

Vivere l'esperienza della "leggerezza": uno studio qualitativo sulla percezione dell'acquagym in un gruppo di donne anziane

Living experience of "lightness": a qualitative study based on group of aged women's perception of water-based exercises

Pietro Luigi Invernizzi

Università degli Studi di Milano - pietro.invernizzi@unimi.it

Raffaele Scurati

Università degli Studi di Milano - tessaro@unive.it

Lucia Zannini

Università degli Studi di Milano - pietro.invernizzi@unimi.it

ABSTRACT

Literature has pointed out physical and psychological benefits of water based exercises (WBEs) for the elderly; however, few studies have investigated how old adults perceive those activities. This study was aimed at exploring the elder's perception of WBEs, which brings the old adult to apply for an aqua-gym course and to successfully continue it. According to the aim, we opted for a Grounded Theory study, conducted in three swimming pools placed in the urban area of Milan (Italy) and in its suburbs. Forty women (age 72.4 5.8 years, mean SD) were interviewed; among them, 30 were still participating in WBEs while 10 dropped out. "Living the experience of lightness" was the emerging core category in the interviews with participants still attending the activities. This perception of lightness was associated with three main factors: discovering a lighter body during WBEs, experimenting psycho-social wellbeing and considering the instructor as unique and invaluable. Women appreciated WBEs not only because of the perception of body lightness while exercising, but also for the benefits they felt to their own mind and to mutual relationships with mates. All these factors can facilitate active ageing and social inclusion. "Living the contrast between the wish to continue the activity and the external barriers causing the drop-out" was the core category in the drop-out. In conclusion, recommendations to assist the global experience of lightness during WBEs are suggested to instructors.

La letteratura ha segnalato i benefici fisici e psicologici dell'esercizio in acqua per gli anziani; tuttavia, pochissimi studi hanno analizzato come essi percepiscano questa attività. Questo studio si è proposto di esplorare le percezioni dell'anziano, cosa lo porta a iscriversi a un corso di acquagym e a continuare a frequentarlo. Coerentemente con la finalità della ricerca, abbiamo optato per il metodo della Grounded Theory. Lo studio si è svolto in tre piscine dell'area urbana di Milano e comuni limitrofi. Sono state intervistate 40 donne (età 72.4 5.8, media SD), delle quali 30 partecipavano attivamente alle attività e 10 le avevano interrotte. "Vivere l'esperienza della leggerezza" è risultata la core category emergente dalle prime 30. Questa percezione è stata associata a tre principali fattori: scoprire un corpo più leggero durante l'esercizio in acqua, sperimentare benessere sociale e considerare l'insegnante come unico e insostituibile. Le donne hanno apprezzato l'esercizio in acqua anche per i benefici che ricavano a livello mentale e nelle reciproche relazioni con le compagne. Tutti questi fattori possono facilitare l'invecchiamento attivo e l'inclusione sociale. "Vivere il contrasto tra il desiderio di proseguire e gli impedimenti esterni ad andare avanti" è risultata la core category relativa alle 10 partecipanti che hanno abbandonato l'attività. In conclusione, vengono suggerite alcune indicazioni per implementare l'esperienza globale di leggerezza nei corsi di acquagym.

KEYWORDS

Elderly, Grounded Theory, Inclusion, Physical Literacy, Water-Based Exercise, Wellbeing.
Anziani, Grounded Theory, Inclusione, Physical Literacy, Esercizio Fisico in Acqua, Benessere.

* Questo lavoro è il frutto di una stretta collaborazione tra gli autori, che ne hanno discusso collegialmente ogni sua parte. Dovendo individuare, ai soli fini concorsuali, il contributo dei singoli autori, si segnala che la Discussione e la Conclusione è stata scritta da P.L. Invernizzi, che ha anche costruito i diagrammi; i Soggetti e metodi, nonché i Risultati, da L. Zannini; l'Introduzione da R. Scurati. La ricerca bibliografica è stata realizzata da Invernizzi e Zannini, completata da Scurati.

Introduzione

Negli ultimi decenni, l'aspettativa di vita è aumentata considerevolmente e si stima che la popolazione mondiale sopra i 60 anni quasi raddoppierà, passando dal 12% al 22% fra il 2015 e il 2050; in particolare, nella gran parte dei paesi europei questa percentuale supererà il 30% (WHO, 2015). Relativamente alla situazione italiana, si prevede che entro il 2043 gli over 65 costituiranno ben il 32-33% dell'intera popolazione (Istat, 2011). In vista di questi dati la promozione della cosiddetta *physical literacy*, cioè l'alfabetizzazione del corpo che si articola per tutto l'arco della vita e che riguarda l'area affettiva, sociale, cognitiva e motoria, è stata identificata come un'opportunità chiave per acquisire uno stile di vita attivo e mantenere buone pratiche per la salute anche nell'età anziana (Whitehead, 2010, 2013b).

Il concetto di *physical literacy* comprende anche il mantenimento della capacità di interagire con differenti ambienti attraverso i sensi, per percepire e gestire sempre meglio, con controllo ed economia, il proprio corpo in movimento (Whitehead, 2001).

In quest'ottica, l'esercizio fisico in acqua amplia il campo delle esperienze personali umane. L'immersione in acqua consente di vedere, udire, odorare, gustare, sentire in modo diverso rispetto a quanto si è abituati a fare durante la vita di relazione terrestre; inoltre, ciò modifica sensibilmente le risposte fisiologiche dell'organismo, tanto a riposo quanto durante l'esercizio fisico (Pendergast, Moon, Krasney, Held, & Zamparo, 2015). L'attività si svolge in un ambiente inusuale che permette di sperimentare condizioni spaziali peculiari e movimenti altrimenti non realizzabili nelle attività motorie terrestri quotidiane. Un aspetto proprio dell'esercizio fisico in acqua è che il corpo umano è inserito in un elemento avvolgente, che stimola molteplici sensazioni. Questa esperienza spaziale particolare e "fasciante", se ben condotta, si può tradurre in una rete multidimensionale di significati che possono arricchire il sé corporeo (Whitehead, 2001).

La proposta di una pratica motoria integrata a una cultura dell'esercizio fisico (Corbin & Le Masurier, 2014) può promuovere sia il benessere fisico che quello psicosociale attraverso il coinvolgimento dell'intera persona (Benetton, 2014), e, in questo senso, gli aspetti affettivo-motivazionali giocano un ruolo fondamentale. Una forte spinta al movimento è data nell'anziano dalla percezione dei progressi corporei e mentali che lo aiutano ad acquisire una migliore sicurezza, senso di autoefficacia e autostima (Fisken, Keogh, Waters, & Hing, 2015), anche attraverso una migliorata capacità di ridurre potenziali situazioni rischiose come le cadute o altri pericoli ambientali (Sherrington, Tiedemann, Fairhall, Close, & Lord, 2011). In particolare la consapevolezza dell'utilità del miglioramento della forza muscolare, dell'equilibrio, della coordinazione, della destrezza e di altre capacità motorie rappresentano motivazioni importanti per molti partecipanti all'attività motoria, che viene riconosciuta come "farmaco" anti-invecchiamento (Fisken et al., 2015; Whitehead, 2013a; WHO, 2002).

Questi aspetti sono evidenti nell'esercizio fisico in acqua dove i miglioramenti relativi all'abilità di equilibrio, a seguito anche dell'incremento del tono muscolare degli arti inferiori e dei feedback propriocettivi propri del controllo motorio nell'ambiente specifico, sembrano promuovere maggior sicurezza e autonomia nei *pattern* motori terrestri (Scurati et al., 2016). Il continuo aggiustamento alle caratteristiche del nuovo ambiente, richiesto durante le azioni motorie acquatiche, consente inoltre agli anziani di mantenere un livello di attenzione elevato e di scoprire nuovi *pattern* motori sia di tipo locomotorio che posturale utili anche nella vita di tutti i giorni (Evans & Sleep, 2012). Per l'anziano, dunque, l'ac-

qua può essere il mezzo per ampliare il campo delle proprie percezioni e della componente cognitiva attraverso una miglior consapevolezza e una rappresentazione mentale positiva di sé. Imparando ad agire con sicurezza in acqua, si può sviluppare l'autostima, la salute mentale e la serenità necessaria per proseguire l'attività con gioia e soddisfazione (Moody, Hale, & Waters, 2012).

Le motivazioni che spingono gli over 65 a svolgere un'attività fisica e a mantenerla nel tempo sono varie e non esclusivamente legate al fine salutistico, come segnalato da una metasintesi di tutti gli studi qualitativi sull'argomento (Franco et al., 2015).

A questo proposito, risulta essere un ulteriore elemento motivante la possibilità di avere interazioni con i coetanei, l'opportunità di stringere amicizie e di sentirsi parte di un gruppo. Il senso di appartenenza è infatti fondamentale per la piena realizzazione dell'individuo, in tutte le fasi della vita; inoltre, in questi contesti, si possono formare delle reti di aiuto e di solidarietà reciproca, che sono vitali per gli anziani e la loro inclusione (Rowe & Kahn, 1998; Steverink & Lindenberg, 2006). Più specificatamente, un criterio di valutazione positiva dell'insegnamento dell'attività motoria acquatica può essere considerato il ritrovarsi degli allievi al di fuori delle ore di lezione, per proseguire autonomamente la pratica dell'esercizio fisico in acqua, come elemento favorente le *life skills*, che sono ricomprese nel concetto di *physical literacy* (Evans & Sleaf, 2012; Taplin, 2011).

È inoltre emerso come, per intraprendere l'attività fisica e continuarla nel tempo, sia essenziale il supporto e l'incoraggiamento degli istruttori, dei familiari, degli amici, dei professionisti della salute e di tutte le persone ritenute significative.

Considerando sempre l'area affettiva, sono state tuttavia riscontrate alcune barriere motivazionali che mettono in evidenza come l'anziano sia maldisposto a incontrare corsisti di diversa età, genere, capacità fisiche. La prospettiva del non riuscire a tenere il passo dei più giovani è infatti fonte di disagio e timore (Evans & Sleaf, 2012; Moody et al., 2012). Inoltre, elementi di tipo organizzativo/logistico quali l'accessibilità al corso (es. eccessivo costo) o la difficoltà nei trasporti possono incidere negativamente sulla motivazione (Fisken et al., 2015).

Alla luce delle nostre attuali conoscenze nell'ambito, non vi sono nel contesto italiano studi di tipo qualitativo che hanno specificatamente esplorato l'attività motoria acquatica nell'anziano.

Lo scopo principale di questo lavoro è stato quello di analizzare la percezione dell'acquagym in un gruppo di anziani e, secondariamente, identificare se i fattori favorevoli al mantenimento di questa pratica nel tempo possano essere ricondotti al concetto di *physical literacy*.

1. Soggetti e metodi dello studio

Considerato lo scopo della ricerca, si è optato per uno studio qualitativo basato sul metodo della *Grounded Theory* (GT), nella versione proposta da Corbin e Strauss (1998) che permettesse di comprendere più in profondità il fenomeno in esame, anche nella sua evoluzione nel tempo. Questo metodo consiste in un continuo processo di osservazione della realtà e elaborazione dei dati raccolti con lo scopo di costruire una "teoria", un'interpretazione razionale, densa, articolata e sistematica, capace di dar conto della realtà presa in esame. Questo processo comprende una categorizzazione dei dati raccolti che può essere rappresentata tramite diagrammi, all'interno dei quali può essere segnalata una *core ca-*

tegoria, ossia la categoria centrale della teoria, intorno alla quale si sviluppa l'intero processo indagato.

Lo studio è stato condotto su un campione complessivo di 40 anziani di cui 30 frequentanti e 10 che avevano frequentato in passato corsi di acquagym presso tre piscine (A, B, C) di Milano e provincia. La partecipazione pressoché esclusiva di donne ai corsi di acquagym ha determinato la raccolta di dati provenienti dal solo genere femminile (età 72.4 5.8 anni, *range* 65-91), con livello di scolarità medio-alto: 8 con laurea, 14 diploma e 8 licenza media. La maggioranza delle donne era sposata, mentre 10 erano vedove e una divorziata.

Gli ambienti delle tre piscine potevano essere considerati equivalenti in quanto frequentati da una utenza simile per genere ed età, con un rapporto fra numero di anziani e istruttori analogo (10:1).

In accordo col metodo della GT, si è proceduto a reclutare le partecipanti e a raccogliere dati tramite interviste mano a mano che si sviluppava la "teoria emergente", che in questo caso riguardava le percezioni e le motivazioni degli anziani a iscriversi e proseguire il corso di acquagym. Inizialmente sono state incluse 10 partecipanti dalla piscina A, ma in un secondo momento, ipotizzando la privilegiata condizione economica e sociale degli utenti della suddetta piscina (un ente privato in centro di Milano), si è deciso di intervistare altre anziane che frequentavano piscine pubbliche nella periferia del capoluogo includendo altri 20 soggetti (10 della piscina B e 10 della C).

I criteri d'inclusione delle intervistate sono stati: l'età (≥ 65 a.); la partecipazione assidua all'attività di acquagym per almeno un anno negli impianti sopra indicati; la capacità di esprimersi in lingua italiana. A ogni intervista è stato assegnato un numero progressivo, affiancato da una lettera (A, B e C) corrispondente alla piscina nella quale la partecipante effettuava l'acquagym.

Sono inoltre state intervistate telefonicamente anche le prime 10 donne rese disponibili, che avevano abbandonato le attività natatorie nelle tre piscine. Anche queste interviste sono state numerate progressivamente e marcate con la lettera D (*drop-out*).

Tutte le partecipanti hanno ricevuto informazioni su scopi e modalità della ricerca. Inoltre, prima di procedere con le interviste, è stato chiesto alle partecipanti il consenso informato, scritto nelle interviste *vis a vis* e orale in quelle telefoniche. La confidenzialità è stata garantita attribuendo un codice numerico a ciascuna intervista/osservazione.

I dati sono stati raccolti da tre intervistatori non coinvolti in alcuna attività delle partecipanti.

Il principale strumento di raccolta dati è stata l'*intervista semi-strutturata*, prevista dal metodo della GT. Essa esplorava la percezione generale dell'esperienza in piscina, gli elementi che hanno favorito od ostacolato l'accesso alle attività, il rapporto con l'insegnante e coi compagni, la percezione di sé e del proprio corpo in acqua (esplorando similitudini e differenze con il movimento compiuto a terra), il vissuto dello spogliarsi e dello stare in costume e gli effetti della partecipazione al corso. L'utilizzo della stessa griglia d'intervista, nonché un apposito training degli intervistatori, hanno assicurato un buon livello di omogeneità nella raccolta dei dati.

Tutte le interviste, di persona o per via telefonica, sono state audio-registrate e successivamente trascritte integralmente.

Ciascuna intervista è stata riascoltata e riletta più volte, per comprenderne al meglio il senso globale. In seguito, si è proceduto con l'analisi riga per riga di ciascuna intervista (*coding line by line*). In questa fase, ciascun intervistatore ha identificato delle unità di significato (indicate successivamente con *labels*) pre-

senti nelle proprie interviste. Dopo questo primo lavoro individuale, tutti gli intervistatori si sono riuniti per discutere e confrontare i vari nuclei di significato individuati e si sono determinate delle *labels* comuni. Il lavoro successivo è consistito nell'analizzare nuovamente le varie interviste, applicando a tutte delle etichette concordate, per verificare se le *labels* individuate fossero in grado di coprire tutti i nuclei di significato presenti nelle diverse interviste.

Dopo aver rianalizzato le interviste, confermando o modificando le etichette individuate, è stata quantificata la frequenza delle varie etichette, cioè quante volte le etichette si ripetessero sia nelle singole interviste sia nelle interviste aggregate per piscina. Una volta valutata la frequenza delle etichette, esse sono state ricondotte a tre tipologie: nel caso si ripetessero con una percentuale uguale o superiore al 75% esse erano considerate "etichette generali" (presenti in quasi tutte le interviste), tra il 50% e il 75% erano considerate "etichette tipiche", sotto il 50% "etichette variabili" o sporadiche (Hill et al. 2005). Questa procedura ha permesso l'identificazione di *focused codes*, cioè le codifiche che ricorrevano più frequentemente nelle interviste e che erano più significative. Dopodiché, le codifiche più dettagliate, significative e utili per comprendere l'esperienza delle donne intervistate sono state innalzate a livello di categoria. La *core category* della teoria emergente è quella che riassume in modo globale quanto emerso, collegando tra loro tutte le categorie individuate. Infine, è stata articolata la relazione tra le categorie, creando un diagramma che rappresentasse la *Grounded Theory* che emergeva dai dati, ossia il senso dell'esperienza dell'acquagym per le anziane intervistate.

2. Risultati

In accordo con il metodo della GT, i risultati possono essere rappresentati attraverso un diagramma (Fig. 1), che descrive il processo, per le 30 donne intervistate, che ha portato a iscriversi alle attività di acquagym e a continuare a frequentarle nel tempo. I dati delle interviste condotte nelle tre piscine sono riportati in modo unitario in quanto non sono state trovate differenze rilevanti nei tre contesti.

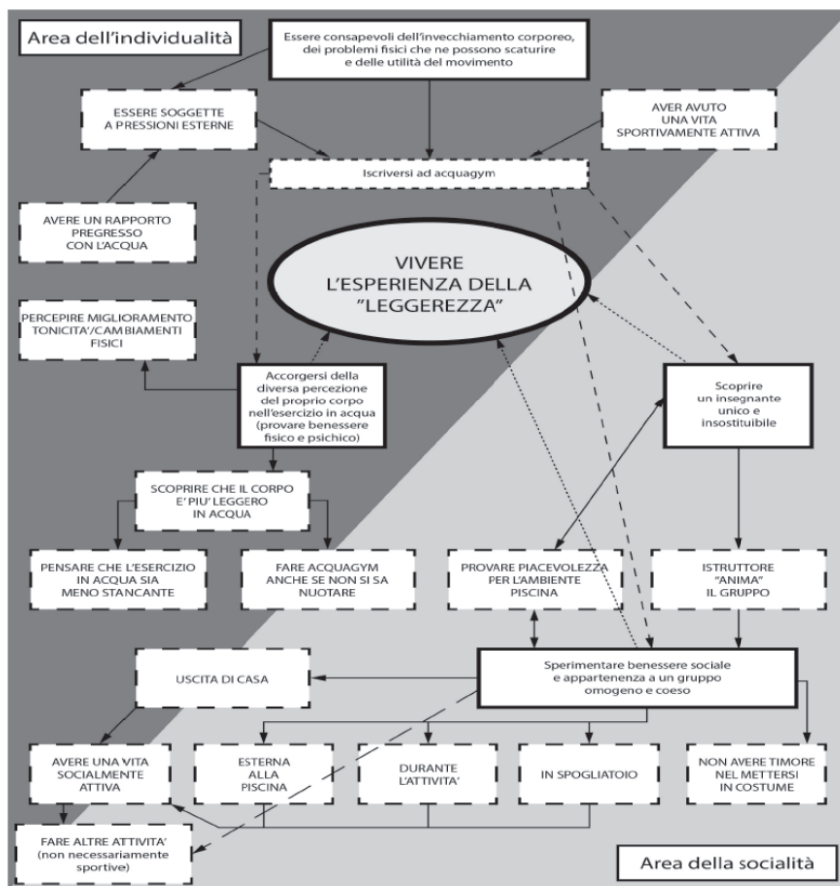


Fig. 1: Diagramma della percezione dell'attività acquatica e delle motivazioni che hanno indotto le 30 donne anziane, ancora frequentanti, a scegliere questa tipologia di attività e a continuarne la pratica nel tempo. Nel diagramma sono rappresentate con rettangoli a bordo continuo nero le etichette più frequenti (oltre il 75%) e con rettangoli tratteggiati le etichette con una frequenza minore (tra il 50% e il 75%). La core category è rappresentata dall'ellisse con bordo continuo nero.

Nel diagramma sono rappresentate con rettangoli a bordo continuo nero le etichette più frequenti (oltre il 75%) e con rettangoli tratteggiati le etichette con una frequenza minore (tra il 50% e il 75%). Le tre etichette in alto ("essere consapevoli dell'invecchiamento corporeo, dei problemi fisici che ne possono scaturire e dell'utilità del movimento"; "essere soggette a pressioni esterne"; "aver avuto una vita sportivamente attiva") rappresentano i tre motivi/fattori che hanno spinto le partecipanti a frequentare il corso. Una volta iniziato, esse hanno scoperto la differenza nel fare esercizi dentro e fuori dall'acqua (sfera individuale), fattore che ha facilitato le attività e ha indotto a percepire miglioramento di tonicità/cambiamenti fisici, portando a sperimentare benessere fisico e psichico (sfera individuale). Le attività hanno inoltre permesso di scoprire un insegnante unico/a e sperimentare benessere sociale e l'appartenenza a un gruppo omogeneo grazie al quale non si è vissuto il timore di mettersi in costume (sfera socia-

le). Grazie ai cambiamenti che il corso crea nei due ambiti citati (individuale e sociale), si è potuta individuare una teoria emergente: “vivere l’esperienza della leggerezza” (nell’ellisse, *core category*) ossia vivere un’esperienza nella quale s’intrecciano la leggerezza del corpo, la spensieratezza della mente (perché quando le donne vanno in piscina, dichiarano di lasciare a casa i pensieri “pesanti”) e la piacevolezza delle relazioni sociali con un gruppo omogeneo e coeso (frecce tratteggiate), che, a sua volta, può innescare la motivazione a svolgere altre attività, non necessariamente sportive.

Sono riportate di seguito le principali categorie emerse dall’analisi, supportandole con citazioni dalle interviste.

3.1. Essere consapevoli dell’invecchiamento corporeo, dei problemi fisici che ne possono scaturire e della utilità del movimento

Se è vero, da un lato, che l’avvicinamento all’acquagym, secondo quanto dichiarato al momento dell’intervista, avviene inizialmente dietro suggerimento di altri (spesso il medico) è anche vero, dall’altro lato, che le intervistate cominciano a prendere consapevolezza dei propri limiti corporei in relazione al processo d’invecchiamento.

Mi accorgevo in casa che ogni movimento che facevo era difficoltoso, anche aprire un’antina... Dopo 65 anni mi sono fermata un attimo, ho riflettuto un po’ di qui e di là, poi io ho detto: “io non mi muovo”[...] Ecco perché... Ho constatato che bisognava muoversi... Mi è sembrato opportuno per questo (8 B).

Un aspetto interessante è che questo desiderio di movimento è rilevabile non solo in chi aveva alle spalle una vita sportivamente attiva, ma anche in chi non aveva mai fatto sport. Addirittura, solo un terzo delle partecipanti ha dichiarato di aver avuto un buon rapporto con l’acqua; alcune hanno perfino affermato di non saper nuotare o di aver paura di mettere la testa sott’acqua.

3.2. Accorgersi della diversa percezione del proprio corpo nell’esercizio in acqua (provare benessere fisico e psichico)

È risultato poi molto chiaro, dalla quasi totalità delle interviste, che le partecipanti percepiscono il proprio corpo in maniera differente in acqua rispetto a fuori. In particolar modo, le partecipanti hanno riportato una maggiore facilità nell’eseguire gli esercizi dovuta, a loro parere, a minore fatica, aumentata leggerezza e maggior divertimento:

Gli esercizi fatti in acqua infatti non hanno paragone con quelli fatti sulla terra... Sollevo meglio le gambe, invece a terra è un po’ più difficile... In acqua ti diverti un po’ di più, sulla terra il divertimento non c’è, è un po’ più noioso... (10 A).

Queste sensazioni consentono alle partecipanti di vivere un’esperienza unica: quella della leggerezza. Non si tratta, come si constaterà qui di seguito, soltanto di una percezione che conferma le leggi della fisica (il corpo risulta di fatto più leggero in acqua, a causa della legge di Archimede), ma anche e soprattutto di un’esperienza psicologica di “leggerezza”, che consente di mettere da par-

te, almeno in piscina – ma con interessanti effetti anche al di fuori di essa –, alcune conseguenze del proprio corpo che invecchia, come l'aumento del peso.

[Il mio corpo in acqua è] leggerissimo. Infatti io dico che vivrei in acqua... Lei provi a farmi saltare da quel gradino fuori dall'acqua, non ce la faccio, un po' per il peso, un po'... Ecco, sì ma è vero. Io in acqua faccio di tutto, fuori non mi faccia fare tre passi perché due sono già morta, non mi faccia fare un piano di scale perché dopo un piano io dico: "no, il secondo non riesco a farlo" (8 C).

La percezione dell'equilibrio in acqua, di fatto diverso che sulla terraferma, è invece più diversificata rispetto a quella della leggerezza; un terzo delle intervistate ha affermato infatti di avere più equilibrio in acqua, le rimanenti, invece, hanno affermato come la propria capacità di equilibrio sia maggiore sulla terra:

A terra potrei avvertire delle difficoltà e anche di equilibrio. In acqua sono perfettamente capace di fare qualsiasi tipo di movimento (6 B).

Qui l'equilibrio ce l'hai relativamente... Allora ci rendiamo conto che l'equilibrio si perde un po' nell'acqua, comunque lo percepiamo molto di più fuori chiaramente, qui lo percepisco meno (2 A).

Anche se la maggior parte delle partecipanti ha dichiarato di avere problemi fisici, molte hanno sostenuto di aver vissuto l'attività fisica in piscina come un'esperienza che ha prodotto un benessere non solo fisico, ma anche psichico. Un beneficio dell'attività in acqua risulta infatti l'effetto del movimento sulla mente, sull'umore e sulla salute psichica. In più riprese è emerso, spesso con enfasi, come l'attività del corso abbia giovato allo stato psicologico, soprattutto nelle partecipanti che vivono maggiormente l'esperienza della solitudine.

È uno dei momenti della giornata dove io vado a cercare il mio benessere, il mio stare bene... Faccio delle cose che comprendono il cuore e la testa. Psicologia, educazione, quindi è un'apertura [si indica la testa], non è il fisico. Il fisico c'è, è la mente che c'è di più (5 B)

Mi diverto moltissimo, mi aiuta a vivere... Ho meno pensieri, mi sono trovata da poco senza marito... Ho trovato che psicologicamente mi ha aiutato, sì, psicologicamente mi ha aiutato, mi ha alleggerito... quando sono in piscina mi sento una farfallina... (6 C).

Ritorna in quest'ultima frase il tema della leggerezza, una leggerezza mentale, evidenziata nella metafora della farfallina che distoglie, almeno per un attimo, dai problemi della vita, come la perdita di un affetto familiare.

3.3. Sperimentare benessere sociale e appartenenza a un gruppo omogeneo e coeso

L'esperienza della leggerezza del proprio corpo, nell'attività fisica in acqua, sembra strettamente intrecciata con l'esperienza sociale di frequentare un corso di acquagym con altre anziane. La maggior parte delle partecipanti ha sottolineato l'importanza del gruppo e delle amicizie durante e dopo l'attività in acqua. Un gran numero di donne ha descritto gruppi uniti e legati da un'amicizia non solo formale.

Essendo un gruppo che fa già da anni insieme la stessa ora, abbiamo fatto amicizia, un gruppo va a bere il caffè dopo la piscina... Ogni tanto facciamo dei pranzi, devo dire ci siamo molto legate, per una persona che è in pensione, anziana, senza parenti, avere degli amici, un gruppo così è una cosa che ti aiuta molto, perché se manchi ti telefonano, vai a mangiare, io devo dire che ho avuto una bella... un bel risultato da questo gruppo, soprattutto se si pensa che tutti i miei amici della mia età sono morti... Sono rimasta proprio una delle ultime... Va molto meglio, e sono affiatati anche dal punto di vista di fare gli esercizi, io sono più lenta delle altre, eppure non è che mi lascino [sola] quando dice coppia, non capita mai che una rifiuta te, sei troppo lenta non ti voglio, ti vengono anche a cercare, perché hanno simpatia e affetto... (3 B).

Alcune intervistate, tuttavia, hanno riportato difficoltà ad andare oltre l'amicizia formale, a causa dell'eccessivo impegno che hanno al di fuori della piscina. Queste intervistate hanno affermato di non riuscire ad approfondire il rapporto con le compagne perché, terminata la lezione, devono tornare ai loro impegni familiari, soprattutto di cura di coniugi malati e/o di nipoti.

Tuttavia, se, da una parte, il lavoro di cura è un ostacolo per approfondire l'opportunità di amicizia offerta dalla piscina, dall'altra è un elemento motivante per praticare attività esterne all'ambito familiare. Infatti, le intervistate, in più di un'occasione, hanno sottolineato come l'acquagym sia anche un modo per uscire dalla routine del lavoro di cura e, più in generale, per staccare dalle preoccupazioni.

Ecco allora che la piscina diviene uno spazio non solo fisico, ma anche sociale, di leggerezza, che evita l'isolamento e nel quale alcuni pensieri (pesanti) vengono messi da parte e la mente è libera di "galleggiare":

Si lasciano via, galleggiare un po' di aria, un po' di pensieri per un po'... Però devo dire che è un grande aiuto e devo dire che questa piscina è perfetta (3 C).

Le partecipanti, in questo ambiente piacevole, hanno dichiarato in gran numero (più dei due terzi) di non avere alcun timore a mettersi in costume da bagno davanti ad altre persone. Con il passare del tempo, anche chi aveva un iniziale imbarazzo è riuscita ad affrontarlo:

Poi ho visto che siamo tutte fatte ugualmente, chi più chi meno, c'è qualcuno che sta peggio di me e non me ne importa niente... Io mi metto il costume da bagno intero... Però non me ne importa niente... I primi tempi avevo paura di mostrarmi con il segno dell'operazione adesso no (4 A).

3.4. Scoprire un insegnante unico e insostituibile

L'insegnante, nelle sue varie caratteristiche e sfaccettature, è risultato essere un elemento centrale dell'esperienza in piscina. Nella quasi totalità delle interviste si è dato un giudizio soddisfacente e positivo dell'insegnante. I punti di forza sono risultati molteplici: la capacità di essere incoraggiante, stimolante, professionale, educato (nel porsi e nel correggere), serio e discreto.

L'insegnante non è stato descritto solamente come un *professionista* competente, ma anche come una *persona* simpatica, sveglia, disponibile, dinamica, cortese, gentile e affettuosa. Una persona con la quale si stabilisce un rapporto umano:

Penso che il rapporto umano con la propria istruttrice sia importante perché io la stimo tantissimo, la trovo molto professionale, le voglio bene come se fosse mia figlia anche se è più giovane di mia figlia (10 C).

Una qualità particolarmente gradita, da parte delle partecipanti, è stata la capacità dell'insegnante di proporre un'ampia varietà degli esercizi. Inoltre, la capacità di adattare, di personalizzare l'esercizio pare sia di centrale importanza in questo tipo di attività educativa:

S. è molto bravo, sa quali esercizi posso fare io per il mio ginocchio e quali non posso fare... Cioè nel senso che ognuno di noi deve fare, non siamo, non è una cosa protocollo, ognuno di noi deve fare un tipo di ginnastica, gli elementi base sono uguali per tutti, però a seconda delle patologie che ha... S., direi che è molto attento, è molto attento... Capisce alcune cose del nostro fisico... È più uguale a quel tipo di medicina individuale, piuttosto che globale, per cui mi piace molto... (1 B).

Degno di nota il fatto che tutte le 30 intervistate frequentanti attivamente i corsi hanno rinnovato l'iscrizione per l'anno successivo.

3.5. Vivere il contrasto tra il desiderio di proseguire e gli impedimenti esterni ad andare avanti

Le interviste telefoniche a chi ha interrotto l'attività hanno evidenziato come le cause dell'abbandono siano imputabili soprattutto a problemi fisici, personali o contingenti e siano indipendenti dal gradimento dell'attività, nel complesso considerata soddisfacente.

“Dispiace solo che mi è subentrata una malattia che mi ha impedito di... Mi dispiace molto non poter più venire... Mi ha impedito di... il medico mi ha proibito... Io stavo bene (4D).

Sembra quindi evidente, in queste interviste telefoniche, il desiderio di tornare, o per lo meno il rammarico di aver dovuto abbandonare: un contrasto tra il desiderio di proseguire e gli impedimenti esterni ad andare avanti. Nello specifico, anche in questo caso sono emersi i fattori positivi dell'attività già esaminati nelle interviste *vis-a-vis* (Fig. 2).

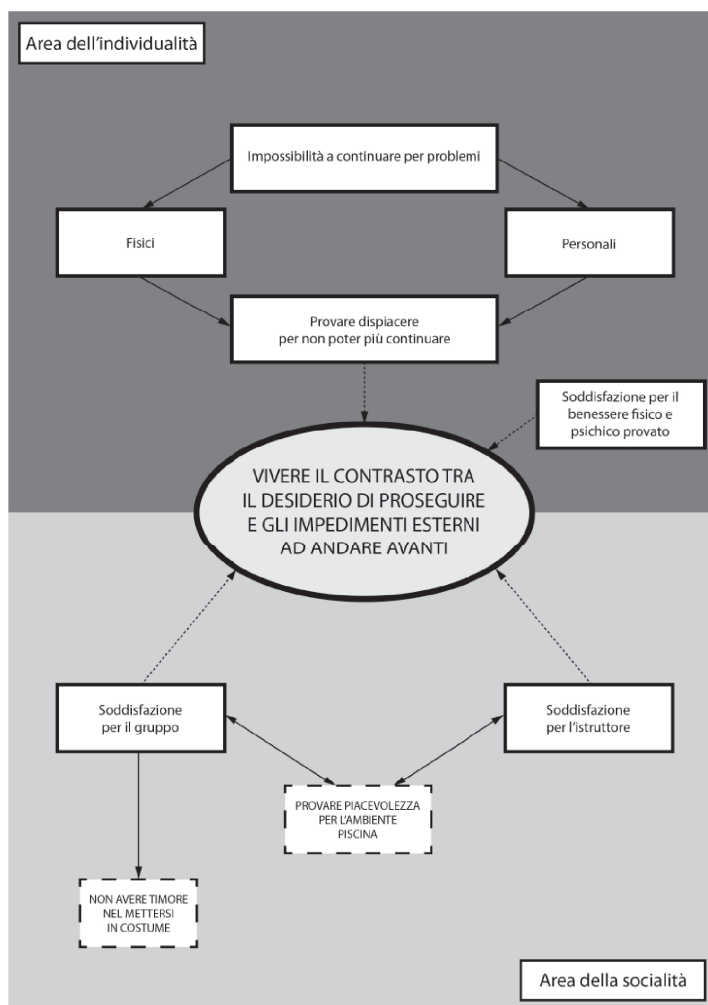


Fig. 2: Diagramma della percezione dell'attività acquatica e delle motivazioni delle 10 donne anziane che ne hanno abbandonato la pratica. Nel diagramma sono rappresentate con rettangoli a bordo continuo nero le etichette più frequenti (oltre il 75%) e con rettangoli tratteggiati le etichette con una frequenza minore (tra il 50% e il 75%). La core category è rappresentata dall'ellisse con bordo continuo nero.

Discussione e conclusioni

I risultati del nostro studio mettono in luce come l'acquagym non rappresenti per le donne anziane intervistate solo un trattamento terapeutico-riparatore, ma anche e soprattutto un'occasione per promuovere la capacità di avere una buona consapevolezza della propria fisicità e la percezione dei cambiamenti positivi indotti a livello fisico e psicosociale (Benetton, 2014). Questo è confermato anche dalle donne che hanno interrotto l'attività di acquagym, le quali hanno affermato di aver sospeso l'attività per motivi indipendenti dal gradimento dei corsi.

La relazione tra acquagym e percezione di un benessere psicologico che si evince dalle interviste è in linea con i risultati di un nostro precedente studio che

mostra un miglioramento dello stato dell'umore delle donne anziane praticanti attività fisica in acqua rispetto alla consueta attività di palestra (Scurati et al., 2016).

Per l'anziano in generale l'acqua può essere il mezzo per ampliare il campo delle percezioni e la rappresentazione mentale di sé. Imparando ad agire con fiducia in essa, questi può sviluppare l'autostima e la serenità necessaria per proseguire l'attività con gioia e soddisfazione. Questo è coerente con i risultati di Fiskens et al (2015) e Moody et al (2012) nei quali si evidenzia come l'attività in acqua induca un benessere generale nell'anziano.

Questi aspetti riguardano l'area dell'individualità, intesa come integrazione tra mente e corpo (Whitehead, 2007). Le donne anziane intervistate da noi, tuttavia, hanno sottolineato altri due elementi fondamentali della loro esperienza di acquagym: il benessere sociale, che scaturisce dall'esperienza di appartenenza a un gruppo omogeneo e coeso, e la relazione con l'insegnante, che è considerato "unico e insostituibile".

In letteratura l'esperienza della socialità viene definita come «una situazione di contesto in cui le persone possono sperimentare forme di interazione utili per la loro crescita personale e culturale» (Cunti, 2010)(p. 91). Questo dato è in linea anche con studi specifici (Evans & Sleaf, 2012; Fiskens et al., 2015; Franco et al., 2015; Moody et al., 2012), nei quali il gruppo risulta essere di fondamentale importanza per le persone anziane che svolgono attività fisica. Il lavoro in un gruppo coeso stimola i più abili ad aiutare i meno capaci, supportandoli nell'affrontare e superare le difficoltà, nonché motivandoli alla partecipazione (Moody et al., 2012). Inoltre, i compagni di corso spesso estendono le proprie relazioni e amicizie al di fuori dell'attività sportiva, passando del tempo insieme prima e dopo le lezioni (Evans & Sleaf, 2012). Il gruppo permette di sviluppare l'esperienza di "sentirsi parte di" e, quindi, in questo senso, dell'inclusione. Si tratta di un effetto che l'insegnante dovrebbe perseguire in modo intenzionale; infatti, in questi contesti, «il ruolo che la pedagogia dello sport può assolvere è quello di una scienza creatrice di azioni originali che persegue l'inclusione sociale, utilizzando la ludicità come mezzo e la persona come fine» (Isidori, 2010) (p. 133).

L'insegnante ricopre dunque un ruolo centrale nella vita di un gruppo di anziani che praticano acquagym, come già riscontrato da Moody et al. (2012), ed è visto come una figura importantissima, essenziale e necessaria; in Fiskens et al. (2015) viene descritto come la chiave per la partecipazione. L'insegnante, nel contesto dell'attività fisica con persone anziane, dovrebbe rendere le lezioni piacevoli dal punto di vista emotivo, prima ancora che efficaci dal punto di vista fisico (Evans & Sleaf, 2012; Moody et al., 2012), pena il fallimento della proposta (Moody et al., 2012).

A questo proposito, in letteratura emerge anche il problema molto dibattuto della competenza degli istruttori. In Schoster et al. (Schoster, Callahan, Meier, Mielenz, & DiMartino, 2005) e Chiang et al. (Chiang, Seman, Belza, & Tsai, 2008) si è visto che proporre esercizi appropriati per una determinata patologia è una dimostrazione di competenza e di attenzione da parte degli insegnanti, che motiva maggiormente gli anziani a prendere parte all'attività fisica. Al contrario, come dimostrato in due studi di Fiskens e di Wilcox (Fiskens et al., 2015; Wilcox et al., 2006) la scarsa conoscenza e preparazione sull'attività fisica adattata alle diverse patologie può essere una forte barriera all'esercizio: gli anziani, percependo una scarsa conoscenza della patologia da parte dell'istruttore, si sentono infatti meno sicuri e quindi meno invogliati a fare dell'attività fisica. Nel citato studio di Wilcox, in particolare, si sottolinea come sia importante che l'istruttore capisca le limitazioni di ciascuno e adatti l'esercizio alla situazione specifica. Inoltre, que-

sta competenza risulta particolarmente apprezzata soprattutto dal genere femminile (Lenney, 1977). I nostri dati sembrano confermare questi aspetti della letteratura, perché le partecipanti hanno citato come elemento particolarmente positivo la capacità dell'istruttore di individualizzare gli esercizi.

Le motivazioni e le percezioni cambiano con la prosecuzione dell'esperienza sportiva. Se infatti all'inizio il motivo che induce a iscriversi al corso, come visto in Fig. 1, può anche solo essere strumentale e condizionato dalla necessità di risolvere problemi fisici, successivamente emergono altri importanti risvolti psicologici e sociali. In questa evoluzione delle motivazioni, ancora una volta, l'istruttore e il gruppo hanno un ruolo fondamentale per consentire il superamento della fase di stasi immediatamente successiva all'entusiasmo iniziale che caratterizza in genere questa tipologia di corsi (Sassatelli, 2000).

Per supportare gli insegnanti e far fronte alle peculiarità dell'esercizio acquatico, sono state predisposte opportune raccomandazioni (AEA, 2014). È importante soprattutto che l'insegnante influenzi positivamente il senso di autoefficacia degli anziani attraverso la proposta di esercizi di percezione corporea, facendo sperimentare ad esempio azioni insolite e variazioni delle proposte che favoriscano emozioni positive (McAuley, Blissmer, Katula, Duncan, & Mihalko, 2000).

In particolare, la percezione di "leggerezza in acqua", *core category* di questo studio, potrebbe essere ulteriormente enfatizzata attraverso:

- Proposte ludiche (es. Ripetere in acqua *pattern* motori tipici della vita quotidiana, da svolgere anche in gruppo e con reciproco aiuto, come camminare, piegarsi, ruotare, equilibrarsi; sperimentare forme di galleggiamento o trascinarsi a coppie, anche con l'ausilio di galleggianti che sostengono le diverse parti del corpo), che promuovano una miglior consapevolezza del sé corporeo;
- Strategie di *problem solving* basate sul percepire, verbalizzare, chiarificare e predire gli effetti o le sensazioni dell'esperienza in acqua, considerando sempre le singole individualità e caratteristiche di ognuno.

In questo senso, la cultura del corpo può assumere anche nell'anziano il medesimo valore pedagogico di una cultura intellettuale che arricchisce ed educa globalmente, in coerenza con le più attuali teorie della *physical literacy* (Delaney, Donnelly, & News, 2008).

In conclusione, riferendoci agli scopi di questo studio, intendiamo sottolineare come la percezione del corso di acquagym, da parte del campione di donne anziane da noi analizzato, possa essere sintetizzato nell'esperienza di leggerezza del corpo, che, in una visione integrata di soma e psiche, si può trasformare in leggerezza della mente, ossia in un'esperienza di apertura all'altro e a se stessi, capace di far intravedere nuove prospettive, promuovendo invecchiamento attivo, benessere fisico e psichico e, verosimilmente, inclusione sociale.

Pare dunque che la percezione del corso di acquagym sia in linea con i concetti fondamentali della *physical literacy*, intesa a promuovere: la comprensione dell'importanza dell'attività fisica come stile di vita e le sue implicazioni positive per la salute, la motivazione e una concreta continuità nella partecipazione alla pratica delle attività fisico-motorie.

Considerando che questa ricerca ha coinvolto esclusivamente il genere femminile, coscienti che opinioni, percezioni, prospettive non vanno ritenute neutre, ma sempre connotate anche al "genere", come elemento costitutivo e peculiare dei significati attribuiti alle relazioni sociali e al contesto ambientale, studi futuri potrebbero essere rivolti a indagare se la "leggerezza" rappresenti una in-

interpretazione esclusiva del genere femminile, rispetto a queste attività, o se sia possibile una sua generalizzazione anche a quello maschile.

Riferimenti bibliografici

- AEA (2014). *Standards & Guidelines for Aquatic Fitness Programming*. Retrieved from https://www.aeawave.com/Portals/2/PDF/AEA_Standards_and_Guidelines14.pdf. [25/10/2016].
- Benetton, M. (2014). Educazione all'attività motoria e sportiva per il divenire dell'età anziana. *CQIA rivista- Formazione Lavoro Persona* -, 4(11), 126-141.
- Chiang, K. C., Seman, L., Belza, B., Tsai, J. H. (2008). "It is our exercise family": experiences of ethnic older adults in a group-based exercise program. *Prev Chronic Dis*, 5(1), A05.
- Corbin, C., Le Masurier, G. (2014). *Fitness for Life (6th Edition)*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Corbin, J., Strauss, A. (1998). *Basics of qualitative research: techniques and procedures for developing grounded theory*. Thousand Oaks: Sage Publications.
- Cunti, A. (2010). *La rivincita dei corpi. Movimento e sport nell'agire educativo*. Milano: Franco Angeli.
- Delaney, B., Donnelly, P., News, J. (2008). *Improving physical literacy*. Belfast: Sport Northern Ireland.
- Evans, A. B., Sleaf, M. (2012). "You feel like people are looking at you and laughing": older adults' perceptions of aquatic physical activity. *J Aging Stud*, 26(4), 515-526.
- Fisken, A., Keogh, J., Waters, D. L., Hing, W. (2015). Perceived benefits, motives, and barriers to aqua-based exercise among older adults with and without osteoarthritis. *Journal of Applied Gerontology*, 34(3), 377-396.
- Franco, M. R., Tong, A., Howard, K., Sherrington, C., Ferreira, P. H., Pinto, R. Z., Ferreira, M. L. (2015). Older people's perspectives on participation in physical activity: a systematic review and thematic synthesis of qualitative literature. *Br J Sports Med*, 49(19), 1268-1276.
- Isidori, E. (2010). Pedagogia dello sport e culture postmoderne: prospettive per l'inclusione sociale. In A. Cunti (Ed.), *La rivincita dei corpi. Movimento e sport nell'agire educativo*. Milano: Franco Angeli.
- Istat. (2011). *Il futuro demografico del paese. Previsioni regionali della popolazione residente al 2065*. Retrieved from <http://www.istat.it/it/files/2011/12/futuro-demografico.pdf?title=Il+futuro+demografico+del+Paese++28%2Fdic%2F2011++Testo+integrale.pdf>. [25/10/2016].
- Lenney, E. (1977). Women's self-confidence in achievement settings. *Psychological Bulletin*, 84(1), 1-13.
- McAuley, E., Blissmer, B., Katula, J., Duncan, T. E., Mihalko, S. L. (2000). Physical activity, self-esteem, and self-efficacy relationships in older adults: A randomized controlled trial. *Annals of Behavioral Medicine*, 22(2), 131-139.
- Moody, J., Hale, L., Waters, D. (2012). Perceptions of a water-based exercise programme to improve physical function and falls risk in older adults with lower extremity osteoarthritis: barriers, motivators and sustainability. *New Zealand Journal of Physiotherapy*, 40(2), 64-70.
- Pendergast, D. R., Moon, R. E., Krasney, J. J., Held, H. E., Zamparo, P. (2015). Human Physiology in an Aquatic Environment. *Compr Physiol*, 5(4), 1705-1750.
- Rowe, J. W., Kahn, R. L. (1998). *Successful aging*. New York: Pantheon Books.
- Sassatelli, R. (2000). *Anatomia della palestra. Cultura commerciale e disciplina del corpo*. Bologna: Il Mulino.
- Schooster, B., Callahan, L. F., Meier, A., Mielenz, T., DiMartino, L. (2005). The People with Arthritis Can Exercise (PACE) program: a qualitative evaluation of participant satisfaction. *Prev Chronic Dis*, 2(3), A11.
- Scurati, R., Benedini, S., Michielon, G., Invernizzi, P. L., Zannini, L., Alberti, G. (2016). Controlled intensity aerobic activity in water and in the gym: effects on mood and physical efficiency in third age women. *Medicina dello sport*, 69(2).

- Sherrington, C., Tiedemann, A., Fairhall, N., Close, J. C., Lord, S. R. (2011). Exercise to prevent falls in older adults: an updated meta-analysis and best practice recommendations. *N S W Public Health Bull*, 22(3-4), 78-83.
- Steverink, N., Lindenberg, S. (2006). Which social needs are important for subjective well-being? What happens to them with aging? *Psychol Aging*, 21(2), 281-290.
- Taplin, L. (2011). Physical Literacy. An introduction to the concept. *Physical Education Matters*, 6(1), 28-30.
- Whitehead, M. (2001). The concept of physical literacy. *Br J Teach Phys Educ*, 32(1), 6-8.
- Whitehead, M. (2007). Physical Literacy: Philosophical Considerations in Relation to Developing a Sense of Self, Universality and Propositional Knowledge. *Sport, Ethics and Philosophy*, 1(3), 281-298.
- Whitehead, M. (2010). *Physical Literacy. Throughout the lifecourse*. New York, NY: Routledge.
- Whitehead, M. (2013a). Definition of physical literacy and clarification of related. *Journal of Sport Science and Physical Education*, 65, 28-33.
- Whitehead, M. (2013b). The value of physical literacy. *Journal of Sport Science and Physical Education*, 65, 41-42.
- WHO. (2002). *Active Ageing. A Policy Framework*. Geneva: World Health Organization.
- WHO. (2015). *World Report on ageing and health*. Retrieved from: http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/186463/1/9789240694811_eng.pdf?ua=1. [25/10/2016].
- Wilcox, S., Der Ananian, C., Abbott, J., Vrazel, J., Ramsey, C., Sharpe, P. A., Brady, T. (2006). Perceived exercise barriers, enablers, and benefits among exercising and nonexercising adults with arthritis: results from a qualitative study. *Arthritis Rheum*, 55(4), 616-627.

Finanziamenti

Il presente articolo è parte del più ampio Progetto di ricerca Linea B: "Impatto dell'attività fisica aerobica in acqua sulla rappresentazione di sé, sull'umore, sul grado di fitness e sull'insulina sensibilità in un gruppo di anziani", finanziato dall'Università degli Studi di Milano – CUP: G42I14000140001.

Ringraziamenti

Si ringraziano Laura Abbattista, Giovanni Fragomeni e Matteo Crotti per la collaborazione.

