

## ‘Η άσκηση στην τρίτη ηλικία. ‘Ένα μονοπάτι πρὸς μιὰ καλύτερη ποιότητα ζωῆς!

Θεόδωρος Β. Καστανιάς M.Sc., Ph.D.,

Σχολή ‘Επιστήμης Φυσικής Αγωγῆς καὶ Ἀθλητισμοῦ, Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης.

«Δὲν πιστεύω ὅτι γερνάει κανείς. Νομίζω πὼς αὐτὸ πὸν συμβαίνει εἶναι ὅτι νωρίς στὴ ζωῆ, σὲ μιὰ ὀρισμένη ἡλικία, μένει κάποιος ἀκίνητος καὶ βαλτώνει».

T.S. Eliot, (1888-1965),

Βρετανὸς ποιητής, Βραβείο Νόμπελ 1948

**Τ**ὰ γηρατειά, πολλοὶ ὑποστηρίζουν, πὼς εἶναι συνυφασμένα μετὰ τὴ μείωση τῆς λειτουργικῆς ἰκανότητας, τῆς εὐεξίας, τῆς ἴδιας τῆς ποιότητας ζωῆς. Σίγουρα, σὲ μιὰ προχωρημένη ἡλικία δὲν μπορούμε νὰ κάνουμε τὰ ἴδια πράγματα πὸν κάναμε στὰ νιάτα μας, ὅμως τὰ γηρατειά ἀπὸ μόνον τους δὲν μποροῦν νὰ αἰτιολογήσουν τὴν σωματικὴ, τὴν πνευματικὴ καὶ τὴν ψυχικὴ κατάρπωση πὸν νιώθουν πολλοὶ ἡλικιωμένοι. Κι ἂν ἔτσι αἰσθάνονται «πολλοὶ» ἡλικιωμένοι, γιατί δὲν αἰσθάνονται ἔτσι ὅλα τὰ ἄτομα τῆς τρίτης ἡλικίας;

Πλῆθος ἐπιστημονικῶν μελετῶν ὑποστηρίζουν, πὼς ἡ συστηματικὴ καὶ κατάλληλα σχεδιασμένη, ἀνάλογα μετὰ τὴς ἀνάγκες καὶ τὴς ἰδιαιτερότητες τοῦ κάθε ἀνθρώπου, ἄσκηση μπορεῖ νὰ συμβάλει καθοριστικὰ στὴν προαγωγή τῆς σωματικῆς καὶ ψυχικῆς του ὑγείας, τῆς πνευματικῆς του διαύγειας, τῆς λειτουργικῆς του ἰκανότητας, ἐπιπλέον θεικὰ τὴν ἴδια τὴν ποιότητα ζωῆς του.

Πὼς ὅμως ἕνας ἡλικιωμένος ἀνθρώπος μπορεῖ νὰ ὠφεληθεῖ ἀπὸ τὴν ἄσκηση καὶ νὰ ἀντιπαθεῖ στὴ φθορὰ πὸν ἐπιφέρει ὁ χρόνος, ἀποποιούμενος τὴ θέση τῶν περισσοτέρων ὅτι «γιὰ ὅλα φτάνει τὰ γηρατειά»;

Ἀποτελεῖ πλέον κοινὸ τόπο ἡ πεποίθηση, ὅτι καὶ τὰ ἄτομα τῆς τρίτης ἡλικίας θὰ πρέπει νὰ συμμετέχουν συστηματικὰ σὲ προγράμματα ἄσκησης, τὰ ὁποῖα θὰ περιλαμβάνουν τόσο ἀερόβιες ἀσκήσεις (περπάτημα, τρέξιμο, ποδηλασία, κολύμβηση, κ.ἄ.), ὅσο καὶ ἀσκήσεις ἐνδυνάμωσης (μετὰ μηχάνηματα, λάστιχα, ἀλτήρες, βάρους τοῦ σώματος). Κι αὐτὸ γιατί ἐνῶ οἱ ἀερόβιες ἀσκήσεις ἐπιπλέον θεικὰ τὸ καρδιοαναπνευστικὸ σύστημα, οἱ ἀσκήσεις ἐνδυνάμωσης ἐνισχύουν τὸ μυϊκὸ σύστημα, αὐξάνουν τὴν ὀστικὴ πυκνότητα, ἀμβλύνουν τὴν καταπόνηση τῶν ἀρθρώσεων, βελτιώνουν τὴν ἰσορροπία, ἐλαττώνουν τὸν κίνδυνο καταγμάτων καὶ ἀρθροπαθειῶν, ἐνῶ μαζί, ἀερόβιες ἀσκήσεις καὶ ἀσκήσεις ἐνδυνάμωσης, βελτιστοποιοῦν τὴ λειτουργία ὄλων τῶν λειτουργικῶν συστημάτων τοῦ ἀνθρώπινου ὀργανισμοῦ.

Ποιὰ εἶναι τὰ χαρακτηριστικὰ ὅμως πὸν θὰ πρέπει νὰ ἔχει ἕνα πρόγραμμα ἄσκησης, τὸ ὁποῖο ἀπευθύνεται σὲ ἄτομα τῆς τρίτης ἡλικίας;

Σύμφωνα μετὰ τὴς ὀδηγίες τοῦ Παγκόσμιου Ὄργανισμοῦ



‘Υγείας, τοῦ Κέντρου Ἐλέγχου Λοιμῶξεων τῶν ΗΠΑ, ἀλλὰ καὶ πολλῶν ἄλλων διεθνῶν ὀργανισμῶν:

1. Κάθε ἄτομο, ἀνεξαρτήτως ἡλικίας, θὰ πρέπει νὰ γυμνάζεται σὲ καθημερινὴ βάση. Ἡ σωματικὴ ἄσκηση ἀποτελεῖ ἕνα ἀπὸ τὰ σημαντικότερα μέσα προάσπισης τῆς ψυχοσωματικῆς μας ὑγείας.

2. Γιὰ τὰ ἄτομα ἄνω τῶν 65 ἐτῶν, τὰ ὁποῖα εἶναι ἀθλητικὰ ἐνεργά, χωρὶς ἰδιαίτερα προβλήματα ὑγείας, οἱ κατευθυντήριες ὀδηγίες συνιστοῦν τὴ συμμετοχὴ τους σὲ ἀερόβια προγράμματα μέτριας ἔντασης (π.χ. γρήγορο περπάτημα), διάρκειας τουλάχιστον 150 λεπτῶν/ἑβδομάδα ἢ ἔντονης ἀερόβιας ἄσκησης (π.χ. τρέξιμο), διάρκειας τουλάχιστον 75 λεπτῶν/ἑβδομάδα. Ἐναλλακτικὰ, προτείνεται ὁ συνδυασμὸς μέτριας καὶ ἔντονης ἀερόβιας ἄσκησης, ἀκολουθώντας τὸν κανὸνα ὅτι 1 λεπτὸ ἔντονης ἄσκησης θὰ πρέπει νὰ ἀκολουθεῖται ἀπὸ 2 λεπτὰ μέτριας ἄσκησης. Ὅποιαδήποτε μορφή ἀθλητικῆς δραστηριότητας θὰ πρέπει νὰ ἔχει συνεχόμενη διάρκεια τουλάχιστον 10 λεπτῶν.

3. Τὸ πρόγραμμα ἐνδυνάμωσης θὰ πρέπει νὰ ἐκτελεῖται σὲ ἑβδομαδιαία βάση μετὰ ἐλάχιστη συχνότητα 2 φορές/ἑβδομάδα. Κάθε ἄσκηση θὰ πρέπει νὰ περιλαμβάνει τουλάχιστον μιὰ σειρά (σὲτ) ἄσκησεων, ἐνῶ κάθε σειρά θὰ πρέπει νὰ ἀποτελεῖται ἀπὸ 8-12 ἐπαναλήψεις. Γιὰ καλύτερα ἀποτελέσματα ὅμως, συστήνονται 2-3 σειρές τῶν 8-12 ἐπαναλήψεων σὲ κάθε ἄσκηση, μετὰ ἔμφαση κυρίως στὴς μεγάλες μυϊκὲς ὀμάδες.

4. Ἰδιαίτερης σημαντικότητας κρίνεται καὶ ἡ ἐκτέλεση ἄσκησεων εὐκαμψίας, μιὰς καὶ οἱ ἀσκήσεις αὐτὲς αὐξάνουν

νουν τή δύναμη, βελιώνουν τήν ἰσορροπία, ἀλλά καί τήν ψυχική διάθεση.

Ἐπίσης, θά πρέπει νά γίνει κατανοητό ὅτι ἡ ἄσκηση δέν πρέπει νά θεωρεῖται ἀπαγορευτική γιά τή συντριπτική πλειοψηφία τῶν ἀτόμων τρίτης ἡλικίας, πού ἀντιμετωπίζουν προβλήματα υγείας. Ἐντούτοις, ἡ ἐξατομικευμένη προσέγγιση, ὁ σωστός προγραμματισμός καί ἡ ἐνδελεχῆ παρακολούθηση τοῦ ἀσθενοῦς ἀπό ὁμάδα εἰδικῶν κρίνεται ἐπιβεβλημένη, μὲ σκοπὸ τήν ἀποτελεσματικὴ ἀλλά καί ἀσφαλῆ συμμετοχή του στὰ γυμναστικά προγράμματα.

Συμπερασματικά, ἡ σωματικὴ ἄσκηση προασπίζει τήν υγεία, τή γνωστικὴ λειτουργία τοῦ ἐγκεφάλου, ἐνισχύει τήν αὐτοεκτίμηση καί βελιώνει τή συναισθηματικὴ υγεία τοῦ ἀτόμου, ἀνεξαρτήτως ἡλικίας. Τὸ σημαντικότερο, ὅμως, πού ἀξίζει νά τονιστεῖ, εἶναι ὅτι τὰ γηρατειὰ θά πρέπει νά θεωροῦνται ὡς μία πρόκληση, ἡ ὁποία θά πρέπει νά μᾶς ὀδηγεῖ στὴν ἀναζήτηση νέων μονοπατιῶν, μέσα ἀπὸ τὰ ὁποῖα θά ἀνακαλύπτουμε καί πάλι τὴς ὁμορφίες τῆς ζωῆς, θυμούμενοι πάντα τὰ λόγια τοῦ Γάλλου συγγραφέα Andre Maurois, ὅτι «Τὸ νά γερνᾶς εἶναι μιὰ κακὴ συνήθεια, πού ἕνας πολυάσχολος ἄνθρωπος δέν ἔχει χρόνον νά ἀποκτήσει». ●