

## 2<sup>η</sup> Διάλεξη: Άσκηση και ψυχολογικές παράμετροι

ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ & ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ  
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ

### ΑΣΚΗΣΗ ΣΤΗΝ ΤΡΙΤΗ ΗΛΙΚΙΑ



Διάλεξη 2η

Άσκηση και ψυχολογικές παράμετροι

Βασιλική Ζήση, Ph D

### Άσκηση και ψυχολογικές παράμετροι

Ο ρόλος του καθηγητή Φυσικής Αγωγής σε μια ομάδα ηλικιωμένων που ασκούνται δεν περιορίζεται μόνο στις τεχνικές οδηγίες για την εκτέλεση των ασκήσεων.

Θα πρέπει να ανταποκριθεί στις διαφορετικές ανάγκες και τον τρόπο ζωής κάθε ατόμου.

Θα πρέπει να συμβάλλει στην υιοθέτηση υγιεινών συνθηκών διαβίωσης και να πετύχει μόνιμα οφέλη για τους ασκούμενους του.

Ένα σοβαρό πρόβλημα που έχει να αντιμετωπίσει είναι η ανομοιογένεια του πληθυσμού

### Κατανοώντας τους ηλικιωμένους ασκούμενους

Ευθύνες για άλλους

Με την αύξηση της ηλικίας αυξάνονται οι ανάγκες για βοήθεια από τρίτους. Οι ανάγκες αυτές μπορεί να είναι μικρές και να αφορούν βοήθεια κατά τη μετακίνηση και τα ψώνια ή ακόμη μεγαλύτερες και να αφορούν βοήθεια στην καθημερινή ατομική φροντίδα.

Πολλές φορές τα άτομα που παρέχουν αυτή τη βοήθεια είναι ηλικιωμένοι και κυρίως γυναίκες (αδερφές, σύζυγοι).

Επομένως πρέπει να λάβουμε υπ' όψιν μας αυτές τις αυξημένες ευθύνες κάποιων ηλικιωμένων όταν προσπαθούμε να καταστούμε τις ανάγκες τους.

### Κατανοώντας τους ηλικιωμένους ασκούμενους

Ψυχικά ζητήματα

Η μεγάλη ηλικία συνοδεύεται από πολλές απώλειες: αγαπημένων προσώπων, υγείας, δουλειάς, εισοδημάτων.

Αποτέλεσμα αυτών είναι η εμφάνιση ορισμένων ψυχικών ασθενειών, όπως άγχος και κατάθλιψη.

Η κατάθλιψη εμφανίζεται σε ένα σχετικά μικρό ποσοστό ηλικιωμένων (περίπου 10%). Θα πρέπει όμως να αναγνωρίζεται και να αντιμετωπίζεται.

Η φυσική δραστηριότητα μπορεί να βοηθήσει σημαντικά στην αντιμετώπιση της κατάθλιψης, αρκεί οι ηλικιωμένοι να πεισθούν να συμμετέχουν.

### Κατανοώντας τους ηλικιωμένους ασκούμενους

Προσωπικότητα

Τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας είναι σχετικά σταθερά στο πέρασμα του χρόνου. Οι ηλικιωμένοι διατηρούν τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας που είχαν και σαν ενήλικες.

Αλλαγές στην προσωπικότητα εμφανίζονται στη μεγάλη ηλικία, θεωρείται όμως ότι είναι κυρίως απόρροια των εμπειριών της ζωής, παρά της γήρασης.

Όσο μεγαλύτερη είναι ηλικία τόσο περισσότερες είναι οι αλλαγές στην προσωπικότητα που οφείλονται στις εμπειρίες από τη ζωή.

### Κατανοώντας τους ηλικιωμένους ασκούμενους

Γνωστική λειτουργία και ικανότητα μάθησης

Οι αλλαγές στη γνωστική λειτουργία που εμφανίζονται στη μεγάλη ηλικία είναι εξειδικευμένες.

Οι λειτουργίες που αφορούν στις γνώσεις που συσσωρεύονται κατά τη διάρκεια της ζωής (αποκρυσταλλωμένη ευφυΐα) δεν μεταβάλλονται.

Οι λειτουργίες που αφορούν κωδικοποίηση πληροφοριών και επίλυση προβλημάτων, αλλά και η ταχύτητα μεθόδευσης πληροφοριών, περιορίζονται με την αύξηση της ηλικίας.

Οι ηλικιωμένοι διατηρούν την ικανότητα τους να μαθαίνουν νέες δεξιότητες, αλλά σε πιο αργό ρυθμό.

## 2<sup>η</sup> Διάλεξη: Άσκηση και ψυχολογικές παράμετροι

### Κατανοώντας τους ηλικιωμένους ασκούμενους

#### Παρακίνηση για άσκηση

Οι αλλαγές στις φυσικές ικανότητες που εμφανίζονται με την αύξηση της ηλικίας είναι απόρροια των συνθηκών και συνηθειών διαβίωσης.

Σημαντικό ρόλο σ' αυτές τις αλλαγές παίζουν οι διατροφικές (π.χ. τροφές με πολλά λιπαρά, αλκοόλ), άλλα και άλλες συνήθειες (π.χ. κάπνισμα, καθιστική ζωή).

Η αύξηση της ηλικίας και οι άσχημες συνήθειες περιορίζουν την ανεκτικότητα και κατά συνέπεια την παρακίνηση για συμμετοχή σε φυσική δραστηριότητα.

Αρκετά ηλικιωμένα άτομα αποφασίζουν να γυμνάζονται μετά από κάποιο σοβαρό επεισόδιο υγείας και όχι γιατί αισθάνονται ότι οι φυσικές τους ικανότητες περιορίζονται.

### Καθοδήγηση για άσκηση

Οι δημογραφικοί παράγοντες που συνδέονται με χαμηλά επίπεδα συμμετοχής σε φυσικές δραστηριότητες αφορούν: χαμηλό εισόδημα, εθνικές μειονότητες, ηλικία μεγαλύτερη των 85, πολλά προβλήματα υγείας.

Τα άτομα με χαμηλό εισόδημα που μπορεί να εντάσσονται σε κάποια εθνική μειονότητα δεν γυμνάζονται είτε γιατί δεν γνωρίζουν για τα οφέλη της φυσικής δραστηριότητας είτε γιατί δεν μπορούν να ανταπεξέλθουν οικονομικά στις απαιτήσεις για εξοπλισμό, μετακίνηση, κ.λ.π. που απαιτεί η συμμετοχή σε ένα πρόγραμμα φυσικής δραστηριότητας.

Οι γυναίκες ζουν περισσότερο από τους άνδρες, γι' αυτό και ο αριθμός τους στα οργανωμένα προγράμματα άσκησης είναι μεγαλύτερος.

### Καθοδήγηση για άσκηση

#### Αντιμετώπιση αναγκών ενός ποικιλόμορφου πληθυσμού

Κατά τον σχεδιασμό προγραμμάτων άσκησης και την προώθηση υγιεινών συνηθειών διαβίωσης σε ηλικιωμένα άτομα θα πρέπει:

- να λαμβάνονται υπ' όψιν οι στάσεις και οι συμπεριφορές κάθε ατόμου προς την άσκηση
- να δίνονται εξηγήσεις για τους πιθανούς κινδύνους και τις απαραίτητες προφυλάξεις
- ιατρική εξέταση και καθορισμός του επιπέδου φυσικής κατάστασης
- προσαρμογή των ασκήσεων για κάθε άτομο
- καταγραφή των επιδράσεων της άσκησης
- παρακίνηση για διατήρηση της συμμετοχής
- συμβουλές από ειδικούς για διατροφική αξιολόγηση ή καθοδήγηση

### Οι λειτουργίες της άσκησης

#### Βελτίωση και διατήρηση του fitness και της υγείας

Όλοι οι ηλικιωμένοι, μέσα σε ένα οργανωμένο πρόγραμμα άσκησης μπορούν να φτάσουν σε επίπεδα φυσικής απόδοσης πολύ μεγαλύτερα από αυτά της καθημερινής τους ζωής.

Με τον τρόπο αυτό βελτιώνουν όχι μόνο το καρδιοαναπνευστικό τους fitness, αλλά και άλλες φυσικές ικανότητες (π.χ. δύναμη ευκαμψία) στις οποίες δεν ασκούνται στην καθημερινή τους ζωή.

Η άσκηση έχει και αρκετά άλλα οφέλη σε θέματα σωματικής και ψυχικής υγείας, αφού συμβάλλει στη μείωση της αρτηριακής πίεσης, τον αποτελεσματικό έλεγχο του βάρους, καλύτερο ύπνο, θετική αυτοεκτίμηση

### Οι λειτουργίες της άσκησης

#### Βελτίωση και διατήρηση πνευματικής & συναισθηματικής κατάστασης

Οι ηλικιωμένοι που ασκούνται αισθάνονται ότι έχουν μεγαλύτερο έλεγχο στη ζωή τους. Με τον τρόπο αυτό αποφεύγουν τον κίνδυνο της κατάθλιψης.

Πολλά είναι τα ψυχολογικά οφέλη που συνδέονται με την άσκηση:

Βελτίωση της αυτοεκτίμησης, της αυτοπεποίθησης, της κοινωνικοποίησης και της αίσθησης του σκοπού της ζωής.

Βελτίωση της μνήμης, του χρόνου αντίδρασης και της γνωστικής λειτουργίας.

Περιορισμός της αύπνίας, του άγχους, του θυμού και της εξαρτημένης συμπεριφοράς.

### Οι λειτουργίες της άσκησης

#### Βελτίωση του τρόπου ζωής

Η επιστημονική έρευνα έδειξε ότι η γήρανση οφείλεται κατά 1/3 σε παράγοντες βιολογικούς και κληρονομικότητας και κατά τα 2/3 στον τρόπο ζωής.

Ο καθηγητής Φυσικής αγωγής μπορεί να βοηθήσει τους ηλικιωμένους να αλλάξουν τον τρόπο ζωής τους συμπεριλαμβάνοντας περισσότερες υγιεινές συνήθειες, έστω και αν οι αλλαγές αυτές είναι μακροπρόθεσμες.

Τα συναισθηματικά και πνευματικά οφέλη από την άσκηση θα βοηθήσουν τους ηλικιωμένους να ζήσουν όχι μόνο περισσότερο αλλά και καλύτερα.

**Ιστορία επιτυχίας** (σ. 22)

Η περίπτωση του Ralf δείχνει πώς η άσκηση βοήθησε ένα αδύναμο άτομο να βελτιώσει τη φυσική του κατάσταση ώστε να περάσει στο επόμενο επίπεδο αυτονομίας. Ο Ralf κατοικούσε τα τελευταία τρία χρόνια σε ένα κέντρο υποστήριξης ηλικιωμένων ατόμων, επειδή είχε πέσει κι είχε σπάσει το γοφό του. Δυσκολευόταν πολύ να σηκωθεί από το κρεβάτι και να κινηθεί στους υπόλοιπους χώρους, οπότε παρέμενε ξαπλωμένος. Η μεταφορά του από το κρεβάτι στην τουαλέτα ήταν κοπιαστική εργασία. Επίσης δεν μπορούσε να πλυθεί και να ντυθεί μόνος του... ..

Παραδείγματα ερευνητικής εργασίας

**Εργασία**

Εντοπίστε 1 επιστημονικό άρθρο, το οποίο να μελετάει την επίδραση της άσκησης στη φυσική κατάσταση ή / και τη λειτουργικότητα σε ηλικιωμένα άτομα. Γράψτε μια περίληψη και ετοιμάστε μία παρουσίαση σε αρχείο power point.

Λέξεις κλειδιά: **ηλικιωμένοι, άσκηση, δύναμη, ευκαμψία, λειτουργικότητα, ασθένειες**

Elderly, functional ability, exercise, strength, flexibility, disease