

ΑΣΚΗΣΗ, ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΖΩΗΣ ΜΚ 1057

Διάλεξη 9

"Παρεμβάσεις Φυσικής Δραστηριότητας σε Ειδικούς Πληθυσμούς"

Χασάνδρα Μαρία

Άτομα με κινητικές αναπηρίες - Φυσική
δραστηριότητα - Ποιότητα ζωής



Κινητική ιδιαιτερότητα

- ▶ Το άτομο με κινητικές ιδιαιτερότητες γίνεται ευάλωτο στην απώλεια του αυτοσεβασμού του και στη μείωση της ικανότητας να κυριαρχεί των καταστάσεων.
- ▶ Η κινητική ιδιαιτερότητα μπορεί να θεωρηθεί μια αιτία άγχους, εξαιτίας της μόνιμης διάρκειάς της, λαμβάνοντας υπόψη ότι, όσο πιο σοβαρός ο κινητικός περιορισμός, τόσο πιο μεγάλη και η χρόνια πίεση .

Άσκηση και ποιότητα ζωής στις κινητικές αναπηρίες

- ▶ Η φυσική δραστηριότητα μπορεί να συμβάλει σημαντικά στη βελτίωση της ποιότητας ζωής τους.
- ▶ **Φυσική Υγεία:** Ακόμα και μικρές δραστηριότητες μπορούν να βελτιώσουν τη φυσική υγεία και την καρδιαγγειακή λειτουργία, ενισχύοντας το ανοσοποιητικό σύστημα και μειώνοντας τον κίνδυνο εμφάνισης χρόνιων νοσημάτων.
- ▶ **Ψυχολογική Ευεξία:** Η συμμετοχή σε φυσικές δραστηριότητες μπορεί να βελτιώσει την αυτοεκτίμηση, την αίσθηση επιτυχίας και την ψυχολογική ευεξία, ενισχύοντας τη θετική αντίληψη του εαυτού και την αυτοπεποίθηση.
- ▶ **Κοινωνικές Σχέσεις:** Η συμμετοχή σε ομαδικές δραστηριότητες προάγει την κοινωνική δικτύωση και τις κοινωνικές σχέσεις, ενισχύοντας την αίσθηση ανήκειας και συνδεσιμότητας.
- ▶ **Διατήρηση Ανεξαρτησίας:** Η ενίσχυση των μυών και της κινητικότητας μπορεί να βοηθήσει στη διατήρηση της ανεξαρτησίας και της αυτονομίας, επιτρέποντας στα άτομα να πραγματοποιούν καθημερινές δραστηριότητες με μεγαλύτερη ευκολία.

Οφέλη από την Άσκηση

Η άσκηση στα άτομα με ιδιαιτερότητες, είναι ευεργετική στην

- ▶ ανάπτυξη της αυτοπεποίθησης,
- ▶ προσαρμογή του ατόμου στην κοινωνία και αποδοχή,
- ▶ επαναπόκτηση του αυτοσεβασμού,
- ▶ πρόληψη ή μείωση της απομόνωσης, της απόγνωσης, ή της κατάθλιψης,
- ▶ ευκαιρία για διασκέδαση, ικανοποίηση, χαρά και αυτοεκπλήρωση,
- ▶ συμμετοχή σε άλλα προγράμματα εκπαίδευσης και εξάσκησης,
- ▶ επέκταση των ψυχολογικών και κοινωνικών οφελών και στο περιβάλλον του αθλητή.

Οφέλη από την συμμετοχή στα σπορ

- ▶ Η συμμετοχή τους στον αθλητισμό μπορεί να έχει οφέλη στον ψυχολογικό τομέα, όπως συμβαίνει με τον τομέα της φυσικής κατάστασης και της υγείας.
- ▶ Επιπλέον, προσφέρει σεβασμό από την κοινωνία, αποδοχή και κύρος.
- ▶ Αποτελεί μια ενδιαφέρουσα προοπτική για επανένταξη και ενσωμάτωση στην κοινωνία των «ικανών»

Αυτοπεποίθηση και αυτοεκτίμηση

- ▶ Τα σπορ συμβάλλουν στην καλλιέργεια της αυτοπεποίθησης και αυτοεκτίμησης των αρτιμελών και μη αρτιμελών αθλητών και των ατόμων με αναπηρίες που απλά ασκούνται και δε συμμετέχουν σε αγώνες.

ΤΑΣ: Καθορισμός στόχων

- ▶ Σε αυτούς τους πληθυσμούς υπάρχει μεγαλύτερη πιθανότητα αποτυχίας και απόσυρσης από τον αθλητισμό.
- ▶ Οι αθλητές με ιδιαιτερότητες μπορούν να επωφεληθούν από τον καθορισμό στόχων, ως μέθοδο που αυξάνει την παρακίνηση και την αυτοπεποίθηση, όπως ακριβώς συμβαίνει με όλους.
- ▶ Οι αθλητές βρίσκουν τον προσανατολισμό τους, παρακινούνται, και διατηρούν υψηλούς ρυθμούς απόδοσης.

Προσαρμογές

- ▶ Άτομα με πρόβλημα στην εκτέλεση δεξιοτήτων γραφής, όπως άτομα με σοβαρή εγκεφαλική παράλυση, με τύφλωση και νοητική υστέρηση, πρέπει να ενθαρρύνονται να ηχογραφούν τους στόχους που θέτουν και όχι να τους γράφουν.

ΤΑΣ: Νοερή απεικόνιση

Η τεχνική της νοερής εξάσκησης προτείνεται και για αθλητές με τύφλωση.

Αθλητές με εκ γενετής τύφλωση, είναι πιθανόν να ενεργοποιήσουν μηχανισμούς, που να θεωρηθούν ισοδύναμοι με αυτούς των αθλητών που έχουν όραση.

Το ίδιο ευεργετική είναι η επίδραση της τεχνικής στον κόσμο των ΑΜΕΑ συνολικά.

ΤΑΣ: Νοερή απεικόνιση

- ▶ Η ανεξέλεγκτη εξάσκηση νοερής απεικόνισης σε αθλητές σε τροχήλατη καρέκλα ή σε αθλητές με ακρωτηριασμό, που έχουν επίκτητη ιδιαιτερότητα, μπορεί να δημιουργήσει προβλήματα.
- ▶ Για παράδειγμα, οι αθλητές που φαντάζονται άκρα που λείπουν, ή δεν λειτουργούν, μπορεί να θυμώσουν ή να απογοητευτούν.

ΤΑΣ: Αυτοδιάλογος

- ▶ Η αυτο-ομιλία, μπορεί να βοηθήσει τους αθλητές να ρυθμίσουν τη διέγερσή τους, αντίθετα με τις τεχνικές που βασίζονται σε φυσιολογικές παραμέτρους, διότι οι αθλητές έχουν περισσότερο έλεγχο στο γνωστικό τομέα, από ότι στα μέρη του σώματός τους.

Αναπνοές

- ▶ Στους αθλητές με εγκεφαλική παράλυση συχνά εμφανίζεται μη ελεγχόμενη μυϊκή σπαστικότητα, η οποία επιδεινώνεται με την κόπωση και δυσκολεύει τη χαλάρωση των μυών.
- ▶ Η βαθιά αναπνοή μπορεί να αποδειχθεί δύσκολη στην πράξη για αθλητές χωρίς ικανότητα λειτουργίας των κοιλιακών μυών.

Εφαρμογές αναπνοής

Οι αθλητές με κινητικές ιδιαιτερότητες γενικά βρίσκουν ότι, η διαφραγματική αναπνοή βοηθά στην χαλάρωση και τη συγκέντρωση.

- ▶ Ακόμα και οι αθλητές που δεν μπορούν να χρησιμοποιήσουν τους κοιλιακούς μυς (π.χ. οι μερικώς τετραπληγικοί), βρίσκουν ότι η διαφραγματική αναπνοή είναι μια χρήσιμη άσκηση
- ▶ Η αναπνοή, είναι ωφέλιμη για αθλητές με τύφλωση, παρ' όλο που αυτά τα άτομα πιο συχνά αποσπώνται από τις σκέψεις τους κατά τη διάρκεια αυτών των ασκήσεων, συγκριτικά με τα άτομα με όραση.

Εφαρμογές προοδευτική χαλάρωση

- ▶ Η εξάσκηση της προοδευτικής μυϊκής χαλάρωσης μπορεί να τροποποιείται για κάποιους αθλητές με ιδιαιτερότητες.
- ▶ Για πολλά άτομα με εγκεφαλική παράλυση, η φάση σύσπασης μπορεί να προκαλέσει μυϊκούς σπασμούς. Η λύση είναι να προσπεραστεί η φάση σύσπασης και αντί αυτής να επικεντρωθεί στην χαλάρωση κάθε μυϊκής ομάδας.
- ▶ Πραγματικά, πολλά άτομα (με ή χωρίς ιδιαιτερότητες) βρίσκουν την παθητική προοδευτική χαλάρωση πιο αποτελεσματική από την ενεργητική μορφή της προοδευτικής χαλάρωσης.

Αυτοσυγκέντρωση

- ▶ Πολλές πνευματικές δραστηριότητες μπορούν να χρησιμοποιηθούν με ακουστικά παρά οπτικά συνθήματα σε ασκήσεις που σχεδιάστηκαν για να διευρύνουν την εστία προσοχής.
- ▶ Για αθλητές με νοητική υστέρηση, πρέπει να φροντίζεται να είναι η άσκηση στο κατάλληλο επίπεδο.

Οι προπονητές

- ▶ Οι αθλητές χρειάζονται έξυπνη προπονητική καθοδήγηση, για να επιτύχουν στον αθλητισμό.
- ▶ Δεν υπάρχει συστηματική επιστημονική γνώση στο συγκεκριμένο πεδίο του αθλητισμού των ατόμων με ιδιαιτερότητες.

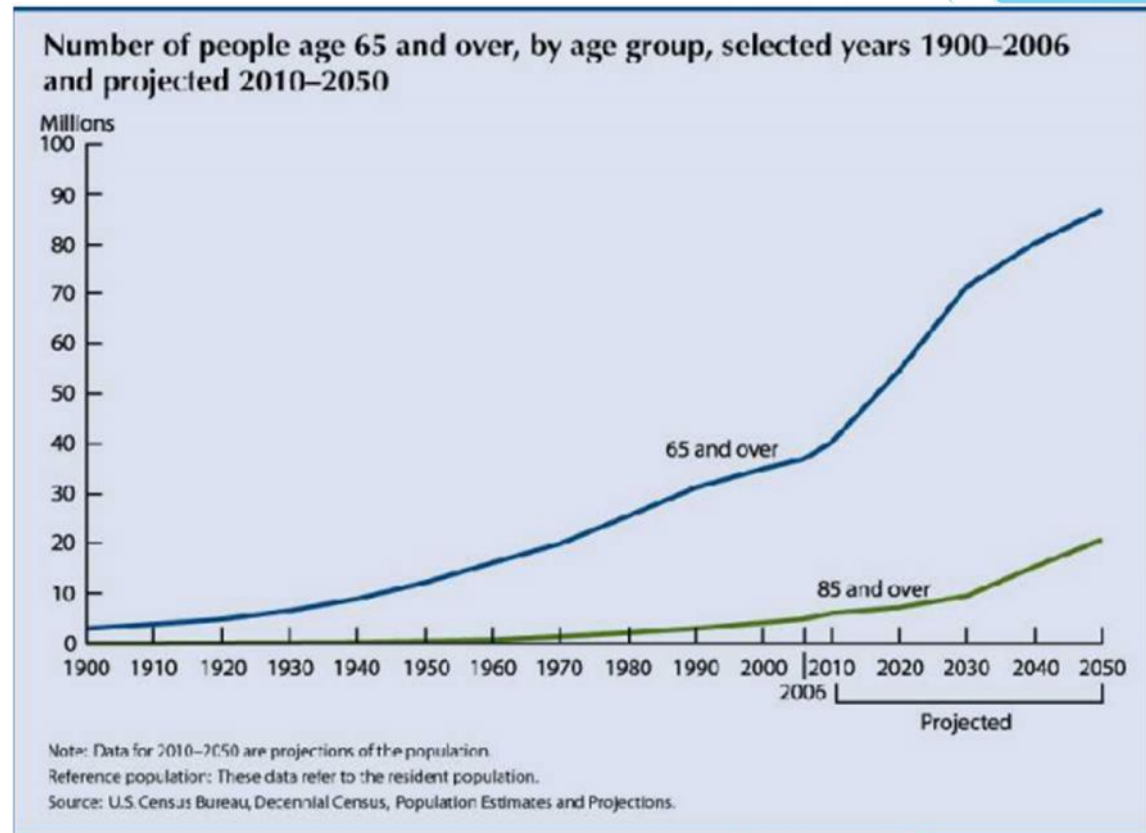
Άσκηση στην Τρίτη Ηλικία

Διάλεξη 10



Πρόβλεψη για αύξηση της τρίτης ηλικίας

- ▶ Σύμφωνα με τα στοιχεία της Eurostat, οι προβλέψεις για το μέλλον δείχνουν ότι το ποσοστό των ατόμων άνω των 65 ετών στην Ευρώπη θα συνεχίσει να αυξάνεται.
- ▶ Ανάγκη για προώθηση προγραμμάτων πρόληψης για διατροφή και άσκηση, καθώς και προώθηση της ψυχοκοινωνικής ευεξίας μέσω ψυχολογικής υποστήριξης και κοινωνικής στήριξης.



ΠΡΟΦΙΛ ΑΤΟΜΩΝ ΤΡΙΤΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ

- ▶ • Πιο υγιείς αλλά ζουν με χρόνιες ασθένειες και λειτουργικές δυσκολίες
- ▶ • Αύξηση της φυλετικής/εθνικής ποικιλομορφίας
- ▶ • Αύξηση της ετερογένειας: (Ηλικία - Εκπαίδευση - ενδιαφέροντα)
- ▶ Γνωστικές και σωματικές ικανότητες
- ▶ Η συμμετοχή σε δραστηριότητες αναψυχής παραμένει σχετικά σταθερή σε όλες τις ηλικιακές ομάδες και με την πάροδο του χρόνου οι καθιστικές δραστηριότητες υπερτερούν της φυσικής δραστηριότητας

Χαρακτηριστικά

- ▶ • Η ηλικία των 65 ετών θεωρείται ως η αρχή της τρίτης ηλικίας
- ▶ Ο τρόπος ζωής και η υγεία δεν διαφέρουν σημαντικά από την ηλικία των 50-65
- ▶ Μετά τα 70 οι εκφυλιστικές ασθένειες αρχίζουν(οργανικά συστήματα - οστικός εκφυλισμός- αρθρίτιδα), με αποτέλεσμα να αυξάνεται η ανάγκη για περίθαλψη υγείας

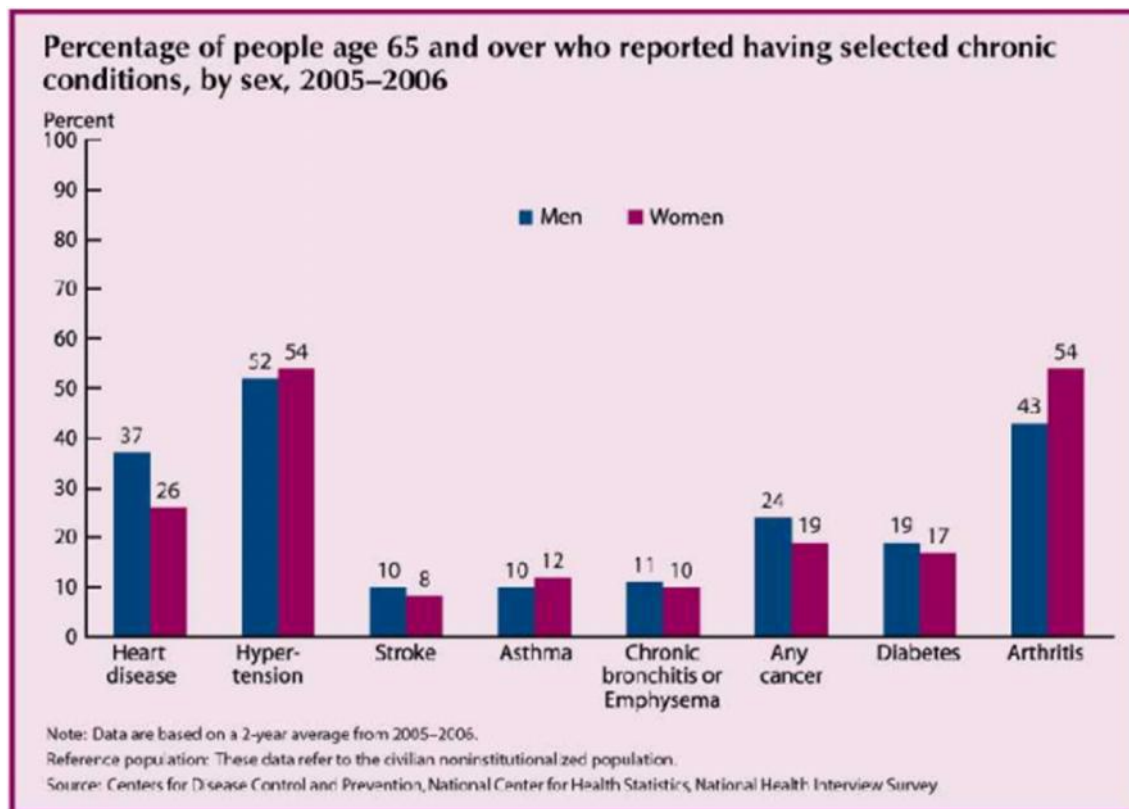
Παράγοντες που επηρεάζουν την ποιότητα ζωής των ηλικιωμένων

- ▶ **Υγεία και Φυσική Κατάσταση:** Η καλή υγεία και η φυσική κατάσταση είναι κρίσιμες για την ποιότητα ζωής των ηλικιωμένων. Οι ιατρικές φροντίδες, η διατροφή, η άσκηση και η πρόληψη ασθενειών είναι σημαντικοί παράγοντες.
- ▶ **Κοινωνικές Σχέσεις και Κοινότητα:** Η κοινωνική συνδεσιμότητα και η συμμετοχή σε κοινότητες είναι σημαντικές για την ψυχολογική ευεξία των ηλικιωμένων. Η απομόνωση και η μοναξιά μπορούν να επηρεάσουν αρνητικά την ποιότητα ζωής τους.

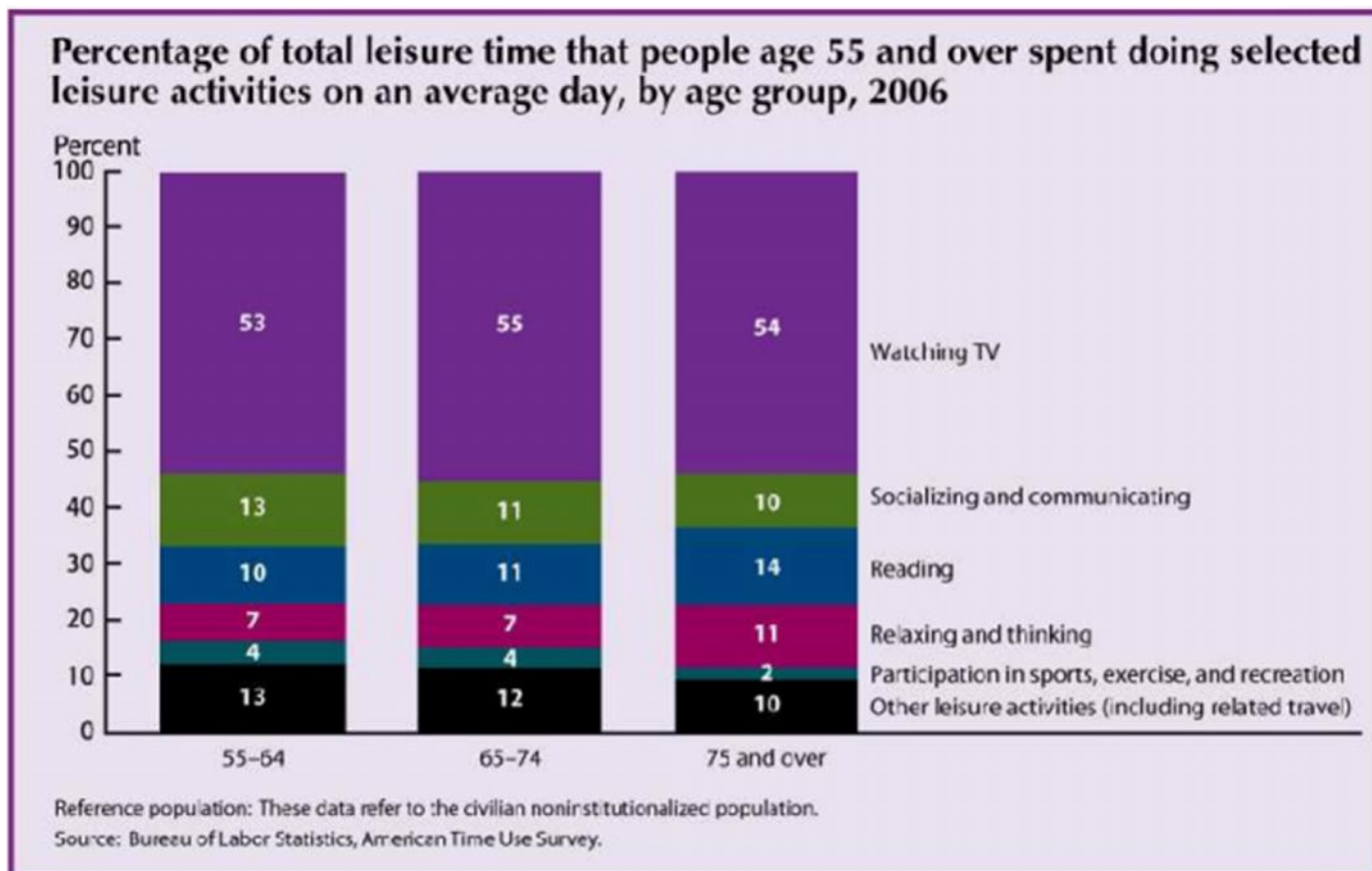
Παράγοντες που επηρεάζουν την ποιότητα ζωής των ηλικιωμένων

- ▶ **Οικονομική Ασφάλεια και Πρόσβαση σε Υπηρεσίες:** Η οικονομική σταθερότητα είναι σημαντική για την ποιότητα ζωής των ηλικιωμένων, καθώς επηρεάζει τη δυνατότητά τους να ανταπεξέλθουν στις ανάγκες τους. Η πρόσβαση σε υπηρεσίες όπως ιατρική περίθαλψη και κοινωνικές δραστηριότητες είναι επίσης σημαντική.
- ▶ **Συναισθηματική Ευεξία και Ψυχολογική Υγεία:** Η διατήρηση ενός θετικού ψυχολογικού κλίματος και η αντιμετώπιση των συναισθηματικών προκλήσεων είναι ουσιώδεις για την καλή ποιότητα ζωής των ηλικιωμένων. Η υποστήριξη από οικογένεια, φίλους και επαγγελματικούς φορείς μπορεί να είναι καθοριστική.

Χρόνιες ασθένειες στην Τρίτη ηλικία



Τυπικές δραστηριότητες αναψυχής στην Τρίτη ηλικία



Συμβολή της φυσικής δραστηριότητας στην ποιότητα ζωής στην Τρίτη ηλικία

- ▶ **Υγεία και Ευεξία:** Η τακτική φυσική δραστηριότητα βελτιώνει την καρδιαγγειακή λειτουργία, τη μυϊκή δύναμη και την ευλυγισία των αρθρώσεων. Αυτό μπορεί να μειώσει τον κίνδυνο εμφάνισης χρόνιων νόσων όπως ο σακχαρώδης διαβήτης, οι καρδιακές παθήσεις και οι νόσοι των αρθρώσεων.
- ▶ **Ψυχολογική Υγεία:** Η άσκηση βοηθά στη μείωση του στρες και της κατάθλιψης, ενώ βελτιώνει τη διάθεση και την αυτοεκτίμηση. Η αίσθηση επιτυχίας που προκύπτει από την αντίληψη της βελτίωσης της φυσικής κατάστασης μπορεί να ενισχύσει την αυτοπεποίθηση των ηλικιωμένων.

Συμβολή της φυσικής δραστηριότητας στην ποιότητα ζωής στην Τρίτη ηλικία

- ▶ **Κοινωνικές Σχέσεις και Κοινότητα:** Η συμμετοχή σε ομαδικές δραστηριότητες, όπως γυμναστική σε ομάδα ή περπάτημα σε γκρουπ, προάγει την **κοινωνική δικτύωση** και τις **κοινωνικές σχέσεις**, ενισχύοντας έτσι την αίσθηση του ανήκειν και συνδεσιμότητας.
- ▶ **Διατήρηση Ανεξαρτησίας:** Η διατήρηση της φυσικής κατάστασης μέσω της άσκησης βοηθά στην **ανεξαρτησία** και την **αυτονομία** των ηλικιωμένων, επιτρέποντάς τους να πραγματοποιούν **καθημερινές δραστηριότητες χωρίς βοήθεια**.

Οφέλη της Φυσικής δραστηριότητας

- ▶ • Γνωστικά Οφέλη:
 - ▶ • Γνωστικές δραστηριότητες που σχετίζονται με χαμηλότερο κίνδυνο εμφάνισης Ήπιας Γνωστικής δυσλειτουργίας
 - ▶ • Δραστηριότητες ελεύθερου χρόνου που σχετίζονται με χαμηλότερο κίνδυνο άνοιας και μειωμένη γενική γνωστική έκπτωση

Οφέλη της Φυσικής δραστηριότητας

- ▶ • Συναισθηματικά οφέλη:
- ▶ • Η χαμηλή ΦΔ στον ελεύθερο χρόνο σχετίζεται με την κατάθλιψη
 - ▶ Η ΦΔ κεντρική για τη μείωση της κατάθλιψης: συμπεριφορικές παρεμβάσεις
 - ▶ Σχέση λειτουργικής παρακμής και κατάθλιψης που διαμεσολαβείται από χαμηλή ΦΔ

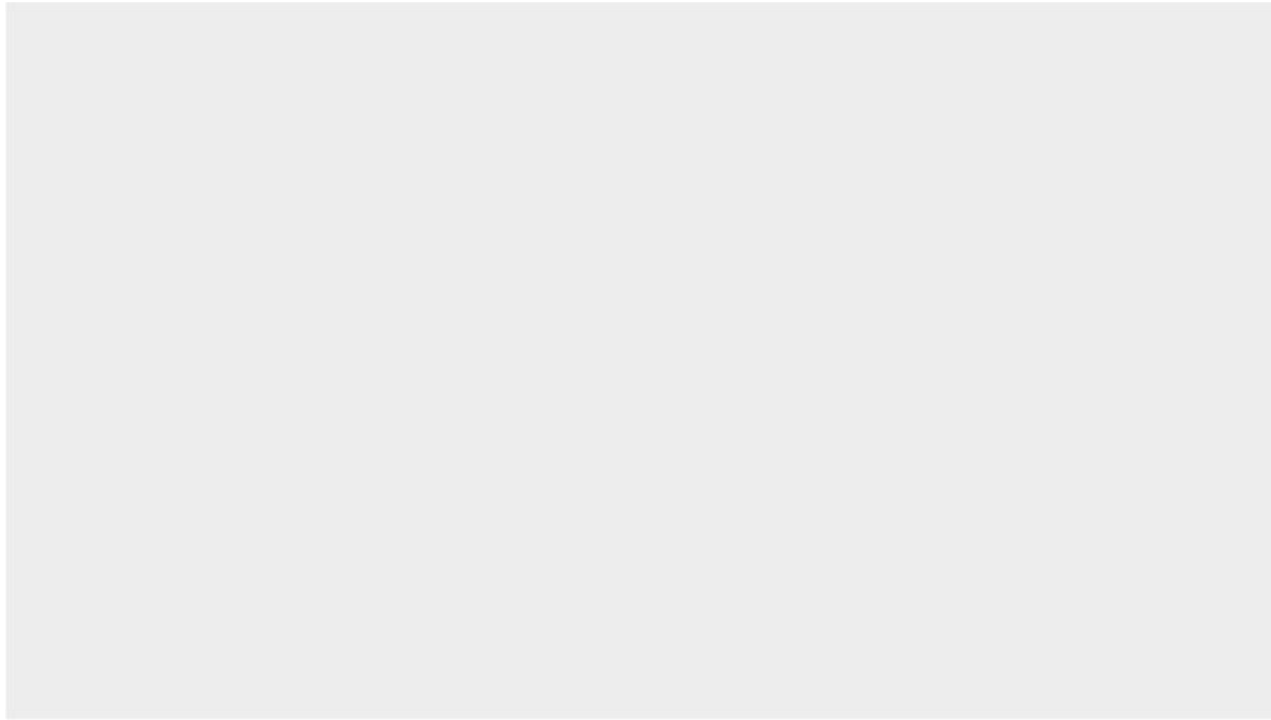
Οφέλη της Φυσικής δραστηριότητας

- ▶ • Η σωματική δραστηριότητα έχει αποδειχθεί ότι έχει πολλαπλά οφέλη για την υγεία στην Τρίτη ηλικία
 - ▶ Υγεία του εγκεφάλου / Υγεία της καρδιάς / Μείωση του κινδύνου διαβήτη, πτώσεων κ.λπ
 - ▶ • Προγράμματα Ισορροπίας/μυϊκής ενδυνάμωσης - κρίσιμη για τη μείωση του κινδύνου πτώσης
 - ▶ • Διαπιστώθηκε ότι το τακτικό περπάτημα αυξάνει την προφύλαξη, βελτιώνει τη συνολική ευημερία

Άλλα αποδεδειγμένα οφέλη της Φυσικής δραστηριότητας

- ▶ Βελτιώνει την ικανότητα επεξεργασίας και ενσωμάτωσης αισθητηριακών πληροφοριών
- ▶ Ενισχύει την προσοχή
- ▶ Κοινωνική σύνδεση
- ▶ Μειώνει την κοινωνική απομόνωση
- ▶ Επιτρέπει στο άτομο να επιτύχει προσωπικούς στόχους

VRADA Project



VRADA αποτελέσματα

- ▶ Παρέμβαση σε 122 ενήλικες τρίτης ηλικίας με άνοια (MCI) χωρίστηκαν τυχαία σε πέντε ομάδες (η ομάδα VRADA (n=28), μια ομάδα ποδηλάτου (n=11), μια ομάδα σωματικής άσκησης (n=24), μια μικτή ομάδα (σωματική και γνωστική άσκηση με VR) (n=31), και μια ομάδα ελέγχου (n=28).
- ▶ Έγιναν λεπτομερείς νευροψυχολογικές εκτιμήσεις πριν και μετά την παρέμβαση.
- ▶ Η ομάδα VRADA παρουσίασε βελτίωση ή επιβράδυνση στη γνωστική έκπτωση της γενικής γνωστικής λειτουργίας (MMSE), της λεκτικής μνήμης (Rey Auditory Verbal Learning Test και WAIS forward test) των εκτελεστικών λειτουργιών, και της νοητικής ευελιξίας (Trail Making Δοκιμή B).
- ▶ Αυτή η μελέτη παρέμβασης έδειξε ότι το σύστημα VRADA βελτιώνει τη γνωστική λειτουργία των ηλικιωμένων με άνοια.

AGNES project - Παρέμβαση

- ▶ Η ομάδα παρέμβασης έλαβε εξατομικευμένη συμβουλευτική υποστήριξη που υποστηρίζει αυτόνομα κίνητρα για ενεργό ζωή (μία πρόσωπο με πρόσωπο συνεδρία, τέσσερις τηλεφωνικές κλήσεις και υποστηρικτικό γραπτό υλικό, $n = 101$)
- ▶ Η ομάδα ελέγχου γραπτές πληροφορίες γενικής υγείας ($n = 103$).
- ▶ Οι συμμετέχοντες ήταν άνδρες και γυναίκες που κατοικούσαν στην κοινότητα ηλικίας 75 ή 80 ετών με ενδιάμεση κινητικότητα και χωρίς γνωστική έκπτωση.

AGNES project - Παρέμβαση

- ▶ Το κύριο αποτέλεσμα ήταν η συνολική βαθμολογία της ενεργού γήρανσης που μετρήθηκε με την Κλίμακα Ενεργής Γήρανσης του Πανεπιστημίου Jyväskylä με παράγοντες: στόχους, ικανότητες, ευκαιρίες και δραστηριότητες
- ▶ Ποιότητας ζωής (QoL).
- ▶ Μετρήσεις πριν - 6 μήνες και μετά- την παρέμβαση (12 μήνες)
- ▶ Η συνολική βαθμολογία UJACAS αυξήθηκε στην ομάδα παρέμβασης ελαφρώς περισσότερο από ό,τι στην ομάδα ελέγχου (ομάδα κατά χρόνο p -value = 0,050, μέγεθος επίδρασης 0,011, καθαρό όφελος 2%), αλλά η επίδραση της ομάδας δεν ήταν στατιστικά σημαντική.
- ▶ Παρατηρήθηκε μια μικρή σημαντική επίδραση για την δραστηριότητας ($p = 0,007$).

ΕΡΓΑΣΙΑ ΔΙΑΛΕΞΗΣ 9 & 10.

- ▶ Επικοινωνήστε με ένα άτομο από το οικογενειακό ή φιλικό σας περιβάλλον πού είναι πάνω από 65 ετών, και ρωτήστε το τις 17 ερωτήσεις που υπάρχουν στο ερωτηματολόγιο που επισυνάπτεται στην Εργασία 9 (e-class). Καταγράψτε τις απαντήσεις τους (Ναι - Όχι ή σχόλια που θα κάνουν όταν απαντούν σε αυτές τις ερωτήσεις).
- ▶ Γράψτε σε ένα αρχείο word τις απαντήσεις τους σε κάθε ερώτηση και μετά σχολιάστε τι σας έκανε εντύπωση από τις απαντήσεις τους και γιατί, καθώς και μια εκτίμηση για το πόσο δραστήριο θεωρείται ότι είναι το άτομο.
- ▶ Θα την ανεβάσετε στο e-class στις εργασίες «Εργασία Διάλεξης 9»

Ερωτηματολόγιο

1. Συμμετέχετε σε διάφορες εκδηλώσεις ή δραστηριότητες που σχετίζονται με σπουδές ή με εκπαίδευση;
2. Βγαίνετε έξω να απολαμβάνετε τη φύση;
3. Ασκείστε για τη διατήρηση της φόρμας σας;
4. Εξασκείτε συνειδητά το μυαλό ή τη μνήμη σας;
5. Βοηθάτε ή υποστηρίζετε άλλα άτομα κοντά σας;
6. Κάνετε πράγματα για να διατηρήσετε τις σχέσεις σας με άλλους ανθρώπους;
7. Επιδιώκετε να κάνετε νέες γνωριμίες;

Ερωτηματολόγιο

1. Αναλαμβάνετε την ευθύνη για την βελτίωση θεμάτων που σχετίζονται με τη δική σας ζωή;
2. Αναλαμβάνετε την ευθύνη για την προώθηση κοινωνικών ή δημόσιων θεμάτων που είναι σημαντικά για εσάς;
3. Χρησιμοποιείτε έξυπνο κινητό, υπολογιστή ή tablet;
4. Κάνετε πράγματα που θα έκαναν τις μέρες σας πιο ενδιαφέρουσες ή πιο ευχάριστες;
5. Βελτιώνετε ή διατηρείτε την άνεση του σπιτιού σας;
6. Φροντίζετε την εξωτερική σας εμφάνιση;

Ερωτηματολόγιο

- ▶ Διασφαλίζετε ότι οι οικονομικές σας υποθέσεις είναι σε τάξη;
- ▶ Αναλαμβάνετε ενέργειες για την προώθηση θεμάτων σύμφωνα με την πίστη ή την κοσμοθεωρία σας;
- ▶ Ασχολείστε με χειροτεχνία, DIY ή άλλα χόμπι που απαιτούν χειρωνακτικές δεξιότητες;
- ▶ Ασχολείστε με ζωγραφική, τραγούδι, παίξιμο μουσικού οργάνου, συγγραφή ή άλλη καλλιτεχνική δραστηριότητα;

Quiz

<https://forms.office.com/e/EKBFZJMWK>

ΜΚ1057 ΑΣΚΗΣΗ, ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ
ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΖΩΗΣ ΔΙΑΛΕΞΗ 9 & 10



Ευχαριστώ για την προσοχή σας

