



ΣΧΟΛΗ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ

ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

«ΑΘΛΗΤΙΚΕΣ ΣΠΟΥΔΕΣ: ΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΙΑ,
ΙΣΤΟΡΙΑ, ΑΝΘΡΩΠΟΛΟΓΙΑ»

Διπλωματική Εργασία

Η σχέση της άσκησης και φυσικής δραστηριότητας
με την ψυχική υγεία
ενηλίκων ατόμων μεγαλύτερης ηλικίας.

Βασίλης Παπαδημητρόπουλος

Επιβλέπων Καθηγητής: Ευάγγελος Μπεμπέτσος

Αθήνα, Ιούλιος 2026

Η παρούσα εργασία αποτελεί πνευματική ιδιοκτησία του φοιτητή/της φοιτήτριας («συγγραφέας/δημιουργός») που την εκπόνησε. Στο πλαίσιο της πολιτικής ανοικτής πρόσβασης ο/η συγγραφέας/δημιουργός εκχωρεί στο ΕΑΠ, μη αποκλειστική άδεια χρήσης του δικαιώματος αναπαραγωγής, προσαρμογής, δημόσιου δανεισμού, παρουσίασης στο κοινό και ψηφιακής διάχυσής τους διεθνώς, σε ηλεκτρονική μορφή και σε οποιοδήποτε μέσο, για διδακτικούς και ερευνητικούς σκοπούς, άνευ ανταλλάγματος και για όλο το χρόνο διάρκειας των δικαιωμάτων πνευματικής ιδιοκτησίας. Η ανοικτή πρόσβαση στο πλήρες κείμενο για μελέτη και ανάγνωση δεν σημαίνει καθ' οιονδήποτε τρόπο παραχώρηση δικαιωμάτων διανοητικής ιδιοκτησίας του/της συγγραφέα/δημιουργού ούτε επιτρέπει την αναπαραγωγή, αναδημοσίευση, αντιγραφή, αποθήκευση, πώληση, εμπορική χρήση, μετάδοση, διανομή, έκδοση, εκτέλεση, «μεταφόρτωση» (downloading), «ανάρτηση» (uploading), μετάφραση, τροποποίηση με οποιονδήποτε τρόπο, τμηματικά ή περιληπτικά της εργασίας, χωρίς τη ρητή προηγούμενη έγγραφη συναίνεση του/της συγγραφέα/δημιουργού. Ο/Η συγγραφέας/δημιουργός διατηρεί το σύνολο των ηθικών και περιουσιακών του δικαιωμάτων.

Η παρούσα Εργασία καθώς και τα αποτελέσματα αυτής, αποτελούν συνιδιοκτησία του ΕΑΠ και του φοιτητή, ο καθένας από τους οποίους έχει το δικαίωμα ανεξάρτητης χρήσης, αναπαραγωγής και αναδιανομής τους (στο σύνολο ή τμηματικά) για διδακτικούς και ερευνητικούς σκοπούς, σε κάθε περίπτωση αναφέροντας τον τίτλο και το συγγραφέα της Εργασίας καθώς και το όνομα του ΕΑΠ όπου εκπονήθηκε.

Αρχικά, θα ήθελα να ευχαριστήσω θερμά τον Επιβλέποντα Καθηγητή αυτής της εργασίας, κύριο Ευάγγελο Μπεμπέτσο, ο οποίος είχε καίρια και απαραίτητη συμβολή στην υλοποίησή της. Στη συνέχεια, θέλω να ευχαριστήσω τους γονείς μου και την μεγαλύτερη μου αδερφή, τα άτομα δηλαδή που μέσα από τα μαθήματα ζωής που μου δίνουν όλα αυτά τα χρόνια αλλά και μέσα από τις συμβουλές τους όσον αφορά το πώς να μελετάς, πώς να δείχνεις τα συναισθήματά σου και πώς να εργάζεσαι στη ζωή σου με βοήθησαν στο να μπορώ να πω ότι αποτελώ ένα μέλος αυτής της κοινωνίας με αξίες και ιδανικά. Κλείνοντας, θα ευχαριστήσω και εμένα τον ίδιο, για όλους τους κόπους που έχω καταβάλλει όλα αυτά τα χρόνια, τα χρήματα, τις θυσίες που έχω κάνει αλλά και την υπομονή και την επιμονή έτσι ώστε να βρεθώ στη θέση να παρουσιάζω την Πτυχιακή εργασία με σκοπό την κτήση του πρώτου μου Μεταπτυχιακού τίτλου σπουδών.

Περίληψη

Κεντρικός στόχος της παρούσας διπλωματικής εργασίας είναι η διερεύνηση και σε βάθος ανάλυση της σχέσης μεταξύ της σωματικής άσκησης και της γενικότερης φυσικής δραστηριότητας με την ψυχική υγεία των ενηλίκων ατόμων μεγαλύτερης ηλικίας. Η συγκεκριμένη θεματική αποκτά ιδιαίτερη σημασία στη σύγχρονη εποχή, όπου η αύξηση του προσδόκιμου ζωής συνοδεύεται από νέες προκλήσεις που σχετίζονται με τη διατήρηση της ποιότητας ζωής και της ψυχοκοινωνικής ευημερίας των ηλικιωμένων. Στο πλαίσιο αυτό, η εργασία επιδιώκει όχι μόνο να αποτυπώσει τις ήδη υπάρχουσες επιστημονικές γνώσεις, αλλά και να αναδείξει κρίσιμες παραμέτρους και πιθανούς μηχανισμούς μέσω των οποίων η άσκηση επιδρά στην ψυχική υγεία. Ειδικότερα, εξετάζεται ο τρόπος με τον οποίο η ενασχόληση με τη σωματική άσκηση επηρεάζει σκέλη της ψυχικής υγείας όπως το άγχος, την κατάθλιψη και την κοινωνική απομόνωση, ενώ παράλληλα το κατά πόσο ενισχύει στοιχεία όπως είναι η γνωστική λειτουργία και το αίσθημα ευεξίας. Ιδιαίτερη έμφαση δίνεται ακόμη τόσο στις οργανωμένες μορφές άσκησης όσο και στις καθημερινές δραστηριότητες, οι οποίες είναι πιο εύκολα προσβάσιμες για τα άτομα μεγαλύτερης ηλικίας. Παράλληλα, αναλύονται τόσο οι βιολογικοί και ψυχολογικοί όσο και οι κοινωνικοί παράγοντες που διαμεσολαβούν στη σχέση αυτή, προσφέροντας μία πολυδιάστατη προσέγγιση του θέματος. Όσον αφορά το μεθοδολογικό πλαίσιο, η εργασία βασίζεται σε συστηματική βιβλιογραφική ανασκόπηση τόσο της διεθνούς όσο και της ελληνικής επιστημονικής αρθρογραφίας. Η επιλογή των πηγών πραγματοποιήθηκε με κριτήρια την επιστημονική εγκυρότητα, τη χρονική επικαιρότητα και τη συνάφεια με το υπό εξέταση αντικείμενο. Μέσα από τη συγκριτική ανάλυση των ευρημάτων, επιχειρείται η σύνθεση των κυριότερων συμπερασμάτων, καθώς και η ανάδειξη ερευνητικών κενών που

δύνανται να αποτελέσουν αφετηρία για μελλοντικές μελέτες. Συνολικά, η εργασία φιλοδοξεί να συμβάλει με ουσιαστικό τρόπο στην κατανόηση της σημασίας της φυσικής δραστηριότητας και της άσκησης ως παραγόντων προαγωγής της ψυχικής υγείας στους ενηλίκους μεγαλύτερης ηλικίας, παρέχοντας ταυτόχρονα πρακτικές κατευθύνσεις και χρήσιμα συμπεράσματα για επαγγελματίες υγείας, ερευνητές και φορείς χάραξης πολιτικής.

Λέξεις-κλειδιά

Ψυχική υγεία, σώμα, φυσικές δραστηριότητες, άσκηση, γυμναστική, κοινωνική αλληλεπίδραση, αθλητικοί σύλλογοι

Abstract

The main objective of this thesis is to investigate and provide an in-depth analysis of the relationship between physical exercise, broader physical activity, and the mental health of older adults. This topic is particularly significant in the modern era, where increased life expectancy is accompanied by new challenges related to maintaining quality of life and the psychosocial well-being of the elderly. Within this context, the study aims not only to present existing scientific knowledge but also to highlight critical parameters and potential mechanisms through which exercise influences mental health. More specifically, the study examines how engagement in physical exercise affects aspects of mental health such as anxiety, depression, and social isolation, while also exploring the extent to which it enhances cognitive function and overall well-being. Particular emphasis is placed on both structured forms of exercise and everyday activities, which are more easily accessible for older individuals. At the same time, biological, psychological, and social factors that mediate this relationship are analyzed, offering a multidimensional approach to the subject. Regarding the methodological framework, the study is based on a systematic literature review of both international and Greek scientific publications. The selection of sources was guided by criteria such as scientific validity, timeliness, and relevance to the subject under investigation. Through the comparative analysis of findings, the study seeks to synthesize key conclusions and identify research gaps that may serve as a starting point for future studies. Overall, this thesis aspires to contribute meaningfully to the understanding of the importance of physical activity and exercise as factors that promote mental health in older adults, while also providing practical guidance and useful insights for healthcare professionals, researchers, and policymakers.

Key Words

Mental health, body, physical activities, exercise, physical education, social interaction, sports clubs

Πίνακας Περιεχομένων

Περίληψη.....	3
Abstract.....	5
Πίνακας Περιεχομένων.....	6
Εισαγωγή.....	8
Κεφάλαιο 1: Θεωρητικό πλαίσιο.....	9

1.1 Εισαγωγή στο θεωρητικό πλαίσιο.....	9
1.2 Ορισμοί βασικών εννοιών.....	9
1.3 Θεωρητικά μοντέλα προσέγγισης.....	10
1.4 Μηχανισμοί επίδρασης της άσκησης στην ψυχική υγεία.....	11
1.5 Ιδιαιτερότητες της τρίτης ηλικίας.....	11
1.6 Σύνοψη.....	12
Κεφάλαιο 2: Μεθοδολογία της έρευνας.....	12
2.1 Η ανασκοπική μελέτη	12
2.2 Η διαδικασία επιλογής των πηγών.....	13
2.3 Περιορισμοί.....	13
2.4 Σύνοψη.....	14
Κεφάλαιο 3: Η επιρροή της σωματικής άσκησης στην ψυχική υγεία ενηλίκων ατόμων.....	14
3.1 Η επιρροή της άσκησης στην ψυχική υγεία του ατόμου από την ματιά της Φυσιολογίας.....	27
Κεφάλαιο 4: Διαφορές μεταξύ των δύο φύλων.....	29
Κεφάλαιο 5: Σύγκριση μεταξύ των ευρημάτων στην Ελλάδα και άλλων χωρών.....	35
5.1 Τα ευρήματα στην Ελλάδα.....	35
5.2 Τα ευρήματα σε άλλες χώρες.....	39
5.3 Σύγκριση μεταξύ των ευρημάτων Ελλάδας και άλλων χωρών.....	44
Κεφάλαιο 6: Συζήτηση και συμπεράσματα.....	47
Βιβλιογραφία.....	50

Συντομογραφίες και Ακρωνύμια

ΜΔ: Μεσογειακή διατροφή

Εισαγωγή

Η σωματική άσκηση και η ενεργή συμμετοχή σε φυσικές δραστηριότητες συνιστούν θεμελιώδεις παράγοντες για τη διατήρηση τόσο της σωματικής όσο και μιας καλής και ισορροπημένης ψυχικής υγείας. Ιδιαίτερα κατά τις τελευταίες δεκαετίες, παρατηρείται

αυξημένο ενδιαφέρον για έναν περισσότερο ενεργό τρόπο ζωής, ενώ την ίδια στιγμή η πρόσβαση σε σχετικές δραστηριότητες έχει καταστεί πιο εύκολη σε σύγκριση με το παρελθόν. Στο πλαίσιο αυτό, η διερεύνηση της σχέσης μεταξύ σωματικής άσκησης και δραστηριότητας με την ψυχική υγεία ενηλίκων μεγαλύτερης ηλικίας αναδεικνύεται ως ιδιαίτερα σημαντική για τους σκοπούς που έχουν τεθεί για την παρούσα έρευνα.

Οι επιδράσεις της σωματικής άσκησης στην ψυχική υγεία είναι αποτέλεσμα μίας σύνθετης αλληλεπίδρασης φυσιολογικών, ψυχολογικών και κοινωνικών παραγόντων. Συγκεκριμένες έρευνες έχουν καταδείξει ότι η σωματική δραστηριότητα που τελείται με συστηματικό τρόπο συνδέεται με τη βελτίωση της διάθεσης, τη μείωση των συμπτωμάτων άγχους και κατάθλιψης, καθώς και την ενίσχυση της συνολικής ψυχολογικής ευεξίας (Rebar et al., 2015; Schuch et al., 2016). Οι επιδράσεις αυτές αποδίδονται σε αρκετούς και διαφορετικούς μεταξύ τους μηχανισμούς όπως είναι οι νευροβιολογικές προσαρμογές, η ενίσχυση της αυτοεκτίμησης, καθώς και η αύξηση της κοινωνικής αλληλεπίδρασης.

.....
Συνεχίζοντας, η συναισθηματική έκφραση και η αυτοαποτελεσματικότητα έχουν αναγνωριστεί ως διαμεσολαβητικοί παράγοντες με εξέχουσα σημασία όσον αφορά τη σχέση μεταξύ σωματικής άσκησης και ψυχικής υγείας. Η συναισθηματική έκφραση, δηλαδή η ικανότητα του ατόμου να αναγνωρίζει και να επικοινωνεί με αποτελεσματικό τρόπο τα συναισθήματά του, σχετίζεται με την καλύτερη ψυχολογική προσαρμογή και τις πιο λειτουργικές στρατηγικές αντιμετώπισης (Pennebaker & Chung, 2011). Η ενασχόληση με σωματικές δραστηριότητες μπορεί να ενισχύσει αυτή την ικανότητα, προσφέροντας ένα πλαίσιο το οποίο δίνει το χώρο για αυτογνωσία και κοινωνική σύνδεση.

Αντίστοιχα, η αυτοαποτελεσματικότητα, δηλαδή η αυτοπεποίθηση του ατόμου ως προς την ικανότητά του να επιτυγχάνει στόχους και να διαχειρίζεται καταστάσεις με απαιτήσεις, επηρεάζεται με θετικό πρόσημο από τη συστηματική άσκηση (Bandura, 1997). Το μεγαλύτερο ποσοστό αίσθησης αυτοαποτελεσματικότητας συμβάλλει και στη βελτίωση της ψυχικής υγείας, ενισχύοντας την ανθεκτικότητα και τις προσαρμοστικές στρατηγικές αντιμετώπισης. Επιπλέον, συγκεκριμένες μελέτες υποδεικνύουν ότι η σωματική δραστηριότητα μπορεί να ενισχύσει την αίσθηση συνοχής, η οποία συνδέεται με καλύτερα επίπεδα ψυχικής ευεξίας (Eriksson & Lindström, 2006).

Παρά το αυξανόμενο ερευνητικό ενδιαφέρον στον συγκεκριμένο τομέα, η ανάγκη για διαχρονικές μελέτες εξακολουθεί να υφίσταται, για μελέτες οι οποίες θα συντελέσουν καίρια για μια περισσότερο εμπειριστωμένη κατανόηση των αιτιωδών σχέσεων και της χρονικής

δυναμικής μεταξύ σωματικής άσκησης, συναισθηματικής έκφρασης, αυτοαποτελεσματικότητας και ψυχικής υγείας.

Η διερεύνηση των διασταυρούμενων επιδράσεων και των διαμεσολαβητικών ρόλων των παραπάνω παραγόντων, δύναται να συμβάλει σε μια πιο ολοκληρωμένη κατανόηση του τρόπου με τον οποίο τόσο η σωματική άσκηση όσο και η δραστηριότητα επηρεάζουν την ψυχική υγεία των ενηλίκων μεγαλύτερης ηλικίας. Ταυτόχρονα, τα ευρήματα αυτά μπορούν να αξιοποιηθούν για τον σχεδιασμό στοχευμένων παρεμβάσεων και πολιτικών που θα προάγουν τόσο τη σωματική δραστηριότητα όσο και το μήνυμα πως η ψυχική ευεξία πρέπει να αποτελεί αναπόσπαστο κομμάτι της καθημερινότητας του ατόμου.

Κεφάλαιο 1: Θεωρητικό Πλαίσιο

1.1 Εισαγωγή στο θεωρητικό πλαίσιο

Η διερεύνηση της σχέσης μεταξύ της σωματικής άσκησης, της φυσικής δραστηριότητας και της ψυχικής υγείας των ενηλίκων μεγαλύτερης ηλικίας προϋποθέτει την κατανόηση βασικών εννοιών και θεωρητικών προσεγγίσεων που έχουν αναπτυχθεί στη διεθνή επιστημονική βιβλιογραφία. Η ψυχική υγεία στην τρίτη ηλικία αποτελεί ένα πολυπαραγοντικό φαινόμενο, το οποίο επηρεάζεται από βιολογικούς, ψυχολογικούς και κοινωνικούς παράγοντες (World Health Organization [WHO], 2017). Στο πλαίσιο αυτό, η σωματική δραστηριότητα αναγνωρίζεται ως ένας από τους σημαντικότερους παράγοντες προαγωγής της ψυχικής ευεξίας (Rebar et al., 2015).

1.2 Ορισμοί βασικών εννοιών

- **Ψυχική υγεία**

Η ψυχική υγεία δεν περιορίζεται στην απουσία ψυχικών διαταραχών, αλλά περιλαμβάνει την κατάσταση ευεξίας κατά την οποία το άτομο μπορεί να ανταποκριθεί στις απαιτήσεις της ζωής, να εργάζεται παραγωγικά και να συμβάλλει στην κοινότητά του (WHO, 2017). Στους ενήλικες μεγαλύτερης ηλικίας, η ψυχική υγεία σχετίζεται άμεσα με τη διατήρηση της αυτονομίας, της κοινωνικής συμμετοχής και της γνωστικής λειτουργίας (Netz et al., 2005).

- **Σωματική άσκηση και φυσική δραστηριότητα**

Η φυσική δραστηριότητα ορίζεται ως κάθε σωματική κίνηση που παράγεται από τους σκελετικούς μύες και συνεπάγεται ενεργειακή δαπάνη, ενώ η σωματική άσκηση αποτελεί δομημένη και επαναλαμβανόμενη μορφή φυσικής δραστηριότητας με στόχο τη βελτίωση της φυσικής κατάστασης (Caspersen et al., 1985). Η διάκριση αυτή είναι ιδιαίτερα σημαντική για τους ηλικιωμένους, καθώς η καθημερινή δραστηριότητα συχνά αποτελεί βασικό μέσο διατήρησης της υγείας (Taylor et al., 2004).

1.3 Θεωρητικά μοντέλα προσέγγισης

- **Το βιοψυχοκοινωνικό μοντέλο**

Το βιοψυχοκοινωνικό μοντέλο υποστηρίζει ότι η υγεία αποτελεί αποτέλεσμα της αλληλεπίδρασης βιολογικών, ψυχολογικών και κοινωνικών παραγόντων (Engel, 1977). Στο πλαίσιο της σωματικής άσκησης, οι βιολογικές επιδράσεις σχετίζονται με νευροχημικές αλλαγές, οι ψυχολογικές με την αυτοεκτίμηση και την αντίληψη ελέγχου, ενώ οι κοινωνικές με την αλληλεπίδραση και τη συμμετοχή σε ομάδες (Biddle & Asare, 2011).

- **Η θεωρία της αυτοαποτελεσματικότητας**

Η θεωρία της αυτοαποτελεσματικότητας αναφέρεται στην πεποίθηση του ατόμου ότι μπορεί να οργανώσει και να εκτελέσει ενέργειες που απαιτούνται για την επίτευξη στόχων (Bandura, 1997). Η σωματική άσκηση ενισχύει την αυτοαποτελεσματικότητα μέσω της εμπειρίας επιτυχίας και της προοδευτικής βελτίωσης, γεγονός που οδηγεί σε καλύτερη ψυχική υγεία και αυξημένη ανθεκτικότητα (McAuley & Blissmer, 2000).

- **Η θεωρία της δραστηριότητας**

Η θεωρία της δραστηριότητας υποστηρίζει ότι η διατήρηση ενός ενεργού τρόπου ζωής συμβάλλει στη διατήρηση της ικανοποίησης από τη ζωή και της ψυχικής ευεξίας κατά τη γήρανση (Havighurst, 1961). Η συμμετοχή σε κοινωνικές και φυσικές δραστηριότητες σχετίζεται με υψηλότερα επίπεδα ευημερίας και χαμηλότερα επίπεδα κατάθλιψης (Adams et al., 2011).

1.4 Μηχανισμοί επίδρασης της άσκησης στην ψυχική υγεία

- **Βιολογικοί μηχανισμοί**

Η άσκηση επιδρά στο νευροβιολογικό σύστημα μέσω της αύξησης της έκκρισης ενδορφινών και νευροδιαβιβαστών, όπως η σεροτονίνη και η ντοπαμίνη, οι οποίοι σχετίζονται με τη ρύθμιση της διάθεσης (Dishman et al., 2006). Επιπλέον, συμβάλλει στη βελτίωση της καρδιοαναπνευστικής λειτουργίας και της εγκεφαλικής πλαστικότητας (Ratey & Loehr, 2011).

- **Ψυχολογικοί μηχανισμοί**

Σε ψυχολογικό επίπεδο, η άσκηση ενισχύει την αυτοεκτίμηση και την αίσθηση προσωπικής αποτελεσματικότητας, ενώ παράλληλα λειτουργεί ως μέσο διαχείρισης του στρες (Fox, 1999). Η συμμετοχή σε δραστηριότητες προσφέρει επίσης αίσθηση σκοπού και προσωπικής ανάπτυξης (Netz et al., 2005).

- **Κοινωνικοί μηχανισμοί**

Η κοινωνική διάσταση της άσκησης είναι ιδιαίτερα σημαντική, καθώς η συμμετοχή σε ομαδικές δραστηριότητες ενισχύει την κοινωνική υποστήριξη και μειώνει την απομόνωση (Bailey, 2006). Η αίσθηση του «ανήκειν» έχει αποδειχθεί ότι αποτελεί καθοριστικό παράγοντα ψυχικής ευεξίας, ειδικά στους ηλικιωμένους (Holt-Lunstad et al., 2010).

1.5 Ιδιαιτερότητες της τρίτης ηλικίας

Η επίδραση της άσκησης διαφοροποιείται στην τρίτη ηλικία λόγω παραγόντων όπως η μείωση της φυσικής λειτουργικότητας, η παρουσία χρόνιων νοσημάτων και η αυξημένη πιθανότητα κοινωνικής απομόνωσης (Taylor et al., 2004). Παρόλα αυτά, ακόμη και χαμηλής έντασης δραστηριότητες έχουν σημαντικά οφέλη για την ψυχική υγεία (Hamer et al., 2009).

1.6 Σύνοψη

Συνοψίζοντας, το θεωρητικό πλαίσιο της παρούσας εργασίας βασίζεται σε μια πολυδιάστατη προσέγγιση, σύμφωνα με την οποία η σωματική άσκηση επηρεάζει την ψυχική υγεία μέσω βιολογικών, ψυχολογικών και κοινωνικών μηχανισμών. Οι θεωρίες που παρουσιάστηκαν προσφέρουν ένα ισχυρό ερμηνευτικό υπόβαθρο για την κατανόηση των ερευνητικών ευρημάτων και ενισχύουν τη σημασία της φυσικής δραστηριότητας ως εργαλείου προαγωγής της υγιούς γήρανσης.

Κεφάλαιο 2: Μεθοδολογία της έρευνας

2.1 Η ανασκοπική μελέτη

Στην παρούσα εργασία επιλέχθηκε η αξιοποίηση της ανασκοπικής μελέτης ως βασικής μεθοδολογικής προσέγγισης για τη διερεύνηση του υπό εξέταση θέματος. Η συγκεκριμένη επιλογή δεν έγινε τυχαία, αλλά βασίστηκε στην εκτίμηση ότι υπάρχει ήδη σημαντικός όγκος διαθέσιμης επιστημονικής γνώσης και ερευνητικών δεδομένων, τα οποία μπορούν να αξιοποιηθούν δημιουργικά μέσω της συστηματικής καταγραφής, ανάλυσης και σύνθεσής τους. Κατά συνέπεια, κρίθηκε ότι η προσέγγιση της δευτερογενούς έρευνας είναι η πλέον κατάλληλη για την επίτευξη των στόχων της παρούσας μελέτης, καθώς επιτρέπει τη συνολική αποτύπωση της υπάρχουσας γνώσης χωρίς την ανάγκη συλλογής πρωτογενών δεδομένων.

Η ανασκοπική μελέτη, ως μεθοδολογική πρακτική, βασίζεται στην αναζήτηση, επιλογή και αξιολόγηση επιστημονικών πηγών που σχετίζονται άμεσα με το ερευνητικό αντικείμενο. Στο πλαίσιο της παρούσας εργασίας πραγματοποιήθηκε εκτενής βιβλιογραφική αναζήτηση σε αξιόπιστες πηγές, όπως επιστημονικά άρθρα δημοσιευμένα σε έγκριτα περιοδικά, ακαδημαϊκά συγγράμματα, πρακτικά συνεδρίων, καθώς και ηλεκτρονικές βάσεις δεδομένων. Ιδιαίτερη έμφαση δόθηκε στην επιλογή σύγχρονων και έγκυρων μελετών, ώστε τα δεδομένα που αξιοποιούνται να αντανακλούν την τρέχουσα κατάσταση της επιστημονικής γνώσης.

2.2 Η διαδικασία επιλογής των πηγών

Η διαδικασία επιλογής της βιβλιογραφίας πραγματοποιήθηκε με βάση συγκεκριμένα κριτήρια, όπως η συνάφεια με το θέμα της εργασίας, η επιστημονική αξιοπιστία των πηγών, η μεθοδολογική τους ποιότητα και η επικαιρότητα των δεδομένων. Παράλληλα, έγινε προσπάθεια να συμπεριληφθούν διαφορετικές θεωρητικές προσεγγίσεις και ερευνητικές οπτικές, προκειμένου να επιτευχθεί μία πιο σφαιρική και ολοκληρωμένη κατανόηση του υπό μελέτη ζητήματος.

Η ανάλυση της βιβλιογραφίας δεν περιορίστηκε σε μια απλή περιγραφική παράθεση των ευρημάτων, αλλά περιλάμβανε την κριτική επεξεργασία και σύγκριση των αποτελεσμάτων των επιμέρους μελετών. Μέσω αυτής της διαδικασίας κατέστη δυνατός ο εντοπισμός ομοιοτήτων και διαφορών μεταξύ των ερευνών, η ανάδειξη κυρίαρχων θεωρητικών τάσεων, καθώς και η αναγνώριση πιθανών αντιφάσεων ή περιορισμών στη βιβλιογραφία. Επιπλέον, η κριτική σύνθεση των δεδομένων συνέβαλε στον εντοπισμό ερευνητικών κενών, τα οποία μπορούν να αποτελέσουν βάση για μελλοντική επιστημονική διερεύνηση.

Η συμβολή της ανασκοπικής μελέτης στην παρούσα εργασία είναι ιδιαίτερα σημαντική, καθώς αποτέλεσε το θεμέλιο για τη διαμόρφωση του θεωρητικού πλαισίου. Μέσα από τη συστηματική επεξεργασία της βιβλιογραφίας κατέστη δυνατή η αποσαφήνιση βασικών εννοιών, η κατανόηση των κύριων θεωρητικών προσεγγίσεων και η τοποθέτηση του θέματος στο ευρύτερο επιστημονικό πεδίο. Με τον τρόπο αυτό, η παρούσα εργασία δεν περιορίζεται στην απλή παρουσίαση πληροφοριών, αλλά επιχειρεί να συμβάλει στη βαθύτερη κατανόηση του αντικειμένου.

2.3 Περιορισμοί

Παρά τα σημαντικά πλεονεκτήματα της ανασκοπικής μελέτης, αναγνωρίζονται και ορισμένοι περιορισμοί που σχετίζονται κυρίως με τη φύση της ως δευτερογενούς έρευνας. Η αξιοπιστία των συμπερασμάτων εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από την ποιότητα των πηγών που χρησιμοποιούνται, καθώς και από τον βαθμό αντικειμενικότητας και συστηματικότητας που επιδεικνύεται κατά την ανάλυσή τους. Για τον λόγο αυτό, στην παρούσα εργασία καταβλήθηκε ιδιαίτερη προσπάθεια ώστε η επιλογή της βιβλιογραφίας να γίνει με αυστηρά επιστημονικά κριτήρια και η επεξεργασία των δεδομένων να χαρακτηρίζεται από συνέπεια και κριτική σκέψη.

2.4 Σύνοψη

Συνοψίζοντας, η εφαρμογή της ανασκοπικής μελέτης ως μεθοδολογικής προσέγγισης στην παρούσα πτυχιακή εργασία επέτρεψε τη συστηματική διερεύνηση και σύνθεση της υπάρχουσας γνώσης γύρω από το υπό εξέταση θέμα. Μέσα από τη διαδικασία αυτή επιτεύχθηκε η δημιουργία ενός ολοκληρωμένου θεωρητικού πλαισίου, η ανάδειξη βασικών ερευνητικών ευρημάτων και η διαμόρφωση τεκμηριωμένων συμπερασμάτων, συμβάλλοντας ουσιαστικά στην επιστημονική προσέγγιση και κατανόηση του αντικειμένου της μελέτης.

Κεφάλαιο 3: Η επιρροή της σωματικής άσκησης στην ψυχική υγεία ενηλίκων ατόμων

Η σχέση της ενασχόλησης με τις διάφορες φυσικές δραστηριότητες και τη σωματική άσκηση με την ψυχική υγεία των ενηλίκων μεγαλύτερης ηλικίας, παρουσιάζει αρκετές και διαφορετικές μεταξύ τους πτυχές, από τις οποίες η κάθε μία έχει το δικό της ξεχωριστό περιεχόμενο και τα ξεχωριστά της στοιχεία.

Όπως αναφέρθηκε και στην εισαγωγή, παρακάτω θα επιχειρήσουμε να περιγράψουμε, αναλύσουμε και συγκρίνουμε ορισμένες από τις πτυχές αυτές για την εξυπηρέτηση των στόχων της έρευνάς μας.

Αρχικά λοιπόν, θα εξετάσουμε την έρευνα των Wei και Chang (2026), όπου κατά κύριο λόγο διερευνήθηκε το πώς επιδρά η συμμετοχή σε διάφορες αθλητικές κοινότητες ως προς την ευημερία της ηλικιακής κατηγορίας των ατόμων με την οποία και θα ασχοληθούμε.

Σύμφωνα με τα ευρήματα του άρθρου, τα διάφορα οφέλη που προσφέρει η ενασχόληση με την άσκηση, όπως είναι η ενίσχυση του καρδιοαναπνευστικού συστήματος και ταυτόχρονα η επαφή, η συνεργασία και η επικοινωνία με άλλα άτομα μέσα από το περιβάλλον μίας αθλητικής κοινότητας, αποτελούν δύο από τους πιο σημαντικούς παράγοντες θετικής επίδρασης στην ψυχική υγεία του ατόμου. Αυτό συμβαίνει, καθώς τα δύο αυτά στοιχεία έχουν ουσιαστική και καίρια συμβολή τόσο για τη βελτίωση της συνολικής υγείας του σώματος όσο και για τη βελτίωση και διατήρηση μίας σταθερής ψυχολογικής κατάστασης.

Την ίδια στιγμή, όπως αναφέρουν οι συγγραφείς, δεδομένα όπως η κουλτούρα της κοινότητας και αυτή η αίσθηση του «ανήκειν» που μπορεί να δημιουργηθεί στους κόλπους της, ενισχύουν σε πολύ σημαντικό βαθμό το αίσθημα αυτοεκτίμησης ενός ενηλίκου μεγαλύτερης ηλικίας και προσδίδουν ένα πιο ουσιώδες νόημα στην καθημερινότητά του. Με τον ίδιο τρόπο λειτουργούν και οι κοινές αξίες που αποκτούν τα άτομα διαμέσου των δραστηριοτήτων μίας κοινότητας, αλλά και η ενεργός τους συμμετοχή εντός των πλαισίων της.

Επιπλέον, η δημιουργία και ανάπτυξη κοινωνικών δικτύων μέσα από τη συμμετοχή σε δραστηριότητες συντελούν με άμεσο τρόπο στη γέννηση διαπροσωπικών σχέσεων μεταξύ των ατόμων και στην παροχή κοινωνικής υποστήριξης. Παράλληλα, η αίσθηση του «ανήκειν» που αναφέραμε ενδυναμώνει τη συναισθηματική σύνδεση με την ομάδα, μειώνει τα επίπεδα της αίσθησης μοναξιάς και δημιουργεί μία ατμόσφαιρα ενότητας και κοινού σκοπού.

Σύμφωνα με τα παραπάνω λοιπόν, η κεντρική ιδέα που επιχειρούν οι συγγραφείς να επικοινωνήσουν, είναι ότι τόσο η σωματική άσκηση όσο και οι φυσικές δραστηριότητες δεν επηρεάζουν με θετικό τρόπο μονάχα τη φυσική κατάσταση των ενηλίκων μεγαλύτερης ηλικίας, αλλά και την κοινωνική και ψυχολογική τους ευημερία. Στη συνέχεια της ανασκοπικής μας μελέτης, θα αναλυθούν περαιτέρω και θα συγκριθούν οι παράγοντες αυτοί για την εξυπηρέτηση των στόχων που έχουμε θέσει.

Προχωρώντας στο επόμενο βήμα της μελέτης μας λοιπόν, το άρθρο των Adams, Leibbrandt και Moon (2011), αποτελεί μια εκτενή κριτική ανασκόπηση της βιβλιογραφίας όσον αφορά τη σχέση ανάμεσα στη συμμετοχή των ενηλίκων μεγαλύτερης ηλικίας σε κοινωνικές και ψυχαγωγικές δραστηριότητες και την προσωπική τους ψυχική ευημερία. Και στο συγκεκριμένο άρθρο, οι συγγραφείς τονίζουν πως η ενεργός εμπλοκή σε δραστηριότητες τέτοιου είδους συνδέεται συστηματικά με θετικές για τη ζωή των ενηλίκων που μελετούμε εξελίξεις, όπως για παράδειγμα ένα επίπεδο ψυχικής κατάστασης με θετικό πρόσημο και σε ορισμένες των περιπτώσεων ακόμη και με μεγαλύτερη διάρκεια ζωής.

Την ίδια στιγμή, αναδεικνύουν το γεγονός πως η συγκεκριμένη σχέση ούτε από απλότητα χαρακτηρίζεται αλλά ούτε είναι και μονοδιάστατη, καθώς διαφοροποιείται ανάλογα και με το είδος της εκάστοτε δραστηριότητας (η δραστηριότητα ενασχόλησης μπορεί να έχει κοινωνικό μοτίβο, μπορεί να έχει πνευματικό μοτίβο και εννοείται σωματικό). Η συγκεκριμένη σχέση καθορίζεται ακόμη τόσο από ατομικούς όσο και από κοινωνικούς παράγοντες, όπως παραδείγματος χάρι το φύλο, η φυσική κατάσταση του ατόμου και το υποκειμενικό νόημα που αποδίδει το άτομο στη δραστηριότητα.

Ιδιαίτερη έμφαση δίνεται και στον ρόλο που παίζει η κοινωνική αλληλεπίδραση, η οποία μοιάζει να έχει την πιο μεγάλη και πιο σταθερή επίδραση στην ευημερία της κοινωνικής

ομάδας που εξετάζουμε. Τονίζεται το πόσο καίρια είναι η επιρροή της κοινωνικής αυτής αλληλεπίδρασης όσον αφορά την ψυχική ευημερία των ενηλίκων, καθώς η επικοινωνία με άλλα άτομα - του ίδιου ή και του αντίθετου φύλου - η από κοινού συμμετοχή σε δραστηριότητες και η από κοινού δημιουργία και υλοποίηση στόχων, αποτελούν απαραίτητα στοιχεία για την βελτίωση και τη διατήρηση μίας καλής ψυχικής υγείας.

Συνολικά, το άρθρο καταλήγει στο ότι η παραδοσιακή θεωρία της δραστηριότητας θα ήταν χρήσιμο να αναθεωρηθεί αλλά και να εμπλουτιστεί τόσο με ψυχολογικές όσο και με αναπτυξιακές διαστάσεις. Αυτό έχει ως σκοπό την απόδοση με πιο πλήρη τρόπο της πολυπλοκότητας που κρύβεται κάτω από τη σχέση μεταξύ δραστηριότητας και ψυχικής υγείας του ενήλικα, όσο ανεβαίνει τα επίπεδα της σκάλας της γήρανσης (Adams, Leibbrandt & Moon, 2011).

Με άλλα λόγια, η ιδέα που υφίσταται από παλιότερες εποχές σχετικά με τη σημασία που έχουν η σωματική άσκηση και οι φυσικές δραστηριότητες στις γηραιότερες ηλικιακές κατηγορίες ανθρώπων, είναι αναγκαίο να ανανεωθεί και να εμπλουτιστεί με νέα στοιχεία. Σκοπός αυτού είναι να δοθεί μία πιο κατανοητή εξήγηση ως προς το πώς οι διάφορες δραστηριότητες επηρεάζουν την ψυχική υγεία αυτής της κατηγορίας ενηλίκων, λαμβάνοντας υπόψη τόσο ψυχολογικούς όσο και αναπτυξιακούς (χαρακτηριστικά και τις αλλαγές που σχετίζονται με την πορεία της ζωής του ανθρώπου και το στάδιο στο οποίο βρίσκεται) παράγοντες.

Συνεχίζοντας, παρόμοια δεδομένα και κοινά στοιχεία με τα όσα έχουμε αναφέρει μέχρι στιγμής βρίσκουν και οι Kim κ.ά., στην έρευνά τους (2020), τονίζοντας και οι ίδιοι με τη σειρά τους τη σημασία που έχει για τους ενήλικες μεγαλύτερης ηλικίας η συμμετοχή σε οποιουδήποτε είδους αθλητική δραστηριότητα. Η σημασία της συμμετοχής αυτής έγκειται τόσο στη διατήρηση αλλά και βελτίωση μίας ευχάριστης και ήρεμης ψυχολογικής κατάστασης, όσο και στην τόνωση της κοινωνικής τους ζωής και αλληλεπίδρασης και στη διεύρυνση του κοινωνικού τους κύκλου.

Στη συγκεκριμένη μελέτη, κατά κύριο λόγο διερευνάται η σχέση που υπάρχει ανάμεσα στη συμμετοχή σε αθλητικά γεγονότα και το επίπεδο ευτυχίας των ατόμων που συμμετέχουν στα γεγονότα αυτά, ενώ παράλληλα εξετάζεται και ο ρόλος που παίζει το κοινωνικό κεφάλαιο ως ενδιάμεσος παράγοντας. Το κοινωνικό κεφάλαιο είναι ένα στοιχείο το οποίο περιλαμβάνει ένα σύνολο αξιών όπως για παράδειγμα είναι η εμπιστοσύνη και το αίσθημα ασφάλειας, ενώ συμπεριλαμβάνει και τις κοινωνικές σχέσεις. Όλα τα παραπάνω παίζουν πολύ σημαντικό ρόλο ως προς την ψυχική υγεία του ατόμου και την επηρεάζουν σε μεγάλο βαθμό. Πρέπει ακόμη να αναφερθεί ότι η έρευνα πραγματοποιήθηκε σε 208 ενήλικες ηλικίας 50 έως 83 ετών οι οποίοι

συμμετείχαν στο άθλημα pickleball, και τα δεδομένα συλλέχθηκαν μέσω της χρήσης ερωτηματολογίων.

Τα αποτελέσματα της έρευνας, φανέρωσαν πως η σωματική άσκηση που επιτυγχάνεται διαμέσου της συμμετοχής σε αθλητικές δραστηριότητες, προσδίδει θετικό πρόσημο στο αίσθημα ευτυχίας και του γενικότερου ευ ζην του ατόμου. Παράλληλα, διαπιστώθηκε ότι η άσκηση σε έναν χώρο σε συνεργασία και με άλλους συμμετέχοντες (το pickleball στο παρόν σημείο), ενισχύει το κοινωνικό κεφάλαιο, το οποίο με τη σειρά του όπως αναφέρθηκε προηγουμένως λειτουργεί ως ένας καίριος παράγοντας τόνωσης της ψυχικής υγείας. Ξεχωριστή σημασία κατείχε και η δημιουργία αίσθησης τόσο εμπιστοσύνης όσο και ασφάλειας, αλλά και η ανάπτυξη διαπροσωπικών σχέσεων εντός του κοινωνικού περιβάλλοντος.

Από την άλλη πλευρά τώρα, η συμμετοχή σε κοινοτικές δραστηριότητες δεν φάνηκε να επηρεάζει με άμεσο τρόπο την ευτυχία των συμμετεχόντων. Το γεγονός αυτό υποδηλώνει ότι δεν έχουν όλες οι μορφές κοινωνικής δραστηριότητας την ίδια επίδραση στο κομμάτι της ψυχικής υγείας και ότι το επίπεδο στο οποίο θα κυμανθεί είναι ανάλογο και με την δραστηριότητα με την οποία θα απασχοληθούν οι ενήλικες.

Συνεχίζοντας την έρευνα σχετικά με τη σχέση της άσκησης και της σωματικής δραστηριότητας με την ψυχική υγεία των ενηλίκων μεγαλύτερης ηλικίας, εξαιρετικά χρήσιμα στοιχεία μας προσφέρει και η μελέτη των Hamer, Stamatakis και Steptoe (2009). Η έρευνα αυτή αποτελεί μια από τις πιο ολοκληρωμένες προσπάθειες διερεύνησης της σχέσης αυτής σε επίπεδο γενικού πληθυσμού, αξιοποιώντας δεδομένα από τρεις μεγάλες διαδοχικές εκδόσεις του Scottish Health Survey (οργανισμός ο οποίος εκτελεί διάφορες μελέτες σχετικά με τους πολίτες της Σκωτίας).

Οι ερευνητές έλαβαν υπόψη όχι μονάχα την ύπαρξη ή μη της σωματικής άσκησης, αλλά και τη συχνότητα, την ένταση και το είδος της δραστηριότητας, προσφέροντας μία πιο σφαιρική κατανόηση του τρόπου με τον οποίο η φυσική δραστηριότητα επιδρά στην ψυχική ευεξία του ενήλικα. Η καίρια συμβολή του συγκεκριμένου άρθρου ως προς τους σκοπούς της παρούσας εργασίας, φαίνεται και από το γεγονός ότι εξετάζει ταυτόχρονα πολλαπλές μορφές φυσικής δραστηριότητας, όπως είναι το περπάτημα, η οικιακή εργασία και η συμμετοχή σε αθλητικές δραστηριότητες, γεγονός που σπανίζει στη σχετική βιβλιογραφία.

Όσον αφορά τώρα τα αποτελέσματα της μελέτης, αυτά αναδεικνύουν μια σαφή δοσολογική σχέση μεταξύ των επιπέδων σωματικής δραστηριότητας των ενηλίκων μεγαλύτερης ηλικίας και της ψυχικής τους υγείας. Με διαφορετικά λόγια αναδεικνύεται ότι όσο αυξάνεται η «δόση» της δραστηριότητας και της άσκησης (συχνότητα, ένταση, διάρκεια),

άλλο τόσο αυξάνονται και τα οφέλη που απολαμβάνουν οι ενήλικες μέσω αυτών όσον αφορά την ψυχική τους ευεξία. Ναι μεν ακόμη και τα άτομα που γυμνάζονταν σε μικρότερο βαθμό είχαν μειωμένο κίνδυνο ψυχολογικής δυσφορίας, αλλά τα άτομα που γυμνάζονταν σε ακόμη πιο εντατικό και συχνό ρυθμό είχαν ακόμα πιο χαμηλό κίνδυνο.

Είναι χρήσιμο να αναφερθεί επίσης, ότι και τα πολύ χαμηλά επίπεδα άσκησης, όπως τα 20 λεπτά εβδομαδιαίως, φαίνεται να προσφέρουν μετρήσιμα οφέλη στο κομμάτι της ψυχικής υγείας, αποδεικνύοντας ότι το κατώφλι για την εμφάνιση προστατευτικών επιδράσεων διαμέσου της εκγύμνασης, είναι χαμηλότερο από ό,τι υποθέτουν πολλές δημόσιες πολιτικές υγείας. Το εύρημα αυτό αποκτά ξεχωριστή σημασία, δεδομένων των υψηλών ποσοστών σωματικής αδράνειας στον γενικό πληθυσμό και της δυσκολίας μεγάλου αριθμού ατόμων να εντάξουν τη συστηματική άσκηση στην καθημερινότητά τους.

Πέρα από την ελάχιστη απαιτούμενη ποσότητα, η μελέτη καταδεικνύει, και αυτό είναι πολύ σημαντικό να αναφερθεί ξανά, ότι η αύξηση τόσο της συχνότητας όσο και της έντασης της δραστηριότητας οδηγεί σε ακόμη μεγαλύτερη μείωση του κινδύνου εμφάνισης ψυχολογικών δυσκολιών. Η συμμετοχή σε αθλητικές δραστηριότητες αναδείχθηκε ως ο πιο ισχυρός προγνωστικός παράγοντας, με το περπάτημα και την οικιακή εργασία να ακολουθούν, προσφέροντας επίσης σημαντικά –αν και πιο ήπια– οφέλη. Η διαφοροποίηση αυτή πιθανόν συνδέεται με την επίδραση που ασκεί η έντονη άσκηση στη φυσιολογία του στρες, στην καρδιοαναπνευστική ικανότητα του ατόμου και στην έκκριση νευροχημικών παραγόντων του οργανισμού που σχετίζονται με τη θετική διάθεση (Hamer et al., 2009). Η συμμετοχή σε αθλητικά περιβάλλοντα φαίνεται να προσφέρει μεγαλύτερη ψυχολογική τόνωση, καθώς το άτομο μέσω της κοινωνικής αλληλεπίδρασης που δημιουργείται στα περιβάλλοντα αυτά, έχει τη δυνατότητα να ενισχύσει τόσο την αυτοαποτελεσματικότητά του όσο και την ανάπτυξη δεξιοτήτων διαχείρισης του στρες.

Συνολικά, η συγκεκριμένη μελέτη προσφέρει ισχυρά τεκμήρια ότι η ενσωμάτωση οποιασδήποτε μορφής σωματικής δραστηριότητας, ακόμη και σε πιο χαμηλές δόσεις, μπορεί να αποτελέσει καίρια στρατηγική πρόληψης της ψυχολογικής δυσφορίας σε επίπεδο πληθυσμού. Η ανάδειξη της δοσολογικής σχέσης και των διαφοροποιήσεων ανάμεσα στους τύπους άσκησης, ενισχύει την ανάγκη για περισσότερο στοχευμένες δημόσιες πολιτικές οι οποίες θα έχουν ως κεντρικό σκοπό την ανάδειξη της φυσικής δραστηριότητας όχι μόνο για τη σωματική, αλλά και για την ψυχική υγεία. Την ίδια στιγμή, οι συγγραφείς προτείνουν την περαιτέρω διερεύνηση της έννοιας της άσκησης μέσω μακροχρόνιων και πειραματικών μελετών, έτσι ώστε να περιγραφούν οι βιολογικοί και οι ψυχοκοινωνικοί μηχανισμοί που διαμεσολαβούν τα ευεργετικά αποτελέσματα με πιο μεγάλη ευκρίνεια.

Συνεχίζοντας, ιδιαίτερη σημασία στην έρευνά μας σχετικά με τη σχέση της άσκησης και της σωματικής δραστηριότητας με την ψυχική υγεία των ενηλίκων μεγαλύτερης ηλικίας, κατέχει η αίσθηση του «ανήκειν». Όπως αναφέρουν στη διατριβή τους οι Eubank, Orazem κ.ά., (2025), η αίσθηση του «ανήκειν» λειτουργεί ως ένας καθοριστικός παράγοντας για τη διατήρηση ενός καλού επιπέδου υγείας και ποιότητας ζωής της ηλικιακής κατηγορίας ατόμων που εξετάζουμε, ειδικότερα όταν τα άτομα αυτά διαμένουν σε ένα περιβάλλον με έντονο αστικό και πολυπολιτισμικό χαρακτήρα. Η έρευνα έλαβε χώρα στη Νέα Υόρκη, ένα μέρος ξεκάθαρα αστικό, πολυπληθές και με πολλές και διαφορετικές φυλές ανθρώπων να ζουν σε αυτό.

Υπό το πρίσμα της όλο και μεγαλύτερης κοινωνικής απομόνωσης που αντιμετωπίζουν οι ενήλικες μεγαλύτερης ηλικίας, οι συγγραφείς επιχειρούν μέσα από το άρθρο τους να προσφέρουν μία καλύτερη κατανόηση της ψυχολογικής κατάστασης στην οποία περιέρχονται τα άτομα αυτά και τις αλλαγές σε αυτήν λόγω της κοινωνικής απομόνωσης αλλά και όταν βιώνουν τη διαδικασία της ένταξης· με την έννοια της ένταξης, εννοούμε την διαδικασία κατά την οποία ο ενήλικας πιο μεγάλης ηλικίας εντάσσεται σε μία ομάδα. Για το λόγο αυτό οι συγγραφείς προσπαθούν επίσης να παρουσιάσουν την κατανόηση της αίσθησης αυτής του ατόμου ότι αναγνωρίζεται, ότι έχει την ικανότητα να ταιριάζει και μπορεί να κατέχει ουσιαστικό ρόλο μέσα στις κοινωνικές του σχέσεις.

Τα αποτελέσματα της έρευνας λοιπόν, αναδεικνύουν πως η αίσθηση του «ανήκειν» δεν είναι απόλυτα ομοιόμορφη· επηρεάζεται τόσο από δημογραφικούς παράγοντες όσο και από συγκεκριμένες δυσλειτουργίες της υγείας, όπως είναι τα προβλήματα ακοής και όρασης, τα οποία προβλήματα φαίνεται να διαβρώνουν τις κοινωνικές εμπειρίες και τη συναισθηματική συμμετοχή του πληθυσμού που εξετάζουμε στην παρούσα εργασία. Παράλληλα, τονίζεται ότι εξαιρετικά σημαντικό ρόλο στο να νιώσει την αίσθηση ότι ανήκει, παίζει η εκγύμναση στην οποία πρέπει να περιέλθει αυτός ο πληθυσμός και η φροντίδα την οποία πρέπει να προσφέρουν στο σώμα τους. Είναι κρίσιμο τόσο το να εκτελούν σωματικές ασκήσεις παντός είδους όσο και το να συμμετέχουν σε κοινές με άλλα άτομα σωματικές δραστηριότητες, οι οποίες δραστηριότητες τονώνουν το συναίσθημα της ομάδας και συντελούν στην ανάκαμψη και βελτίωση της ψυχικής υγείας (Eubank et al., 2025).

Η έρευνα υποδεικνύει ότι η ψυχολογική ένταξη δεν λειτουργεί απλώς ως δείκτης κοινωνικής ευημερίας, αλλά και ως ένα στοιχείο που επηρεάζει την καθημερινή λειτουργικότητα και τη συνολική ευημερία των ενηλίκων πιο μεγάλης ηλικίας. Η συσχέτιση αυτή αποκτά ιδιαίτερη σημασία όταν οι ενήλικες διαμένουν σε μητροπολιτικές περιοχές, όπου

τόσο η κοινωνική ανομοιογένεια όσο και η ανωνυμία μπορούν να εντείνουν τα αισθήματα αποξένωσης.

Καθοριστικό παράγοντα για την ψυχολογική κατάσταση και τη λειτουργικότητα της κοινωνικής ομάδας που ερευνούμε, αποτελεί επιπροσθέτως και ο χρόνος που περνούν τα άτομα αυτά εκτός της κατοικίας τους. Πιο συγκεκριμένα, καταγράφεται μία σαφής αρνητική συσχέτιση ανάμεσα στον χρόνο παραμονής εκτός σπιτιού και την καταθλιπτική συμπτωματολογία, γεγονός που υποδηλώνει ότι η επαφή με εξωτερικά ερεθίσματα, οι κοινωνικές αλληλεπιδράσεις καθώς και η αλλαγή περιβάλλοντος μπορούν να προσφέρουν σημαντική ψυχική ανάταση στους ηλικιωμένους (Harada et al., 2017). Την ίδια στιγμή, στην έρευνα των Suzuki, Harada κ.ά., παρατηρήθηκε ότι οι συμμετέχοντες σε αυτήν, όσο περισσότερη ώρα βρίσκονταν εκτός του χώρου της κατοικίας τους, τόσο αυξανόταν και ο αριθμός των βημάτων που πραγματοποιούσαν σε καθημερινή βάση, φανερώνοντας με τον τρόπο αυτό πως το εξωτερικό περιβάλλον λειτουργεί ως καταλύτης για την ενεργοποίηση της σωματικής δραστηριότητας.

Η αύξηση του επιπέδου της ενασχόλησης με φυσικές δραστηριότητες είναι ιδιαίτερα κρίσιμη, καθώς συνδέεται άμεσα με βελτιωμένες επιδόσεις σε καίριους δείκτες σωματικής λειτουργίας. Οι ενήλικες μεγαλύτερης ηλικίας οι οποίοι κινητοποιούνται περισσότερο, εμφανίζουν πιο μεγάλη καρδιοαναπνευστική αντοχή και πιο ισχυρή μυϊκή λειτουργία στα κάτω άκρα, στοιχεία που είναι απαραίτητα για τη διατήρηση της αυτονομίας και της ικανότητας της καθημερινής διαχείρισης (Harada et al., 2017). Εκτός από τις επιδράσεις στη σωματική υγεία, η αυξημένη κινητικότητα του ατόμου σχετίζεται και με υψηλότερα επίπεδα ψυχολογικής ευεξίας, γεγονός που υποστηρίζει την άποψη πως η κίνηση δεν επηρεάζει θετικά μόνο το σώμα αλλά και την ψυχοσυναισθηματική ισορροπία.

Ιδιαίτερο ενδιαφέρον στη μελέτη, παρουσιάζει και το γεγονός ότι η έξοδος από το σπίτι δεν φαίνεται να έχει άμεση επίδραση στη σωματική λειτουργικότητα, αλλά δρα με έμμεσο τρόπο μέσω της αύξησης της φυσικής δραστηριότητας. Αυτό σημαίνει ότι η βελτίωση της υγείας δεν οφείλεται απλώς στην παρουσία του ατόμου σε εξωτερικούς χώρους, αλλά και στην ενισχυμένη κινητοποίηση που προκύπτει ως αποτέλεσμα αυτής της παρουσίας. Από την άλλη πλευρά, η θετική επίδραση στην καταθλιπτική διάθεση εμφανίζεται και άμεσα, χωρίς την ανάγκη μεσολάβησης της φυσικής δραστηριότητας, στοιχείο που καταδεικνύει τη σημασία της καθημερινής εξόδου ως πρακτικής ενίσχυσης των επιπέδων ψυχικής υγείας. Τα συνολικά αποτελέσματα υπογραμμίζουν ότι ο συνδυασμός συχνής εξόδου από την κατοικία και συστηματικής κίνησης μπορεί να συμβάλει με ουσιαστικό τρόπο στη διατήρηση της

λειτουργικότητας και της ψυχολογικής ευημερίας της κοινωνικής ομάδας που ερευνούμε, προσφέροντας έναν προσιτό και χαμηλού κόστους άξονα προαγωγής της υγείας.

Σε συνέχεια της εργασίας μας, είναι χρήσιμο να αναφέρουμε και το άρθρο των Geraci κ.ά., (2026), το οποίο δημοσιεύθηκε στο περιοδικό *Frontiers in Sports and Active Living* και είχε ως κύριο σκοπό να διερευνήσει τη δυναμική σχέση μεταξύ της σωματικής δραστηριότητας, των γνωστικών λειτουργιών, της συναισθηματικής λειτουργίας και της ψυχολογικής ευεξίας σε πληθυσμό ενηλίκων μεγαλύτερης ηλικίας. Το ερευνητικό αυτό ενδιαφέρον εντάσσεται στο ευρύτερο πλαίσιο της γήρανσης του πληθυσμού σε παγκόσμιο επίπεδο, όπου η προαγωγή της υγιούς γήρανσης καθίσταται επιτακτική ανάγκη. Στη μελέτη συμμετείχαν 178 αυτόνομα διαβιούντες ηλικιωμένοι (28 άνδρες και 150 γυναίκες) από την πόλη του Παλέρμο, οι οποίοι δεν εμφάνιζαν κάποιες γνωστικές ή νευρολογικές διαταραχές.

Οι συμμετέχοντες υποβλήθηκαν σε μια σειρά από διαδικασίες που ήταν βασισμένες σε σταθμισμένα ψυχομετρικά εργαλεία και σε γνωστικές δοκιμασίες, συμπεριλαμβανομένου του Διεθνούς Ερωτηματολογίου Σωματικής Δραστηριότητας (IPAQ), καθώς και κάποιων δοκιμασιών όπως το Mini Mental State Examination (MMSE) με σκοπό τη γνωσιακή αξιολόγηση. Την ίδια στιγμή, η συναισθηματική τους λειτουργία αξιολογήθηκε με ορισμένα ερωτηματολόγια που αποτυπώνουν τις μετα-συναισθηματικές πεποιθήσεις και το συναισθηματικό αυτο-συναίσθημα (Geraci et al., 2026).

Τα ευρήματα της έρευνας λοιπόν, ανέδειξαν μια σειρά από σημαντικές συσχετίσεις, οι οποίες ωστόσο διαφοροποιούνται ανάλογα με τον υπό εξέταση τομέα. Όσον αφορά τη γνωστική λειτουργία, τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η υψηλότερη σωματική δραστηριότητα σχετιζόταν θετικά με συγκεκριμένες γνωστικές δεξιότητες και, πρωτίστως, με τη μνήμη εργασίας. Από την άλλη πλευρά, δεν παρατηρήθηκαν στατιστικά σημαντικές συσχετίσεις μεταξύ της σωματικής δραστηριότητας και των γενικών νευροψυχολογικών δοκιμασιών διαλογής (Geraci et al., 2026). Αυτό το εύρημα υποδηλώνει ότι η άσκηση μπορεί να ωφελεί επιλεκτικά συγκεκριμένες γνωστικές διεργασίες (π.χ., ανανέωση πληροφοριών στη μνήμη εργασίας) αντί να επιδρά σε ένα ευρύτερο φάσμα γνωστικών πεδίων ταυτόχρονα. Επιπλέον, όταν οι ερευνητές χρησιμοποίησαν μια σύνθετη βαθμολογία γενικής γνωστικής λειτουργίας, βρέθηκε και πάλι μια θετική συσχέτιση με τη σωματική δραστηριότητα, επιβεβαιώνοντας ότι τα υψηλότερα επίπεδα άσκησης συνδέονται με ένα καλύτερο συνολικό γνωστικό προφίλ.

Στον τομέα της ψυχολογικής ευεξίας, τα αποτελέσματα υπήρξαν εξίσου ενδεικτικά. Η σωματική δραστηριότητα βρέθηκε να συσχετίζεται θετικά με την υποκλίμακα της προσωπικής ανάπτυξης (Personal Growth).

Οι συγκρίσεις ομάδων με βάση τα επίπεδα σωματικής δραστηριότητας (ανενεργοί, επαρκώς δραστήριοι, πολύ δραστήριοι) έδειξαν ότι τα πολύ δραστήρια άτομα ανέφεραν σημαντικά υψηλότερη προσωπική ανάπτυξη σε σύγκριση με τα ανενεργά άτομα, υπογραμμίζοντας τον ρόλο της άσκησης στην ενίσχυση της αυτοπραγμάτωσης και της αίσθησης συνεχούς εξέλιξης κατά τη διάρκεια της τρίτης ηλικίας (Geraci et al., 2026). Αξίζει να σημειωθεί ότι δεν βρέθηκαν σημαντικές διαφορές μεταξύ των ομάδων σε άλλες διαστάσεις της ψυχολογικής ευεξίας, όπως η αυτονομία ή η κυριαρχία του περιβάλλοντος, γεγονός που ενισχύει την εξειδίκευση της σχέσης μεταξύ άσκησης και προσωπικής ανάπτυξης.

Σχετικά με τη συναισθηματική λειτουργία, η μελέτη κατέληξε σε μια ιδιαίτερα ενδιαφέρουσα και διαφοροποιημένη εικόνα. Ενώ δεν παρατηρήθηκε σημαντική σύνδεση μεταξύ των επιπέδων σωματικής δραστηριότητας και των ικανοτήτων συναισθηματικής νοημοσύνης, βρέθηκε μια σαφής θετική συσχέτιση με τις μετα-συναισθηματικές πεποιθήσεις (Geraci et al., 2026). Οι μετα-συναισθηματικές πεποιθήσεις αφορούν τις αντιλήψεις των ατόμων για τη χρησιμότητα, τη σημασία και τον ρόλο των συναισθημάτων στην καθημερινή ζωή. Αυτό το εύρημα είναι ιδιαίτερα σημαντικό, καθώς υποδηλώνει ότι τα στοχαστικά και μετα-γνωστικά συστατικά της συναισθηματικής επεξεργασίας (δηλαδή, το πώς πιστεύουμε ότι τα συναισθήματα μας βοηθούν ή μας καθοδηγούν) συνδέονται περισσότερο με την υιοθέτηση ενός δραστήριου τρόπου ζωής, σε αντίθεση με τις πιο σταθερές και βασισμένες σε ικανότητες πτυχές της συναισθηματικής νοημοσύνης. Οι συγγραφείς ερμηνεύουν αυτή τη διάκριση επισημαίνοντας ότι οι ικανότητες συναισθηματικής νοημοσύνης είναι σχετικά σταθερές και απαιτούν μακροχρόνια εξειδικευμένη εκπαίδευση, ενώ οι πεποιθήσεις μπορεί να είναι περισσότερο ευαίσθητες σε καθημερινές εμπειρίες, όπως αυτές που απορρέουν από τη συστηματική άσκηση.

Συμπερασματικά, οι Geraci και οι συνεργάτες του (2026) υποστηρίζουν ότι η σωματική δραστηριότητα στην τρίτη ηλικία δεν σχετίζεται μονοσήμαντα με όλες τις πτυχές της γνωστικής και συναισθηματικής λειτουργίας, αλλά παρουσιάζει μία εκλεκτική συσχέτιση: προσφέρει ενίσχυση σε συγκεκριμένες γνωστικές διεργασίες (όπως είναι η μνήμη εργασίας), προάγει την αίσθηση της προσωπικής ανάπτυξης και παράλληλα συνδέεται με θετικές πεποιθήσεις όσον αφορά τη χρησιμότητα των συναισθημάτων. Όλα αυτά τα ευρήματα υπογραμμίζουν τη σημασία σχεδιασμού στοχευμένων παρεμβατικών προγραμμάτων που προάγουν τη σωματική άσκηση, όχι μόνο με στόχο τη γενικότερη σωματική υγεία, αλλά και ως εργαλείο ψυχικής ενδυνάμωσης και υποστήριξης της συναισθηματικής και γνωστικής λειτουργίας στο κομμάτι του πληθυσμού που βρίσκεται σε φάση γήρανσης. Παρόλα αυτά, οι συγγραφείς αναγνωρίζουν κάποιους σαφείς περιορισμούς, όπως είναι ο συγχρονικός

σχεδιασμός που δεν επιτρέπει την εξαγωγή αιτιωδών συμπερασμάτων, η χρήση αυτο-αναφορών για τη μέτρηση της σωματικής δραστηριότητας, καθώς και η υπεροχή των γυναικών στο δείγμα, γεγονός που περιορίζει τη γενίκευση των αποτελεσμάτων (Geraci et al., 2026).

Συνεχίζοντας, στην παρακάτω μελέτη επίσης εξετάζεται ο ρόλος της φυσικής άσκησης στη βελτίωση της σωματικής και ψυχικής υγείας, καθώς και ο ρόλος της κοινωνικής αλληλεπίδρασης των ενηλίκων μεγαλύτερης ηλικίας. Όπως γράψαμε και παραπάνω, η σημασία του θέματος ενισχύεται και από το γεγονός της ραγδαίας γήρανσης του παγκόσμιου πληθυσμού, καθώς και εξαιτίας της αυξανόμενης εμφάνισης προβλημάτων υγείας όπως τα χρόνια νοσήματα και η κοινωνική απομόνωση, τα οποία επηρεάζουν με αρνητικό τρόπο την ποιότητα ζωής των ατόμων τρίτης ηλικίας. Στο πλαίσιο αυτό, η φυσική άσκηση αναδεικνύεται ως μία πολυδιάστατη παρέμβαση με σημαντικές προοπτικές βελτίωσης της συνολικής ευημερίας των ηλικιωμένων (Tao et al., 2025).

Τα ευρήματα της ανάλυσης καταδεικνύουν ότι η φυσική άσκηση επιδρά με θετικό πρόσημο και στατιστικά μιλώντας σε σημαντικότερο βαθμό σε τρεις διαφορετικές και βασικές διαστάσεις της υγείας των ηλικιωμένων: τη σωματική υγεία, την ψυχική ευεξία και την κοινωνική αλληλεπίδραση. Παρόλα αυτά, η ένταση της επίδρασης διαφοροποιείται μεταξύ των διαστάσεων. Συγκεκριμένα, η μεγαλύτερη επίδραση παρατηρείται στο κομμάτι της κοινωνικής αλληλεπίδρασης, γεγονός που υποδηλώνει ότι η άσκηση λειτουργεί ως ένας σημαντικός μηχανισμός ενίσχυσης της κοινωνικής συμμετοχής και μείωσης του αισθήματος μοναξιάς. Δεύτερη ακολουθεί η σωματική υγεία με μέτρια επίδραση, ενώ η ψυχική υγεία παρουσιάζει μικρότερη αλλά στατιστικά σημαντική βελτίωση (Tao et al., 2025).

Η ανάλυση των επιμέρους παραμέτρων της άσκησης αναδεικνύει σημαντικές διαφοροποιήσεις ως προς την αποτελεσματικότητα των παρεμβάσεων. Η αερόβια άσκηση φαίνεται να έχει τη μεγαλύτερη συνολική επίδραση, ιδιαίτερα στη σωματική υγεία και την κοινωνική αλληλεπίδραση, ενώ η άσκηση αντίστασης παρουσιάζει αξιοσημείωτη επίδραση στο κομμάτι της ψυχικής ευεξίας. Επιπροσθέτως, η ένταση της άσκησης αποτελεί έναν κρίσιμο παράγοντα, καθώς οι δραστηριότητες χαμηλής έως μέτριας έντασης εμφανίζονται πιο αποτελεσματικές και ασφαλείς για τον ηλικιωμένο πληθυσμό, σε αντίθεση με την υψηλής έντασης άσκηση, η οποία δεν παρουσιάζει τόσο μεγάλη σε σημασία οφέλη (Tao et al., 2025).

Όσον αφορά τη συχνότητα και τη διάρκεια των παρεμβάσεων, τα αποτελέσματα υποδεικνύουν ότι η άσκηση που τελείται τουλάχιστον τρεις φορές την εβδομάδα σχετίζεται με σημαντική βελτίωση και στις τρεις διαστάσεις της υγείας. Η διάρκεια κάθε συνεδρίας φαίνεται να είναι βέλτιστη όταν δεν υπερβαίνει τα 60 λεπτά, ενώ προγράμματα διάρκειας άνω των 12 εβδομάδων εμφανίζουν πιο μεγάλη αποτελεσματικότητα, κυρίως όσον αφορά την υγεία του

σώματος. Παρόλα αυτά, για τη βελτίωση της ψυχικής υγείας, καθώς και της κοινωνικής αλληλεπίδρασης, ακόμη και βραχυπρόθεσμες παρεμβάσεις είναι ικανές να αποδειχθούν αποτελεσματικές, εφόσον πληρούνται συγκεκριμένες προϋποθέσεις έντασης και συχνότητας (Tao et al., 2025).

Σε επίπεδο ερμηνείας, τα ευρήματα της μελέτης μπορούν να αποδοθούν σε έναν συνδυασμό βιολογικών και ψυχοκοινωνικών μηχανισμών. Η φυσική άσκηση συμβάλλει στη βελτίωση της καρδιοαναπνευστικής λειτουργίας, της μυϊκής δύναμης και της κυκλοφορίας του αίματος, ενώ ταυτόχρονα ενισχύει τη νευροχημική δραστηριότητα που σχετίζεται με τη διάθεση, μέσω της έκκρισης ενδορφινών και άλλων νευροτροφικών παραγόντων. Παράλληλα, οι ομαδικές μορφές άσκησης ενισχύουν τη δημιουργία κοινωνικών δεσμών, μειώνουν το αίσθημα απομόνωσης και αυξάνουν την αυτοεκτίμηση και την ικανοποίηση από τη ζωή, συμβάλλοντας έτσι στη συνολική ευημερία των ηλικιωμένων (Tao et al., 2025).

Παρά τη σημαντική συμβολή της, η μελέτη παρουσιάζει ορισμένους περιορισμούς που πρέπει να ληφθούν υπόψη κατά την ερμηνεία των αποτελεσμάτων. Ο περιορισμένος αριθμός μελετών αλλά και η πιθανή επίδραση μη ελεγχόμενων παραγόντων, όπως το κοινωνικό και πολιτισμικό περιβάλλον των συμμετεχόντων, ενδέχεται να επηρεάζουν τη γενικοποίηση των συμπερασμάτων αυτών. Συνεπώς, προτείνεται η διεξαγωγή περισσότερων ερευνών στο μέλλον με μεγαλύτερα και πιο αντιπροσωπευτικά δείγματα (Tao et al., 2025).

Συνοψίζοντας, η φυσική άσκηση αποτελεί ένα ιδιαίτερα αποτελεσματικό εργαλείο προαγωγής της υγείας και της ποιότητας ζωής των ηλικιωμένων. Τα ευρήματα της μελέτης υπογραμμίζουν ότι η άσκηση δεν περιορίζεται μόνο σε σωματικά οφέλη, αλλά επεκτείνεται και στην ψυχική ενδυνάμωση και την κοινωνική ενσωμάτωση, καθιστώντας την βασικό παράγοντα ενεργής και υγιούς γήρανσης (Tao et al., 2025).

Τέλος, θα γίνει αναφορά και στο άρθρο των Bebetos κ.ά., (2026), στο οποίο εξετάζεται η σχέση ανάμεσα στη δομημένη φυσική δραστηριότητα και την ποιότητα ζωής των ενηλίκων μεγαλύτερης ηλικίας και υπάρχει ιδιαίτερη εστίαση στο κατά πόσο οι διαφορετικές μορφές άσκησης μπορούν να επιφέρουν ουσιαστικές αλλαγές στην καθημερινή τους ευημερία. Η ποιότητα ζωής προσεγγίζεται ως μία σύνθετη και πολυδιάστατη έννοια, η οποία δεν περιορίζεται μόνο στη σωματική υγεία, αλλά επεκτείνεται στην ψυχολογική κατάσταση, τις κοινωνικές σχέσεις και την αντίληψη του περιβάλλοντος (Bebetsos et al., 2026). Μέσα σε αυτό το θεωρητικό πλαίσιο, η φυσική δραστηριότητα αναγνωρίζεται ως βασικός πυλώνας της υγιούς γήρανσης, χωρίς ωστόσο τα αποτελέσματα να είναι πάντοτε δεδομένα ή ομοιόμορφα.

Ιδιαίτερο ενδιαφέρον παρουσιάζουν τα συμπεράσματα της μελέτης, τα οποία διαφοροποιούνται σε έναν βαθμό από την επικρατούσα βιβλιογραφία που συνδέει άμεσα την άσκηση με τη βελτίωση της ποιότητας ζωής. Συγκεκριμένα, τα ευρήματα δείχνουν ότι η συμμετοχή σε ένα δομημένο πρόγραμμα φυσικής άσκησης, είτε σε ατομικό είτε σε συνεργατικό πλαίσιο, δεν οδήγησε σε στατιστικά σημαντικές διαφοροποιήσεις σε σύγκριση με άτομα που δεν συμμετείχαν σε φυσικές δραστηριότητες κάτω από τις ίδιες συνθήκες (Bebetsos et al., 2026) . Το αποτέλεσμα αυτό είναι ιδιαίτερα σημαντικό, καθώς υποδεικνύει ότι η απλή συμμετοχή σε ένα οργανωμένο πρόγραμμα άσκησης δεν αρκεί από μόνη της για να επιφέρει άμεσες ή μετρήσιμες βελτιώσεις σε όλες τις διαστάσεις της ποιότητας ζωής.

Παρά την απουσία σημαντικών διαφορών μεταξύ των ομάδων, η μελέτη αναδεικνύει μια ουσιαστική σταθερότητα στις περισσότερες διαστάσεις της ποιότητας ζωής. Η σωματική υγεία, η ψυχολογική κατάσταση και οι κοινωνικές σχέσεις δεν παρουσίασαν αξιόλογες μεταβολές κατά τη διάρκεια της παρέμβασης, γεγονός που μπορεί να ερμηνευθεί με διάφορους τρόπους. Από τη μία πλευρά, αυτή η σταθερότητα ενδέχεται να υποδηλώνει ότι οι συμμετέχοντες διατηρούσαν ήδη ένα σχετικά ικανοποιητικό επίπεδο ποιότητας ζωής, περιορίζοντας έτσι τη δυνατότητα περαιτέρω βελτίωσης. Από την άλλη πλευρά, ενισχύει την άποψη ότι οι αλλαγές στην ποιότητα ζωής, ιδιαίτερα σε μεγαλύτερες ηλικίες, απαιτούν περισσότερο χρόνο ή πιο εντατικές και εξατομικευμένες παρεμβάσεις για να καταστούν εμφανείς (Bebetsos et al., 2026) .

Ένα από τα πιο αξιοσημείωτα ευρήματα της έρευνας αφορά τη διάσταση του περιβάλλοντος, η οποία παρουσίασε μια μικρή αλλά στατιστικά σημαντική μείωση σε όλους τους συμμετέχοντες, ανεξάρτητα από τη συμμετοχή τους ή όχι στο πρόγραμμα άσκησης. Το στοιχείο αυτό είναι ιδιαίτερα σημαντικό, καθώς υποδηλώνει ότι η αντίληψη των ενηλίκων μεγαλύτερης ηλικίας για το περιβάλλον τους επηρεάζεται από παράγοντες που δεν σχετίζονται με άμεσο τρόπο με τη φυσική δραστηριότητα. Η μείωση αυτή μπορεί να αντανακλά ευρύτερες κοινωνικές ή προσωπικές μεταβολές, όπως αλλαγές στις συνθήκες διαβίωσης, στην προσβασιμότητα υπηρεσιών ή στο αίσθημα ασφάλειας και αυτονομίας (Bebetsos et al., 2026). Αυτό σημαίνει, πως η ποιότητα ζωής δεν αποτελεί αποκλειστικά αποτέλεσμα της φυσικής κατάστασης, αλλά επηρεάζεται έντονα τόσο από το κοινωνικό όσο και από το περιβαλλοντικό πλαίσιο στο οποίο ζει το άτομο.

Επιπλέον, τα συμπεράσματα της μελέτης αναδεικνύουν τη στενή αλληλεξάρτηση μεταξύ των επιμέρους διαστάσεων της ποιότητας ζωής. Η ισχυρή συσχέτιση μεταξύ της συνολικής αντίληψης της ζωής και παραγόντων όπως η ψυχολογική ευεξία ή το περιβάλλον

δείχνει ότι οι αλλαγές σε έναν τομέα μπορούν να επηρεάσουν συνολικά την εμπειρία του ατόμου. Ιδιαίτερα, η αυξημένη σημασία του περιβάλλοντος μετά την παρέμβαση υποδηλώνει ότι οι ηλικιωμένοι ενδέχεται να δίνουν μεγαλύτερη έμφαση σε ζητήματα όπως είναι η ασφάλεια, η κοινωνική υποστήριξη και η προσβασιμότητα, όταν αξιολογούν τη συνολική τους ευημερία (Bebetsos et al., 2026) .

Ένα ακόμη σημαντικό συμπέρασμα αφορά τη σύγκριση μεταξύ ατομικής και ομαδικής άσκησης. Παρά τις θεωρητικές προσδοκίες ότι η ομαδική άσκηση θα προσέφερε επιπλέον ψυχοκοινωνικά οφέλη, όπως ενίσχυση της κοινωνικότητας και μείωση της απομόνωσης, τα αποτελέσματα δεν επιβεβαίωσαν αυτή τη διαφοροποίηση. Η απουσία διαφορών μεταξύ των δύο μορφών άσκησης υποδηλώνει ότι οι ηλικιωμένοι μπορούν να αποκομίσουν παρόμοια οφέλη ανεξαρτήτως του τρόπου συμμετοχής τους, γεγονός που έχει σημαντικές πρακτικές προεκτάσεις για τον σχεδιασμό παρεμβάσεων (Bebetsos et al., 2026) . Με άλλα λόγια, η ευελιξία στην επιλογή του τύπου άσκησης μπορεί να ενισχύσει τη συμμετοχή χωρίς να μειώνει την αποτελεσματικότητα.

Συνοψίζοντας, το άρθρο καταλήγει στο ότι η ποιότητα ζωής των ηλικιωμένων αποτελεί ένα δυναμικό και πολυπαραγοντικό φαινόμενο, το οποίο δεν επηρεάζεται μονοδιάστατα από τη φυσική δραστηριότητα. Αν και η άσκηση παραμένει σημαντικός παράγοντας υγείας, τα ευρήματα δείχνουν ότι οι επιδράσεις της στην ποιότητα ζωής δεν είναι πάντα άμεσες ή εμφανείς σε σύντομο χρονικό διάστημα. Αντιθέτως, παράγοντες όπως το περιβάλλον, οι κοινωνικές συνθήκες και οι ατομικές αντιλήψεις φαίνεται να διαδραματίζουν καθοριστικό ρόλο. Η μελέτη υπογραμμίζει, επομένως, την ανάγκη για πιο ολιστικές προσεγγίσεις που θα συνδυάζουν τη φυσική δραστηριότητα με παρεμβάσεις στο κοινωνικό και περιβαλλοντικό επίπεδο, έτσι ώστε να επιτευχθεί ουσιαστική βελτίωση της ποιότητας ζωής των ενηλίκων μεγαλύτερης ηλικίας (Bebetsos et al., 2026) .

Στο κεφάλαιο αυτό λοιπόν, το κεντρικό ζήτημα που αναδείξαμε ήταν κατά κύριο λόγο οι διάφοροι παράγοντες και το πώς επηρεάζουν αυτοί τη σχέση των ενηλίκων μεγαλύτερης ηλικίας με τη σωματική άσκηση και παράλληλα με τους τρόπους που η σωματική άσκηση επηρεάζει την ψυχική τους υγεία. Έτσι, αναφέραμε και αναλύσαμε ορισμένα βασικά στοιχεία που είχαν να κάνουν με την ψυχική υγεία των ενηλίκων όταν αυτοί καταπιάνονται με διάφορες σωματικές δραστηριότητες αλλά και εκτενέστερα όταν μέσω αυτών αρχίζουν να αποτελούν μέλη μίας ευρύτερης κοινωνικής ομάδας, ενός συνόλου.

Τα στοιχεία αυτά τονίζουν την ανάγκη για προώθηση της φυσικής δραστηριότητας ως βασικού πυλώνα για μια υγιή και ενεργό γήρανση. Υπογραμμίζουν ότι είναι απαραίτητο οι ενήλικες μεγαλύτερης ηλικίας, να ασχολούνται με την εκγύμναση του σώματός τους, με την

κοινωνική αλληλεπίδραση με άλλα άτομα και να προσπαθούν να βγαίνουν εκτός της κατοικίας τους σε όσο το δυνατόν πιο συχνή βάση. Την ίδια στιγμή με τα στοιχεία αυτά χτίζονται τα θεμέλια για την περαιτέρω διερεύνηση των επιδράσεων της άσκησης στο εμπειρικό μέρος της παρούσας έρευνας.

Κλείνοντας, είναι απαραίτητο να αναφερθεί πως στην προσπάθεια τόνωσης της ψυχικής υγείας των ηλικιωμένων είναι εξαιρετικά κρίσιμο να βοηθήσει και η πολιτεία με τη δημιουργία προγραμμάτων άθλησης που θα προσφέρουν τη δυνατότητα για ενασχόληση με φυσικές δραστηριότητες και επικοινωνία με άλλα άτομα, καθώς και ενημερωτικών δελτίων με στόχο την πρόληψη καταθλιπτικών συμπτωμάτων και την ενίσχυση της ζωντάνιας και των συναισθημάτων χαράς και ευεξίας.

3.1 Η επιρροή της άσκησης στην ψυχική υγεία του ατόμου από την ματιά της Φυσιολογίας

Στο σημείο αυτό, μέσα από το συγκεκριμένο υποκεφάλαιο κεντρικός σκοπός είναι να προστεθεί στο υπό ανάλυση θέμα της εργασίας μία παραπάνω οπτική γωνία, διαφορετική, με περισσότερο επιστημονικό περιεχόμενο. Συγκεκριμένα, υπό το πρίσμα της ανάλυσης της σχέσης της άσκησης και της φυσικής δραστηριότητας με την ψυχική υγεία ενηλίκων ατόμων πιο μεγάλης ηλικίας, εδώ θα εξηγήσουμε μέσα από την επιστήμη της Φυσιολογίας τα διάφορα οφέλη της σωματικής άσκησης, ενώ παράλληλα θα μιλήσουμε και για ορισμένες διαδικασίες που τελούνται στον οργανισμό μας κατά τη διάρκεια της ενασχόλησης με φυσικές δραστηριότητες αλλά και κατά την εκγύμναση του σώματος (χρησιμοποιώντας όρους της Φυσιολογίας).

Έχοντας θέσει λοιπόν τους στόχους, παρακάτω θα γίνει αναφορά και ανάλυση ορισμένων νευροδιαβιβαστών του εγκεφάλου. Πιο συγκεκριμένα, θα γίνει αναφορά όσον αφορά τον τρόπο με τον οποίο αυτοί λειτουργούν, καθώς και για το πώς επηρεάζουν τα θετικά συναισθήματα του ατόμου κατά τη διάρκεια της γυμναστικής και της ενασχόλησής του με διάφορες αθλητικές δραστηριότητες.

Με άλλα λόγια, θα γίνει μια προσπάθεια να αναδειχθεί ο τρόπος με τον οποίο η άσκηση επηρεάζει τη λειτουργία του εγκεφάλου μέσω της ρύθμισης βασικών νευροδιαβιβαστών, όπως η ντοπαμίνη, η σεροτονίνη και η νοραδρεναλίνη. Η προσέγγιση αυτή θα συμβάλλει στην πιο εύκολη κατανόηση των ευεργετικών επιδράσεων της φυσικής δραστηριότητας όχι μόνο σε επίπεδο σωματικής υγείας, αλλά και σε επίπεδο ψυχικής ευεξίας, γνωστικής λειτουργίας και συναισθηματικής ισορροπίας.

Επομένως, το παρόν κείμενο λειτουργεί συμπληρωματικά προς τη βασική θεματική της εργασίας, εμπλουτίζοντας τη με μια πιο εξειδικευμένη επιστημονική προσέγγιση και αναδεικνύοντας τη σημασία της άσκησης ως παράγοντα προαγωγής της ψυχικής υγείας στους ενήλικες μεγαλύτερης ηλικίας.

Θα γίνει αναφορά στην ανασκόπηση των Lin και Kuo (2013), η οποία εξετάζει εκτενώς τα ερευνητικά ευρήματα όσον αφορά τις επιδράσεις της σωματικής άσκησης στη λειτουργία του εγκεφάλου, δίνοντας ιδιαίτερη έμφαση στον ρόλο των μονοαμινικών νευροδιαβιβαστών (ντοπαμίνη, νοραδρεναλίνη και σεροτονίνη). Τα αποτελέσματα των μελετών που παρουσιάζονται κατέδειξαν ότι η άσκηση έχει σαφώς θετική επίδραση σε πολλαπλά επίπεδα της εγκεφαλικής λειτουργίας του ατόμου, όπως είναι η γνωστική απόδοση, η συναισθηματική ρύθμιση και η πλαστικότητα των νευρώνων. Επιπλέον, προέκυψε ότι η άσκηση δεν δρα μόνο με προληπτικό τρόπο, αλλά και με θεραπευτικό, συμβάλλοντας δραστικά στη βελτίωση ή επιβράδυνση της εξέλιξης διαφόρων νευροεκφυλιστικών και ψυχιατρικών διαταραχών (Lin & Kuo, 2013).

Αναφορικά με το σύστημα μέσα από το οποίο λειτουργεί η ντοπαμίνη, τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η άσκηση οδηγεί σε αύξηση των επιπέδων ντοπαμίνης σε κρίσιμες εγκεφαλικές περιοχές, όπως το ραβδωτό σώμα και ο φλοιός. Παράλληλα, παρατηρήθηκε προσαρμοστική ρύθμιση των υποδοχέων ντοπαμίνης, γεγονός που υποδηλώνει ενίσχυση της λειτουργικής αποδοτικότητας του συστήματος.

Σημαντικό εύρημα αποτέλεσε επίσης η νευροπροστατευτική δράση της άσκησης, καθώς μειώνει την απώλεια νευρώνων που λειτουργούν με κύριο άξονα την ντοπαμίνη σε πειραματικά μοντέλα νόσου Parkinson και βελτιώνει τόσο κινητικές όσο και εκτελεστικές λειτουργίες. Επιπλέον, επιδημιολογικά δεδομένα επιβεβαίωσαν ότι η συστηματική φυσική δραστηριότητα σχετίζεται με μειωμένο κίνδυνο εμφάνισης της νόσου, αναδεικνύοντας τον κρίσιμο ρόλο της άσκησης στη διατήρηση της νευρολογικής υγείας (Lin & Kuo, 2013).

Στο επίπεδο του νοραδρενεργικού συστήματος, τα αποτελέσματα ανέδειξαν τη συμβολή της άσκησης στην ενίσχυση της ανθεκτικότητας του οργανισμού απέναντι στο στρες. Συγκεκριμένα, η άσκηση φαίνεται να μειώνει την υπερδραστηριότητα νευρωνικών κυκλωμάτων που σχετίζονται με την αντίδραση στο στρες, ενώ ταυτόχρονα αυξάνει τα επίπεδα νοραδρεναλίνης σε εγκεφαλικές περιοχές που σχετίζονται με τη μνήμη και τη μάθηση, όπως ο ιππόκαμπος και η αμυγδαλή. Τα ευρήματα φανέρωσαν επίσης ότι η άσκηση βελτιώνει τη διαδικασία εδραίωσης και ανάκλησης της μνήμης, ενώ ακόμη και μία μόνο συνεδρία άσκησης μπορεί να ενισχύσει τη μνημονική απόδοση. Αυτές οι επιδράσεις φαίνεται να έχουν ιδιαίτερη

σημασία για πληθυσμούς οι οποίοι αντιμετωπίζουν γνωστικές δυσκολίες, καθώς ενισχύουν τη γνωστική λειτουργία και καθυστερούν την έκπτωση (Lin & Kuo, 2013).

Όσον αφορά τώρα το σεροτονινεργικό σύστημα, τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η επίδραση της άσκησης είναι περισσότερο σύνθετη και εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από την ένταση και τη διάρκεια της δραστηριότητας. Η μέτριας έντασης άσκηση συνδέεται με ευεργετικές επιδράσεις στη διάθεση, τη μείωση του άγχους και την αντικαταθλιπτική δράση, μέσω ρύθμισης των επιπέδων σεροτονίνης και των υποδοχέων της. Από την άλλη πλευρά, η υψηλής έντασης άσκηση μπορεί να αυξήσει σε σημαντικό βαθμό τα επίπεδα σεροτονίνης, συμβάλλοντας στην εμφάνιση κεντρικής κόπωσης. Επιπλέον, αναδείχθηκε ότι η άσκηση επηρεάζει τη λειτουργία συγκεκριμένων υποδοχέων σεροτονίνης, οι οποίοι σχετίζονται με τη μάθηση, τη μνήμη και τη συναισθηματική συμπεριφορά. Η ρύθμιση αυτών των μηχανισμών φαίνεται να συμβάλλει στη βελτίωση της γνωστικής λειτουργίας και στην αντιμετώπιση ψυχιατρικών διαταραχών.

Συνολικά, τα αποτελέσματα της ανασκόπησης υπέδειξαν ότι η άσκηση επιδρά πολυεπίπεδα στον εγκέφαλο μέσω της αλληλεπίδρασης των μονοαμινικών συστημάτων. Η συνδυαστική δράση ντοπαμίνης, νοραδρεναλίνης και σεροτονίνης οδηγεί σε ενίσχυση της νευρωνικής πλαστικότητας, της γνωστικής απόδοσης και της ψυχικής υγείας συνολικά. Παράλληλα, η ένταση της άσκησης αποτελεί καθοριστικό παράγοντα για την έκταση και τη φύση των επιδράσεων, γεγονός που αναδεικνύει τη σημασία της σωστής προσαρμογής της φυσικής δραστηριότητας για τη βέλτιστη εγκεφαλική λειτουργία.

Κεφάλαιο 4: Διαφορές μεταξύ των δύο φύλων

Στο κεφάλαιο αυτό, κεντρικός σκοπός είναι να αναλυθεί περισσότερο η σχέση της φυσικής δραστηριότητας και της σωματικής άσκησης με την ψυχική υγεία ενηλίκων ατόμων μεγαλύτερης ηλικίας, με κεντρικό σημείο τις διαφορές ανάμεσα στα δύο φύλα αλλά και τη διαφορετικότητα του εκάστοτε φύλου όσον αφορά την ενασχόλησή του με τις φυσικές δραστηριότητες και την εκγύμναση. Βασικός στόχος είναι ο εντοπισμός, η αναφορά και η έρευνα τυχόν διαφορών που μπορεί να υπάρχουν ανάμεσα στους άνδρες και τις γυναίκες της συγκεκριμένης ηλικιακής κατηγορίας, όσον αφορά το κεντρικό ζήτημα της παρούσας εργασίας.

Αρχικά λοιπόν, αναλύοντας την έρευνα των Craft κ.ά., (2014), παρατηρείται ότι οι συγγραφείς εστιάζουν στις έμφυλες διαφοροποιήσεις που συνδέονται με τις συνήθειες στο

κομμάτι της άσκησης, τα κίνητρα που ωθούν τα άτομα του κάθε φύλου να συμμετέχουν σε διάφορες φυσικές δραστηριότητες και στον τρόπο με τον οποίο οι παράγοντες αυτοί επηρεάζουν την αντιλαμβανόμενη ποιότητα ζωής. Η μελέτη ανέδειξε ακόμη ότι, παρά το γεγονός πως η άσκηση σχετίζεται με θετικό τρόπο με την ποιότητα ζωής και για τα δύο φύλα, οι υποκείμενες ψυχολογικές και συμπεριφορικές διεργασίες που οδηγούν σε αυτή τη βελτίωση διαφέρουν ουσιαστικά μεταξύ ανδρών και γυναικών. Υπογραμμίζεται η ανάγκη η άσκηση να μην αντιμετωπίζεται ως μια ενιαία πρακτική με όμοια επίδραση σε όλους, αλλά ως μια σύνθετη συμπεριφορά που ενεργοποιείται από μία ποικιλία κινήτρων και προσλαμβάνεται διαφορετικά ανάλογα με το φύλο του ατόμου.

Από την πλευρά των ανδρών, η μελέτη έδειξε ότι η ίδια η ποσότητα άσκησης – όπως εκφράζεται μέσω του συνολικού επιπέδου εβδομαδιαίας ενεργειακής δαπάνης – αποτελεί τον κυρίαρχο παράγοντα που προβλέπει την ποιότητα ζωής. Η συστηματική σωματική δραστηριότητα συνδέεται άμεσα με υψηλότερη ευεξία, ανεξάρτητα από το λόγο για τον οποίο οι άνδρες επέλεξαν να ασκηθούν. Με άλλα λόγια, για τους άνδρες η άσκηση διατηρεί μια ευεργετική επίδραση με μεγαλύτερη σταθερότητα, η οποία δεν φαίνεται να επηρεάζεται από τις ψυχολογικές προσδοκίες ή τις αισθητικές ανησυχίες που ενδεχομένως σχετίζονται με τη συμμετοχή στη φυσική δραστηριότητα. Αυτό υποδεικνύει ότι οι παρεμβάσεις προαγωγής άσκησης στο ανδρικό φύλο μπορούν να εστιάζουν κατά κύριο λόγο στην αύξηση της συχνότητας και της έντασης της άσκησης, καθώς η απλή διεύρυνση της φυσικής δραστηριότητας επαρκεί για να ενισχύσει την ποιότητα ζωής.

Από την άλλη πλευρά, στις γυναίκες η σχέση μεταξύ της άσκησης και της ποιότητας ζωής χαρακτηρίζεται από πολλαπλά επίπεδα και εμφανώς είναι πιο ευάλωτη σε αρνητικές επιδράσεις, αναλόγως και με τα κίνητρα που καθοδηγούν τη συμμετοχή. Η έρευνα υπογραμμίζει ότι οι γυναίκες τείνουν να ασκούνται περισσότερο από τους άνδρες σε επίπεδο συνολικής ενεργειακής δαπάνης, κυρίως με τη μορφή μέτριας και ελαφριάς άσκησης (Craft et al., 2014). Παρόλα αυτά, παρά τα υψηλότερα επίπεδα φυσικής δραστηριότητας, η ποιότητα ζωής τους σχετίζεται ισχυρά και με τα υποκειμενικά κίνητρα: όταν η άσκηση καθοδηγείται από αισθητικοκεντρικούς σκοπούς – όπως είναι η απώλεια βάρους, η αλλαγή της εμφάνισης του σώματος ή η βελτίωση της ελκυστικότητας – η ποιότητα ζωής τείνει να κυμαίνεται σε χαμηλότερα επίπεδα. Τα ευρήματα αυτά συνάδουν με την εκτενή βιβλιογραφία που συνδέει την άσκηση για λόγους εμφάνισης με αυξημένη δυσaráεσκεια απέναντι στο σώμα, αρνητική αυτοαντίληψη και μεγαλύτερη ψυχολογική πίεση. Αντίθετα, κίνητρα τα οποία σχετίζονται με τη βελτίωση της υγείας, την ψυχική ανάταση και τη συνολική ευεξία του ατόμου οδηγούν σε υψηλότερη ποιότητα ζωής, καταδεικνύοντας ότι η άσκηση μπορεί να είναι ιδιαίτερα ωφέλιμη

για τις γυναίκες όταν εντάσσεται σε ένα πλαίσιο αυτοφροντίδας και ψυχοσωματικής ισορροπίας.

Η διαφοροποίηση αυτή μεταξύ αισθητικών και υγειονομικών κινήτρων φανερώνει ότι οι γυναίκες βιώνουν την άσκηση όχι μόνο ως μια φυσική δραστηριότητα αλλά και ως μία κοινωνικά φορτισμένη διαδικασία, επηρεαζόμενη από προσδοκίες σχετικά με το σώμα, το βάρος και την εικόνα. Οι ερευνητές τονίζουν ότι η ποιότητα ζωής των γυναικών επηρεάζεται σε μεγαλύτερο βαθμό από τις «ερμηνείες» και τις προσδοκίες που αποδίδουν όσον αφορά την άσκηση, γεγονός που υποδεικνύει ότι οι ψυχολογικοί παράγοντες είναι καθοριστικοί στη διαμόρφωση της συνολικής τους ψυχικής και σωματικής ευεξίας. Ως εκ τούτου, η μελέτη προτείνει ότι οι παρεμβάσεις που στοχεύουν στη βελτίωση της ποιότητας ζωής μέσω της άσκησης είναι απαραίτητο να επικεντρώνονται στη δημιουργία και ενίσχυση εσωτερικών κινήτρων που προάγουν τη σωματική και ψυχική υγεία, απομακρύνοντας τη γυναίκα από αντιλήψεις που εστιάζουν κυρίως σε μια καλαίσθητη εμφάνιση και στην κοινωνική αξιολόγηση του σώματος (Craft et al., 2014).

Συνολικά, τα ευρήματα του άρθρου υποδεικνύουν ότι η άσκηση δεν μπορεί να αντιμετωπίζεται ως ομοιογενής πρακτική με αποτελέσματα πανομοιότυπα μεταξύ τους, αλλά ως μια διαδικασία που απαιτεί διαφοροποιημένη προσέγγιση ανάλογα με το φύλο, τα κίνητρα και τις ψυχολογικές διαστάσεις που επηρεάζουν την εμπειρία της. Όσον αφορά τους άνδρες, η έμφαση στην ποσότητα της άσκησης φαίνεται επαρκής. Για τις γυναίκες ωστόσο απαιτείται μία περισσότερο στοχευμένη καθοδήγηση, η οποία θα ενισχύει κίνητρα τα οποία θα είναι προσανατολισμένα στο κομμάτι της υγείας και της ψυχολογίας, επιτρέποντας τη μεγιστοποίηση των θετικών επιδράσεων της σωματικής δραστηριότητας στην ποιότητα ζωής.

Συνεχίζοντας, στο συγκεκριμένο σημείο θα δοθεί μεγαλύτερο βάρος στην σχέση της σωματικής άσκησης με την ψυχική υγεία όσον αφορά το γυναικείο φύλο. Σκοπός είναι να κάνουμε ακόμη πιο διακριτές τις διαφορές που υπάρχουν ανάμεσα σε άνδρες και γυναίκες, αλλά και να τονίσουμε περαιτέρω τα πιο κρίσιμα σημεία της γυναικείας ενασχόλησης με τις φυσικές δραστηριότητες.

Αρχικά λοιπόν θα αναφερθούμε στη μελέτη των Eime κ.ά., (2010), η οποία αναλύει τον τρόπο με τον οποίο η συμμετοχή σε αθλητικούς συλλόγους επηρεάζει την υγεία, την ψυχοκοινωνική ευημερία και την ποιότητα ζωής των γυναικών (το δείγμα αφορά κομμάτι του γυναικείου πληθυσμού που κατοικεί σε αγροτικές περιοχές της Αυστραλίας). Ακόμη, στη συγκεκριμένη μελέτη συγκρίνεται το κατά πόσο ο τύπος της φυσικής δραστηριότητας, και ειδικότερα η συμμετοχή σε οργανωμένα αθλητικά πλαίσια, επηρεάζει την ψυχική τους υγεία.

Για τους παραπάνω σκοπούς, οι συντάκτες της μελέτης σχεδίασαν ένα πρωτότυπο ερευνητικό πρωτόκολλο, με στόχο τη σύγκριση τριών διαφορετικών μορφών άσκησης: συμμετοχή σε αθλητικούς συλλόγους (tennis ή netball), εκγύμναση σε γυμναστήρια και ανεξάρτητο περπάτημα.

Το δείγμα περιέλαβε 818 γυναίκες, οι οποίες εντοπίστηκαν σε πραγματικούς χώρους δραστηριότητας (αθλητικούς συλλόγους, γυμναστήρια και περιπάτους γύρω από λίμνη), γεγονός που ενισχύει την οικολογική εγκυρότητα της έρευνας.

Τα αποτελέσματα ήταν ιδιαίτερα ενδεικτικά: οι γυναίκες που συμμετείχαν σε αθλητικούς συλλόγους παρουσίασαν σημαντικά υψηλότερες βαθμολογίες σε μία σειρά από δείκτες ψυχικής και κοινωνικής ευεξίας –συμπεριλαμβανομένων της ζωτικότητας, της κοινωνικής λειτουργικότητας, της ψυχικής υγείας και της ικανοποίησης από τη ζωή– σε σχέση με όσες δραστηριοποιούνταν αποκλειστικά σε γυμναστήρια ή σε περπάτημα. Μάλιστα, ακόμη και μετά τον στατιστικό έλεγχο όλων των πιθανών συγχυτικών παραγόντων, η ομάδα των συλλόγων διατηρούσε σταθερά την υπεροχή της. Το εύρημα αυτό υποστηρίζει την άποψη ότι ο οργανωμένος αθλητισμός παρέχει περισσότερο ποιοτικές κοινωνικές αλληλεπιδράσεις, αίσθημα ένταξης και ενίσχυση της αυτοεκτίμησης και της αυτοπεποίθησης, στοιχεία που συνεισφέρουν με ουσιαστικό τρόπο στην συνολική ψυχική ευημερία.

Από την άλλη πλευρά, ως προς τα μέτρα σωματικής υγείας –όπως η σωματική λειτουργικότητα και ο πόνος– δεν παρατηρήθηκαν σημαντικές διαφορές μεταξύ των ομάδων. Αυτό ερμηνεύεται από τους συγγραφείς ως ένδειξη ότι όλες οι μορφές άσκησης, ακόμη και οι πιο ατομικές, προσφέρουν παρόμοια σωματικά οφέλη. Εκεί όμως που ο οργανωμένος αθλητισμός φαίνεται να υπερέχει είναι στο κοινωνικο-ψυχολογικό σκέλος. Ο οργανωμένος αθλητισμός χαρακτηρίζεται από έναν συλλογικό χαρακτήρα και από το αίσθημα συνεργασίας, ενώ παράλληλα το ομαδικό πνεύμα και η κοινωνική στήριξη που δομείται μέσα από τους κόλπους της αθλητικής κοινότητας αποτελούν αναπόσπαστα κομμάτια του. Αυτά είναι και τα δεδομένα τα οποία του δίνουν το προβάδισμα όσον αφορά την επίτευξη και διατήρηση μιας καλής και ισορροπημένης ψυχικής κατάστασης.

Επιπλέον, αναδείχθηκε ότι οι γυναίκες που ήταν μέλη σε αθλητικούς συλλόγους είχαν σταθερά πιο υψηλές βαθμολογίες σχεδόν σε όλους τους δείκτες ποιότητας ζωής, υποδηλώνοντας με τον τρόπο αυτό ότι ο οργανωμένος αθλητισμός μπορεί να λειτουργήσει ως εν δυνάμει πλαίσιο προαγωγής της δημόσιας υγείας. Το συμπέρασμα μέσα από όλα όσα αναφέραμε είναι ότι υπάρχουν ισχυρότατες ενδείξεις πως η συμμετοχή σε αθλητικούς συλλόγους ενισχύει πολλαπλά τα οφέλη της φυσικής δραστηριότητας, με το να βελτιώνει το επίπεδο της ποιότητας ζωής, καθώς και την ψυχική ευημερία των γυναικών. Την ίδια στιγμή

προσφέρει τη δυνατότητα στις γυναίκες-μέλη να λειτουργήσουν εντός των πλαισίων μίας ομάδας, να γνωρίσουν τους κανόνες και τον τρόπο λειτουργίας μίας ομάδας εκ των έσω και έτσι σταδιακά, όπως αναφέρθηκε και παραπάνω, να μάθουν να συνεργάζονται μεταξύ τους και να λειτουργούν με έναν τρόπο περισσότερο δίκαιο και ομαδικό (Eime et al., 2010).

Συνεχίζοντας τη σύγκριση που κάνουμε στο κεφάλαιο αυτό ανάμεσα στο γυναικείο και το αντρικό φύλο, η μελέτη των Hou κ.ά., (2024) αναφέρεται στο γεγονός, ότι σύμφωνα με τα αποτελέσματα της έρευνάς τους οι άνδρες στατιστικά εμφανίζουν σημαντικά πιο καλή ψυχική υγεία σε σύγκριση με τις γυναίκες. Η διαφορά αυτή δεν προκύπτει μόνο ως δημογραφικό χαρακτηριστικό - με βάση δεδομένα που συλλέχθηκαν από 3240 άτομα ηλικίας άνω των 60 ετών που συμμετείχαν στο China General Social Survey - αλλά έχει να κάνει και με τον τρόπο που το εκάστοτε φύλο ασχολείται με τη σωματική άσκηση και τον τρόπο που αναπτύσσει τις κοινωνικές του σχέσεις.

Στην έρευνα αναφέρεται πως οι άνδρες τείνουν να συμμετέχουν με μεγαλύτερη συχνότητα σε οργανωμένες ή ομαδικές μορφές άσκησης, ενισχύοντας έτσι την κοινωνική τους ικανότητα, καθώς και τη δικτύωσή τους, στοιχεία που λειτουργούν προστατευτικά απέναντι στα ποικίλα προβλήματα ψυχικής φύσης και υγείας που μπορεί να παρουσιαστούν στη ζωή ενός ανθρώπου. Από την άλλη πλευρά, οι γυναίκες -μεγαλύτερης ηλικίας- φαίνεται να εμφανίζουν σε πιο συχνή βάση συμπτώματα μοναξιάς, άγχους, κατάθλιψης και στρες. Τα αρνητικά αυτά συναισθήματα ενδέχεται να αποτελούν και το εμπόδιο το οποίο περιορίζει τη συστηματική τους συμμετοχή σε διάφορες φυσικές δραστηριότητες και στην άσκηση του σώματός τους (Hou et al., 2024).

Συνεχίζοντας, το παραπάνω συμπέρασμα ενισχύεται και από το γεγονός πως το γυναικείο φύλο σε αρκετές των περιπτώσεων επιβαρύνεται με αυξημένες οικογενειακές υποχρεώσεις, όπως το να ξοδεύουν περισσότερες ώρες εντός του χώρου της κατοικίας τους για τη φροντίδα των παιδιών, τη διεκπεραίωση εργασιών του νοικοκυριού κ.ά. Οι συγγραφείς αναφέρουν συγκεκριμένα ότι λόγω της κουλτούρας και των αντιλήψεων που επικρατούν σε ορισμένες κοινωνίες, η επιβάρυνση των οικιακών εργασιών και της γενικής φροντίδας της οικογένειας πέφτει στο γυναικείο φύλο με αποτέλεσμα να μην περισσεύει χρόνος, ενέργεια ή και ψυχική διάθεση για ενασχόληση με τις φυσικές δραστηριότητες. Η πραγματικότητα αυτή, μειώνει δραματικά για τις γυναίκες την προσωπική τους όρεξη, καθώς και τις ευκαιρίες για άσκηση και κοινωνική συμμετοχή. Η μελέτη υποδεικνύει ότι η ενίσχυση της κοινωνικής ικανότητας μέσω στοχευμένων προγραμμάτων άσκησης, ειδικά σχεδιασμένων για γυναίκες, μπορεί να λειτουργήσει ως ένας μοχλός μείωσης των έμφυλων ανισοτήτων στο κομμάτι της ψυχικής υγείας.

Τέλος, στην έρευνα εξετάστηκε και η διαφοροποίηση των αποτελεσμάτων ανάλογα με το κοινωνικοοικονομικό επίπεδο. Αν και η σωματική άσκηση έχει θετική επίδραση συνολικά, οι ενήλικες μεγαλύτερης ηλικίας με υψηλότερο κοινωνικοοικονομικό status φαίνεται να επωφελούνται περισσότερο, πιθανότατα λόγω της πιο εύκολης πρόσβασης σε οργανωμένες υποδομές άθλησης, της μεγαλύτερης αυτοαποτελεσματικότητας που αισθάνονται και των λιγότερων καθημερινών περιορισμών. Ωστόσο, οι συγγραφείς τονίζουν την ανάγκη για τα προγράμματα δημόσιας υγείας να δομηθούν με τρόπο τέτοιο που θα μειώνονται οι ανισότητες και θα ενισχύεται η συμμετοχή όλων των ενηλίκων μεγαλύτερης ηλικίας, ανεξάρτητα από το φύλο τους και το κοινωνικό τους status.

Στο κεφάλαιο αυτό, είναι εξαιρετικά χρήσιμο να αναφερθούμε και στη μελέτη των Panagiotakos κ.ά., (2005), όπου εξετάζονται τα επίπεδα φυσικής δραστηριότητας ανδρών και γυναικών αλλά στον ελληνικό πληθυσμό συγκεκριμένα. Μέσα από το άρθρο αναδεικνύονται σημαντικές έμφυλες διαφοροποιήσεις τόσο όσον αφορά τη συχνότητα, όσο και όσον αφορά την ένταση και τη διάρκεια της άσκησης. Με βάση τα αποτελέσματα της μελέτης, φαίνεται πως οι άνδρες εμφανίζουν πιο υψηλή σωματική δραστηριότητα σε σχέση με το γυναικείο φύλο, συμμετέχοντας σε πιο μεγάλο βαθμό σε διάφορες δραστηριότητες αναψυχής, καθώς και σε μορφές άσκησης με μεγαλύτερη ένταση. Από την άλλη πλευρά, οι γυναίκες παρουσιάζουν αυξημένη πιθανότητα καθιστικού τρόπου ζωής όπως και μειωμένη συμμετοχή σε αθλητικές δραστηριότητες που είναι οργανωμένες και έχουν ως βασικό χαρακτηριστικό την αναψυχή, την εκγύμναση, την αλληλεπίδραση αλλά και την επίτευξη στόχων μέσα από τη συνεργασία των συμμετεχόντων.

Παρά την ύπαρξη των διαφορών αυτών, οι συγγραφείς τονίζουν πως η άσκηση φαίνεται να συνδέεται στενά με τη βελτίωση της ψυχικής υγείας και για τα δύο φύλα. Όπως συγκεκριμένα καταγράφεται, η φυσική δραστηριότητα σχετίζεται με σημαντική μείωση των συμπτωμάτων άγχους και κατάθλιψης, ενώ τα περισσότερο δραστήρια άτομα - ανεξαρτήτως φύλου - παρουσιάζουν έως και 41% πιο μικρή πιθανότητα εκδήλωσης σοβαρής καταθλιπτικής διάθεσης. Το θετικό αυτό πρόσημο που μπορεί να προσφέρει η άσκηση στην ψυχική υγεία και η δίοδος που μπορεί να ανοίξει στο άτομο για να βρει και να κάνει κομμάτια της προσωπικότητάς του τα συναισθήματα ευτυχίας και ολοκλήρωσης που είναι άκρως σημαντικά, αποτελούν ένα από τα κεντρικά ευρήματα της μελέτης και καταδεικνύουν τον ρυθμιστικό ρόλο της φυσικής δραστηριότητας όσον αφορά τη συναισθηματική ευεξία.

Ακόμη, αξίζει να σημειωθεί ότι σύμφωνα με τα αποτελέσματα, οι γυναίκες παρουσίασαν σε γενικές γραμμές υψηλότερα επίπεδα καταθλιπτικών συμπτωμάτων σε σύγκριση με τους άνδρες. Ωστόσο, επωφελήθηκαν εξίσου από την άσκηση, γεγονός που

υποδηλώνει ότι η αύξηση της συμμετοχής των γυναικών σε προγράμματα φυσικής δραστηριότητας θα μπορούσε να έχει ιδιαίτερα σημαντικά αποτελέσματα για τη βελτίωση της ψυχικής τους υγείας.

Συνολικά, η έρευνα αναδεικνύει ότι η φυσική δραστηριότητα δρα ως προστατευτικός παράγοντας για την ψυχική υγεία και των δύο φύλων, ενώ παράλληλα υπογραμμίζει την αναγκαιότητα στρατηγικών που θα ενισχύσουν τη συμμετοχή των γυναικών σε πιο ενεργό τρόπο ζωής.

Κεφάλαιο 5: Σύγκριση μεταξύ των ευρημάτων στην Ελλάδα και άλλων χωρών

5.1 Τα ευρήματα στην Ελλάδα

Στο προηγούμενο κεφάλαιο της εργασίας μας, έγινε αναφορά σε έρευνα που συνέκρινε τις διαφορές μεταξύ ανδρικού και γυναικείου φύλου ως προς την ενασχόλησή τους με τη σωματική άσκηση, αλλά και ανέλυσε την επιρροή της σωματικής άσκησης στην ψυχική τους ευεξία, με το δείγμα να αφορά την Ελλάδα.

Στο παρόν κεφάλαιο, αρχικά θα αναλυθούν περισσότερα ευρήματα με δείγμα από την Ελλάδα με σκοπό στο τέλος του κεφαλαίου να συγκριθούν με δείγματα από άλλες χώρες. Κεντρικός στόχος εδώ είναι η ανάλυση πιθανών διαφορών ανάμεσα στην Ελλάδα και σε άλλες χώρες, όσον αφορά την σχέση της σωματικής δραστηριότητας με την ψυχική υγεία ενηλίκων ατόμων μεγαλύτερης ηλικίας της εκάστοτε χώρας.

Όπως λοιπόν αναφέρουν αρχικά οι Gkatsou κ.ά., (2021), η κατάθλιψη αποτελεί μία από τις συνηθέστερες ψυχικές διαταραχές παγκοσμίως και συνδέεται με συναισθηματικά, γνωστικά και σωματικά προβλήματα, περιορίζοντας σημαντικά την ποιότητα ζωής των ατόμων. Σύμφωνα με διεθνείς οργανισμούς, η κατάθλιψη αναμένεται να εξελιχθεί στη δεύτερη σημαντικότερη αιτία νοσηρότητας και αναπηρίας μετά τις καρδιαγγειακές παθήσεις. Στην Ελλάδα, περίπου το 4,7% του πληθυσμού εκδηλώνει καταθλιπτικά συμπτώματα, με τις γυναίκες να πλήττονται σε μεγαλύτερο βαθμό. Την ίδια στιγμή, η φυσική δραστηριότητα και η άσκηση αναγνωρίζονται διεθνώς ως σημαντικοί προστατευτικοί παράγοντες για την ψυχική υγεία, καθώς συμβάλλουν στη μείωση του άγχους, την ενίσχυση της αυτοεκτίμησης και τη βελτίωση της διάθεσης.

Οι συγκεκριμένοι ερευνητές, προχώρησαν στη χρήση δύο ερωτηματολογίων. Συγκεκριμένα, τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν ότι οι συμμετέχοντες παρουσίαζαν πολύ χαμηλά επίπεδα κατάθλιψης, με μέσο όρο 3,8 βαθμούς στο ερωτηματολόγιο BDI-II (Beck Depression Inventory-II), τιμή που θεωρείται «μηδαμινή κατάθλιψη». Παράλληλα, τα επίπεδα φυσικής δραστηριότητας ήταν υψηλά, αφού ο μέσος συνολικός δείκτης του GLTEQ (Godin Leisure-Time Exercise Questionnaire) ήταν 31,7 μονάδες, βαθμολογία που αντιστοιχεί σε «υψηλό επίπεδο άσκησης». Οι συμμετέχοντες δηλαδή γυμνάζονταν αρκετά συχνά, ακόμη και σε διαφορετικές εντάσεις.

Η συσχέτιση μεταξύ φυσικής δραστηριότητας και καταθλιπτικών συμπτωμάτων ήταν στατιστικά σημαντική και αρνητική, γεγονός που υποδεικνύει ότι όσο αυξάνεται η εβδομαδιαία άσκηση, τόσο μειώνονται τα επίπεδα κατάθλιψης. Με πιο απλά λόγια, οι πιο δραστήριοι συμμετέχοντες είχαν συνήθως λιγότερα συμπτώματα κατάθλιψης.

Στο σύνολό τους, τα αποτελέσματα δείχνουν ότι η συστηματική άσκηση μπορεί να αποτελέσει ουσιαστικό μέσο πρόληψης της κατάθλιψης αλλά και ενίσχυσης της καθημερινής ψυχικής ευεξίας. Όπως προκύπτει από την έρευνα ως συμπέρασμα (Gkatsou, Katsora & Kaprinis, 2021), η άσκηση λειτουργεί προστατευτικά για τους Έλληνες ενήλικες και μειώνει σε σημαντικό βαθμό την πιθανότητα εμφάνισης καταθλιπτικών συμπτωμάτων. Αυτό υπογραμμίζει τη σημασία της προώθησης της άσκησης στη χώρα μας, τόσο σε ατομικό όσο και σε κοινωνικό επίπεδο.

Στο σημείο αυτό για τους σκοπούς της εργασίας μας κρίνεται απαραίτητο να εξετάσουμε και ένα καινούριο στοιχείο, αυτό της διατροφής και το ρόλο που παίζει ως προς την φυσική δραστηριότητα. Οι Manztou κ.ά., (2023) λοιπόν, στη μελέτη τους αναφέρονται στη μεσογειακή διατροφή (ΜΔ) και το πώς αυτή επηρεάζει την σωματική άσκηση και την ποιότητα ύπνου ενηλίκων μεγαλύτερης ηλικίας που ζουν στην Ελλάδα. Η ΜΔ, ως παραδοσιακό ελληνικό και μεσογειακό διατροφικό πρότυπο με ισχυρές αντιοξειδωτικές και αντιφλεγμονώδεις ιδιότητες, αναγνωρίζεται ως ένας βασικός παράγοντας σωματικής και ψυχικής ευεξίας. Η έρευνα εντάσσεται στο πλαίσιο της ανάγκης προώθησης της υγιούς γήρανσης, τονίζοντας ότι η ΜΔ δεν αποτελεί απλώς ένα σύνολο διατροφικών επιλογών, αλλά ένα ευρύτερο πολιτισμικό και κοινωνικό μοντέλο ζωής, στενά συνδεδεμένο με την ελληνική παράδοση και τις συλλογικές πρακτικές γύρω από το φαγητό.

Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 3.254 ενήλικες μεγαλύτερης ηλικίας από 14 διαφορετικές περιοχές της Ελλάδας, συμπεριλαμβανομένων αστικών, αγροτικών και νησιωτικών περιοχών. Οι συμμετέχοντες αξιολογήθηκαν με επιστημονικά έγκυρα εργαλεία για την καταγραφή της ποιότητας ζωής (SF-36), της φυσικής δραστηριότητας (IPAQ), της

ποιότητας ύπνου (PSQI) και της συμμόρφωσης στη μεσογειακή διατροφή (MedDietScore). Το ελληνικό δείγμα λοιπόν εμφάνισε μέτρια συμμόρφωση στη ΜΔ και υψηλά ποσοστά χαμηλής φυσικής δραστηριότητας και ανεπαρκούς ύπνου, γεγονός που αντικατοπτρίζει τη σταδιακή απόκλιση του ελληνικού πληθυσμού από παραδοσιακές διατροφικές συνήθειες.

Συνολικά, τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η υψηλή συμμόρφωση στη ΜΔ συνδέεται με σημαντικά καλύτερη ποιότητα ζωής, υψηλότερα επίπεδα φυσικής δραστηριότητας και καλύτερη ποιότητα ύπνου. Συγκεκριμένα, οι ηλικιωμένοι με υψηλή προσήλωση στη ΜΔ είχαν πάνω από διπλάσιες πιθανότητες να παρουσιάζουν βελτιωμένη ποιότητα ζωής και επαρκή ύπνο, καθώς και σημαντικά αυξημένη πιθανότητα συμμετοχής σε υψηλά επίπεδα φυσικής δραστηριότητας. Αυτές οι συσχετίσεις παραμένουν ισχυρές ακόμη και μετά την προσαρμογή σε παράγοντες όπως η ηλικία, το φύλο, η οικονομική κατάσταση και οι ανθρωπομετρικοί δείκτες, υποδεικνύοντας την ανεξάρτητη θετική επίδραση της ΜΔ στον συνολικό τρόπο ζωής. Στο ελληνικό πλαίσιο, ιδιαίτερα αξιοσημείωτο είναι ότι οι ηλικιωμένοι που ζουν με άλλους εμφανίζουν υψηλότερη προσήλωση στη ΜΔ, γεγονός που αντικατοπτρίζει την αξία της οικογένειας και της κοινωνικής υποστήριξης στη διατήρηση υγιεινών συνηθειών.

Με βάση την παραπάνω μελέτη λοιπόν, δημιουργείται το συμπέρασμα ότι η μεσογειακή διατροφή αποτελεί κρίσιμο παράγοντα για την υγιή γήρανση στην Ελλάδα, συμβάλλοντας τόσο στη βελτίωση της καθημερινής λειτουργικότητας και της ψυχικής ευεξίας όσο και του ύπνου. Τα ευρήματα υπογραμμίζουν την ανάγκη ανάπτυξης δημόσιων πολιτικών που θα προάγουν την υιοθέτηση της ΜΔ και τη σωματική δραστηριότητα, ιδίως σε έναν πληθυσμό που γηράσκει και ο οποίος υφίσταται σταδιακή απομάκρυνση από τα παραδοσιακά διατροφικά πρότυπα. Η ελληνική διάσταση προσδίδει ιδιαίτερη βαρύτητα στη μελέτη, καθώς αναδεικνύει την ανάγκη επανασύνδεσης της ελληνικής τρίτης ηλικίας με ένα διατροφικό και πολιτισμικό μοντέλο που παραδοσιακά αποτελούσε θεμέλιο της υγείας και της μακροζωίας στη χώρα μας (Mantzorou et al., 2023). Είναι χρήσιμο να τονισθεί για ακόμη μία φορά ότι η καλή σχέση με τη μεσογειακή διατροφή ισοδυναμεί και σε καλύτερη σχέση με την σωματική άσκηση και τη φυσική δραστηριότητα, ενώ ταυτόχρονα συντελεί καίρια στη διατήρηση μίας καλής ψυχικής κατάστασης ειδικά των ενηλίκων μεγαλύτερης ηλικίας, που είναι πιο πιθανό να αντιμετωπίζουν συναισθήματα μοναξιάς, κατάθλιψης κτλ., όπως έχει αναφερθεί και παραπάνω.

Μετά από την μικρή μας παρέκκλιση με την αναφορά στη μεσογειακή διατροφή, συνεχίζουμε τη μελέτη μας αναλύοντας σε ακόμη μεγαλύτερο βάθος τις σχετικές με τη φυσική δραστηριότητα συνήθειες των ενηλίκων πιο μεγάλης ηλικίας συγκεκριμένα στον ελλαδικό χώρο.

Όπως γράφτηκε και σε προηγούμενο μέρος του κεφαλαίου, η κατάθλιψη αποτελεί μία από τις πιο διαδεδομένες ψυχικές διαταραχές σε παγκόσμιο επίπεδο, ενώ στην κατηγορία των ενηλίκων την οποία μελετάμε, εμφανίζει αυξημένη συχνότητα και προκαλεί σημαντικές επιπτώσεις στην καθημερινή τους λειτουργικότητα.

Στην Ελλάδα, η σημασία του ζητήματος εντείνεται λόγω της δημογραφικής γήρανσης, γεγονός που καθιστά απαραίτητη τη διερεύνηση των παραγόντων που επηρεάζουν την ψυχική και σωματική ευημερία των ηλικιωμένων (Christodoulou et al., 2023). Ένα σημαντικό ποσοστό του ελληνικού ηλικιωμένου πληθυσμού παρουσιάζει καταθλιπτικά συμπτώματα, με περίπου έναν στους τρεις συμμετέχοντες στη μελέτη των συγγραφέων να εμφανίζει ενδείξεις κατάθλιψης. Το εύρημα αυτό αποκτά ιδιαίτερη σημασία, καθώς φαίνεται να υπερβαίνει τα αντίστοιχα διεθνή ποσοστά, υποδηλώνοντας ότι η κατάθλιψη στην Ελλάδα ενδέχεται να αποτελεί υποεκτιμημένο πρόβλημα δημόσιας υγείας. Παράλληλα, παρατηρήθηκαν χαμηλά επίπεδα ποιότητας ζωής, περιορισμένη σωματική δραστηριότητα και κακή ποιότητα ύπνου σε μεγάλο μέρος του δείγματος.

Ιδιαίτερη έμφαση δίνεται στη σχέση μεταξύ κατάθλιψης και ποιότητας ζωής. Οι ηλικιωμένοι με αυξημένα καταθλιπτικά συμπτώματα παρουσίαζαν σημαντικά χαμηλότερη ποιότητα ζωής, τόσο σε σωματικό όσο και σε ψυχικό επίπεδο. Η κατάθλιψη φαίνεται να λειτουργεί ως καθοριστικός παράγοντας που επιδεινώνει τη συνολική κατάσταση υγείας, αναδεικνύοντας τη στενή αλληλεπίδραση μεταξύ ψυχικής και σωματικής ευεξίας. Στο ελληνικό πλαίσιο, το εύρημα αυτό υπογραμμίζει την ανάγκη για πολιτικές που στοχεύουν στη βελτίωση της καθημερινής ζωής των ηλικιωμένων (Christodoulou et al., 2023).

Επιπλέον, η μελέτη αναδεικνύει τη σημαντική σχέση μεταξύ της κατάθλιψης και των επιπέδων φυσικής δραστηριότητας του δείγματος. Οι συμμετέχοντες που εμφάνιζαν χαμηλή σωματική δραστηριότητα είχαν αυξημένη πιθανότητα εμφάνισης κατάθλιψης, ενώ η μέτρια έως υψηλή δραστηριότητα συνδεόταν με σαφή βελτίωση στην ψυχική τους υγεία. Το εύρημα αυτό έχει ιδιαίτερη σημασία για την Ελλάδα, καθώς υποδεικνύει ότι η προώθηση της άσκησης μπορεί να αποτελέσει αποτελεσματικό εργαλείο πρόληψης και διαχείρισης της κατάθλιψης στους ενηλίκους μεγαλύτερης ηλικίας.

Η ανάλυση των δεδομένων έδειξε ότι δημογραφικοί και κοινωνικοί παράγοντες επίσης παίζουν σημαντικό ρόλο. Οι γυναίκες, τα άτομα που ζουν μόνα τους και όσοι παρουσιάζουν χαμηλότερους δείκτες σωματικής κατάστασης φαίνεται να διατρέχουν μεγαλύτερο κίνδυνο εμφάνισης κατάθλιψης. Στο ελληνικό κοινωνικό πλαίσιο, η μοναχική διαβίωση και η περιορισμένη κοινωνική υποστήριξη των ηλικιωμένων αναδεικνύονται ως στοιχεία κρίσιμα τα οποία επηρεάζουν με αρνητικό τρόπο την ψυχική υγεία (Christodoulou et al., 2023).

Συνολικά λοιπόν, οι ερευνητές, μέσα από τη μελέτη τους καταδεικνύουν ότι η κατάθλιψη στους ηλικιωμένους στον ελλαδικό χώρο αποτελεί ένα πολυδιάστατο φαινόμενο, το οποίο συνδέεται στενά με την ποιότητα ζωής, την ποιότητα ύπνου και κυρίως με την σωματική άσκηση και την ενασχόληση με τις φυσικές δραστηριότητες. Τονίζεται η ανάγκη για ολοκληρωμένες παρεμβάσεις δημόσιας υγείας που θα έχουν ως κεντρικό σκοπό τη βελτίωση των συνθηκών ζωής των ενηλίκων μεγαλύτερης ηλικίας, καθώς και για περαιτέρω έρευνα που θα επιβεβαιώσει τα ευρήματα και θα συμβάλει στην ανάπτυξη αποτελεσματικών στρατηγικών πρόληψης και αποφυγής αρνητικών συναισθημάτων.

5.2 Τα ευρήματα σε άλλες χώρες

Η σύγκριση των ερευνητικών ευρημάτων από την Ελλάδα με εκείνα άλλων χωρών, προσφέρει ένα ιδιαίτερα πλούσιο και πολυδιάστατο πλαίσιο κατανόησης της σχέσης μεταξύ της φυσικής δραστηριότητας και της άσκησης με την ψυχική υγεία ενηλίκων ατόμων μεγαλύτερης ηλικίας. Μέσα από την παράλληλη εξέταση των δεδομένων, καθίσταται σαφές ότι, παρόλο που η άσκηση αναγνωρίζεται διεθνώς ως ένας από τους πιο σημαντικούς παράγοντες προαγωγής της ψυχικής ευεξίας, ο τρόπος με τον οποίο αυτή επηρεάζει τα άτομα διαφοροποιείται ανάλογα με το κοινωνικό, πολιτισμικό και οικονομικό περιβάλλον της εκάστοτε χώρας.

Στην ελληνική περίπτωση, η ανάλυση εστιάζει όχι μόνο στη συχνότητα και την ένταση της φυσικής δραστηριότητας, αλλά και σε επιπλέον παραμέτρους, όπως η διατροφή, η ποιότητα ύπνου και η κοινωνική υποστήριξη, οι οποίες συνθέτουν ένα πιο ολιστικό μοντέλο υγείας. Αντίθετα, στις υπόλοιπες χώρες που ενδεικτικά επιλέξαμε, οι μελέτες δίνουν έμφαση σε επιμέρους πτυχές, όπως το είδος της δραστηριότητας, η συμμετοχή σε ομαδικά πλαίσια ή ο ρόλος του κοινωνικού κεφαλαίου. Μέσα από αυτή τη συγκριτική προσέγγιση, αναδεικνύονται τόσο οι ομοιότητες – όπως η καθολικά θετική επίδραση της άσκησης – όσο και οι διαφορές που σχετίζονται με τις ιδιαίτερες συνθήκες ζωής των ενηλίκων μεγαλύτερης ηλικίας σε κάθε κοινωνία, οδηγώντας σε μια πιο ολοκληρωμένη και πιο βαθιά κατανόηση του φαινομένου.

Αρχικά λοιπόν, θα γίνει αναφορά σε μια μελέτη που ως δείγμα έχει πάρει συνταξιούχους που είναι κάτοικοι της Σαουδικής Αραβίας. Η περίοδος της συνταξιοδότησης συνοδεύεται από σημαντικές αλλαγές στη ζωή και την καθημερινότητα των ατόμων, οι οποίες επηρεάζουν τόσο την ψυχική όσο και την κοινωνική τους κατάσταση. Στο πλαίσιο αυτό, οι δραστηριότητες αναψυχής παρουσιάζονται ως ένας βασικός μηχανισμός προσαρμογής, που συμβάλλει καίρια στη διατήρηση της ισορροπίας, της ενεργητικότητας και της αίσθησης σκοπού για τους ενήλικες μεγαλύτερης ηλικίας (Alanazi, 2024).

Μέσα από τα αποτελέσματα της συγκεκριμένης έρευνας, αναδεικνύεται πως οι δραστηριότητες αναψυχής ναι μεν συνολικά έχουν θετική, αλλά παρόλα αυτά η επίδρασή τους στην ευημερία των συνταξιούχων κινείται σε μέτρια επίπεδα.

Η πιο έντονη επίδραση παρατηρείται στον τομέα της σωματικής υγείας, όπου οι συμμετέχοντες αναφέρουν βελτίωση στη φυσική κατάσταση, αύξηση της αντοχής και γενικότερη ενίσχυση της λειτουργικότητάς τους. Οι δραστηριότητες αυτές φαίνεται να συμβάλλουν επίσης στη μείωση του κινδύνου χρόνιων παθήσεων και στη διατήρηση της ανεξαρτησίας των ηλικιωμένων, γεγονός που τις καθιστά ιδιαίτερα σημαντικές για την καθημερινή ζωή τους.

Παράλληλα, καταγράφεται σημαντική, αν και όχι εξίσου ισχυρή, επίδραση στη συναισθηματική ευημερία. Όπως επισημαίνεται στο άρθρο, οι δραστηριότητες αναψυχής λειτουργούν ως ένα μέσο μείωσης του άγχους και της πλήξης, ενώ ενισχύουν τα θετικά συναισθήματα και την ψυχική ηρεμία. Οι συμμετέχοντες φαίνεται να αντλούν ικανοποίηση και ευχαρίστηση από τη συμμετοχή τους, γεγονός που συμβάλλει στη διατήρηση μιας θετικής στάσης απέναντι στη ζωή μετά τη συνταξιοδότηση. Επιπλέον, οι δραστηριότητες αυτές προσφέρουν ευκαιρίες για έκφραση και δημιουργικότητα, στοιχεία που ενισχύουν την ψυχολογική ανθεκτικότητα (Alanazi, 2024).

Αντίθετα, η επίδραση των δραστηριοτήτων αναψυχής στην αυτοπραγμάτωση εμφανίζεται πιο περιορισμένη σε σύγκριση με τους άλλους τομείς. Επισημαίνεται ότι, αν και οι δραστηριότητες αυτές μπορούν να προσφέρουν αίσθηση επίτευξης και προσωπικής ανάπτυξης, τα οφέλη σε αυτόν τον τομέα είναι λιγότερο έντονα. Αυτό πιθανώς συνδέεται με τις πολιτισμικές και κοινωνικές συνθήκες που επηρεάζουν τον τρόπο με τον οποίο οι συνταξιούχοι αντιλαμβάνονται την προσωπική εξέλιξη και την ατομική επιτυχία μετά την αποχώρηση από την εργασία (Alanazi, 2024).

Συνολικά, τα ευρήματα υπογραμμίζουν ότι οι δραστηριότητες αναψυχής αποτελούν έναν πολυδιάστατο παράγοντα που επηρεάζει διαφορετικές πτυχές της ψυχικής ευημερίας των ενηλίκων μεγαλύτερης ηλικίας και εδώ συγκεκριμένα συνταξιούχων, με άνισο όμως βαθμό επίδρασης σε κάθε τομέα. Ο συγγραφέας καταλήγει στο ότι η ενίσχυση της πρόσβασης σε κατάλληλες και πολιτισμικά σχετικές δραστηριότητες μπορεί να συμβάλει ουσιαστικά στη βελτίωση της ποιότητας ζωής των συνταξιούχων, ιδιαίτερα όταν λαμβάνονται υπόψη οι κοινωνικές και πολιτισμικές ιδιαιτερότητες του πληθυσμού.

Συνεχίζοντας, η μελέτη που εξετάστηκε παρακάτω έχει χρησιμοποιήσει ως δείγμα ενήλικες, άνδρες και γυναίκες, 65 ετών και άνω, κατοίκους της Ιαπωνίας. Πιο συγκεκριμένα, αναλύεται η σχέση ανάμεσα στη συμμετοχή σε ομαδικές δραστηριότητες άθλησης και

άσκησης και την κοινωνική, ψυχολογική υγεία των ηλικιωμένων (Tsuji et al., 2020), με έμφαση στις διαφορές που προκύπτουν ανάλογα με το είδος της εκάστοτε δραστηριότητας.

Σύμφωνα με τη μελέτη, η άσκηση σε ομαδικό πλαίσιο φαίνεται να προσφέρει περισσότερα οφέλη σε σύγκριση με την ατομική άσκηση, καθώς συνδυάζει τη σωματική δραστηριότητα με κοινωνική αλληλεπίδραση και ψυχολογική ενίσχυση. Οι μηχανισμοί αυτοί σχετίζονται με την ενίσχυση της αυτοεκτίμησης, τη μείωση του άγχους και την αύξηση της κοινωνικής υποστήριξης, στοιχεία που συμβάλλουν στη συνολική ευημερία των ηλικιωμένων.

Τα αποτελέσματα υποστηρίζουν ότι η συμμετοχή σε συγκεκριμένους τύπους ομαδικών δραστηριοτήτων συνδέεται σημαντικά με την καλύτερη κατάσταση της υγείας, μειωμένα συμπτώματα κατάθλιψης και αυξημένη συχνότητα γέλιου. Δραστηριότητες όπως το γκολφ και το περπάτημα εμφανίζουν τις πιο σταθερές και ισχυρές θετικές επιδράσεις και στα τρία αυτά πεδία. Οι συμμετέχοντες που ασχολούνται με το γκολφ σε ομαδικό πλαίσιο παρουσιάζουν υψηλότερα επίπεδα αντιλαμβανόμενης υγείας, χαμηλότερη πιθανότητα εμφάνισης κατάθλιψης και μεγαλύτερη συχνότητα θετικών συναισθηματικών εκφράσεων. Αντίστοιχα, το ομαδικό περπάτημα συνδέεται με βελτίωση τόσο της ψυχικής όσο και της κοινωνικής διάστασης της υγείας, υποδηλώνοντας ότι ακόμη και απλές δραστηριότητες μπορούν να έχουν ουσιαστικό αντίκτυπο όταν πραγματοποιούνται συλλογικά (Tsuji κ.ά., 2020).

Επιπλέον, τα ευρήματα υποδεικνύουν ότι και άλλες μορφές άσκησης, όπως είναι η πεζοπορία, ο χορός, η άρση βαρών και το τρέξιμο, σχετίζονται με θετικά αποτελέσματα, αν και σε μικρότερο βαθμό ή σε λιγότερες διαστάσεις της υγείας. Η πεζοπορία συνδέεται κυρίως με καλύτερη αυτοαξιολογούμενη υγεία και χαμηλότερα επίπεδα καταθλιπτικών συναισθημάτων, ενώ δραστηριότητες όπως ο χορός ενισχύουν τόσο τη σωματική όσο και τη συναισθηματική ευεξία. Ωστόσο, δεν παρουσιάζουν όλες οι δραστηριότητες την ίδια αποτελεσματικότητα σε όλους τους δείκτες, γεγονός που δείχνει ότι το είδος της άσκησης παίζει καθοριστικό ρόλο στη φύση των ωφελειών που θα προκύψουν για το άτομο (Tsuji et al., 2020).

Η μελέτη καταλήγει ότι η συμμετοχή σε ομαδικές δραστηριότητες άσκησης αποτελεί σημαντικό παράγοντα προαγωγής της υγείας στους ηλικιωμένους, με ορισμένα είδη δραστηριοτήτων να έχουν μεγαλύτερη θετική επίδραση ως προς την υγεία σε σύγκριση με τα υπόλοιπα. Υπογραμμίζεται ότι η ενίσχυση τέτοιων μορφών συμμετοχής μπορεί να συμβάλει ουσιαστικά στη βελτίωση της ποιότητας ζωής, καθώς συνδυάζει σωματικά, ψυχολογικά και κοινωνικά οφέλη, τα οποία είναι κρίσιμα για την υγιή γήρανση.

Στο σημείο αυτό, αναλύθηκε μία μελέτη η οποία χρησιμοποίησε ως δείγμα ενήλικες μεγαλύτερης ηλικίας από το Ρότερνταμ της Ολλανδίας. Στη συγκεκριμένη μελέτη,

παρατηρήθηκε το γεγονός πως όσο υπάρχει αύξηση στα επίπεδα συνολικής φυσικής δραστηριότητας και σωματικής άσκησης, τόσο μειώνονται και οι πιθανότητες εμφάνισης προβλημάτων και επιπλοκών σε βασικούς τομείς όπως η κινητικότητα, ο σωματικός πόνος, η ψυχολογική διάθεση και οι καθημερινές δραστηριότητες (Koolhaas et al., 2018). Αυτή η σχέση χαρακτηρίζεται ως δοσοεξαρτώμενη, που σημαίνει ότι ακόμη και μικρή αύξηση στην ενασχόληση των ενηλίκων με τις φυσικές δραστηριότητες σημαίνει ταυτόχρονα βελτίωση στην ποιότητα της ζωής τους.

Επιπλέον, τα άτομα που παρουσίασαν υψηλότερα επίπεδα φυσικής δραστηριότητας είχαν σημαντικά πιο λίγες πιθανότητες να αναφέρουν δυσκολίες στην αυτοεξυπηρέτηση και στην εκτέλεση δραστηριοτήτων της καθημερινότητας (Koolhaas et al., 2018). Τα συγκεκριμένα ευρήματα υπογραμμίζουν τη σημασία της φυσικής δραστηριότητας για τη διατήρηση της λειτουργικής ανεξαρτησίας σε μεγαλύτερες ηλικίες, καθώς και για τη μείωση συναισθημάτων σωματικού πόνου και των ψυχολογικών επιβαρύνσεων.

Σε συνολικό τόνο, τα όσα αναλύονται μέσα από την συγκεκριμένη έρευνα φανερώνουν και επιβεβαιώνουν πως η ενασχόληση με τις φυσικές δραστηριότητες και τη σωματική άσκηση αποτελεί καθοριστικό παράγοντα για τη βελτίωση της ποιότητας ζωής. Επίσης, αναδείχθηκε ότι ο εκάστοτε τύπος δραστηριότητας έχει τα δικά του, ξεχωριστά οφέλη, ανάλογα με την ηλικία του ατόμου και το επίπεδο έντασης της δραστηριότητας αυτής (Koolhaas et al., 2018).

Τέλος, θα αναφερθούμε και σε μία ακόμη μελέτη η οποία διεξήχθη στο Βέλγιο. Συγκεκριμένα, η μελέτη στην οποία θα αναφερθούμε, διερευνά τον τρόπο με τον οποίο η συμμετοχή στις αθλητικές δραστηριότητες, η συνολική ενασχόληση με την φυσική δραστηριότητα αλλά και το κοινωνικό κεφάλαιο συνδέονται με την ψυχική υγεία του ατόμου. Οι συγγραφείς δίνουν μία ιδιαίτερη έμφαση σε κοινότητες οι οποίες βρίσκονται σε μειονεκτική θέση, υπό την έννοια ότι δεν έχουν εύκολη πρόσβαση σε χώρους άθλησης, δεν έχουν την κατάλληλη οικονομική ευχέρεια για ενασχόληση με περισσότερους τομείς του αθλητισμού που την απαιτούν κ.ά. (Marlier et al., 2015).

Μέσα από την ανάλυση στην οποία προχωρούν οι συγγραφείς, προκύπτει το γεγονός ότι οι σχέσεις ανάμεσα στις μεταβλητές που αναφέραμε παραπάνω δεν είναι γραμμικές αλλά και ούτε ισοδύναμες. Οι μεταβλητές αυτές διαφοροποιούνται ως προς τη σημασία και την επίδραση που έχουν στην ψυχική ευημερία των ενηλίκων μεγαλύτερης ηλικίας. Κεντρικό εύρημα αποτελεί το γεγονός ότι η συμμετοχή στο αθλητικό γίνεσθαι επιδρά με απόλυτα θετικό τρόπο στην ψυχική κατάσταση των ατόμων, κάτι που έρχεται σε αντίθεση με τη συνολική φυσική δραστηριότητα η οποία δεν φαίνεται να έχει το ίδιο επίπεδο επίδρασης (Marlier et al., 2015).

Η εξέλιξη αυτή υποδηλώνει πως η ποιότητα αλλά και το πλαίσιο της δραστηριότητας έχουν μεγαλύτερη σημασία από την ποσότητα. Ο αθλητισμός, ως μία δραστηριότητα που έχει άμεση σύνδεση με το συναίσθημα της ευχαρίστησης, την κοινωνική αλληλεπίδραση αλλά και την προσωπική επιλογή του ατόμου, φαίνεται να κατέχει ουσιαστική συμβολή στη βελτίωση των επιπέδων της ψυχικής ευημερίας. Αυτό δίνει και την απάντηση όσον αφορά το ότι η εντός γενικών πλαισίων φυσική δραστηριότητα δεν παρουσιάζει αντίστοιχα αποτελέσματα.

Την ίδια στιγμή, ιδιαίτερα σημαντικός αναδεικνύεται ο ρόλος του ατομικού κοινωνικού κεφαλαίου: με τον όρο «κοινωνικό κεφάλαιο», εννοούμε το «δίκτυο ανθρώπων γύρω μας» το οποίο μπορεί να μας προσφέρει στήριξη, να μας βοηθήσει και να βελτιώσει την ποιότητα ζωής μας. Έτσι λοιπόν, το κοινωνικό κεφάλαιο αποκτά τη δική του ξεχωριστή σημασία διότι εμφανίζει την πιο ισχυρή άμεση σχέση με την ψυχική υγεία. Από την αντίθετη πλευρά, το κοινωνικό κεφάλαιο σε επίπεδο κοινότητας δεν επηρεάζει την ψυχική υγεία με άμεσο τρόπο, αλλά δρα έμμεσα μέσω της ενίσχυσης του ατομικού κοινωνικού κεφαλαίου. Αυτό σημαίνει ότι η προσωπική εμπιστοσύνη και οι διαπροσωπικές σχέσεις αποτελούν καθοριστικούς παράγοντες για την ψυχική ευεξία, περισσότερο από τις γενικές κοινωνικές συνθήκες που επικρατούν εντός των πλαισίων μίας κοινότητας (Marlier et al., 2015).

Ενδιαφέρον στη μελέτη παρουσιάζει επίσης το γεγονός ότι η συμμετοχή στον αθλητισμό δεν συνδέθηκε με αυξημένα επίπεδα κοινωνικού κεφαλαίου, κάτι που έρχεται σε αντίθεση με διαδοσόμενες αντιλήψεις. Το εύρημα αυτό δείχνει ότι τα κοινωνικά οφέλη του αθλητισμού δεν είναι δεδομένα, αλλά εξαρτώνται από το πλαίσιο μέσα στο οποίο πραγματοποιείται η δραστηριότητα. Όταν ο αθλητισμός δεν συνοδεύεται από κοινωνική αλληλεπίδραση, όπως για παράδειγμα σε περιπτώσεις ατομικής άσκησης, δεν προσφέρει απαραίτητα ενίσχυση στις κοινωνικές σχέσεις.

Κλείνοντας, διαπιστώνεται ότι το κοινοτικό κοινωνικό κεφάλαιο σχετίζεται θετικά με τη φυσική δραστηριότητα, γεγονός που υποδηλώνει ότι ένα υποστηρικτικό και συνεκτικό κοινωνικό περιβάλλον μπορεί να ενθαρρύνει πιο ενεργούς τρόπους ζωής. Ωστόσο, η σχέση αυτή δεν επεκτείνεται άμεσα στην ψυχική υγεία, επιβεβαιώνοντας ότι οι επιδράσεις των κοινωνικών παραγόντων λειτουργούν μέσω πιο σύνθετων μηχανισμών.

Συνολικά, η μελέτη καταδεικνύει ότι η ψυχική υγεία επηρεάζεται περισσότερο από την ποιότητα των κοινωνικών σχέσεων και τη συμμετοχή σε ουσιαστικές δραστηριότητες, παρά από τη γενική φυσική δραστηριότητα. Τα ευρήματα υπογραμμίζουν την ανάγκη για συνδυασμένες παρεμβάσεις που να ενσωματώνουν τόσο τον αθλητισμό όσο και την ενίσχυση των κοινωνικών δεσμών, ιδιαίτερα σε κοινωνικά ευάλωτες ομάδες (Marlier et al., 2015).

5.3 Σύγκριση μεταξύ των ευρημάτων Ελλάδας και άλλων χωρών

Η σύγκριση των ερευνητικών ευρημάτων από την Ελλάδα με εκείνα άλλων χωρών προσφέρει ένα ιδιαίτερα πλούσιο και πολυδιάστατο πλαίσιο κατανόησης της σχέσης μεταξύ της φυσικής δραστηριότητας και της άσκησης με την ψυχική υγεία ενηλίκων ατόμων μεγαλύτερης ηλικίας. Μέσα από την παράλληλη εξέταση των δεδομένων, καθίσταται σαφές ότι, παρόλο που η άσκηση αναγνωρίζεται διεθνώς ως ένας από τους πιο σημαντικούς παράγοντες προαγωγής και ενίσχυσης της ψυχικής ευεξίας, ο τρόπος με τον οποίο αυτή επηρεάζει τα άτομα διαφοροποιείται ανάλογα με το κοινωνικό, πολιτισμικό και οικονομικό περιβάλλον της εκάστοτε χώρας.

Στην ελληνική περίπτωση, η ανάλυση εστιάζει όχι μόνο στη συχνότητα και την ένταση της φυσικής δραστηριότητας, αλλά και σε επιπλέον παραμέτρους, όπως είναι η διατροφή, η ποιότητα ύπνου και η κοινωνική υποστήριξη, οι οποίες συνθέτουν ένα περισσότερο ολιστικό μοντέλο υγείας. Αντίθετα, στην περίπτωση των υπόλοιπων χωρών που ενδεικτικά επιλέξαμε, οι μελέτες δίνουν έμφαση σε επιμέρους πτυχές, όπως το είδος της δραστηριότητας, η συμμετοχή σε ομαδικά πλαίσια ή ο ρόλος του κοινωνικού κεφαλαίου. Μέσα από αυτή τη συγκριτική προσέγγιση, αναδεικνύονται τόσο οι ομοιότητες – όπως η καθολικά θετική επίδραση της άσκησης – όσο και οι διαφορές που σχετίζονται με τις ιδιαίτερες συνθήκες ζωής των ενηλίκων πιο μεγάλης ηλικιακής κατηγορίας σε κάθε κοινωνία, οδηγώντας σε μια περισσότερο ολοκληρωμένη και πιο βαθιά κατανόηση του φαινομένου.

Αρχικά, τα δεδομένα που παρουσιάσαμε από τον ελλαδικό χώρο, καταδεικνύουν με σαφήνεια ότι η σωματική δραστηριότητα συνδέεται άμεσα και με ουσιαστικό τρόπο με την ψυχική υγεία. Συγκεκριμένα, η μελέτη των Gkatsou κ.ά., (2021) δείχνει ότι τα άτομα που εμφανίζουν υψηλά επίπεδα φυσικής δραστηριότητας παρουσιάζουν εξαιρετικά χαμηλά επίπεδα καταθλιπτικών συμπτωμάτων, ενώ η στατιστικά σημαντική αρνητική συσχέτιση μεταξύ άσκησης και κατάθλιψης επιβεβαιώνει τον προστατευτικό ρόλο της άσκησης.

Το εύρημα αυτό ενισχύεται και από τη μελέτη των Christodoulou κ.ά., (2023), όπου διαπιστώνεται ότι τα μειωμένα επίπεδα φυσικής δραστηριότητας συνδέονται με αυξημένη πιθανότητα εμφάνισης συμπτωμάτων κατάθλιψης, ενώ από την αντίθετη πλευρά η μέτρια και υψηλή δραστηριότητα συμβάλλει σε σημαντικό βαθμό τόσο στη βελτίωση της ψυχικής ευεξίας όσο και στη βελτίωση της ποιότητας ζωής.

Ωστόσο, παρά τα θετικά αυτά στοιχεία, η ελληνική πραγματικότητα εμφανίζει και μια πιο διάσταση με περισσότερο ανησυχητικό χαρακτήρα, καθώς ένα σημαντικό ποσοστό της κατηγορίας των ενηλίκων που ερευνούμε παρουσιάζει καταθλιπτικά συμπτώματα, σε βαθμό

που φαίνεται να υπερβαίνει τα διεθνή ποσοστά (Christodoulou et al., 2023). Το γεγονός αυτό υποδηλώνει ότι, αν και η άσκηση λειτουργεί με προστατευτικό τρόπο, ορισμένοι άλλοι παράγοντες, όπως η κοινωνική απομόνωση ή οι δημογραφικές αλλαγές, ενδέχεται να επηρεάζουν αρνητικά τα επίπεδα της ψυχικής υγείας.

Ιδιαίτερη σημασία στην ελληνική περίπτωση παίζει και ο ρόλος της μεσογειακής διατροφής, ο οποίος προσδίδει μια πιο ολιστική διάσταση στη μελέτη της υγείας. Σύμφωνα με τους Mantzourou κ.ά., (2023), η υψηλή συμμόρφωση των ατόμων στη μεσογειακή διατροφή συνδέεται όχι μόνο με βελτιωμένη ποιότητα ζωής και ύπνου, αλλά και με αυξημένα επίπεδα φυσικής δραστηριότητας. Το στοιχείο αυτό διαφοροποιεί την Ελλάδα από τις υπόλοιπες χώρες που ερευνούμε, καθώς αναδεικνύει τη σημασία ενός ευρύτερου τρόπου ζωής που συνδυάζει διατροφικές συνήθειες, κοινωνικές πρακτικές και φυσική δραστηριότητα. Παράλληλα, η μελέτη υπογραμμίζει ότι η απομάκρυνση από το παραδοσιακό αυτό πρότυπο διατροφής συνδέεται με χαμηλότερα επίπεδα δραστηριότητας και ποιότητας ζωής, γεγονός που ενισχύει την ανάγκη για επανασύνδεση με τις παραδοσιακές αξίες.

Σε σύγκριση τώρα με τα ελληνικά δεδομένα, τα στοιχεία που έχουν συλλεχθεί από διάφορες μελέτες που πραγματοποιήθηκαν σε άλλα κράτη και παρατέθηκαν παραπάνω, ναι μεν επιβεβαιώνουν τη θετική επίδραση της φυσικής δραστηριότητας στο κομμάτι της ψυχικής υγείας, αλλά φαίνεται πως δίνουν μεγαλύτερη έμφαση σε ορισμένες άλλες πτυχές αυτής της σχέσης.

Πιο συγκεκριμένα στη Σαουδική Αραβία η μελέτη του Alanazi (2024) δείχνει ότι οι δραστηριότητες αναψυχής έχουν συνολικά θετική αλλά παρόλα αυτά σε μέτρια επίπεδα επίδραση στην ευημερία των συνταξιούχων. Η επίδραση αυτή είναι περισσότερο έντονη στη σωματική υγεία και λιγότερο ισχυρή στην αυτοπραγμάτωση, γεγονός που διαφοροποιείται από την ελληνική περίπτωση, όπου η άσκηση φαίνεται να έχει πιο άμεση και ισχυρή επίδραση στην ψυχική υγεία και ιδιαίτερα στην μάστιγα της κατάθλιψης.

Αντίστοιχα, στην χώρα της Ιαπωνίας, η έρευνα των Tsuji κ.ά., (2020) αναδεικνύει τον καθοριστικό ρόλο του κοινωνικού πλαισίου της άσκησης. Η συμμετοχή του ατόμου σε ομαδικές δραστηριότητες, όπως είναι το περπάτημα και το γκολφ, συνδέεται με βελτιωμένη ψυχική αλλά και κοινωνική υγεία, μειωμένα επίπεδα κατάθλιψης και αυξημένη συχνότητα θετικών συναισθημάτων. Σε αυτή την περίπτωση, η κοινωνική διάσταση της άσκησης φαίνεται να είναι εξίσου σημαντική με τη φυσική δραστηριότητα καθαυτή. Σε αντίθεση με την περίπτωση της Ελλάδας, όπου η έμφαση δίνεται κυρίως στη συχνότητα και την ένταση της άσκησης, τα ιαπωνικά δεδομένα υποδεικνύουν ότι το είδος της δραστηριότητας και η

συλλογική συμμετοχή μπορούν αντίστοιχα να ενισχύσουν σε σημαντικότερο βαθμό τα οφέλη που προκύπτουν.

Με παρόμοιο τρόπο, τα ευρήματα από την Ολλανδία (Koolhaas et al., 2018) επιβεβαιώνουν ότι η αύξηση της φυσικής δραστηριότητας έχει άμεση σύνδεση με τη βελτίωση της ποιότητας ζωής με δοσοεξαρτώμενο τρόπο. Το συγκεκριμένο στοιχείο έρχεται σε απόλυτη συμφωνία με τα ελληνικά δεδομένα, ενισχύοντας την άποψη ότι ακόμη και μικρές αυξήσεις στα επίπεδα της σωματικής δραστηριότητας έχουν την ικανότητα να επιφέρουν σημαντικά οφέλη. Παρόλα αυτά, η έμφαση εδώ δίνεται περισσότερο στο κομμάτι της λειτουργικής ανεξαρτησίας και της σωματικής κατάστασης, παρά αποκλειστικά στο ζήτημα της ψυχικής υγείας.

Από την άλλη πλευρά, η μελέτη που έγινε στο Βέλγιο (Marlier et al., 2015) εισάγει μία οπτική με διαφορετικό τόνο, δίνοντας περισσότερη έμφαση τόσο στην ποιότητα της δραστηριότητας όσο και στο κοινωνικό κεφάλαιο. Τα ευρήματα δείχνουν ότι η συμμετοχή των ενηλίκων μεγαλύτερης ηλικίας στον αθλητισμό έχει πιο ισχυρή επίδραση στην ψυχική τους ευεξία σε σύγκριση με τη γενική φυσική δραστηριότητα, ενώ παράλληλα οι διαπροσωπικές σχέσεις και η κοινωνική υποστήριξη αποτελούν καθοριστικούς παράγοντες. Σε αυτή την περίπτωση, δεν είναι η ποσότητα της δραστηριότητας που κατέχει τη μεγαλύτερη σημασία, αλλά το πλαίσιο μέσα στο οποίο αυτή πραγματοποιείται. Η προσέγγιση αυτή διαφοροποιείται από την ελληνική, στην οποία η έμφαση φαίνεται να δίνεται πιο πολύ στη συχνότητα και την ένταση της άσκησης, παρόλο που και εκεί αναγνωρίζεται η σημασία της κοινωνικής υποστήριξης.

Συνοψίζοντας, από τα στοιχεία που συλλέξαμε, αναλύσαμε και διασταυρώσαμε καταλήγουμε στο ότι τόσο στον ελλαδικό χώρο όσο και στις υπόλοιπες των χωρών που εξετάσαμε, η σωματική δραστηριότητα αποτελεί έναν απόλυτα ίσως και τον πιο καθοριστικό παράγοντα για την προαγωγή της ψυχικής υγείας και της ποιότητας ζωής των ενηλίκων μεγαλύτερης ηλικίας. Η σχέση της άσκησης και της φυσικής δραστηριότητας είναι άμεσα συνυφασμένη με την βελτιωμένη ψυχική υγεία των ατόμων.

Ωστόσο, η ελληνική περίπτωση παρουσιάζει μία ιδιαιτερότητα, καθώς συνδυάζει ισχυρούς προστατευτικούς παράγοντες, όπως είναι η άσκηση και η μεσογειακή διατροφή, με αυξημένα ποσοστά καταθλιπτικών συμπτωμάτων και μειωμένης σωματικής δραστηριότητας σε ένα μέρος του πληθυσμού. Από την άλλη πλευρά, οι διεθνείς μελέτες δίνουν μεγαλύτερη έμφαση στην ποιότητα της δραστηριότητας, στο κοινωνικό πλαίσιο και στις πολιτισμικές ιδιαιτερότητες.

Καταληκτικά, μπορεί να υποστηριχθεί η άποψη ότι, αν και η φυσική δραστηριότητα αποτελεί έναν καθολικά ωφέλιμο παράγοντα για την βελτίωση και διατήρηση της ψυχικής ευεξίας, η αποτελεσματικότητά της δεν εξαρτάται αποκλειστικά από την ποσότητα ή την έντασή της, αλλά και από το ευρύτερο κοινωνικό, πολιτισμικό και συμπεριφορικό πλαίσιο μέσα στο οποίο εντάσσεται. Για τον λόγο αυτό, καθίσταται αναγκαία η ανάπτυξη ολοκληρωμένων και πολυδιάστατων παρεμβάσεων, προσαρμοσμένων στις ιδιαιτερότητες κάθε χώρας, με στόχο τη βελτίωση της ποιότητας ζωής και της ψυχικής υγείας των ενηλίκων μεγαλύτερης ηλικίας.

Κεφάλαιο 6: Συζήτηση και συμπεράσματα

Κάνοντας μία σύνοψη και συνθέτοντας τα βασικά ευρήματα της παρούσας ανασκοπικής μελέτης, αναδεικνύεται με ιδιαίτερη σαφήνεια ότι η σωματική άσκηση και η γενικότερη φυσική δραστηριότητα αποτελούν έναν από τους πιο ουσιαστικούς και πολυδιάστατους πυλώνες διατήρησης και προαγωγής της ψυχικής υγείας των ενηλίκων μεγαλύτερης ηλικίας. Η σημασία τους υπερβαίνει κατά πολύ τη στενή έννοια της σωματικής ευρωστίας, καθώς επεκτείνεται σε ένα σύνθετο πλέγμα βιολογικών, ψυχολογικών και κοινωνικών διεργασιών, οι οποίες αλληλεπιδρούν δυναμικά και διαμορφώνουν μαζί τη συνολική ποιότητα ζωής του ατόμου. Σε μια εποχή κατά την οποία η όλο και πιο ταχεία γήρανση του πληθυσμού αποτελεί μία παγκόσμια πραγματικότητα και οι προκλήσεις που σχετίζονται με την ψυχική υγεία των ηλικιωμένων καθίστανται ολοένα και πιο έντονες, η κατανόηση και η αξιοποίηση της σχέσης αυτής αποκτά ιδιαίτερη βαρύτητα τόσο σε ερευνητικό όσο και σε πρακτικό επίπεδο.

Η συστηματική ενασχόληση με φυσικές δραστηριότητες και με την γενικότερη εκγύμναση του σώματος, φαίνεται να λειτουργεί ως ένας ισχυρός προστατευτικός παράγοντας απέναντι σε φαινόμενα του συναισθηματικού κόσμου του ατόμου όπως για παράδειγμα το άγχος, η κατάθλιψη και η κοινωνική απομόνωση, τα οποία εμφανίζονται με αυξημένη συχνότητα στην τρίτη ηλικία.

Μέσα από τη βιβλιογραφική ανασκόπηση που κάναμε, καθίσταται εμφανές ότι ακόμη και οι πιο απλές μορφές δραστηριότητας, όπως το περπάτημα ή η καθημερινή κινητικότητα, μπορούν να συμβάλουν σε σημαντικό βαθμό στη βελτίωση της διάθεσης και στη μείωση της ψυχολογικής επιβάρυνσης, ενώ πιο οργανωμένες και συστηματικές μορφές άσκησης ενισχύουν περαιτέρω τα οφέλη αυτά. Η επίδραση της άσκησης δεν περιορίζεται μόνο στην αντιμετώπιση αρνητικών καταστάσεων, αλλά εκτείνεται και στην ενίσχυση θετικών

ψυχολογικών χαρακτηριστικών, όπως η αυτοεκτίμηση, η αυτοπεποίθηση και η αίσθηση προσωπικής ολοκλήρωσης.

Ιδιαίτερα σημαντικός αναδεικνύεται και ο ρόλος των ψυχοκοινωνικών μηχανισμών που ενεργοποιούνται μέσα από τη συμμετοχή σε φυσικές δραστηριότητες. Η έννοια της αυτοαποτελεσματικότητας, δηλαδή η πίστη του ατόμου στις ικανότητές του να ανταποκρίνεται σε απαιτητικές καταστάσεις, ενισχύεται σημαντικά μέσω της άσκησης, προσφέροντας στο άτομο ένα αίσθημα ελέγχου και αυτονομίας. Την ίδια στιγμή, η συναισθηματική έκφραση και η δυνατότητα διαχείρισης των συναισθημάτων ενδυναμώνονται, συμβάλλοντας στη διατήρηση μιας ισορροπημένης ψυχικής κατάστασης. Εξίσου καθοριστικό ρόλο παίζει και η διάσταση της κοινωνικής αλληλεπίδρασης, καθώς η συμμετοχή σε ομαδικές δραστηριότητες και αθλητικά περιβάλλοντα δημιουργεί ευκαιρίες για ανάπτυξη σχέσεων, ανταλλαγή εμπειριών και ενίσχυση του αισθήματος του «ανήκειν». Η αίσθηση αυτή λειτουργεί ως βασικός μηχανισμός ψυχολογικής υποστήριξης, μειώνοντας το αίσθημα μοναξιάς και ενισχύοντας την κοινωνική ενσωμάτωση των ενηλίκων μεγαλύτερης ηλικίας.

Παράλληλα, τα ευρήματα της μελέτης υπογραμμίζουν ότι η σχέση μεταξύ άσκησης και ψυχικής υγείας χαρακτηρίζεται από μια μορφή «δοσοεξαρτώμενης» δυναμικής. Συγκεκριμένα, ακόμη και χαμηλά επίπεδα φυσικής δραστηριότητας φαίνεται να προσφέρουν μετρήσιμα οφέλη, γεγονός που καθιστά την άσκηση προσιτή και εφαρμόσιμη για ένα ευρύ φάσμα ατόμων με διαφορετικές δυνατότητες και περιορισμούς. Ωστόσο, η αύξηση της συχνότητας, της διάρκειας και της έντασης της δραστηριότητας συνδέεται με ακόμη μεγαλύτερη βελτίωση της ψυχικής ευεξίας, χωρίς αυτό να σημαίνει ότι απαιτούνται υπερβολικές ή εξαντλητικές παρεμβάσεις. Από την αντίθετη πλευρά, φαίνεται ότι η σταθερότητα και η συνέπεια αποτελούν βασικούς παράγοντες για τη μεγιστοποίηση των ωφελειών.

Παρόλα αυτά, η ανάλυση της βιβλιογραφίας αποκαλύπτει και ορισμένες διαφοροποιήσεις, οι οποίες υποδεικνύουν ότι η επίδραση της άσκησης δεν είναι απόλυτα ομοιόμορφη σε όλες τις περιπτώσεις. Παράγοντες όπως το φύλο, η φυσική κατάσταση, το κοινωνικό περιβάλλον, καθώς και το είδος της δραστηριότητας, φαίνεται να επηρεάζουν το μέγεθος και τη μορφή των θετικών στοιχείων που προσφέρει η σωματική άσκηση. Επιπλέον, ορισμένες μελέτες δείχνουν ότι η απλή συμμετοχή σε οργανωμένα προγράμματα άσκησης δεν εγγυάται απαραίτητα άμεσες ή σημαντικές βελτιώσεις στην ποιότητα ζωής, γεγονός που υπογραμμίζει τη σημασία της εξατομίκευσης των παρεμβάσεων και της προσαρμογής τους στις ανάγκες και τις ιδιαιτερότητες του κάθε ατόμου. Αυτή ακριβώς η πολυπλοκότητα καθιστά

σαφές ότι η άσκηση είναι απαραίτητο να αντιμετωπίζεται όχι ως μια ενιαία και στατική πρακτική, αλλά ως μια δυναμική διαδικασία που επηρεάζεται από πολλαπλούς παράγοντες.

Στο πλαίσιο αυτό, η φυσική δραστηριότητα αναδεικνύεται ως ένα εξαιρετικά ευέλικτο και αποτελεσματικό εργαλείο προαγωγής της υγείας, το οποίο μπορεί να ενσωματωθεί με σχετική ευκολία στην καθημερινότητα των ενηλίκων μεγαλύτερης ηλικίας. Η δυνατότητα προσαρμογής της σε διαφορετικά επίπεδα ικανότητας και ενδιαφέροντος την καθιστά ιδιαίτερα προσβάσιμη, ενώ την ίδια στιγμή επιτρέπει την ανάπτυξη παρεμβάσεων χαμηλού κόστους αλλά υψηλής αποτελεσματικότητας. Η αξιοποίηση αυτής της δυναμικής μπορεί να συμβάλει με ουσιαστικό τρόπο στον σχεδιασμό πολιτικών δημόσιας υγείας που θα ενθαρρύνουν έναν πιο ενεργό τρόπο ζωής, προωθώντας όχι μόνο τη σωματική αλλά και την ψυχική ευημερία του πληθυσμού. Έναν τρόπο ζωής η καθημερινότητα του οποίου θα χαρακτηρίζεται από πολλές και διαφορετικές φυσικές δραστηριότητες και μεθόδους κίνησης και άσκησης του σώματος, καθώς και από την κοινωνική αλληλεπίδραση των ατόμων και τη δημιουργία ομάδων με κοινούς στόχους και όνειρα.

Καταληκτικά, η παρούσα εργασία καταδεικνύει ότι η σωματική άσκηση και η φυσική δραστηριότητα συνιστούν βασικά στοιχεία μιας ολιστικής προσέγγισης της υγείας, όπου το σώμα και η ψυχική κατάσταση του ατόμου αντιμετωπίζονται ως αλληλένδετα και αλληλοεξαρτώμενα συστήματα. Η ενίσχυση της συμμετοχής των ενηλίκων μεγαλύτερης ηλικίας σε δραστηριότητες αυτού του τύπου δεν αποτελεί απλώς μια προαιρετική επιλογή, αλλά μια ουσιαστική προϋπόθεση για τη διατήρηση της αυτονομίας, της αξιοπρέπειας και της ποιότητας ζωής τους, καθώς και για τη γενικότερη βελτίωση και διατήρηση μίας καλής ψυχικής υγείας. Την ίδια στιγμή, αναδεικνύεται η ανάγκη για περαιτέρω ερευνητική διερεύνηση, με στόχο την εμβάθυνση στην κατανόηση των διαφόρων μηχανισμών που διέπουν τη σχέση μεταξύ της άσκησης και της ψυχικής υγείας, καθώς και την ανάπτυξη πιο στοχευμένων και αποτελεσματικών παρεμβάσεων οι οποίες θα ανταποκρίνονται στις εξελισσόμενες ανάγκες του γηράσκοντος πληθυσμού.

Βιβλιογραφία

- Havighurst, R. J. (1961). Successful aging. *The Gerontologist*, 1(1), 8–13.
<https://doi.org/10.1093/geront/1.1.8>
- Engel, G. L. (1977). The need for a new medical model: A challenge for biomedicine. *Science*, 196(4286), 129–136. <https://doi.org/10.1126/science.847460>

.....

Caspersen, C. J., Powell, K. E., & Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: Definitions and distinctions. *Public Health Reports*, 100(2), 126–131.

Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York, NY: Freeman.

Fox, K. R. (1999). The influence of physical activity on mental well-being. *Public Health Nutrition*, 2(3a), 411–418. <https://doi.org/10.1017/S1368980099000567>

McAuley, E., & Blissmer, B. (2000). Self-efficacy determinants and consequences. *Journal of Behavioral Medicine*, 23(4), 365–388. <https://doi.org/10.1023/A:1005507916341>

Taylor, A. H., Cable, N. T., Faulkner, G., Hillsdon, M., Narici, M., & Van Der Bij, A. K. (2004). Physical activity and older adults. *Sports Medicine*, 34(6), 393–407. <https://doi.org/10.2165/00007256-200434060-00003>

Netz, Y., Wu, M. J., Becker, B. J., & Tenenbaum, G. (2005). Physical activity and psychological well-being in advanced age. *Psychology and Aging*, 20(2), 272–284. <https://doi.org/10.1037/0882-7974.20.2.272>

Panagiotakos, D. B., Pitsavos, C., Chryschoou, C., Rivas, G., Kontogianni, M. D., Zampelas, A., & Stefanadis, C. (2005). *Epidemiology of leisure-time physical activity in socio-demographic, lifestyle and psychological characteristics of men and women in Greece: The ATTICA Study*. BMC Public Health, 5(37). <https://doi.org/10.1186/1471-2458-5-37>

Eriksson, M., & Lindström, B. (2006). Antonovsky's sense of coherence scale and its relation with quality of life: A systematic review. *Journal of Epidemiology & Community Health*, 60(5), 376–381. <https://doi.org/10.1136/jech.2005.041616>

Bailey, R. (2006). Physical education and sport in schools: A review of benefits and outcomes. *Journal of School Health*, 76(8), 397–401. <https://doi.org/10.1111/j.1746-1561.2006.00132.x>

Dishman, R. K., Berthoud, H. R., Booth, F. W., Cotman, C. W., Edgerton, V. R., Fleshner, M. R., ... Zigmond, M. J. (2006). Neurobiology of exercise. *Obesity*, 14(3), 345–356. <https://doi.org/10.1038/oby.2006.46>

Hamer, M., Stamatakis, E., & Steptoe, A. (2009). Dose-response relationship between physical activity and mental health. *British Journal of Sports Medicine*, 43(14), 1111–1114. <https://doi.org/10.1136/bjsm.2008.046243>

Hamer, M., Stamatakis, E., & Steptoe, A. (2009). Dose-response relationship between physical activity and mental health: The Scottish Health Survey. *British Journal of Sports Medicine*, 43(14), 1111–1114. <https://doi.org/10.1136/bjsm.2008.046243>

Holt-Lunstad, J., Smith, T. B., & Layton, J. B. (2010). Social relationships and mortality risk. *PLoS Medicine*, 7(7), e1000316. <https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1000316>

Eime, R. M., Harvey, J. T., Brown, W. J., & Payne, W. R. (2010). *Does sports club participation contribute to health-related quality of life?* *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 42(5), 1022–1028. <https://doi.org/10.1249/MSS.0b013e3181c3adaa>

Adams, K. B., Leibbrandt, S., & Moon, H. (2011). A critical review of the literature on social and leisure activity and wellbeing in later life. *Ageing & Society*, 31(4), 683–712. <https://doi.org/10.1017/S0144686X10001091>

Biddle, S. J. H., & Asare, M. (2011). Physical activity and mental health in children and adolescents: A review. *British Journal of Sports Medicine*, 45(11), 886–895. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2011-090185>

Ratey, J. J., & Loehr, J. E. (2011). The positive impact of physical activity on cognition. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 35(3), 830–838. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2010.11.001>

Pennebaker, J. W., & Chung, C. K. (2011). Expressive writing: Connections to physical and mental health. In H. S. Friedman (Ed.), *Oxford handbook of health psychology* (pp. 417–437). Oxford University Press.

Adams, K. B., Leibbrandt, S., & Moon, H. (2011). A critical review of the literature on social and leisure activity and wellbeing in later life. *Ageing & Society*, 31(4), 683–712. <https://doi.org/10.1017/S0144686X10001091>

Lin, T.-W., & Kuo, Y.-M. (2013). Exercise benefits brain function: The monoamine connection. *Brain Sciences*, 3(1), 39–53. <https://doi.org/10.3390/brainsci3010039>

Craft, B. B., Carroll, H. A., & Lustyk, M. K. B. (2014). *Gender differences in exercise habits and quality of life reports: Assessing the moderating effects of reasons for exercise*. *International Journal of Liberal Arts and Social Science*, 2(5), 65–76.

Rebar, A. L., Stanton, R., Geard, D., Short, C., Duncan, M. J., & Vandelanotte, C. (2015). A meta-meta-analysis of physical activity and mental health. *Journal of Sport and Health Science*, 4(2), 144–152. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2015.02.001>

Rebar, A. L., Stanton, R., Geard, D., Short, C., Duncan, M. J., & Vandelanotte, C. (2015). A meta-meta-analysis of the effect of physical activity on depression and anxiety in non-clinical adult populations. *Health Psychology Review*, 9(3), 366–378. <https://doi.org/10.1080/17437199.2015.1022901>

.....

Marlier, M., Van Dyck, D., Cardon, G., De Bourdeaudhuij, I., Babiak, K., & Willem, A. (2015). Interrelation of sport participation, physical activity, social capital and mental health in disadvantaged communities: A SEM-analysis. *PLOS ONE*, 10(10), e0140196. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0140196>

Geriatrics Gerontology Int - 2016 - Harada - Objectively-measured outdoor time and physical and psychological function

Schuch, F. B., Vancampfort, D., Richards, J., Rosenbaum, S., Ward, P. B., & Stubbs, B. (2016). Exercise as a treatment for depression: A meta-analysis adjusting for publication bias. *Journal of Psychiatric Research*, 77, 42–51. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2016.02.023>

.....
World Health Organization. (2017). *Mental health of older adults*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-of-older-adults>

Koolhaas, C. M., Dhana, K., van Rooij, F. J. A., Schoufour, J. D., Hofman, A., & Franco, O. H. (2018). Physical activity types and health-related quality of life among middle-aged and elderly adults: The Rotterdam Study. *Journal of Nutrition, Health & Aging*, 22(2), 246–253. <https://doi.org/10.1007/s12603-017-0902-7>

Kim, A. C. H., Ryu, J., Lee, C., Kim, K. M., & He, J. (2020). *Sport participation and happiness among older adults: A mediating role of social capital*. *Journal of Happiness Studies*, 22(4), 1621–1641. <https://doi.org/10.1007/s10902-020-00287-6>

Tsuji, T., Kanamori, S., Saito, M., Watanabe, R., Miyaguni, Y., & Kondo, K. (2020). Specific types of sports and exercise group participation and socio-psychological health in older people. *Journal of Sports Sciences*, 38(4), 422–429. <https://doi.org/10.1080/02640414.2019.1705541>

Gkatsou, C., Katsora, C., & Kaprinis, S. (2021). *The effects of exercise and physical activity on depression levels in Greek adult population*. *European Journal of Physical Education and Sport Science*, 6(10). <https://doi.org/10.46827/ejpe.v6i10.3551>

Mantzorou, M., Mentzelou, M., Vasios, G. K., Kontogiorgis, C., Antasouras, G., Vadikolias, K., Psara, E., Vorvolakos, T., Poullos, E., Serdari, A., Papadopoulou, S. K., & Giaginis, C. (2023). *Mediterranean diet adherence is associated with favorable health-related quality of life, physical activity, and sleep quality in a community-dwelling Greek older population*. *Antioxidants*, 12(5), 983. <https://doi.org/10.3390/antiox12050983>
.....

Christodoulou, E., Pavlidou, E., Mantzourou, M., Koutelidakis, A., Vadikolias, K., Psara, E., Vorvolakos, T., Antasouras, G., Serdari, A., Vasios, G., & Giaginis, C. (2023). *Depression is associated with worse health-related quality of life, lower physical activity levels, and inadequate sleep quality in a Greek elderly population*. *Psychology, Health & Medicine*, 28(9), 2486–2500. <https://doi.org/10.1080/13548506.2023.2221446>

Alanazi, H. M. N. (2024). *The role of leisure activities in enhancing well-being in Saudi's retired community: A mixed methods study*. *Humanities and Social Sciences Communications*, 11, 604. <https://doi.org/10.1057/s41599-024-03126-x>

Hou, B., Wu, Y., & Huang, Y. (2024). *Physical exercise and mental health among older adults: The mediating role of social competence*. *Frontiers in Public Health*, 12, 1385166. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1385166>

Tao, M., Li, S., Li, L., Cao, Y., & Zhuang, J. (2025). *Impact of physical exercise on health and social interaction in older adults: A meta-analysis*. *Frontiers in Public Health*, 13, 1634313. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2025.1634313>

Kim, H., Eubank, J. M., Orazem, J., Oberlin, D. J., Harrison, E. A., & Brown, C. M. (2025). *The impact of a sense of belonging on the health-related quality of life among the elderly in New York City*. *American Journal of Public Health Research*, 13(1), 20–37. <https://doi.org/10.12691/ajphr-13-1-4>

.....

Wei, Y., & Chang, J. (2026). *The impact model of sports community on the well-being of older adults*. *SAGE Open*, 16(1), 1–18. <https://doi.org/10.1177/21582440261421498>

Wei, Y., & Chang, J. (2026). *The impact model of sports community on the well-being of older adults*. *SAGE Open*, 16(1), 1–18. <https://doi.org/10.1177/21582440261421498>

Geraci, A., Navarra, G. A., D'Amico, A., La Rizza, C., Di Domenico, L., Di Noto, V., Scardina, A., Tabacchi, G., & Bellafigliore, M. (2026). *The interplay between cognitive, affective, and physical activity correlates in older adults*. *Frontiers in Sports and Active Living*, 8, 1745889. <https://doi.org/10.3389/fspor.2026.1745889>

Kouli, E., Bebetos, E., Michalopoulou, M., & Filippou, F. (2026). *Effects of a structured physical activity program on quality of life in older adults: A quasi-experimental study*. *Healthcare*, 14(5), 685. <https://doi.org/10.3390/healthcare14050685>

.....