

Άσκηση και τρίτη ηλικία

Μάθημα Επιλογής

Κωδικός: 005

Εαρινό εξάμηνο 2011-12



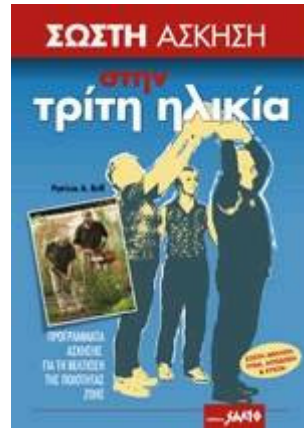
Διδάσκων: Πατίκας Δημήτρης
Λέκτορας Τμήματος Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού,
Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης



Σχετικά με το μάθημα

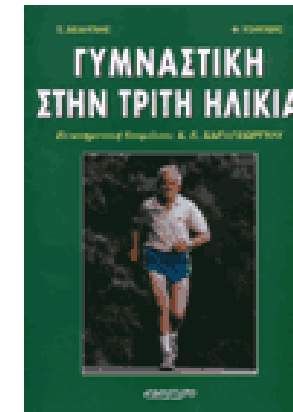
- Διαφάνειες
 - users.auth.gr/dpatikas/005
- Αξιολόγηση
 - 70% γραπτές εξετάσεις
 - 30% εργασία
- Ύλη
 - Προτεινόμενα βιβλία
 - Διαφάνειες

Προτεινόμενα βιβλία



ΣΩΣΤΗ ΑΣΚΗΣΗ ΣΤΗΝ ΤΡΙΤΗ ΗΛΙΚΙΑ

- Κωδικός Βιβλίου στον Εύδοξο: 3470
- Συγγραφείς: Patricia Brill
- Αριθμός Έκδοσης: Α
- Έτος Έκδοσης: 2006
- Λέξεις κλειδιά: ΑΣΚΗΣΗ, ΑΣΚΗΣΗ ΣΤΗΝ ΤΡΙΤΗ ΗΛΙΚΙΑ, ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΤΡΙΤΗ ΗΛΙΚΙΑ, ΤΡΙΤΗ ΗΛΙΚΙΑ
- ISBN: 9602781483
- Εκδόσεις: ΣΑΛΤΟ
- Δέσιμο: Μαλακό Εξώφυλλο
- Διαστάσεις: 17*24
- Αριθμός Σελίδων: 160
- Διαθέτης (Εκδότης): ΣΑΛΤΟΣ ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ
- Τύπος: Σύγγραμμα
- Ιστοσελίδα Βιβλίου: <http://www.salto.gr>



ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΣΤΗΝ ΤΡΙΤΗ ΗΛΙΚΙΑ

- Κωδικός Βιβλίου στον Εύδοξο: 883
- Συγγραφείς: Σταύρος Δεδούκος, Φώτης Τσούμος
- Αριθμός Έκδοσης: 80
- Έτος Έκδοσης: 2001
- Λέξεις κλειδιά: ΑΣΚΗΣΗ ΣΤΗΝ ΤΡΙΤΗ ΗΛΙΚΙΑ
- ISBN: 960-7378-25-3
- Εκδόσεις: ΑΘΛΟΤΥΠΟ
- Δέσιμο: Μαλακό Εξώφυλλο
- Διαστάσεις: 17*24
- Αριθμός Σελίδων: 140
- Διαθέτης (Εκδότης): ΧΡ.ΙΩΑΝΝΟΥ - ΑΙΜ.ΓΟΛΕΜΗΣ Ο.Ε.
- Τύπος: Σύγγραμμα
- Ιστοσελίδα Βιβλίου: <http://www.athlotypo.gr>



Σκοπός

- Να μπορείτε να σχεδιάσετε προγράμματα άσκησης για άτομα της τρίτης ηλικίας
- Αυτό προϋποθέτει άριστη γνώση για τις
 - ιδιαιτερότητες των ασκούμενων
 - ιδιαιτερότητες των προγραμμάτων άσκησης



Περιεχόμενα μαθήματος

- Εισαγωγή
- Χαρακτηριστικά τρίτης ηλικίας
- Παθολογίες στην τρίτη ηλικία
- Επίδραση της άσκησης
- Προγράμματα ασκήσεων
- Μέθοδοι άσκησης
- Αξιολόγηση φυσικής κατάστασης
- Πρακτική



Εισαγωγή στην τρίτη ηλικία

1^η διάλεξη, [29.02.2012, 9:30]

Εισηγητής: Πατίκας Δημήτρης
Λέκτορας Τμήματος Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού,
Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκη



Περιεχόμενα διάλεξης

- Βασικοί ορισμοί
 - γήρανση
 - τρίτη ηλικία
- Χαρακτηριστικά της γήρανσης
- Η επίδραση της άσκησης στην τρίτη ηλικία



Τι είναι τα γηρατειά;

- Άσπρα μαλλιά
- Πρεσβυωπία
- Ρυτίδες
- Ασθένειες
- Μείωση φυσικών ικανοτήτων



Γήρανση

- Είναι το επακόλουθο της αύξησης της ηλικίας
- ...ωστόσο, υπάρχουν διάφοροι ορισμοί της ηλικίας
 - χρονολογική
 - λειτουργική;

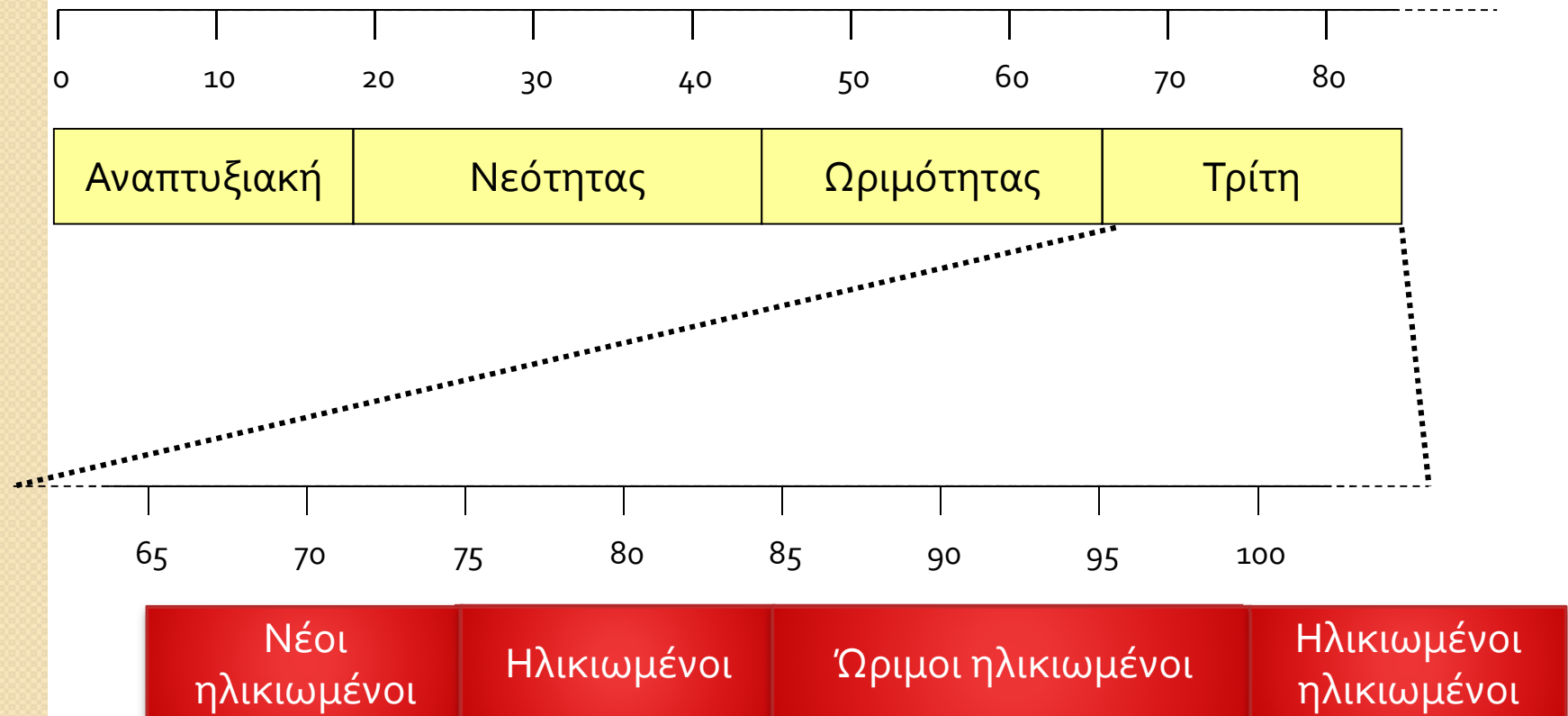
Λειτουργική ηλικία

- Βιολογική
 - αλλαγές στην φυσιολογία και λειτουργία του οργανισμού
- Ψυχολογική
- Κοινωνική

Γενικά, η άσκηση μας κάνει να είμαστε λειτουργικά νεότεροι

Ορισμός τρίτης ηλικίας με βάση την χρονολογική ηλικία

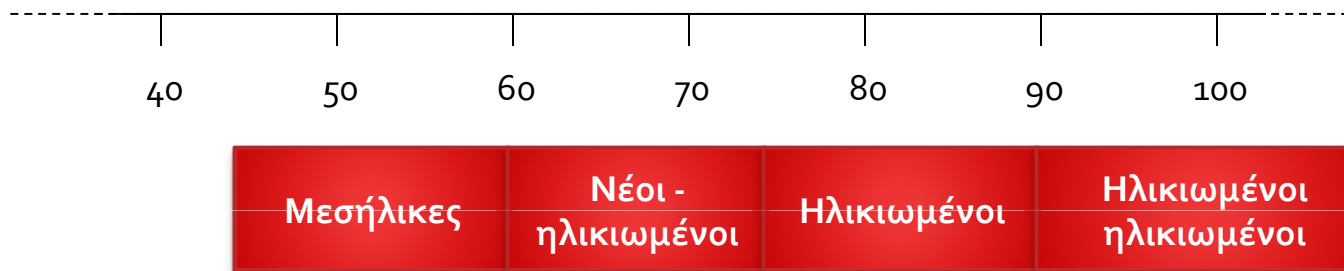
Έτη μετά τη γέννηση



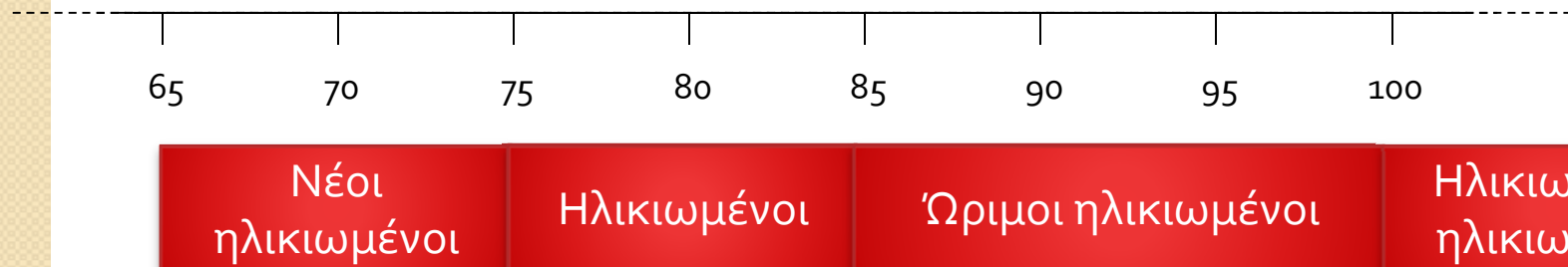
Γεροντολογία

Ορισμός τρίτης ηλικίας με βάση την χρονολογική ηλικία

Έτη μετά τη γέννηση



Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (WHO)



Γεροντολογία



Πώς γερνάμε;

- Κυτταρικές θεωρίες
 - Ελεύθερες ρίζες
- Γενετικές θεωρίες
 - Προδιαγεγραμμένη η ικανότητα των κυττάρων να πολλαπλασιάζονται
- Θεωρίες ελέγχου
 - Υπολειτουργία επιμέρους συστημάτων

Τελικά που οφείλεται;

- Κληρονομικούς παράγοντες
- Περιβαλλοντικούς παράγοντες (δηλ. τρόπος ζωής - συμπεριφορά)
 - άγχος
 - φυσική δραστηριότητα
 - διατροφή
 - ...

Τι αλλάζει όταν γερνάμε;

Μεταβολές στον οργανισμό

- Ατροφία
- Δυστροφίες
- Ελαστικότητα
- Οίδημα
- Απομυελίνωση
- Νεοπλάσματα
- Μεταλλάξεις

Συνέπειες στη λειτουργικότητα

- Δύναμη
- Αντοχή
- Ταχύτητα
- Εύρος κίνησης
- Συντονισμός - συναρμογή
- Ακρίβεια
- Σταθερότητα – ισορροπία
- Ευκινησία

Τέτοιες μεταβολές έχουν άμεση ή έμμεση επίπτωση στη συμπεριφορά και ψυχολογία

Τι αλλάζει όταν γερνάμε;

Μεταβολές στον οργανισμό

- Ατροφία
- Δυστροφίες
- Ε...

Συνέπειες στη λειτουργικότητα

- Λύπ...

Αλλάζει το ίδιο για όλους!!!

- Συντονισμός
- Ακρίβεια
- Σταθερότητα

Τέτοιες μεταβολές έχουν άμεση ή έμμεση επίπτωση στη συμπεριφορά και ψυχολογία

Που επιδρά η άσκηση;

- Μυοσκελετικό σύστημα
- Αναπνευστικό σύστημα
- Καρδιακό / κυκλοφορικό σύστημα
- Ενδοκρινικό σύστημα



Ποια μπορεί να είναι το οφέλη της άσκησης στην τρίτη ηλικία;

- Μείωση γλυκόζης στο αίμα
- Δράση κατεχολαμίνων
- Ποιότητα & ποσότητα ύπνου

Βραχυπρόθεσμα οφέλη



Ποια μπορεί να είναι τα οφέλη της άσκησης στην τρίτη ηλικία;

- Βελτίωση
 - Δύναμης
 - Αερόβιας ικανότητας
 - Ισορροπίας
 - Λειτουργικότητας
 - Συντονισμού κινήσεων
- Ταχύτητας
- Ταχύτητας αντίδρασης
- Ευλυγισίας
- Ψυχική υγεία
 - Κατάθλιψη
 - Αυτοπεποίθηση

Μακροπρόθεσμα οφέλη



Ποια μπορεί να είναι το οφέλη της άσκησης στην τρίτη ηλικία;

- Χαλάρωση
- Μείωση άγχους
- Καλύτερη διάθεση

Βραχυπρόθεσμα
οφέλη



Ποια μπορεί να είναι τα οφέλη της άσκησης στην τρίτη ηλικία;

- Ικανοποίηση (για τη ζωή τους)
- Αυτοπεποίθηση
- Αυτοεκτίμηση
- Λιγότερες διαταραχές συμπεριφοράς

Μακροπρόθεσμα οφέλη (>10 εβδ.)



Ποια μπορεί να είναι το οφέλη της άσκησης στην τρίτη ηλικία;

- Επαναδραστηριοποίηση
- Κοινωνική ενσωμάτωση
- Ανταλλαγή εμπειριών

Βραχυπρόθεσμα οφέλη



Ποια μπορεί να είναι τα οφέλη της άσκησης στην τρίτη ηλικία;

- Καλύτερη κοιν. ενσωμάτωση
- Νέες φιλίες
- Διεύρυνση κοιν. κύκλου
- Επαφή μεταξύ γενεών

Μακροπρόθεσμα οφέλη





Η άσκηση ως προληπτικό μέσο για...

- Πρόωρο θάνατο
- Καρδιακά επεισόδια
- Υπέρταση
- Διαβήτης τύπου II (γεροντικός)
- Καρκίνο παχέος εντέρου
- Κατάθλιψη
- Άγχος
- Διάθεση

Άμεσοι στόχοι προγράμματος άσκησης

Βελτίωση της κινητικότητας

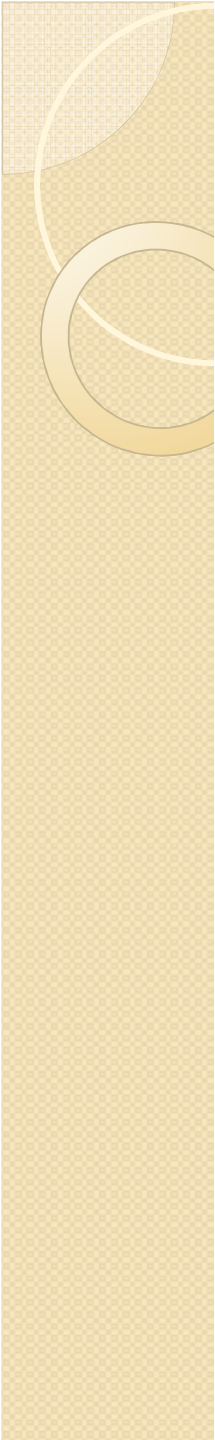
- μυϊκή μάζα
- αερόβια ικανότητα
- ισορροπία
- βάρδιση (τρόπος, ταχύτητα)
- ευκαμψία
- συντονισμός κινήσεων
- χρόνος αντίδρασης
- να νιώθουν καλά!



Ποιος είναι ο απώτερος στόχος;

- Να αλλάξουμε
 - Τρόπο ζωής τους
 - Να κάνουν την άσκηση τρόπο ζωής





...στην ουσία, πρέπει να τους
προλάβουμε...

- Άτομα > 60 ενώ δεν πάσχουν από
χρόνιες παθήσεις, χαρακτηρίζονται από
 - χρόνια υποκινητικότητα
 - φτωχή διατροφή
 - μη υγιεινές συνήθειες διαβίωσης

...και δε θέλει πολύ ψάξιμο

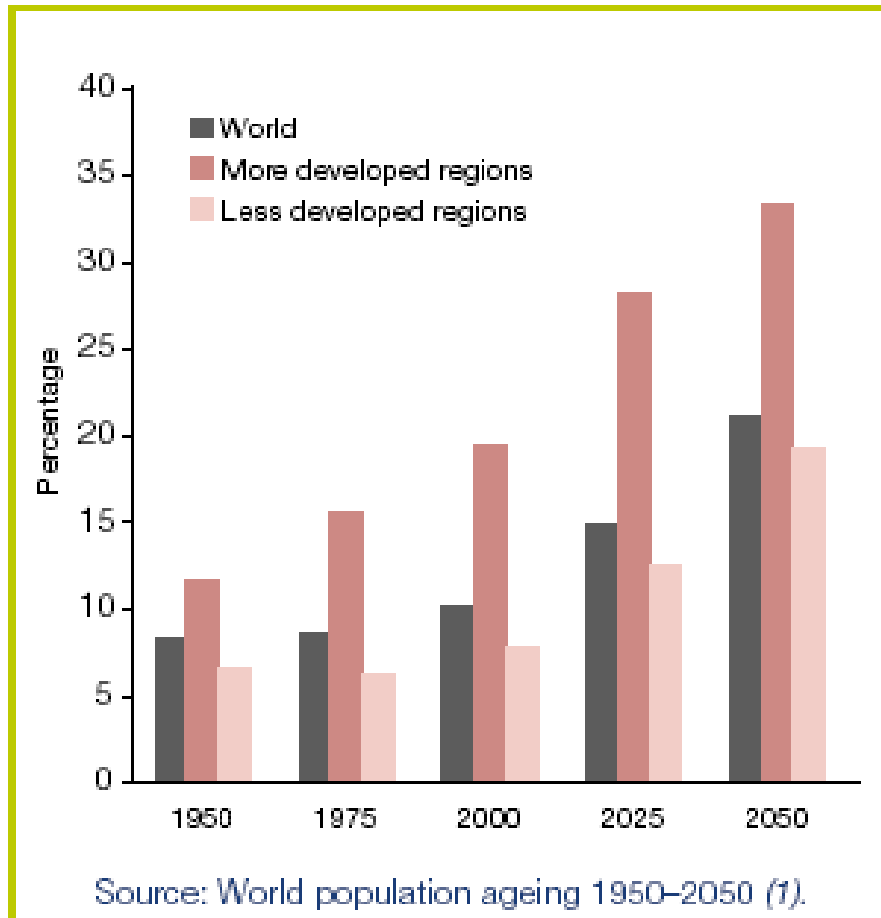


Fig. 1 - Population ageing: population aged 60 and over

...θέλει δράση

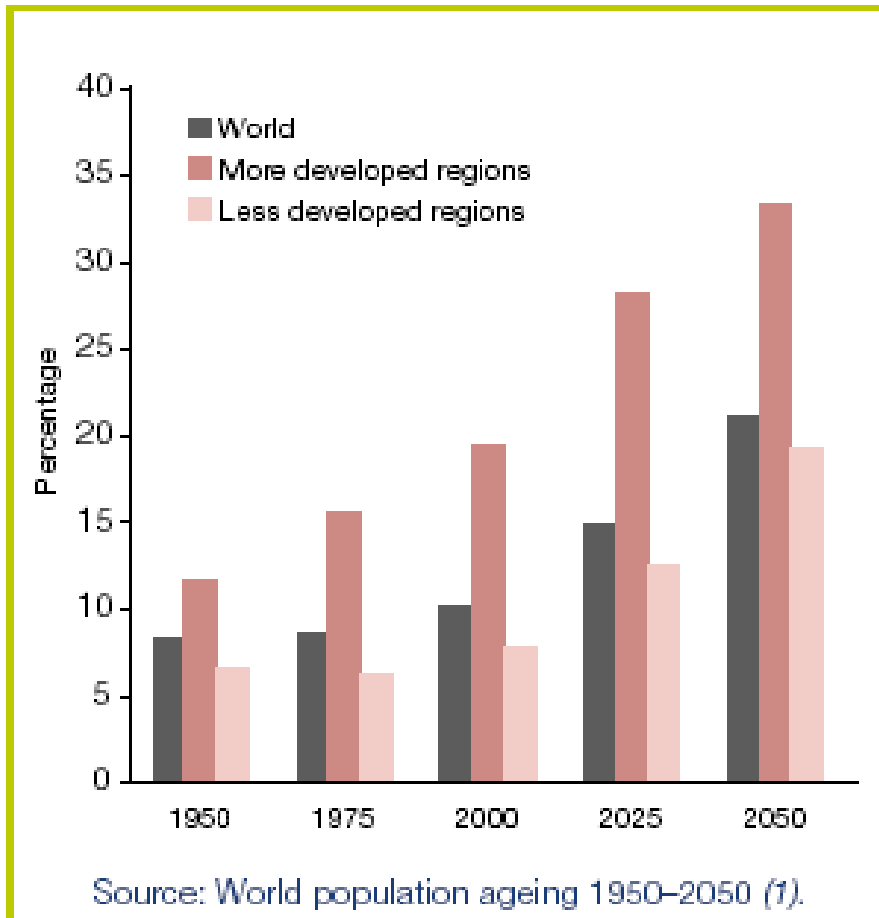


Fig. 1 - Population ageing: population aged 60 and over

- Προγράμματα που σχετίζονται με την άσκηση και 3^η ηλικία
- Καταρτισμένο προσωπικό

Οι δύο όψεις της τρίτης ηλικίας



Άσκηση, διατροφή

Παχυσαρκία, χρόνιες παθήσεις, κάπνισμα

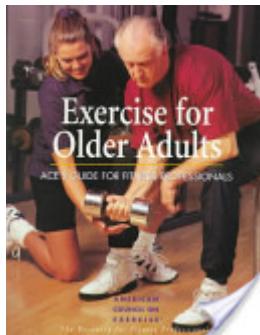
60

75

90

Ανακεφαλαίωση

- Τι είναι γήρανση;
- Ποια είναι τα οφέλη της άσκησης;
- Ποιος είναι ο στόχος μας;



Exercise for older adults:

ACE's guide for fitness professionals

Richard Thomas Cotton, American Council on Exercise
Human Kinetics, 1998