

Η άσκηση, ασπίδα προστασίας για τα άτομα της τρίτης ηλικίας και στην εποχή του κορονοϊού

Θεόδωρος Β. Καστανιάς, M.Sc., Ph.D.,

Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης

Οι εποχές περίεργες, οι συνθήκες ασυνήθιστες, τα συναισθήματα πρωτόγνωρα, το μέλλον αβέβαιο. Ζούμε πλέον σε έναν "θαυμαστό, καινούργιο κόσμο", στον οποίο πολλά αρνητικά συναισθήματα αναβλύζουν από τις ψυχές των ανθρώπων. Φόβος, θυμός, απογοήτευση, ανασφάλεια, απόγνωση, αβεβαιότητα. Η υγεία βάλλεται όσο ποτέ, ίσως, τόσο η σωματική όσο και η ψυχική, με θύματα κυρίως τα άτομα της τρίτης ηλικίας, τα οποία αναγκάστηκαν, λόγω των συνθηκών, να μείνουν απομονωμένα στα σπίτια τους, για να αντιμετωπίσουν τον... "αόρατο εχθρό", τον γνωστό πλέον σε όλους μας κορονοϊό ή Covid-19. Όμως, τα άτομα της τρίτης ηλικίας κινδυνεύουν ταυτόχρονα και από έναν άλλον, το ίδιο αόρατο, επικίνδυνο και ανελέητο εχθρό, που είναι η σωματική αδράνεια!

Δεδομένου του γεγονότος, ότι η πληθυσμιακή αυτή ομάδα παρουσιάζει και αυξημένη συχνότητα εμφάνισης χρονίων παθήσεων, όπως η καρδιαγγειακή νόσος, ο σακχαρώδης διαβήτης τύπου II, η αναπνευστική δυσχέρεια, οι συναισθηματικές διαταραχές και πολλά άλλα, καθίσταται κατανοητό, πως ο εγκλεισμός αυτός στις οικίες τους και η συνεπακόλουθη κοινωνική απομόνωση, ενός κατά τα άλλα "φύσει κοινωνικού όντος", όσο απαραίτητα μέτρα κι αν φαντάζουν, εκ φύσεως επιδεινώνουν την ψυχοπνευματική και συναισθηματική υγεία όλων των ανθρώπων και κυρίως των ατόμων μεγαλύτερης ηλικίας.

Και εδώ έρχεται η άσκηση να στηρίξει για ακόμα μια φορά την ανθρωπότητα στις δύσκολες αυτές στιγμές, δεικνύοντας πως, και μέσα σε καθεστώς πολύμηνου εγκλεισμού, μπορεί να αμβλύνει τις όποιες αρνητικές συνέπειες στην υγεία του ανθρώπου με τρόπο απλό, σπουδαίο και θαυμαστό. Υπάρχουν αρκετά επιστημονικά άρθρα, που δίνουν συστάσεις για το περίφημο "Μένουμε σπίτι", προχωρώντας ένα βήμα πιο πέρα, προσφέροντας έγκυρες και αξιόπιστες προτάσεις για το τί άσκηση θα πρέπει να κάνουμε, όταν, αναγκαστικά πλέον, βρισκόμαστε σε συνθήκες κοινωνικής απομόνωσης.

Είδος άσκησης: αναφορικά με τη μορφή της άσκησης, το πρόγραμμα θα πρέπει να είναι πλούσιο σε κινητικά ερεθίσματα, με στόχο τη βελτίωση της καρδιοαναπνευστικής αντοχής, της δύναμης, της ισορροπίας, του νευρομυϊκού συντονισμού και της κινητικότητας.

Συχνότητα άσκησης: σύμφωνα με τις διεθνείς κατευθυντήριες οδηγίες, η άσκηση θα πρέπει να επαναλαμβάνεται με συχνότητα 5 ημέρες/εβδομάδα. Όμως, σε καταστάσεις εγκλεισμού, όπου η φυσική δραστηριότητα μειώνεται δραμα-



τικά, η συχνότητα εφαρμογής γυμναστικών προγραμμάτων θα πρέπει να φθάνει μέχρι και τις 7 ημέρες/εβδομάδα, σε μια προσπάθεια επίτευξης της επιθυμητής σωματικής δραστηριότητας.

Ποσότητα άσκησης: οι κατευθυντήριες οδηγίες και πάλι μας προτρέπουν να συμμετέχουμε σε προγράμματα αερόβιας άσκησης, διάρκειας από 150 έως 300 λεπτά/εβδομάδα (αναλόγως της έντασης), ενώ τα αντίστοιχα προγράμματα για αύξηση της δύναμης θα πρέπει να υλοποιούνται με συχνότητα δύο προπονήσεις/εβδομάδα. Σε καταστάσεις "καραντίνας", σαν και αυτές που ζήσαμε, η αερόβια άσκηση καλό είναι να φθάνει τα 200 με 400 λεπτά εβδομαδιαίως, ενώ τα προγράμματα δύναμης να γίνονται έως και 3 φορές, με ομοιόμορφη κατανομή κατά τη διάρκεια της εβδομάδας. Οι ασκήσεις κινητικότητας θα πρέπει να εκτελούνται καθημερινά, ενώ οι ασκήσεις ισορροπίας και νευρομυϊκού συντονισμού κατ' ελάχιστον 2 μέρες/εβδομάδα.

Ένταση άσκησης: η ένταση της άσκησης θα πρέπει να ποικίλει από μέτρια έως έντονη. Αυτό όμως θα πρέπει να εφαρμόζεται εξατομικευμένα, πάντα σε σχέση με την κατά-

σταση της υγείας του ατόμου της τρίτης ηλικίας. Ωστόσο, θα πρέπει να τονίσουμε, πως ενώ η άσκηση μέτριας έντασης ενισχύει το ανοσοποιητικό μας σύστημα προστατεύοντάς μας από τις λοιμώξεις, η άσκηση ιδιαίτερα υψηλής έντασης το απορυθμίζει, με αποτέλεσμα να γινόμαστε ευάλωτοι, θέτοντας σε κίνδυνο τα καλά επίπεδα της υγείας μας. Αερόβια άσκηση ίση με το 60% των καρδιακών εφειδρειών κρίνεται επαρκής, αλλά αυτό θα πρέπει να καθορίζεται ανά ασκούμενο, σύμφωνα με το ιατρικό ιστορικό και τη γενικότερη κατάσταση της υγείας του. Ένας πρακτικός κανόνας, ορθής επιλογής έντασης αερόβιας άσκησης, είναι ο ασκούμενος

να λαχανιάζει ελαφρώς, ώστε να μπορεί να μιλά με σχετική ευκολία. Οι ασκήσεις δύναμης θα πρέπει να περιορίζονται στις 10-15 επαναλήψεις ανά σειρά (σετ), εκτελώντας 2-3 ασκήσεις, κυρίως για τις μεγάλες μυϊκές ομάδες.

Συμπερασματικά, η άσκηση έχει πολλά να προσφέρει στην ψυχοσωματική και πνευματική υγεία και των ατόμων της τρίτης ηλικίας. Η σωστή δόμηση και εκτέλεση των αντίστοιχων προγραμμάτων, η εμψύχωση και η θετική σκέψη μπορούν να θωρακίσουν την υγεία του ανθρώπου κάθε ηλικίας, απέναντι στο μεγαλύτερο εχθρό της, που είναι η σωματική αδράνεια. 📍