


ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ & ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ  
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ

**ΑΣΚΗΣΗ ΣΤΗΝ ΤΡΙΤΗ ΗΛΙΚΙΑ**



**Διάλεξη 4η**

Άσκηση, ποιότητα ζωής και λειτουργικότητα στην τρίτη ηλικία

**Βασιλική Ζήση, Ph D**

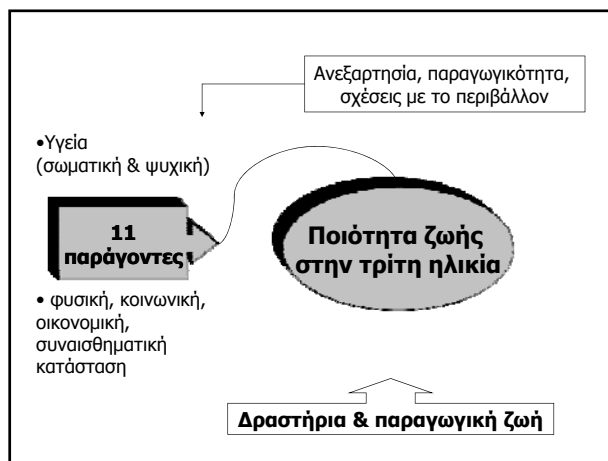
**Θέματα που θα συζητηθούν:**

- Η σημασία των προγραμμάτων άσκησης για τους ηλικιωμένους – ερευνητικά δεδομένα
- Λειτουργικότητα στους ηλικιωμένους
- Ποιότητα ζωής

Γιατί ασχολούνται με την τρίτη ηλικία τόσο ερευνητές?

*«... το γήρας είναι ένα πείραμα της φύσης, αλλά και μια βασική πλευρά της ανθρώπινης εμπειρίας. Μακάρι οι ερευνητές να κερδίσουν σε γνώσεις, τόσο από το πείραμα, όσο και από την εμπειρία».*

Myerson et al, 1990.



**Ορισμός της ποιότητας ζωής στην τρίτη ηλικία**

**Η υγεία δεν είναι απλώς η έλλειψη ασθενειών, αλλά μία κατάσταση φυσικής, κοινωνικής και πνευματικής ευεξίας**

(Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας)

Το πρόβλημα για τις επιστήμες της ιατρικής και της Φυσικής Αγωγής δεν είναι απλώς η παράταση της ζωής, αλλά η διατήρηση καλής ποιότητας ζωής σε όσο το δυνατόν μεγαλύτερη ηλικία.

**Ορισμός της ποιότητας ζωής στην τρίτη ηλικία**

Προσαρμογή της ποιότητας ζωής στην ηλικία (QALY)

Άρνηση για τη ζωή **0.00** Ιδανική ποιότητα ζωής **1.00**

**QALY = (ηλικία X ποιότητα ζωής)**

**Ορισμός της ποιότητας ζωής στην τρίτη ηλικία**

Πόσο μπορεί να βελτιωθεί η ποιότητα ζωής ανάλογα με την ηλικία (QALY)?

Εύρος ηλικίας	Πιθανή αλλαγή (συντελεστής ποιότητας)	κέρδος σε QALY
30 - 65	0.9 --> 1.0	$(0.1) \times 35 = 3.5$
65 - 75	$(0.5 - 0.8) \rightarrow 1.0$	$((0.5-0.2)) \times 10 = 2.0 - 5.0$
75 - 76	$(0.2 - 0.5) \rightarrow 1.0$	$((0.8-0.5)) \times 1 = 0.5 - 0.8$

Όσο νωρίτερα αρχίσει κάποιος να γυμνάζεται τόσο καλύτερη ποιότητα ζωής θα έχει στα 76 του

**Ορισμός της ποιότητας ζωής στην τρίτη ηλικία**

Πόσο μπορεί να βελτιωθεί η ποιότητα ζωής ανάλογα με την ηλικία (QALY)?

Όσο νωρίτερα αρχίσει κάποιος να γυμνάζεται τόσο μεγαλύτερο όφελος στην ποιότητα ζωής θα έχει στα 76 του

Άρχισε στα 30 → όφελος στα 76:  $3.5 + 5.0 + 0.8 = 9.3$

Άρχισε στα 65 → όφελος στα 76:  $5.0 + 0.8 = 5.8$

Άρχισε στα 76 → όφελος στα 76: 0.8

**Αξιολόγηση της ποιότητας ζωής**

Η μέτρηση της ποιότητας ζωής είναι πολυδιάστατη.

Για την μέτρηση της ποιότητας ζωής έχουν δημιουργηθεί διάφορα όργανα αξιολόγησης, τα οποία λαμβάνουν υπ' όψιν τους διαφορετικές παραμέτρους

Η τεχνική του Karlan

Η αντιλαμβανόμενη ποιότητα ζωής προσδιορίζεται από ένα συνδυασμό της λειτουργικής κατάστασης και των συμπτωμάτων κακής υγείας.

**Αξιολόγηση της ποιότητας ζωής**

Η τεχνική του Karlan

Η λειτουργική κατάσταση:

- Κινητικότητα (π.χ. η οδήγηση αυτοκινήτου)
- Φυσική δραστηριότητα (π.χ. ανέβασμα σκάλας)
- Κοινωνική δραστηριότητα (π.χ. δυνατότητα εργασίας)

Συμπτώματα κακής υγείας.

Μία λίστα από 35 συμπλέγματα. Π.χ.

πόνος, ακαμψία ή και μούδιασμα στο λαιμό, τα χέρια, τα πόδια ή σε άλλες αρθρώσεις.

Υπολογισμός της αναμενόμενης QALY

**Αξιολόγηση της ποιότητας ζωής**

Γενικά ερωτηματολόγια

Περιλαμβάνουν γενικές ερωτήσεις

Αξιολογείται ένα μεγάλο εύρος στοιχείων όπως:

Σωματική υγεία, κοινωνική και συναισθηματική λειτουργικότητα

Προβλήματα:

- Αποτελούνται από μεγάλο αριθμό ερωτήσεων, με αποτέλεσμα οι ηλικιωμένοι να μην είναι πρόθυμοι να συμμετέχουν, ειδικά όταν η έρευνα απαιτεί επαναμέτρηση.
- Η φυσική δραστηριότητα επηρεάζει μόνο ορισμένες από τις ενότητες που περιλαμβάνουν

**Αξιολόγηση της ποιότητας ζωής**

Ερωτηματολόγια εξειδικευμένα σε παθήσεις

Είναι χρήσιμα για τον έλεγχο των επιδράσεων διαφόρων παρεμβάσεων σε συγκεκριμένες παθήσεις, αλλά δεν βοηθούν στην αξιολόγηση των επιδράσεων της φυσικής δραστηριότητας γενικά στην υγεία.

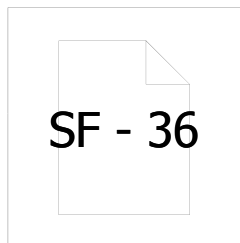
Ερωτηματολόγια εξειδικευμένα σε λειτουργίες

π.χ. Profile of Mood States, Psychological General Well-Being Index, Symptom Rating Test.

Δείχνουν τις αλλαγές της διάθεσης και της ψυχολογικής κατάστασης μετά από ένα πρόγραμμα άσκησης.

Δεν δείχνουν τις αλλαγές γενικά στην ποιότητα ζωής

**Αξιολόγηση της ποιότητας ζωής**



**Παράγοντες που επηρεάζουν  
την ποιότητα ζωής**

Φυσική, κοινωνική, γνωστική, συναισθηματική  
λειτουργικότητα, παραγωγικότητα

**Οι θετικές επιδράσεις της φυσικής δραστηριότητας:**

Φυσική ευεξία: δύσπνοια, κόπωση, ενεργητικότητα, αντίληψη συμπτωμάτων, όρεξη, ύπνος

Ψυχική ευεξία: αυτό-συναίσθημα, αυτό-εκτίμηση, διάθεση

Αντιλαμβανόμενη λειτουργικότητα: φυσική, κοινωνική, γνωστική

**Φυσική ευεξία**

Επηρεάζεται από τη λειτουργική κατάσταση, την παρουσία ή απουσία οργανικής παθολογίας και τη συναισθηματική κατάσταση - διάθεση

Κόπωση: η βελτίωση της αερόβιας ικανότητας περιορίζει την εμφάνιση της.

Δύσπνοια, ενεργητικότητα, συμπτώματα: η βελτίωση της αναπνευστικής ικανότητας μέσω της άσκησης έχει θετική επίδραση

Όρεξη: η άσκηση οδηγεί σε αύξηση της ποσότητας της τροφής που καταναλώνεται. Τα άτομα που γυμνάζονται υιοθετούν υγιεινές συνήθειες διατροφής.

Ύπνος: Βελτιώνεται όταν η άσκηση γίνεται το πρωί. Η άσκηση αργά το βράδυ μπορεί να επιδεινώσει το πρόβλημα.

**Ψυχική ευεξία**

Πολλοί ηλικιωμένοι γυμνάζονται για να αισθάνονται καλύτερα. Η συστηματική άσκηση έχει αρκετά ψυχολογικά οφέλη με αποτέλεσμα να βελτιώνεται σημαντικά η ποιότητα ζωής κυρίως στις γυναίκες και τα μεγαλύτερης ηλικίας άτομα.

Τα ψυχολογικά οφέλη της άσκησης εντοπίζονται κυρίως στη βελτίωση:

- της εικόνας του σώματος
- της αυτό-εκτίμησης
- της αυτό-αποτελεσματικότητας
- τον περιορισμό του άγχους και της κατάθλιψης

**Ψυχική ευεξία**

**Εικόνα σώματος**

Οι θετικές επιδράσεις της άσκησης είναι ιδιαίτερα εμφανείς στις γυναίκες:

- Σε γυναίκες ηλικίας 60 – 88 ετών η διαφορά ανάμεσα στην επιθυμητή και την αντιλαμβανόμενη παρούσα εικόνα του σώματος ήταν μικρότερη σ' αυτές που γυμνάζονταν

Δεν υπάρχουν επαρκή ερευνητικά δεδομένα

**Προσοχή:** οι υπερβολικές απαιτήσεις του καθηγητή Φυσικής Αγωγής μπορεί να χειροτερέψουν την εικόνα του σώματος.

**Ψυχική ευεξία**

**Αυτό-εκτίμηση**

Πόσο θετική είναι η αντίληψη που έχει κάποιος για τον εαυτό του

Η βελτίωση της αυτό-εκτίμησης μέσω της άσκησης στους ηλικιωμένους δεν συνδυάζεται με την επίτευξη υψηλής αθλητικής επίδοσης.

Τα οφέλη είναι μεγαλύτερα στα άτομα που όταν αρχίζουν να γυμνάζονται έχουν χαμηλή αυτό-εκτίμηση

Η βελτίωση της αυτό-εκτίμησης μέσω της άσκησης αποδίδεται σε πιθανή βελτίωση της λειτουργικής ικανότητας.

**Ψυχική ευεξία**

**Αυτό-αποτελεσματικότητα**

Η πεποίθηση ενός ατόμου στην ικανότητά του να ανταπεξέλθει σε μια κατάσταση

Η αυτό-αποτελεσματικότητα στους ηλικιωμένους είναι χαμηλή.

Η φυσική δραστηριότητα ενισχύει την αυτό-αποτελεσματικότητα κάτι που ενθαρρύνει την συμμετοχή των ηλικιωμένων σε προγράμματα άσκησης.

Βρέθηκε ότι η αυτό-αποτελεσματικότητα βελτιώνεται μέσα από διάφορους τύπους άσκησης: πρόγραμμα εκμάθησης κολύμβησης, αερόβια άσκηση, ενδυνάμωση

**Ψυχική ευεξία**

**Άγχος**

Η ζωή των ηλικιωμένων έχει αρκετές στρεσογόνες καταστάσεις: Συνταξιοδότηση, περιορισμός φυσικών ικανοτήτων, χρόνιες ασθένειες, θάνατος φίλων και συντρόφων, οικονομικά προβλήματα, ανεπιθύμητες αλλαγές στην εξωτερική εμφάνιση.

Η φυσική δραστηριότητα περιορίζει το στρες και το άγχος εφόσον έχει χαμηλή **ένταση**. Η υψηλή ένταση της άσκησης μπορεί να έχει αντίθετα αποτελέσματα.

Όσον αφορά τον τύπο της άσκησης, έχει βρεθεί ότι η μακροχρόνια αερόβια άσκηση έχει τα πιο θετικά αποτελέσματα, κυρίως σε άτομα με αρχικά υψηλά επίπεδα άγχους.

**Ψυχική ευεξία**

**Κατάθλιψη**

Η κατάθλιψη είναι ένα συχνό φαινόμενο, κυρίως στα άτομα μεγάλης ηλικίας και αποδίδεται στον περιορισμό των φυσικών ικανοτήτων και της λειτουργικότητας.

Έρευνες έδειξαν ότι η φυσική δραστηριότητα περιορίζει τα συμπτώματα της κατάθλιψης, μόνο όμως στα άτομα που πάσχουν από κατάθλιψη.

Οι επιδράσεις της άσκησης στην κατάθλιψη αποδίδονται όχι τόσο στη βελτίωση των φυσικών ικανοτήτων, αλλά στην προσοχή που δίνεται στους ασκούμενους από κάποιους τρίτους.

**Αντιλαμβανόμενη λειτουργικότητα**

**Φυσική αντιλαμβανόμενη λειτουργικότητα:** Οι μέχρι τώρα ενδείξεις για την επίδραση της άσκησης είναι θετικές, όμως τα ερευνητικά δεδομένα δεν είναι επαρκή.

**Κοινωνική λειτουργικότητα:** Η επίδραση της άσκησης είναι έμμεση και θετική. Όταν βελτιώνονται οι φυσικές ικανότητες των ηλικιωμένων, βελτιώνεται και η δυνατότητα μετακίνησής τους, άρα αυξάνονται και οι ευκαιρίες τους για κοινωνικές συναναστροφές.

**Γνωστική λειτουργικότητα:** Οι ενδείξεις για τις θετικές επιδράσεις της άσκησης προέρχονται κυρίως από εργαστηριακές μετρήσεις και δεν είναι γνωστό αν αυτές οι θετικές επιδράσεις γενικεύονται και στην καθημερινή ζωή.



**Καλό απόγευμα!**