

**ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΙΔΡΥΜΑ
ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ
ΣΧΟΛΗ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΩΝ ΥΓΕΙΑΣ & ΠΡΟΝΟΙΑΣ**

ΤΜΗΜΑ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

ΘΕΜΑ : ΦΥΣΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΤΡΙΤΗ ΗΛΙΚΙΑ

ΕΙΣΗΓΗΤΡΙΑ : ΠΕΠΑ ΜΑΡΙΑ

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΕΡΓΑΣΙΑΣ : ΣΑΒΒΑ ΕΛΕΝΗ

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ 2002

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΕΙΣΑΓΩΓΗ.....	σελίδα 1
A. ΦΥΣΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ.....	2
1. ΤΥΠΟΙ ΑΣΚΗΣΗΣ.....	3
B. Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΣΤΑ ΔΙΑΦΟΡΑ ΣΥΣΤΗΜΑΤΑ ΤΟΥ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΥ.....	5
1. ΚΑΡΔΙΑΓΓΕΙΑΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ ΚΑΙ ΑΣΚΗΣΗ.....	5
2. ΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ ΚΑΙ ΑΣΚΗΣΗ.....	6
3. ΜΥΟΣΚΕΛΕΤΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ ΚΑΙ ΑΣΚΗΣΗ.....	7
4. ΝΕΥΡΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ ΚΑΙ ΑΣΚΗΣΗ.....	7
5. ΑΙΜΟΠΟΙΗΤΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ ΚΑΙ ΑΣΚΗΣΗ.....	8
6. ΕΝΔΟΚΡΙΝΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ ΚΑΙ ΑΣΚΗΣΗ.....	9
7. ΝΕΦΡΙΚΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΚΑΙ ΑΣΚΗΣΗ.....	10
8. ΜΕΤΑΒΟΛΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΑΣΚΗΣΗ.....	11
9. ΘΕΡΜΟΥΥΘΜΙΣΗ ΚΑΙ ΑΣΚΗΣΗ.....	11
Γ. ΤΡΙΤΗ ΗΛΙΚΙΑ.....	13
Δ. ΑΝΑΤΟΜΙΚΕΣ ΚΑΙ ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΕΣ ΜΕΤΑΒΟΛΕΣ ΚΑΤΑ ΤΟ ΓΗΡΑΣ..	15
1. ΞΧΗΝΗ ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΜΑΖΑ.....	15
2. ΓΗΡΑΝΣΗ ΤΟΥ ΕΓΚΕΦΑΛΟΥ.....	16
3. ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΕΣ ΜΕΤΑΒΟΛΕΣ ΣΤΟ ΚΑΡΔΙΟ- ΑΓΓΕΙΑΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ ΠΟΥ ΣΧΕΤΙΖΟΝΤΑΙ ΜΕ ΤΗΝ ΠΑΡΟΔΟ ΤΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ.....	17
4. ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ ΣΤΟ ΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ.....	18
5. ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΕΣ ΜΕΤΑΒΟΛΕΣ ΣΤΟ ΜΥΟΣΚΕΛΕΤΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ ΠΟΥ ΣΧΕΤΙΖΟΝΤΑΙ ΜΕ ΤΗΝ ΠΑΡΟΔΟ ΤΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ.....	18
6. ΜΕΤΑΒΟΛΕΣ ΤΗΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ ΤΩΝ ΕΝΔΟΚΡΙΝΩΝ ΑΔΕΝΩΝ ΟΙ ΟΠΟΙΕΣ ΣΧΕΤΙΖΟΝΤΑΙ ΜΕ ΤΗΝ ΗΛΙΚΙΑ.....	19
7. ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ ΣΤΗ ΝΕΦΡΙΚΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ.....	20
8. ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ ΣΤΟ ΠΕΠΤΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ.....	20
9. ΑΛΛΟΙΩΣΕΙΣ ΤΟΥ ΔΕΡΜΑΤΟΣ ΠΟΥ ΣΧΕΤΙΖΟΝΤΑΙ ΜΕ ΤΗΝ ΗΛΙΚΙΑ.....	21
9.1 Η ΓΗΡΑΝΣΗ ΤΩΝ ΕΞΑΡΤΗΜΑΤΩΝ ΤΟΥ ΔΕΡΜΑΤΟΣ.....	21
10. ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΕΣ ΨΥΧΙΑΤΡΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ.....	22
Ε. ΦΥΣΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΤΡΙΤΗ ΗΛΙΚΙΑ.....	24
1. Η ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ.....	24
2. Η ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΣΤΗΝ ΤΡΙΤΗ ΗΛΙΚΙΑ.....	25
3. ΣΥΓΚΡΙΣΕΙΣ : ΓΥΜΝΑΣΜΕΝΟΣ «ΕΝΑΝΤΙΟΝ» ΑΓΥΜΝΑΣΤΟΥ.....	26
4. ΤΡΟΠΟΙ ΑΣΚΗΣΗΣ ΓΙΑ ΗΛΙΚΙΩΜΕΝΟΥΣ.....	27
5. ΤΥΠΙΚΑ ΤΜΗΜΑΤΑ ΗΜΕΡΗΣΙΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΑΣΚΗΣΗΣ.....	28
5.1 ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ.....	28
5.2 ΚΥΡΙΩΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ.....	32
5.3 ΑΠΟΘΕΡΑΠΕΙΑ.....	33
6. ΑΕΡΟΒΙΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΓΙΑ ΑΤΟΜΑ ΤΗΣ ΤΡΙΤΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ.....	35

6.1	ΑΕΡΟΒΙΑ ΑΣΚΗΣΗ ΣΕ ΦΥΣΙΚΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ.	35
6.1.1	ΒΑΔΙΣΜΑ.	35
6.1.2	ΤΡΕΞΙΜΟ / JOGGING ΣΤΟ ΥΠΑΙΘΡΟ.	37
6.1.3	ΠΟΔΗΛΑΤΟ ΣΤΟ ΥΠΑΙΘΡΟ.	37
6.2	ΑΕΡΟΒΙΑ ΑΣΚΗΣΗ ΣΕ ΚΛΕΙΣΤΟΥΣ ΧΩΡΟΥΣ ΑΕΡΟΒΙΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΜΕ ΟΡΓΑΝΑ.	38
6.2.1	ΑΣΚΗΣΗ ΜΕ ΣΤΑΤΙΚΟ ΠΟΔΗΛΑΤΟ.	39
6.2.2	ΔΙΑΔΡΟΜΟΣ ΒΑΔΙΣΜΑΤΟΣ.	40
7.	ΑΝΑΕΡΟΒΙΕΣ ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΕΣ - ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ «ΔΥΝΑΜΗΣ».	41
7.1	ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗΣ ΜΕ ΟΡΓΑΝΑ ΑΝΤΙΣΤΑΣΗΣ.	42
8.	ΚΟΛΥΜΠΙ ΚΑΙ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΣΤΟ ΝΕΡΟ.	42
9.	ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΟ ΠΛΑΝΟ ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΩΝ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΩΝ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ.	48
Ζ.	Η ΑΣΚΗΣΗ ΩΣ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΟ ΜΕΣΟ ΔΙΑΦΟΡΩΝ ΠΑΘΗΣΕΩΝ. ...	48
1.	ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΠΑΘΗΣΕΙΣ ΚΥΚΛΟΦΟΡΙΚΟΥ ΣΥΣΤΗΜΑΤΟΣ.	48
1.1	ΙΣΧΑΙΜΙΚΗ ΝΟΣΟΣ ΤΟΥ ΜΥΟΚΑΡΔΙΟΥ ΚΑΙ ΑΣΚΗΣΗ.	49
1.2	ΑΡΤΗΡΙΑΚΗ ΥΠΕΡΤΑΣΗ ΚΑΙ ΑΣΚΗΣΗ.	50
2	ΠΝΕΥΜΟΝΟΠΑΘΕΙΕΣ ΚΑΙ ΑΣΚΗΣΗ.	51
3.	ΟΣΤΕΟΠΩΡΩΣΗ ΚΑΙ ΑΣΚΗΣΗ.	52
4.	ΟΣΤΕΟΑΡΘΡΙΤΙΔΑ ΚΑΙ ΑΣΚΗΣΗ.	52
	ΕΠΙΛΟΓΟΣ	54

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η ηλικία δεν υπάρχει, λέγεται. Δεν είναι άλλο από μία εφεύρεση της σύγχρονης κοινωνίας που την κωδικοποίησε. Υπάρχει όμως το πέρασμα του χρόνου. Η βιολογία και η ιατρική, εξάλλου, μπορούν να προσδιορίσουν το νήπιο, το παιδί, τον έφηβο. Μετά υπάρχουν άνθρωποι λιγότερο ή περισσότερο ενήλικοι. Πρόκειται για ενήλικους που δεν βρίσκονται πάντοτε στο ίδιο στάδιο, οι μεν διαφορετικοί από τους δε, αλλά σε καμία στιγμή δεν είναι δυνατό να χαράξουμε μία γραμμή πέρα από την οποία θα αρχίζει η τρίτη ηλικία ή η τέταρτη ηλικία.

Η προετοιμασία για την Τρίτη ηλικία και κατά συνέπεια για τα γηρατεία σημαίνει, σε ότι αφορά την ιατρική πλευρά, τη συνειδητοποίηση του αυξημένου κινδύνου ασθενειών, την προσπάθεια αποφυγής τους όταν μπορούμε και ξέρουμε με ποιο τρόπο, να εντοπίζονται έγκαιρα και να θεραπεύονται αμέσως μόλις εμφανιστούν. Είναι σημαντικό τα άτομα της τρίτης ηλικίας να κοιτάζουν κατά πρόσωπο την πραγματικότητα, να αισιοδοξούν, να υπολογίζουν τις φυσικές και ψυχικές δυνάμεις τους και όχι να προσπαθούν να παρατείνουν απατηλά τα νιάτα τους. Η εντολή-κλειδί δεν είναι μείνετε νέοι, που επαναλαμβάνεται με γελοίο τρόπο, αλλά να παραμείνουν δραστήριοι και σε αυτό το στάδιο της ηλικίας.

Είναι γεγονός ότι πολλές καθημερινές ή και ειδικές δραστηριότητες και απασχολήσεις έχουν τόσο φυσική όσο και ψυχική απόδοση στον οργανισμό. Στη σημερινή έντονα τεχνοκρατική εποχή, που η ζωή αλλοτριώνεται συνεχώς υπό την επίδραση πλήθους παραγόντων, η άσκηση παραμένει μια από τις ελάχιστες στιγμές αληθινής χαράς. Τα θετικά αποτελέσματα της συστηματικής φυσικής δραστηριότητας στη ψυχική ισορροπία, στη σωματική διάπλαση και στη υγεία του ανθρώπου είναι γεγονός αναμφισβήτητο. Εξάλλου η τακτική σωματική άσκηση επιβάλλεται σε άτομα οποιασδήποτε ηλικίας που ακολουθούν έναν τρόπο ζωής αναγκαστικής ή συνηθισμένης υποκινητικότητας, διότι λειτουργεί αντισταθμιστικά.

Η φυσική άσκηση σαν παράγοντας υγείας έχει αναγνωρισθεί από όλους σήμερα και για αυτό είναι και ο κύριος λόγος που οδηγεί καθημερινά «μικρούς» και «μεγάλους» στο να αθλούνται περισσότερο.

ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ

- Ορισμοί και χρονικά σημεία
- Κρίση βρογχικού άσθματος
- Σοβαρές διαταραχές του οργανισμού
- Σοβαρή καρδιακή ανεπάρκεια
- Ψυχική ασθένεια
- Πόνος στο θώρακα, καρδιακή πίεση (συστολική > 160)
- Οξείες φλεγμονώδεις ασθένειες
- Άλλη ορισμένων παθήσεων