

---

# CONSIDERACIONS ENTORN L'EXPERIÈNCIA DE TORÍ

*Andrea Imeroni i Jiuse Giorgi Trolletti. professors a l'escola d'animadors esportius per a la tercera edat de Torí (Itàlia)*

---

Fa deu anys, la universitat de Torí, a través de la càtedra de geriatria, realitza un programa d'activitats per a avis interns en asils, o no, que té com a base la no medicació.

---



Els caràcters fonamentals de l'activitat motriu per als ancians a Torí s'han desenvolupat en estreta sintonia amb el punt de vista mèdic que va assumir la càtedra de geriatría de la universitat de Torí. Tot plegat es pot sintetitzar en dos elements fonamentals: la no medicalització de la intervenció y el fet de possibilitar una participació massiva.

La no medicalització de la intervenció és un objectiu de summa importància per als nostres metges, els quals aprecien granment la incidència psicològica d'una activitat duta a terme i viscuda no amb mires terapèutiques, sinó d'experiència motriu personal.

La participació massiva ha estat afavorida en dos aspectes: pel recolzament perquè l'activitat dels cursos estigués adaptada a totes les possibilitats, incloses les d'aquells qui presenten algun problema de tipus patològic, i per la proposta d'un certificat d'admissió que no suposés exàmens mèdics costosos y complicats.

## Una proposta de gimnàstica "dolça"

Una proposta motriu per als ancians, que té com a característica base la no medicació, és natural que s'hagi realitzat en el terreny metodològic i tècnic-pràctic per part dels que han estat anomenats "experts" del moviment, com és el cas dels diplomats de l'ISEF.

En aquest sentit és important d'assenyalar que sota l'aspecte cultural hi ha tot sovint una dificultat gran quan es tracta d'apropar el tècnic del moviment a l'esmentada activitat, que ni pot ni deu tenir com a objectiu la qualitat de la prestació.

Entre els tècnics que s'hi dediquen, un cert nombre té tendència a identificar-la com la gimnàstica "mèdica" que és exigida individualment o en nuclis molt reduïts, desproveïts de la valuosa aportació dels estímuls relacionals del grup.

S'ha observat que aquest límit cultural no solament influeix en el grup d'individus sobre els quals recau la dita tasca, sinó en una part dels mateixos usuaris quan retenen a la seva memòria experiències viscudes, o que han vist viure a d'altres, de motricitat concebuda solament en el sentit tradicional.

Malgrat aquesta i d'altres dificultats de tipus econòmic i organitzatiu, a la nostra ciutat s'ha aconseguit tot al llarg de vuit anys de treball de desenvolupar un moviment que afecta 2.750 persones (gairebé un 16% de les quals són homes) en edat compresa entre els 55 i els 95 anys, persones la majoria de les quals acudeixen als cursos per conservar-se en millor estat de salut, el reconeixement que a aquest fi contribueix en gran mesura la participació en un grup. Altres pressupòsits fonamentals de la nostra activitat són la col·laboració amb el metge, el qual és considerat guia i sostenidor, i la preparació dels monitors amb cursos específics.

Els diplomats de l'ISEF són considerats en possessió de la preparació anatómico fisiològica i tècnica de base, a la qual, tanmateix, és indispensable afegir una informació biològica, psicològica i patològica de l'edat senil, tenint en compte que cal acomodar el seu treball a les condicions i a la capacitat funcional dels participants. La qual cosa no significa solament, en la nostra metodologia de treball, que hagi de sofrir detriment l'activitat motriu pel fet de fer una intervenció "desclassada" en relació a tot allò que es fa amb els adults, sinó que té un fonament cultural completament diferent.

En efecte, s'està practicant un tipus de "gimnàstica dolça", terme amb el qual s'entén tant una derivació dels corrents específics (Thérèse Berthérat, Gerda Alexander, etc.), com un mode de realitzar l'activitat en el gimnàs i a la piscina "en distensió", amb ritme bla i en sincronia amb la respiració, amb l'objectiu principal de considerar

el moviment essencialment com a facultat expressiva de l'individu i no tan sols com element de funcionalitat eficient.

És evident que també es persegueix el millorament de la funcionalitat individual mitjançant la implicació de l'individu en l'activitat de grup, en la mesura que ell mateix pot oferir al màxim la seva participació i, consegüentment, el màxim de la seva funcionalitat.

La persona que realitza actes motors com a conseqüència d'estímuls vàlids ateny un nivell funcional i expressiu superior en gran mesura al d'aquell qui està desproveït d'una motivació de base.

En el cas de la nostra activitat, que no vol ni ha de tenir com a estímuls la competició i l'enfrontament, sentir-se part del grup constitueix un estímulo fins i tot molt més eficaç. Ho hem comprovat en els darrers anys sigui a través de les indagacions verificades, sigui pels resultats obtinguts a nivells considerablement diversos, com són. els curssets als barris (que freqüenten persones amb la suficient receptivitat) i els cursos en les institucions de repòs per a les persones que es poden valer per elles mateixes, molt més vells que els externs, la major part dels quals eren afectes de malalties del cervell a diversos, i/o pacients que havien superat una paràlisi, que eren portadors de pròtesis, etcètera.

D'una manera particular en aquesta darrera circumstància la incorporació a l'activitat del grup és capaç de fer superar, si més no en part, l'enorme dificultat que suposa la deficiència sensorial y psíquica a la qual s'hi afegeix l'apatia habitual que ocasiona aquest tipus de vida.

La nostra intervenció és, doncs, susceptible d'adaptar-se a diversos contextos: normalment procedint amb parsimònia i cautela, en els grups externs, encara que siguin massa heterogenis, es pot aconseguir un resultat

---

**És útil alternar les activitats:  
jocs lúdics, exercicis de precisió;  
moviments intensos amb d'altres de més suaus;  
uns a cos lliure, uns altres amb aparells...**

---



discret a nivell motor com mobilitat articular, coordinació, promptitud, precisió, participació psicològica. En els grups que resideixen en institucions el resultat és menys visible a nivell motor, però és més consistent a nivell relacional i psicomotor; en els grups de persones no autosuficients hem aconseguit un important resultat, comprovat mitjançant un treball d'investigació, tant en l'aspecte de relació, com en la modificació perceptiva que l'individu té d'ell mateix i de la realitat.

### **Algunes dades sobre els resultats d'investigacions**

La nostra experiència, que va començar el 1977, s'ha desenvolupat en aquests darrers anys sota l'empenta dels resultats obtinguts i de les exigències dels participants; ens proposem de continuar descobrint constantment nous al·licients. Un d'aquest és el que suposa l'intercanvi amb tots aquells que treballen en aquest sector al nostre propi país i en els països estrangers més propers, com són França, Suïssa i Alemanya.

En aquests i en d'altres països ja fa temps que s'ha posat en marxa un profitós treball teòric i pràctic que ha palesat punts fonamentals sobre els quals cal que es basi la tasca de qual-sevol assistent.

De totes les anàlisis es desprèn una dada indiscutible que caracteritza la tercera edat com un període en el qual apareix una accentuació de la minva de la prestació motora. És aquest el moment en el qual comencen a manifestar-se els símptomes d'aquesta involució, tant en la vida quotidiana com en la laboral i, amb molt més motiu, en aquelles facetes en les quals té més relleu l'activitat motriu. És evident que la involució esdevé tant més pesant com més inoperant ha estat el conjunt de la vida; els que s'han dedicat a tasques sedentàries sense l'oportuna pràctica de recuperació, igual que aquells que mai no han practicat una activitat esportiva en relació als qui ho han fet. Però la dada més desconcertant i alhora més constant en les diferents investigacions és l'observació de la notable diversitat d'aquesta involució en el moment que es manifesta, el caràcter

de la qual és tan individual que fa que alguns sentin la fatiga pel sol fet d'haver pujat alguns graons, mentre que altres ancians són capaços de deixar enrere els joves de vint-i-cinc anys que no han rebut cap ensinistrament. Contribueix a definir aquesta situació tot un seguit d'experiències que molt succintament resumim aquí: la inactivitat motriu, una alimentació inadequada i en general massa abundosa, l'excés de fum i d'alcohol, i en part també la mena d'activitat laboral ultra les malalties.

De la prestació motriu minven la capacitat de rapidesa d'execució (ja sigui a tall de reacció, ja sigui en tant que freqüència i celeritat dels moviments), la capacitat general de coordinació, la força màxima (que difereix moltíssim de subjecte a subjecte i d'home a dona), la capacitat de desplaçament (d'un àmbit a l'altre, d'un moviment a l'altre), la resistència enfront de reforç (potser encara algú és resistent en activitats que imiten anteriors treballs, per bé que disminueix la capacitat d'aprenentatge, d'adaptació i transformació dels moviments).

Tot amb tot, moltes investigacions posen de relleu que encara és possible d'aprendre i, consegüentment, que és possible intervenir per fer alentir el declivi de les facultats que van experimentant aquesta involució. Podem, doncs, afirmar que en aquesta edat l'execució dels moviments es fa moderada, sostinguda i lenta; es caracteritza per l'estereotípia i la rigidesa, i per la pèrdua gradual de la capacitat de dur a terme simultàniament altres moviments. Apareix una escassa organització en les fases preparatòries dels diferents moviments (cal només observar quan un vell cau), i igualment és minvada la seva articulació dinàmica; el nexa entre els petits moviments parcials i la seva fluïdesa disminueixen. Es en aquesta edat quan és possible observar amb major evidència la notable variabilitat de la capacitat de prestació motora, segons que ja hem dit, i és precisament quan es pot par-



lar en l'edat precedent d'ensinistrament de grup, ara, per causa de tot allò que hem esmentat ni que sigui tan breument, cal parar molta més atenció a la capacitat de producció i prestació individual si va lligada a una "coreografia" de grup. Es per aquesta raó que la sessió de gimnàstica en la tercera edat es caracteritza per un considerable treball d'individualització en el si d'un col·lectiu del qual ens considerem part integrant.

### Aspectes que cal tenir en compte

Fem ara esment d'algunes de les condicions fonamentals per a un treball vàlid amb el grup:

- coneixement de l'ancià
- observació atenta del grup per tal de copsar tots els seus aspectes
- diàleg amb els participants a fi d'informar (sobre l'activitat) i informar-se sobre ells, però sobretot per mantenir oberta la comunicació
- intercanvi amb altres grups
- informació mèdica en qualsevol cas particular
- tenir present que la pulsació mai no ha de ser superior a 110/120 per minut, que mai no han d'aparèixer dispnea, ni dolor ni excés de sudoració
- per part del monitor comportament no massa dominant, sinó segur, amb constant sentit de l'humor, cortesia, disponibilitat sense paternalisme
- exposició molt simple, amb llenguatge normal, amb l'ajuda d'exemples. Les "correccions", que normalment són fora de lloc, resulten en canvi necessàries quan intervenen motius de seguretat o l'èxit d'un exercici col·lectiu
- estimulació d'una forma lliure de moviment, en locals adients, com poden ser la interpretació personal d'un fragment musical, el treball en petits grups, la manipulació espontània de petits instruments o objectes o danses
- durant l'activitat romandre en constant relació amb el grup (el cercle resulta òptim) col·locant-se sempre

entre els participants, tot evitant, sempre que sigui possible, l'actitud que es manifesta entre mestres i deixebles respondre les preguntes o, si no és possible, documentar-se i fer-ho ben aviat

deixar els participants en la màxima llibertat de parar-se quan en sentin necessitat. La possible estimulació i qualsevol activitat no han de revestir de cap manera el caràcter d'obligació o d'imposició.

A l'hora de la tria d'activitats per a la sessió, és bo de tenir presents els límits fisiològics i neuromusculars, els límits psicològics i els relacionats amb l'ambient, els quals varien segons sigui cada grup en particular.

Per tant, cal procedir (sobre tot de bell començament) amb progressió psicològica i neuromuscular: endegar l'activitat amb poques repeticions, potser intercalant exercicis de respiració; exercicis simples i fàcils, repetits durant algunes sessions, fins a comprovar que s'ha aconseguit un millorament de la qualitat del moviment. Si es detecten reaccions imprevistes, si la major part no aconsegueix de seguir, això significa que el ritme o la qualitat de tot el que venim proposant cal que es revisin; caldrà potser substituir-ho o procurar esmicolar-ho en elements més simples.

Cal, a més a més, que en l'activitat els diferents sectors es vagin alternant: per exemple, braços i després cames, rotació del dors, mans, novament braços i cames, flexió del dors, etcètera.

Cal recordar que de vegades sorgeixen problemes d'equilibri si s'excita excessivament el laberint; per tant, els exercicis de mobilització de columna cervical, que amb freqüència aconsellen els metges (és a dir, flexió, rotació, circumducció) cal efectuar-los lentament i poques vegades seguides. Segons com sigui el grup és aconsellable d'efectuar una part de la lliçó asseguts (cadires, tamborets, en tot cas al terra). Això potser sigui indispensable.

La postura d'"asseguts" consent una gran varietat de treball, tant individual com col·lectiu (ajuda o col·laboració) per parelles o per grups, i també activitats de tipus lúdic.

En el transcurs de la sessió podrà ser útil alternar les diferents fases de l'activitat, asseguts, drets, en altres postures, individualment o, en la mesura del possible, col·lectivament.

### Entorn la inseguretat psicofísica

Les limitacions psicològiques que deriven de la inseguretat psicofísica poden justificar-se als qui comencen una activitat que els resulta nova.

Pel que fa a les pròpies forces, una persona pot sentir inseguretat davant d'un treball desproporcionat. Per la mateixa raó es pot desistir d'una activitat. El cert és que, quan no existeix cap mena d'insistència per part de qui dirigeix el grup, la persona que troba dificultats se sentirà amb, llibertat de plantar-se, però tampoc no podem estar d'acord amb un tipus d'activitat que obliga unes altres persones —que tot sovint són sempre les mateixes— a restar aturades. S'ha de triar l'activitat de forma que tothom en pugui participar; si existeix molta disparitat entre els qui componen el grup es podrà proposar en cada ocasió alguna aplicació lliure o diferenciada en la qual els individus tornin a aplegar-se d'acord amb les seves possibilitats (per exemple, dos o més grups amb la pilota).

També hi estableix límits l'ambient, factor capaç de condicionar greument l'activitat: local petit, massa o poc caldejat; no degudament ventilable, no correctament net, amb un paviment lliscadís, cadires insegures, manca de punts de recolzament, etcètera. Mai no hauria de succeir que les condicions negatives que suposa un ambient no adequat superin la força inventiva del qui hi treballa. Però tampoc no cal pensar que l'activitat de la

**En la tria d'activitats cal tenir present  
els límits fisiològics i neuromusculars,  
els límits psicològics  
i els relacionats amb l'ambient  
Cada grup ha de tenir un treball "a mida"  
que respecti les seves exigències**

tercera edat sempre ha de tenir aquestes limitacions.

Amb tot, és aconsellable una certa cautela en començar el treball amb un grup que resulta desconegut i és novell en tot tipus de gimnàstica. En els espais urbans els grups no poden presentar-se altrament, encara que pot esdevenir-se que aparegui alguna persona que sigui "esportiva".

En el transcurs de l'activitat, quan el grup és millor conegut, si s'arriba a estimular-lo perquè hi assisteixi amb assídua freqüència, serà possible d'eixamplar de mica en mica les perspectives i s'aniran superant les limitacions del període inicial.

Tanmateix, no és possible establir un esquema estàndard per a la tria qualitativa i quantitativa de les activitats. En canvi, és útil de recordar que cada grup ha de tenir un treball "a mida", conforme a les seves exigències. Això és molt important en una activitat psicofísica total com ho és la gimnàstica per alguns ancians. És per això que tot monitor haurà de referir-se a la pròpia situació. En general, la lliçó pot durar uns 55/60 minuts, inclosa una pausa de 5 minuts, que esdevé un verdader descans, amb possibilitats de conversa; a més d'aquesta, hi haurà algunes altres pauses entre exercici i exercici, dedicades en la major part dels casos a la respiració.

Hem pogut observar ja que és útil d'alternar el treball de les diferents condicions de partença: drets, asseguts, etcètera, de forma individual i col·lectiva; l'alternança entre les diferents parts del cos: la dedicació a activitats lúdiques de major precisió; un treball més intens amb un altre de més suau; exercicis a cos lliure i d'altres amb aparells, etcètera.

És bo que en qualsevol sessió no hi manqui algun exercici francament recreatiu i, si el grup hi mostra disposició, algun exercici de relaxació.

Avui es considera que és gimnàstica una activitat de moviment diversa i completa, fins i tot amb caràcter lúdic i esportiu, a cos lliure o amb aparells.



### **Superar el límit del perfeccionament tècnic**

El moviment pot assolir un gran significat expressiu quan se supera un concepte mecànic i estandarditzat d'execució col·lectiva precisa, amb repetició d'un model idèntic per tothom. Aquest últim cas està clarament fora de lloc en un tipus de gimnàstica recreativa, en la qual cadascú podria potencialment expressar-se vertaderament ell mateix. L'experiència amb el grup-pilot i amb d'altres de més recent formació ens ensenya fins a quin

punt és difícil "alliberar" el moviment dels límits d'una execució correcta, precisa, igual al model que en aquell moment s'observa (el professor), puix que la persona queda condicionada per aquesta idea, que va lligada al perfeccionament, a l'agonisme, al campionisme.

Es útil de fer tot l'esforç necessari per aconseguir, si més no en part, portar el grup a superar aquest estret límit, a fi que cadascú pugui realment viure el moviment amb espontaneïtat i alegria, lliure del condicionament d'una gimnàstica estereotipada, pròpia del passat.

---

## **L'objectiu principal és considerar el moviment essencialment com a facultat expressiva i no tan sols com element de funcionalitat eficient**

---

L'activitat que és més propera a aquesta concepció és la lúdica, sobretot quan no és competitiva. La competició està fora de lloc en aquella forma de relació directa que pot tenir efectes negatius, tant psicològics com fisiològics. Així, doncs, un tipus d'activitat lúdica en la qual no hi hagi rivalitat, sinó que simplement s'hi busqui la recreació mitjançant el moviment.

Això pot fer-se a cos lliure o bé amb aparells.

El treball a cos lliure individual pot tenir un cert interès fisiològic, però cap de relacional. En canvi, el treball col·lectiu pot assumir un valor psicològic fins i tot intens, ja que afavoreix la interrelació, els contactes humans, la solidaritat, la col·laboració, etcètera.

Si en aquest treball col·lectiu s'estableix un contacte físic entre les persones, s'augmenta el seu valor socialitzant fins i tot pel fet que es realitza la comunicació corporal entre els individus i també perquè se satisfà la necessitat de contacte humà que amb freqüència és inconscient.

Aquests exercicis en col·laboració, que s'executen per grups units pels braços, les mans, en contacte diversiforme, tenen molt d'èxit fins i tot pel fet que les possibles dificultats motores reben la mediació de la relació social, que en resulta privilegiada i assumeix el paper principal.

Un fet anàleg es pot comprovar en les activitats amb els diversos aparells que constitueixen tant un centre d'interès com un suport en relació amb el moviment. Naturalment, també aquí ens referim a la seva modalitat recreativa. En efecte, l'aparell demana l'atenció, és un punt de referència perquè cadascú visqui la pròpia motricitat segons les seves possibilitats psicològiques, fisiològiques, anatòmiques. Encara que només ens referim al darrer aspecte esmentat, el treball amb els aparells revesteix unes característiques molt diverses del treball individual a cos lliure, precisament perquè



l'aparell constitueix una referència concreta.

Als gimnasos hi ha aparells grans i petits. Entre els grans, les espatlleres ofereixen diverses possibilitats d'ús, els tamborets tenen moltíssimes aplicacions interessants fins i tot recreatives, etcètera. Els petits instruments són, però, els que ofereixen a la tercera edat les més àmplies possibilitats d'ús en un tipus de gimnàstica recreativa que superi la seva tècnica: s'observa com, a més a més dels petits instruments "oficials de la gimnàstica", podem servir-nos d'altres objectes d'ús comú com són el fulard, els discs, el paper, etcètera.

No resultarà difícil proposar a cada grup, en compatibilitat amb les disponibilitats i el local, els aparells més fàcils de comprendre i de seguir, entre els quals no hi ha pas dubte que la pilota n'ocupa el primer lloc, per tantes possibilitats com ofereix, tant com a exercici lliure, tant per les variants lligades amb la forma (pilotes de tennis, o fabricades pels participants, pilota de grandària mitjana, gran, pilota de vent, pilota pesada, etcètera).

### **Escollir les activitats esportives amb imaginació**

Mantenint ferm el criteri de respectar les limitacions més cridaneres, no es poden establir límits a l'hora de proposar i estimular les activitats de gènere divers, partint sempre, és evident, de les exigències del grup. Entre aquestes exigències cal tenir sempre present també l'activitat esportiva.

Avui com avui, en els grups que nosaltres hem aplegat, les condicions d'hipomotricitat ens han obligat a reconvertir àmpliament aquest sector, però pensem que en un esdevenidor que ja és avui pròxim, podran formar part sense dilació de la pràctica quotidiana de la gimnàstica per a la tercera edat activitats com la de Bàdminton, Frisby (de tela, no de plàstic dur), les botxes, les bitlles, la bicicleta, la canoa o la barca amb recolzaments laterals per tal d'evitar trabucaments, tirs de precisió (petits coets contra blancs adossats a una paret), i fins i tot la pesca esportiva, passeigs amb trajectes i ritmes prefixats. En canvi, no estem pas d'acord amb aquells qui volen introduir l'esport "oficial", fet d'activitat individual i de grup, en un context en el qual les diferències individuals són grans i on estan presents persones amb gran risc. Res no impideix a aquestes persones (ex-esportistes que es mantenen en forma) que s'inscriguin en societats esportives de barri o que continuïn l'activitat davant la mateixa societat en la qual se sentiran valents campions. Però igualment en un futur, de l'ordre de 20, 25 anys, quan els actuals adults tinguin dificultat a prosseguir una activitat, anteriorment practicada, es continuarà plantejant en la tercera edat el problema de convèncer-los a practicar-la de forma lenta, continuada i sense esforç més que no pas continuar buscant un context de lluita amb els altres ancians i amb els mateixos joves.

Però això ja són figures d'un altre pa-  
ner.