

ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ
Μεταπτυχιακό πρόγραμμα "ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ"

Μάθημα: Ψυχολογική Υποστήριξη σε Κλινικούς Πληθυσμούς

*Φυσική δραστηριότητα
& ψυχική υγεία
σε ηλικιωμένα άτομα*

Βασιλική Ζήση, PhD

Η γήρανση

«Ένα από τα πιο σίγουρα πράγματα στη ζωή μας - το μόνο σίγουρο ίσως - είναι ότι κάθε μέρα, ο κάθε ένας από εμάς, μεγαλώνει ...

... Από όλες τις διαστάσεις της ανθρώπινης φύσης, η φυσική διάσταση είναι αυτή που πρώτη μας πείθει ότι κανείς δεν μπορεί να αποτελέσει εξαίρεση σ' αυτόν τον κανόνα.»

Spirduso, 1995

Η γήρανση

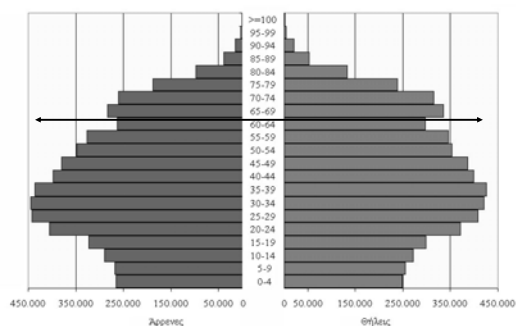
ΕΘΝΙΚΗ ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΗ ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΤΗΣ ΕΛΛΑΔΟΣ
Πειραιάς, 13/09/2006

Στην Ελλάδα, ο μέσος όρος ζωής για τους άντρες είναι τα 76.5 χρόνια και για τις γυναίκες 81.3 σύμφωνα με την Εθνική Στατιστική Υπηρεσία, για την περίοδο 1995-2003.

Η αναλογία των παιδιών ηλικίας 0 – 14 ετών μειώθηκε από 18,2%, που ήταν το 1993, σε 14,4% το 2004, ενώ η ομάδα των ατόμων σε ηλικία συνταξιοδότησης 65 ετών και άνω αυξήθηκε από 14,6%, που ήταν το 1993, σε 18% το 2004.

Σε απόλυτους αριθμούς η ηλικιακή ομάδα των παιδιών 0 – 14 ετών εμφανίζει το 2004 μείωση κατά 16% σε σχέση με το 1993, ενώ ο γεροντικός πληθυσμός ηλικίας 65 ετών και άνω αυξάνεται κατά 30,5%, την αντίστοιχη χρονική περίοδο.

Πυραμίδα του πληθυσμού στο μέσο του έτους 2004



Η γήρανση

Ορισμός της γήρανσης

Ένα σύνολο διαδικασιών που λαμβάνουν χώρα σε ζωντανούς οργανισμούς, οι οποίες με το πέρασμα του χρόνου οδηγούν σε απώλεια προσαρμοστικότητας, λειτουργικές δυσκολίες και τελικά στο θάνατο.

Υπάρχει η άποψη ότι για την κατανόηση της γήρανσης θα πρέπει να γίνει διαχωρισμός διαφόρων ειδών ηλικίας

Χρονολογική ηλικία

Ο χρόνος που πέρασε από την ημερομηνία γέννησης.

Infant	0 – 2
Child	3 – 12
Adolescent	13 – 17
Young adult	18 – 24
Adult	25 – 44
Middle-age adult	45 – 64
Young – old	65 – 74
Old	75 – 84
Old – old	85 – 99
Oldest – old	100+

Η γήρανση

Βιολογική ηλικία

Αλλαγές στις φυσιολογικές και βιολογικές λειτουργίες. Δεν είναι ξεκάθαρο πώς υπολογίζεται.

Κοινωνική ηλικία

Αλλαγές στη συμπεριφορά του ατόμου σε σχέση με την άποψη του για τον κοινωνικό του ρόλο.

Ψυχολογική ηλικία

Αλλαγές στην πνευματική και γνωστική λειτουργία (αυτοεκτίμηση, αυτοαποτελεσματικότητα, αντίληψη, μνήμη και μάθηση).

Φυσική δραστηριότητα

Μέτρια επίπεδα φυσικής δραστηριότητας συμβάλλουν στην παράταση της ζωής.

Η συστηματική άσκηση ακόμη και σε χαμηλά επίπεδα συμβάλλει στην παράταση της ζωής ανάλογα με την ένταση άσκησης. Ακόμη και λίγη άσκηση είναι καλύτερη από το τίποτα (Blair et al., 1989).

Η άσκηση συμβάλλει στην αντιμετώπιση της θνησιμότητας λόγω ορισμένων ασθενειών (υπέρταση, κάπνισμα)

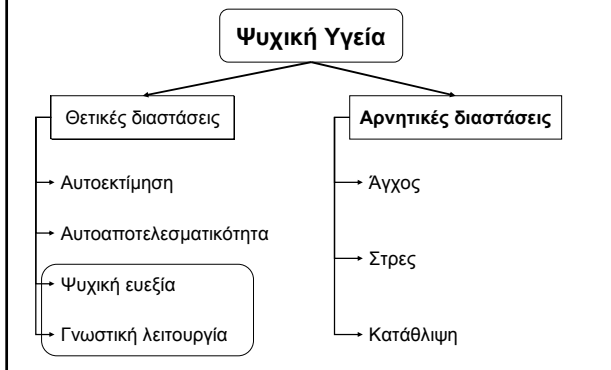
Ο ρόλος της φυσικής δραστηριότητας διαφοροποιείται σε κάθε ηλικία

Φυσική δραστηριότητα

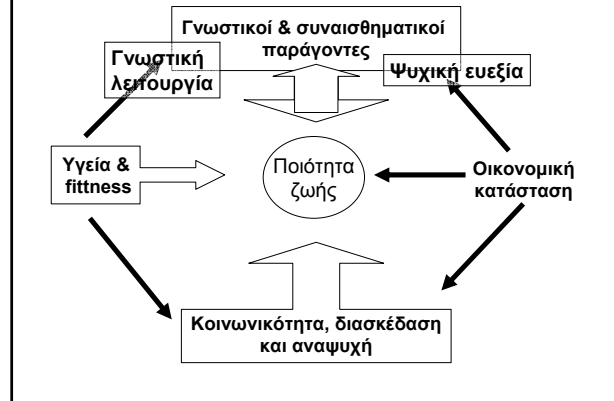
Ο ρόλος της φυσικής δραστηριότητας κατά τη διάρκεια της ζωής

Βρέφος	0 – 2	κινητικότητα
παιδί	3 – 12	κινητικότητα, αναπτυξιακή ταυτότητα, αυτοεκτίμηση, αναψυχή, κοινων. αλληλεπίδραση
έφηβος	13 – 17	αναπτυξιακή ταυτότητα
Νέος ενήλικας	18 – 24	αυτοεκτίμηση, αναψυχή, κοινων. αλληλεπίδραση
Ενήλικας	25 – 44	αναψυχή, αυτοεκτίμηση, κοινων. αλληλεπίδραση
Μεσήλικας	45 – 64	Αυτοεκτίμηση, συντήρηση (δουλειά, λειτουργικ.)
Ηλικιωμένοι	65 – 74	συντήρηση (δουλειά, λειτουργικ.), αναψυχή, κοινωνική αλληλεπίδραση
	75 – 84	Κινητικότητα, IADL, ADL, (φαγητό, μπάνιο, ντύσιμο, κοινωνική αλληλεπίδραση)
	85 – 99	Κινητικότητα, IADL, ανεξάρτητη διαβίωση
	100+	Κινητικότητα, IADL, ανεξάρτητη διαβίωση

Διαστάσεις της Ψυχικής υγείας



Ποιότητα ζωής



Ψυχική ευεξία

Well-being

Ορισμός

Είναι ένα συναίσθημα που σχεδόν όλοι καταλαβαίνουμε, αλλά δεν μπορούμε να ορίσουμε ...
(Spirduso, 1995)

Είναι γενικά παραδεκτό ότι η ψυχική ευεξία είναι ένα πολυδιάστατο φαινόμενο, ειδικά στους ηλικιωμένους (McAuley & Rudolph, 1995)

Είναι ένα θεωρητικό πλαίσιο που περιλαμβάνει τις έννοιες της ευχαρίστησης, αισιοδοξίας, ευτυχίας. Η ευχαρίστηση εκφράζει την ικανοποίηση από την παρούσα κατάσταση, ενώ η ευτυχία μπορεί να θεωρηθεί σαν την αναλογία θετικών / αρνητικών συναισθημάτων

Ψυχική ευεξία

Αξιολόγηση

• Υποκειμενικές αναφορές.

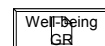
• Ερωτήσεις σε διάφορες διαστάσεις

Π.χ. γενικό συναίσθημα ευτυχίας στη ζωή τους
ψυχική ευεξία σε διάφορους τομείς της ζωής
(επάγγελμα, οικογένεια, εαυτός, κ.λ.π.)

• Αξιολόγηση σε κλίμακα με διάφορους τρόπους, π.χ.

☺ ☹

• Ελληνική κλίμακα → 4 διαστάσεις:



Καθημερινή ζωή, σωματική υγεία, ψυχική υγεία, κοινωνική ζωή

Ψυχική ευεξία

Οι κλίμακες που αξιολογούν την ψυχική ευεξία έχουν υψηλή συσχέτιση μεταξύ τους.

Η ψυχική ευεξία συσχετίζεται υψηλά με την ικανοποίηση από τη ζωή → ο βαθμός στον οποίο είναι κάποιος ικανοποιημένος για την πορεία της ζωής του.

Τόσο η ψυχική ευεξία όσο και η ικανοποίηση από τη ζωή επηρεάζονται σε αρκετά σημαντικό βαθμό από το εισόδημα και το επάγγελμα και σε μικρότερο βαθμό από το μορφωτικό επίπεδο και την οικογενειακή κατάσταση.

Ψυχική ευεξία + Φυσική δραστηριότητα

Αθλητικές Δραστηριότητες

Η μακροχρόνια συμμετοχή σε αθλητικές δραστηριότητες συμβάλλει σημαντικά σε υψηλά επίπεδα ψυχικής ευεξίας. Ειδικά στα άτομα που θεωρούν τον αθλητισμό σημαντικό κομμάτι της ζωής τους, η ικανοποίηση από τη ζωή είναι υψηλή.

Άμεσες επιδράσεις της άσκησης

Τα περισσότερα άτομα αναφέρουν ότι αισθάνονται ευχάριστα αμέσως μόλις αρχίσουν να γυμνάζονται. Οι επιδράσεις της άσκησης στην ψυχική ευεξία επηρεάζονται από το βαθμό στον οποίο τα άτομα απολαμβάνουν την άσκηση και την σωματική κόπωση, καθώς και το βαθμό παρακίνησης τους.

Ψυχική ευεξία + Φυσική δραστηριότητα

Μακροχρόνιες επιδράσεις της άσκησης

Οι θετικές επιδράσεις της άσκησης στην ψυχική ευεξία εμφανίζονται ακόμη και όταν δεν υπάρχουν επιδράσεις σε ορισμένους από τους άλλους παράγοντες που επηρεάζουν την ψυχική ευεξία, όπως ψυχολογικοί παράγοντες, ποιότητα ζωής, πνευματική υγεία.

Τα αποτελέσματα των ερευνών για τη σχέση άσκησης – ψυχικής ευεξίας είναι **αντικρουόμενα**. Θεωρείται ότι οι ηλικιωμένοι αισθάνονται ότι έχουν καλύτερη λειτουργική ικανότητα και επομένως καλύτερη ψυχική ευεξία, μόνο όσο ασκούνται.

(Spirduso, 1995)

Ψυχική ευεξία + Φυσική δραστηριότητα

Μετα-ανάλυση προγραμμάτων παρέμβασης (Netz et al., 2005)

36 έρευνες

Εξέταζαν την επίδραση προγραμμάτων παρέμβασης με άσκηση ή φυσική δραστηριότητα σε τομείς ψυχικής ευεξίας των ηλικιωμένων.

Ηλικία συμμετεχόντων > 54 ετών

Εξαιρέθηκαν οι έρευνες που περιλάμβαναν κλινικούς πληθυσμούς

Ψυχική ευεξία + Φυσική δραστηριότητα

Μετα-ανάλυση προγραμμάτων παρέμβασης - ταξινόμηση σε 4 διαστάσεις (Netz et al., 2005):

α) Συναισθηματική ευεξία

Άγχος προδιάθεσης και κατάστασης, ένταση, κατάθλιψη, θυμός, μπερδεμα, ενέργεια, ζωντάνια, κούραση, θετική στάση, αρνητική στάση και αισιοδοξία

β) Αυτό-αντίληψη

(αυτό-αποτελεσματικότητα, αυτό-αξία, αυτό-εκτίμηση, αυτό-συναίσθημα, εικόνα σώματος, αντιλαμβανόμενο fitness, αίσθηση ελέγχου και εστία ελέγχου)

γ) Σωματική ευεξία

(πόνος και αντίληψη φυσικών συμπτωμάτων)

δ) Συνολικές αντιλήψεις

ικανοποίηση από τη ζωή και συνολική αυτό-εκτίμηση

Ψυχική ευεξία + Φυσική δραστηριότητα

Μετα-ανάλυση προγραμμάτων παρέμβασης (Netz et al., 2005)

Η φυσική δραστηριότητα επηρεάζει συγκεκριμένα στοιχεία της ψυχικής ευεξίας, όπως: συνολική ψυχική ευεξία, αυτό-αποτελεσματικότητα και άλλες απόψεις για τον εαυτό.

Η φυσική δραστηριότητα μπορεί να παρέχει ένα αίσθημα ελέγχου σε εκείνους τους ηλικιωμένους που η αυτό-αποτελεσματικότητα τους χειροτερεύει καθώς βιώνουν λειτουργικούς περιορισμούς.

Οι θετικές αλλαγές στο άγχος αποδίδονται σε βιολογικές αλλαγές, όπως η συγκέντρωση κορτιζόλης.

Ψυχική ευεξία + Φυσική δραστηριότητα

Μετα-ανάλυση προγραμμάτων παρέμβασης (Netz et al., 2005)

Η ικανοποίηση από τη ζωή δεν βελτιώνεται

Η βελτίωση της λειτουργικής ικανότητας και αποτελεσματικότητας στην καθημερινή ζωή δεν αρκεί για τη βελτίωση της ψυχικής ευεξίας.

Τα άτομα με καλή υγεία και καλά επίπεδα λειτουργικότητας μπορεί να μην αντιλαμβάνονται τη σημασία της βελτίωσης.

Τα όργανα μέτρησης της ικανοποίησης από τη ζωή μπορεί να μην είχαν την κατάλληλη ευαισθησία.

Ψυχική ευεξία + Φυσική δραστηριότητα

Μετα-ανάλυση προγραμμάτων παρέμβασης (Netz et al., 2005)

Είδος και δοσολογία άσκησης

Είδος: Τα καλύτερα αποτελέσματα στη βελτίωση της ψυχικής ευεξίας είχαν πρώτα η αερόβια άσκηση και μετά η άσκηση με αντιστάσεις.

Ένταση: Καλύτερα αποτελέσματα έχει η άσκηση μέτριας έντασης και μετά η υψηλής έντασης.

Διάρκεια: Καλύτερη η μικρή διάρκεια του προγράμματος (άμεσες επιδράσεις)

Συχνότητα: Η υψηλή συχνότητα συμβάλλει περισσότερο στον περιορισμό του άγχους και τη βελτίωση της αυτό-αποτελεσματικότητας.

Ψυχική ευεξία + Φυσική δραστηριότητα

Μετα-ανάλυση προγραμμάτων παρέμβασης (Netz et al., 2005)

Ηλικία και φύλο

Η επίδραση της άσκησης και φυσικής δραστηριότητας στη βελτίωση της ψυχικής ευεξίας περιορίζεται με την αύξηση της ηλικίας.

Μια πιθανή αιτία είναι ότι οι βιοχημικές αλλαγές που εμφανίζονται κατά την άσκηση, σε πιο μεγάλες ηλικίες δεν επαρκούν για να επιφέρουν αλλαγές στη διάθεση.

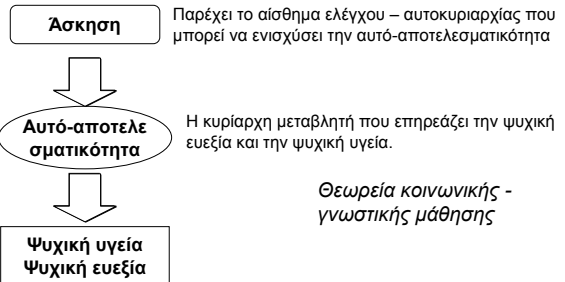
Μια άλλη πιθανή αιτία είναι ότι όσο μεγαλώνουν τα άτομα, η ψυχική τους ευεξία επηρεάζεται από περισσότερους και διαφορετικούς παράγοντες.

Το **φύλο** δεν επηρεάζει την επίδραση της άσκησης στην ψυχική ευεξία των ηλικιωμένων

Ψυχική ευεξία + Φυσική δραστηριότητα

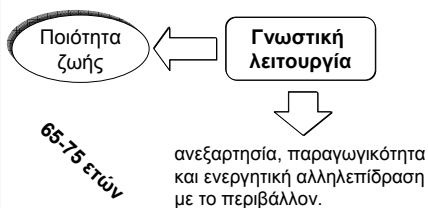
Μετα-ανάλυση προγραμμάτων παρέμβασης (Netz et al., 2005)

Ερμηνεία της σχέσης Άσκηση – Ψυχική ευεξία



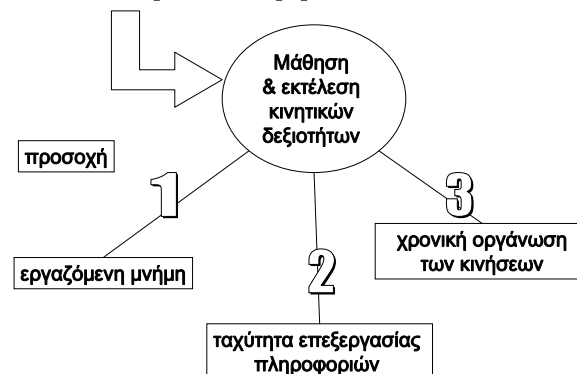
Γνωστική λειτουργία

Η διατήρηση καλής γνωστικής λειτουργίας είναι σημαντική, τόσο για την επιτυχή ανταπόκριση των ηλικιωμένων στις απαιτήσεις της καθημερινής ζωής, όσο και για την διατήρηση των κοινωνικών τους ρόλων (Herzog & Wallace, 1997)



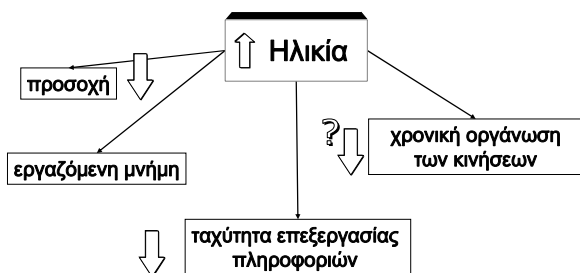
Γνωστική λειτουργία

(Π.χ. Spirduso, 1995)



Γνωστική Λειτουργία

Η ηλικία άνω των 50 ετών θεωρείται ότι είναι μία περίοδος γνωστικών περιορισμών. Παρατηρείται μία εμφανής πτώση στις γνωστικές λειτουργίες, η οποία ξεκινάει στην ηλικία των 50, 60 ή 70 (Mattlar et al., 1995).



Γνωστική Λειτουργία

διαφορετικοί ερευνητικοί
σχεδιασμοί

Φυσική
δραστηριότητα



Γνωστική
λειτουργία

Αξιολόγηση

Φυσικές ικανότητες

- αερόβια ικανότητα
- μυϊκή δύναμη
- αυτοαξιολόγηση

Αντιληπτικό-κινητικές &
γνωστικές ικανότητες

- συνολικές δοκιμασίες
- ταχύτητα επεξεργασίας πληροφοριών

Γνωστική Λειτουργία

Αξιολόγηση

Ταχύτητα μεθόδευσης πληροφοριών



Χρόνος αντίδρασης με επιλογή



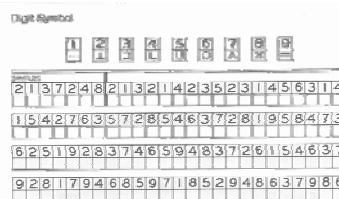
Απλός χρόνος αντίδρασης

Δοκιμασίες σε Η/Υ με ειδικό λογισμικό. Στο παράδειγμα το Vienna Test System

Γνωστική Λειτουργία

Αξιολόγηση

Ταχύτητα μεθόδευσης πληροφοριών



Δοκιμασία αντικατάστασης συμβόλων

Digit Symbol Substitution

WAIS - R (1986)

Γνωστική Λειτουργία

Αξιολόγηση

Εργαζόμενη μνήμη

Digit Span

ανάκληση σειράς ψηφίων λεκτικά
κανονικά & αντίστροφα

Π.χ. 7-1-9, 6-4-2, 6-7-4-2, 5-3-8-1

WAIS - R (1986)

Γνωστική Λειτουργία

Αξιολόγηση

Συνεχής προσοχή

Vienna Test System
(Schuhfried, 1994)



κρίσιμο ερέθισμα

▽ ▽ ▽

- 5 τρίγωνα
- 7 τρίγωνα
- 9 τρίγωνα

Γνωστική Λειτουργία + Φυσική δραστηριότητα

Μικρή αλλά θετική
(Etnier et al, 1997)



Γνωστική
λειτουργία

δοκιμασίες ανάκλησης
(Netz & Argov, 1995
El-Nagar & Ismail, 1986)

Χρόνος αντίδρασης με
επιλογή
(Pugaard et al, 1994
Rikli & Edwards, 1991)

Γνωστική Λειτουργία + Φυσική δραστηριότητα

•Αντικατάσταση συμβόλων (DSS)
(Lupinacci et al, 1993)

Φυσική
δραστηριότητα



Γνωστική
λειτουργία

Χρόνος αντίδρασης

απλός
(Simonen et al, 1998)

με επιλογή
(Spiriduso, 1975)

Γνωστική λειτουργία + Φυσική δραστηριότητα

Ανασκόπηση ερευνών για την επίδραση της φυσικής δραστηριότητας στη γνωστική λειτουργία ατόμων τρίτης ηλικίας (Ζήση κ.ά., 2003)

18 έρευνες Παρεμβατικές μελέτες (προγράμματα άσκησης)

Μελέτες συσχέτισης

Ηλικία συμμετεχόντων > 50 ετών

Γνωστική λειτουργία + Φυσική δραστηριότητα

Ανασκόπηση ερευνών ... γνωστική λειτουργία ατόμων τρίτης ηλικίας (Ζήση κ.ά., 2003)

Παρεμβατικές μελέτες

Το χρονικό διάστημα του προγράμματος που εφαρμόζεται, φαίνεται να είναι καθοριστικός παράγοντας για την εμφάνιση σημαντικών επιδράσεων.

Όταν η παρέμβαση διαρκεί ένα έτος ή περισσότερο, εμφανίζεται βελτίωση του χρόνου αντίδρασης.

Όταν το χρονικό διάστημα της παρέμβασης διαρκεί λιγότερο από δύο μήνες, ο χρόνος αντίδρασης δεν βελτιώνεται σημαντικά εκτός και αν το επίπεδο φυσικής κατάστασης των συμμετεχόντων είναι πολύ χαμηλό.

Γνωστική λειτουργία + Φυσική δραστηριότητα

Ανασκόπηση ερευνών ... γνωστική λειτουργία ατόμων τρίτης ηλικίας (Ζήση κ.ά., 2003)

Μελέτες συσχέτισης

Υψηλά επίπεδα φυσικής δραστηριότητας έχουν θετική επίδραση στις γνωστικές λειτουργίες των ηλικιωμένων, ειδικά στις δεξιότητες που οι απαιτήσεις για προσοχή είναι αυξημένες, όπως είναι ο χρόνος αντίδρασης με επιλογή και η δοκιμασία αντικατάστασης συμβόλων.

Ο απλός χρόνος αντίδρασης σε οπτικό ερέθισμα θεωρείται ότι επηρεάζεται μόνο από τη συστηματική συμμετοχή σε έντονες φυσικές δραστηριότητες.

Η φυσική δραστηριότητα μπορεί να περιορίσει την επιβράδυνση του χρόνου αντίδρασης, που παρατηρείται με την γήρανση, μέσα από επιδράσεις στις κεντρικές λειτουργίες

Ευχαριστώ!