
PRESENTACIÓ

*Joan Carles Burriel, professor de l'INEFC a
Barcelona*

Els estudis estadístics ens demostren que l'expectativa de vida en els països desenvolupats ha augmentat considerablement degut als progressos de la investigació mèdica. Tanmateix, diferents experts opinen que, si a més, es produïssin canvis en els hàbits de vida quotidians i es millorés el tipus d'alimentació, respectant certes limitacions dietètiques, la màxima expectativa de vida podria situar-se molt més enllà dels límits actuals.

Això vol dir que, en aquestes societats, cada cop pot ser més gran el període de vida en el qual la persona veu com les seves capacitats físiques i psíquiques en comptes de seguir una progressió ascendent, sofreixen un lent i imparabile deteriorament. Però aquest increment de l'esperança de vida, no pot anar lligat estrictament només a un desig de major longevitat. La persona que ha sobre- passat ja sis dècades de la seva vida no espera, no vol, passar-ne unes altres dues, o tres, assegut en una cadira de rodes. És a dir, l'esperança de la persona gran no està dipositada en viure més, sinó en "viure més de la millor manera possible". No es vol un augment quantitatiu de vida, sinó un augment quantitatiu i qualitatiu. La societat actual ha de respondre a les necessitats i esperances dels membres que ja han acabat el seu cicle d'activitat productiva, però que poden aportar molts altres valors a la resta de la societat.

La pràctica de l'activitat física és un dels hàbits quotidians que pot contribuir a aquesta millora qualitativa, és cert que no està demostrat científicament que l'exercici físic perllongui la vida, però sí que es reconeix que té la virtut de poder endarrerir certs deterioraments funcionals que acompanyen el procés d'envelliment, com la pèrdua de massa muscular, de la flexibilitat, de l'eficàcia cardíaca i pulmonar, etc. Inclusiu pot ajudar a normalitzar la pressió sanguínia, el nivell de sucre i colesterol a la sang...

Ara per ara, però, a Espanya, la pràctica esportiva no és un hàbit incorporat al "modus vivendi" de la societat anciana espanyola. El 1980, en els estudis realitzats per García Ferrando, només un 5% de la població espanyola més gran de 61 anys, practicava algun esport.

I estem segurs que d'aquest cinc per cent, un nombre elevat de persones són practicants actius, perquè ja de joves ho havien estat. És a dir, tenen un "hàbit esportiu" arrelat a la seva existència.

Tal vegada, la generació anciana actual ha tingut seriosos problemes d'educació, socioculturals i econòmics com per sorprendre'ns d'aquestes xifres. Són producte d'èpoques de crisi social.

Hem de ser, però, optimistes, la pràctica de l'esport i de l'activitat física en general està en aquests moments en el seu punt més alt i això repercuteix, també, en l'increment de l'interès de la persona gran pel moviment. Bé sigui per la influència dels mitjans de comunicació, de la consciència col·lectiva dels beneficis que aporta, o del rendiment social que representa, el que és cert és que proliferen les ofertes, sobre tot institucionals, d'activitats físiques per a la gent gran. I el que també és molt important: a aquestes ofertes, s'està responent amb un creixement enorme de la demanda per part dels seus destinataris potencials. Encara en destacarem un altre d'aspecte important: les ofertes s'adrecen a la majoria de la població anciana, aquella que no ha tingut o no ha pogut tenir una experiència educativo-motora, o que, si l'ha tinguda, fa d'això tant de temps, que l'ha oblidada. No preocupa tant a les institucions aquella persona gran que ja té l'hàbit esportiu, aquesta té nombrosos llocs on poder seguir practicant. El que importa és inculcar, promoure, crear noves formes de vida, nous models de comportament; perquè sempre, en totes les edats, es pot aprendre a viure millor. Al pensar en la confecció d'aquest dossier hem volgut centrar l'eix conductor en donar algunes pautes que podrien ésser útils pels que elaboren, confeccionen o comparen programes d'activitat físico-recreativa per a les persones d'edat avançada, adreçades a la realitat homogènia i alhora heterogènia que aquest sector representa. Ermanno Ferrario i Pierantonio Visentin ens apropen a la realitat psicobiològica de les persones grans, i ens orienten sobre les limitacions que tindrà l'activitat física en elles, així com els avantatges que han observat en el transcurs de l'experiència conjunta que desenvolupen amb Andrea Imeroni i Jiuse Giorgi Trolletti a la ciutat italiana de Torí. Aquests ens expliquen, en el seu article, aspectes metodològics més concrets que han anat constituint la seva forma de treball al llarg de deu anys. Àngels Soler i Antònia de Febrer ens aporten els criteris bàsics per a desenvolupar un programa d'activitats físiques, i Ives Camus ens fa el mateix per a desenvolupar un programa en un medi diferent, el medi aquàtic. Per acabar, es recull l'experiència de l'organització d'una campanya municipal específica, a una gran ciutat —Barcelona—, i els criteris seguits per dur-la a terme per part d'Isabel Carrera i jo mateix.

Esperem que aquest dossier ajudi a totes aquelles persones i entitats interessades en millorar la qualitat de vida dels seus conciutadans ancians.

