

Le nuove frontiere della Psicologia dello Sport, ci portano ad affrontare le esigenze che una società come la nostra ci propone, in particolare oggi si sente sempre di più parlare del “Active Ageing” ossia “Invecchiamento attivo”.

Una analisi della situazione reale attraverso una ricerca basata su un campione di 800 soggetti provenienti da alcuni centri anziani di Roma, ha dimostrato come un’attività motoria adattata e controllata, possa essere uno strumento validissimo non solo per la prevenzione delle sindromi metaboliche e per il mantenimento in efficienza fisica, ma anche e soprattutto per quanto attiene gli aspetti psicologici e relazionali in una fascia di popolazione che va dai 65 agli 80 anni.

Le variabili indagate, riferite ai livelli di ansia e depressione, della percezione positiva dell’ambiente, dell’efficienza fisica e del livello di soddisfazione di vita, hanno mostrato un miglioramento statisticamente significativo nel gruppo sperimentale sottoposto al training di attività motoria.

Gli aspetti negativi come la perdita di ruolo, l’insorgenza di difficoltà relazionali e di patologie caratteristiche della terza età etc., risultano contenute grazie all’attività svolta in gruppo con un approccio psico corporeo, all’interno del quale le dinamiche psicologiche e relazionali trovano la loro naturale collocazione.