Ο ρόλος της φυσικής δραστηριότητας στα άτομα τρίτης ηλικίας είναι πολύτιμος, τόσο για τη σωματική όσο και για την ψυχική τους ευεξία.

Το περπάτημα, το ποδήλατο και το κολύμπι αποτελούν ιδανικές επιλογές για ένα υγιές σώμα και έναν υγιή νου. Με την αύξηση της ηλικίας μειώνονται διάφορες κινητικές ιδιότητες και ικανότητες του οργανισμού, δηλαδή επέρχονται κάποιες φυσιολογικές απώλειες των λειτουργικών συστημάτων, οι οποίες έχουν επιπτώσεις στην ποιότητα ζωής των ηλικιωμένων. Οι περισσότεροι ηλικιωμένοι χάνουν σταδιακά τη δύναμή τους, την ευλυγισία τους, τα αντανακλαστικά τους, ενώ υπάρχουν πολλές πιθανότητες πτώσεων και καταγμάτων εξαιτίας της μείωσης της οστικής μάζας αλλά και των οπτικών και ακουστικών απωλειών.

Σύμφωνα με έρευνες του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας η τακτική φυσική δραστηριότητα των ηλικιωμένων είναι σημαντική με τεράστια οφέλη και μειώνει σε μεγάλο ποσοστό τη θνησιμότητα, αυξάνοντας σε μεγάλο βαθμό την ποιοτική επιβίωσή τους. Σε κοινωνικό επίπεδο η άσκηση βοηθά τα άτομα τρίτης ηλικίας να έχουν μια πιο αυτόνομη διαβίωση, να μειώσουν την ανασφάλειά τους, να καλλιεργήσουν την κοινωνικότητά τους και να ξεφύγουν από την κατάθλιψη και τη μοναξιά, να διατηρήσουν τη συναισθηματική και διανοητική ευεξία τους.

Η τρίτη ηλικία (άτομα από 65 ετών και άνω) είναι μια πληθυσμιακή ομάδα με ιδιαίτερα χαρακτηριστικά υγείας και επομένως διαφορετικές διατροφικές – και όχι μόνο – ανάγκες. Η αύξηση του αριθμού των ηλικιωμένων στο σύγχρονο κόσμο είναι σημαντική, καθώς ο ηλικιακός μέσος όρος του πλανήτη μας διαρκώς αυξάνεται. Ο ρόλος της άσκησης είναι καταλυτικός στην πορεία της υγείας των ατόμων τρίτης ηλικίας. Η άσκηση (ή αλλιώς φυσική δραστηριότητα) προσφέρει πολλαπλά οφέλη στη σωματική και ψυχική υγεία των ηλικιωμένων:

**Μειώνει τον κίνδυνο εμφάνισης ασθενειών**

Πληθώρα μελετών αποδεικνύουν ότι η μέτριας έντασης φυσική δραστηριότητα μειώνει σημαντικά την πιθανότητα αιφνίδιου θανάτου. Ακόμη, η άσκηση αποτελεί εργαλείο πρόληψης και , σε ορισμένες περιπτώσεις, θεραπείας ασθενειών όπως καρδιαγγειακά συμβάντα, εγκεφαλικά επεισόδια, υπέρταση, διαβήτης τύπου ΙΙ, και χρόνιες νόσοι των πνευμόνων. Τέλος, η άσκηση φαίνεται να προλαμβάνει την εμφάνιση συγκεκριμένων μορφών καρκίνου όπως του παχέος εντέρου, του μαστού και του προστάτη.

**Βοηθά στη συντήρηση του μυοσκελετικού συστήματος**

Η σαρκοπενία είναι η απώλεια μυικής μάζας και δύναμης λόγω της ηλικίας και υπολογίζεται σε 20-30% έως την ηλικία των 70 ετών. Η συστηματική άσκηση και συγκεκριμένα οι ασκήσεις αντιστάσεων προλαμβάνουν την απώλεια αυτή και χαρίζουν στο άτομο την δυνατότητα να γίνει δυνατότερο και να μπορεί να κινείται ανεξάρτητα. Ακόμη, η εφαρμογή ενός προγράμματος άσκησης προστατεύει την οστική μάζα και τις αρθρώσεις  προλαμβάνοντας την οστεοπόρωση, την εμφάνιση καταγμάτων και τις αρθρίτιδες.

**Βοηθά στη συντήρηση του καρδιοαναπνευστικού συστήματος**

Η καρδιά είναι ένας μυς, που όπως και οι υπόλοιποι, γίνονται πιο αδύναμοι με το πέρας των χρόνων. Η άσκηση προλαμβάνει την απώλεια αυτή, ενώ βελτιώνει την αναπνευστική λειτουργία έως 20%.

**Βοηθά στον έλεγχο του σωματικού βάρους**

Σε κάθε ηλικιακή ομάδα, η άσκηση έχει σημαντικό ρόλο στη διαχείριση του βάρους. Στην τρίτη ηλικία, συγκεκριμένα, ο βασικός μεταβολισμός μειώνεται σημαντικά σε σχέση με τη μέση ηλικία, επομένως η αύξηση του βάρους είναι ευκολότερη. Ακόμη, αλλάζει η σύσταση σώματος, με το ποσοστό λίπους σώματος να αυξάνεται, παράλληλα με την μείωση της μυικής μάζας. Η άσκηση μπορεί να αποτελέσει παράγοντα σταθεροποίησης του βάρους και του σωματικού λίπους, σε συνδυασμό με την κατάλληλη διατροφική προσαρμογή.

**Προάγει την ψυχολογική ευεξία**

Η άσκηση σχετίζεται με μειωμένη εμφάνιση κατάθλιψης και άγχους στην τρίτη ηλικία, ασθένειες που οδηγούν σε μειωμένη πρόσληψη τροφής και κακή ποιότητα ζωής του ατόμου.

**Τι είδους άσκηση ενδείκνυται για άτομα τρίτης ηλικίας;**

Η πιο συνήθης άσκηση των ατόμων τρίτης ηλικίας είναι το περπάτημα. 30-45 λεπτά μέτριας έντασης περπάτημα, 3-5 φορές την εβδομάδα είναι ένας πολύ καλός τρόπος για να είμαστε δραστήριοι. Άλλες μορφές άσκησης είναι:

* το ποδήλατο με χαμηλές αντιστάσεις
* το κολύμπι
* το τένις
* ένα ομαδικό σπορ με συμμετοχή και άλλων ατόμων τρίτης ηλικίας
* η κηπουρική
* βαράκια ή μηχανήματα εκγύμνασης μυών χαμηλών αντιστάσεων

Η δραστηριοποίηση των ηλικιωμένων αποτελεί πρόκληση. Ο σύγχρονος άνθρωπος, αν και έχει επιτύχει τη μακροζωία, συχνά κάνει καθιστική ζωή, έχει κακή φυσική κατάσταση και αντιμετωπίζει αναπηρίες από χρόνιες ιατρικές καταστάσεις με το πέρασμα της ηλικίας. Πολλοί είναι οι λόγοι που επικαλούνται οι ηλικιωμένοι στους γιατρούς και τους ειδικούς επιστήμονες για να δικαιολογήσουν την έλλειψη σωματικής δραστηριότητάς τους: «Η άσκηση με κάνει να μην νιώθω καλά. Μου προκαλεί πόνους στις αρθρώσεις. Παίρνει πολύ χρόνο. Είναι βαρετή». Ωστόσο, η άσκηση είναι απαραίτητη για τους ηλικιωμένους, όσο και για τον καθένα, τουλάχιστον όσο και για τους νεότερους ενήλικες. Είναι γεγονός ότι απώλεια της δύναμης και της αντοχής που συχνά αποδίδεται στη γήρανση, προκαλείται εν μέρει από τη μειωμένη σωματική δραστηριότητα. Περιπατητικές ομάδες και προγράμματα σωματικής δραστηριότητας ειδικά διαμορφωμένα για ηλικιωμένους, μπορούν να βοηθήσουν τα άτομα προχωρημένης ηλικίας να γίνουν και να παραμείνουν δραστήρια.

Η σωματική δραστηριότητα μπορεί να βοηθήσει στην πρόληψη ή την αντιμετώπιση πολλών από τις χρόνιες ιατρικές καταστάσεις που σχετίζονται με την προχωρημένη ηλικία. Η άσκηση αποτελεί ένα από τα σημαντικότερα βήματα των ηλικιωμένων προς τη διατήρηση της σωματικής και της ψυχικής υγείας και της ποιότητας ζωής γενικότερα. Είναι επιστημονικά αποδεδειγμένο ότι η σωματική δραστηριότητα βοηθάει στη μείωση του κινδύνου της παχυσαρκίας, της υψηλής αρτηριακής πίεσης, του διαβήτη, της οστεοπόρωσης, του εγκεφαλικού, της κατάθλιψης, του καρκίνου του παχέος εντέρου και του πρόωρου θανάτου. Κι όμως, σήμερα, περισσότερο από το 60% των ηλικιωμένων δεν ασκούνται.

Μία αξιολόγηση θα πραγματοποιηθεί στο τέλος του έτους με ερωτηματολόγια που θα δώσουμε στους ηλικιωμένους με τα οποία θα τους ζητάμε να πούνε την άποψή τους για το αν τους αρέσει το πρόγραμμα,η ποιότητα ασκήσεων και τι διαφορετικό θα προτέιναν στο να αλλάξει..