

ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ REVIEW

Η επίδραση της φυσικής δραστηριότητας στη σωματική και στην ψυχική υγεία ενηλίκων μεγαλύτερης ηλικίας κατά την περίοδο COVID-19

Η φυσική δραστηριότητα καταλαμβάνει πλέον σημαντικό μέρος στην καθημερινή ζωή του ανθρώπου σε όλες τις ηλικιακές ομάδες με πολλαπλά οφέλη, αφού μπορεί να επηρεάζει ευεργετικά την υγεία του και να συμβάλλει στη διατήρηση και στην προαγωγή της ποιότητας ζωής του. Η αντίληψη αυτή αποτυπώνεται εντονότερα κατά την περίοδο της γήρανσης, καθώς μέσα από πλήθος μελετών έχει πιστοποιηθεί ότι τα μεγαλύτερα σε ηλικία άτομα τα οποία ενισχύουν τη φυσική τους κατάσταση με διάφορες δραστηριότητες, μικρής ή μέτριας έντασης, έχουν τη δυνατότητα να παραμείνουν ανεξάρτητα, να περιορίσουν τις όποιες δυσλειτουργίες εμφανίζονται με την πάροδο του χρόνου, να νιώσουν ευεξία και να απολαύσουν ποιοτικά χρόνια ζωής. Παράγοντες όπως η συννοσηρότητα και οι αναπηρίες από τη μια και η αυτοεκτίμηση και η αυτοαποτελεσματικότητα από την άλλη εμπλέκονται και επιδρούν στην αιτιακή σχέση φυσικής δραστηριότητας και ποιότητας ζωής των ενηλίκων μεγαλύτερης ηλικίας. Παρά το γεγονός ότι οι αρνητικές επιδράσεις της πανδημίας COVID-19 έχουν μειωθεί αρκετά, αποτελεί επιτακτική ανάγκη ο προγραμματισμός, ο σχεδιασμός και η εφαρμογή στρατηγικών από το ευρύτερο περιβάλλον (οικογενειακό, κοινότητα, σύλλογοι), με σκοπό την ενθάρρυνση και την κινητοποίηση της πληθυσμιακής ομάδας των μεγαλύτερων σε ηλικία ενηλίκων να συμμετάσχει ξανά σε φυσική δραστηριότητα που είχε μειωθεί δραματικά λόγω των περιοριστικών μέτρων.

1. ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Οι προκλήσεις που συνοδεύουν τη γήρανση του πληθυσμού κινητοποιούν τις χώρες να αναπτύξουν και να προωθήσουν πολιτικές που θα προάγουν την ενεργή γήρανση και θα εξασφαλίσουν μεταξύ άλλων ποιοτικά χρόνια ζωής στην πληθυσμιακή ομάδα των μεγαλύτερων σε ηλικία ενηλίκων.¹ Μια σημαντική παράμετρο στην προσπάθεια αυτή συνιστά η φυσική δραστηριότητα, η οποία έχει συσχετιστεί θετικά με μια σειρά από οφέλη για την υγεία των ατόμων μεγαλύτερης ηλικίας, περιλαμβανομένης και της βελτιωμένης ποιότητας ζωής τους.²⁻⁶

Η φυσική δραστηριότητα συντελεί στην καλύτερη ένταξη στο κοινωνικό πλαίσιο, μειώνει το αίσθημα της μοναξιάς και προσφέρει ικανοποίηση από τη ζωή.^{7,8} Η συμμετοχή στη φυσική δραστηριότητα συμβάλλει στη διατήρηση και στη βελτίωση της υγείας, της σωματικής λειτουργίας και της ποιότητας της ζωής,⁹ ενώ η σωματική αδράνεια θεωρείται

έναν από τους πλέον ισχυρούς παράγοντες επιδείνωσης της σωματικής και της ψυχικής υγείας στα άτομα μεγαλύτερης ηλικίας.^{10,11} Τις ημέρες που οι μεγαλύτεροι ενήλικες αναπτύσσουν κάποια σωματική δραστηριότητα εμφανίζουν πολύ πιο ευχάριστα συναισθήματα και καλύτερη ψυχική υγεία, σε σχέση με τις ημέρες που παραμένουν σωματικά αδρανείς.¹² Επί πλέον, ενισχύεται η ψυχοκοινωνική ανάπτυξη και επιτυγχάνεται συναισθηματική εξισορρόπηση, ενώ η κατάθλιψη και το άγχος διατηρούνται σε χαμηλά επίπεδα στον πληθυσμό των μεγαλύτερων ατόμων.¹³

Η στενή σχέση αλληλεπίδρασης μεταξύ φυσικής δραστηριότητας και ποιότητας ζωής αποτέλεσε για πολλούς ερευνητές αντικείμενο μελέτης. Τα ευρήματα μελετών¹⁴⁻¹⁷ έχουν αναδείξει τις ευεργετικές επιδράσεις της φυσικής δραστηριότητας στη γνωστική λειτουργία των ατόμων μεγαλύτερης ηλικίας¹⁴⁻¹⁶ και στη διατήρηση καλύτερης υγείας κατά την περίοδο της γήρανσης.¹⁷ Επίσης, τα άτομα που παρουσιάζουν υψηλότερα επίπεδα φυσικής δρα-

ΑΡΧΕΙΑ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΙΑΤΡΙΚΗΣ 2024, 41(2):175-181
ARCHIVES OF HELLENIC MEDICINE 2024, 41(2):175-181

Α. Ψαρρού,
Π. Αποστολάρα,
Θ. Αδαμακίδου,
Μ. Μαντζώρου

Πρόγραμμα Μεταπτυχιακών
Σπουδών «Κοινωνική Νοσηλευτική και
Νοσηλευτική Δημόσιας Υγείας», Τμήμα
Νοσηλευτικής, Σχολή Επιστημών Υγείας
και Πρόνοιας, Πανεπιστήμιο Δυτικής
Αττικής, Αθήνα

The impact of physical activity
on physical and mental health of
older adults during the COVID-19
pandemic

Abstract at the end of the article

Λέξεις ευρετηρίου

Ηλικιωμένοι
COVID-19
Ποιότητα ζωής
Φυσική δραστηριότητα

Υποβλήθηκε 15.3.2023

Εγκρίθηκε 1.4.2023

στηριότητας στο εργασιακό και στο οικιακό περιβάλλον ή στον ελεύθερο χρόνο τους μπορούν να προάγουν την ποιότητα της ζωής τους, ανεξάρτητα από την ύπαρξη συννοσηροτήτων.¹⁸ Μελέτη¹⁹ που διερεύνησε τη σχέση φυσικής δραστηριότητας και ποιότητας ζωής σε άτομα με πολυνοσηρότητα διαπίστωσε ότι υπάρχει ισχυρή συσχέτιση μεταξύ τους και τόνισε ότι όσο πιο χαμηλό είναι το επίπεδο φυσικής δραστηριότητας, τόσο πτωχότερη είναι και η ποιότητα ζωής.¹⁹ Επίσης, η φυσική δραστηριότητα σχετίζεται αρνητικά με την πολυνοσηρότητα. Αντίθετα, η αύξησή της συμβάλλει στην καλύτερη αυτοαξιολόγηση της υγείας και στην ικανοποίηση από τη ζωή. Ερευνητές σε μελέτη τους³ αναφέρουν ότι δραστηριότητες, όπως το βάδισμα, η κηπουρική, η ποδηλασία, πρέπει να προωθούνται με στόχο την καλύτερη ποιότητα ζωής.³ Επίσης, είναι σημαντική η διαχείριση της προσβασιμότητας των μεγαλύτερων ατόμων σε εξωτερικούς χώρους αναψυχής όπου μπορούν να περπατήσουν και να αθληθούν.²⁰ Τα γεωπληροφορικά συστήματα χαρτογράφησης μπορεί να συνεισφέρουν στη δημιουργία φιλικών προς την ηλικία κοινοτήτων, συμβάλλοντας στην υγιή γήρανση.²¹ Καθοριστικός για ενεργή συμμετοχή των ατόμων μεγαλύτερης ηλικίας σε προγράμματα φυσικής δραστηριότητας είναι και ο ρόλος της εγγραμματοσύνης υγείας, η αύξηση της οποίας μπορεί να ενισχύσει την ικανότητα των μεγαλύτερων ατόμων να επιλέγουν συμπεριφορές που να προάγουν την υγεία και την ποιότητα ζωής τους.²²

Η πανδημία COVID-19 επέφερε σημαντικές αλλαγές στη ζωή των ενηλίκων μεγαλύτερης ηλικίας, με αποτέλεσμα η σωματική και η ψυχική υγεία τους να επηρεαστεί αρνητικά.^{23,24} Η μη αναμενόμενη εξέλιξη και η διάρκειά της, για >3 έτη, είχε ως αποτέλεσμα καθοριστικές αλλαγές στην καθημερινότητα των ατόμων αυτών, περιλαμβανομένης και της μείωσης της φυσικής τους δραστηριότητας.

2. ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΣΤΟΥΣ ΕΝΗΛΙΚΕΣ ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ

Η φυσική δραστηριότητα αποτελεί σημαντικό μέρος στην καθημερινή ζωή του ανθρώπου, σε όλες τις ηλικιακές περιόδους, καθώς έχει αποδειχθεί ότι επιδρά στην εύρυθμη λειτουργία του οργανισμού, στην πρόληψη και στην αποκατάσταση χρόνιων νοσημάτων, στη μείωση του ποσοστού της θνησιμότητας και στην εξασφάλιση μιας ποιοτικής ζωής.^{25,26}

Από τα πανάρχαια χρόνια όλοι οι ιατροί της εποχής, από τον Ιπποκράτη μέχρι τους ιατρούς της Κίνας και της Ινδίας και άλλων λαών, είχαν πιστέψει στην αξία της φυσικής δραστηριότητας για τη βελτίωση και τη διατήρηση της υγείας. Ο

Πλάτωνας, διατυπώνοντας τη ρήση «έναν υγιές νους σε ένα υγιές σώμα», τόνισε την ιδανική σχέση της σωματικής και της ψυχικής υγείας.²⁷ Ο Jeremiah Morris υπήρξε ο πρώτος που διερεύνησε, με τις επιδημιολογικές του μελέτες που δημοσίευσε το 1953, τη σχέση της σωματικής αδράνειας με την παρουσία χρόνιων παθήσεων, τεκμηριώνοντας από τότε τα πολλαπλά οφέλη της φυσικής δραστηριότητας για την υγεία.²⁸

Η φυσική δραστηριότητα συνιστά βασική στρατηγική στην επίτευξη ευδόκιμης γήρανσης, στη μείωση της πρόωρης θνησιμότητας, σε ποσοστό 20–30%, ενώ ευεργετική είναι και η επιρροή της στην ολιστική ευεξία (πνευματική, συναισθηματική, σωματική).^{29,30} Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (ΠΟΥ),³¹ τα άτομα που είναι ανεπαρκώς δραστήρια έχουν 20–30% αυξημένο κίνδυνο θανάτου σε σύγκριση με τα πλέον δραστήρια άτομα. Υπολογίζεται ότι 5 εκατομμύρια θάνατοι θα μπορούσαν να αποφευχθούν εάν ο πληθυσμός ήταν πιο ενεργά δραστήριος. Επίσης, τα αυξημένα επίπεδα σωματικής αδράνειας έχουν αρνητικές επιπτώσεις στα συστήματα υγείας, στο περιβάλλον, στην ευημερία της κοινότητας και στην ποιότητα ζωής.³¹ Επί πλέον, ακόμη κι αν υπάρξει καθυστέρηση στην έναρξη της φυσικής δραστηριότητας, οι βελτιώσεις που θα επιτευχθούν στην υγεία θα είναι ιδιαίτερα σημαντικές.³² Ακόμη και μιας ήπιας έντασης δραστηριότητα μπορεί να έχει θετική επίδραση στα άτομα της τρίτης ηλικίας, σε σωματικό, ψυχικό και κοινωνικό επίπεδο.^{23,33} Τέλος, σε μελέτες^{34–38} διαπιστώθηκε ότι η ήπια ή μέτριας έντασης δραστηριότητα, όπως το βάδισμα, η κηπουρική, η κολύμβηση, η ποδηλασία, ο χορός,^{34–36} αποφέρουν οφέλη στους ενήλικες μεγαλύτερης ηλικίας σε σωματικό, συναισθηματικό και κοινωνικό επίπεδο.^{37,38}

3. ΣΧΕΣΗ ΦΥΣΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ ΚΑΙ ΠΟΙΟΤΗΤΑΣ ΖΩΗΣ

Η ποιότητα ζωής αποτελεί έναν όρο που έχει υιοθετηθεί από πολλούς επιστήμονες και διαδραματίζει καθοριστικό ρόλο στην ψυχοσωματική ευεξία του ανθρώπου. Συνιστά μια ευρεία πολυδιάστατη έννοια (σωματική, ψυχική, κοινωνική, πνευματική διάσταση), η οποία εμπεριέχει όλους τους παράγοντες που επηρεάζουν τη ζωή ενός ατόμου θετικά ή αρνητικά.³⁹

Πολλές μελέτες^{29,33} παγκοσμίως έχουν επικεντρωθεί στη διερεύνηση της σχέσης της φυσικής δραστηριότητας με την ποιότητα ζωής. Η φυσική δραστηριότητα έχει βρεθεί ότι μειώνει τις πιθανότητες εμφάνισης χρόνιων παθήσεων και αναπηριών, μειώνει τη θνησιμότητα και θεωρείται σημαντική παρέμβαση στην αντιμετώπιση προβλημάτων

ψυχικής υγείας.^{29,33} Επί πλέον, βοηθά στη διατήρηση της αυτονομίας και της λειτουργικότητας του ατόμου, ενισχύει την αυτοεκτίμηση και έτσι συμβάλλει στην ευεξία και στην ποιοτική ζωή.⁴⁰ Σύμφωνα με μελέτη,⁴¹ η σωματική δραστηριότητα που εκτελείται καθημερινά για διάστημα 60–75 min φαίνεται ότι μετριάζει ή και εξαλείφει τον αυξημένο κίνδυνο θανάτου.⁴¹ Παρομοίως, υποστηρίζεται ότι η ένταξη της φυσικής δραστηριότητας στην καθημερινή ζωή του ατόμου συμβάλλει στη σημαντική μείωση της θνησιμότητας, ενώ στα άτομα ηλικίας >65 ετών, τα οποία παραμένουν φυσικά δραστήρια, παρατηρείται επιβράδυνση της βιολογικής γήρανσης, μικρότερα ποσοστά γνωστικών ελλειμμάτων, λιγότερη επιβάρυνση των ασφαλιστικών φορέων και της δημόσιας υγείας,²⁹ και πιο υγιής κοινωνική ζωή σε σύγκριση με εκείνα που διάγουν καθιστική ζωή.⁴² Σε μελέτη⁴³ αναφέρεται ότι παρατηρείται μεγάλη συσχέτιση της φυσικής δραστηριότητας με τη γενική υγεία του ατόμου και την ποιότητα ζωής του, ανεξάρτητα από τον χρόνο έναρξης της, τη διάρκεια και την έντασή της.⁴³

Η διατήρηση της συνήθους φυσικής δραστηριότητας βοηθά τα άτομα μεγαλύτερης ηλικίας όχι μόνο να αντιμετωπίσουν τις αλλαγές που είναι εγγενείς με τη γήρανση, αλλά και να αποφύγουν συναισθήματα ανικανότητας και ματαιότητας και να απορρίψουν στερεότυπα και αρνητικές κοινωνικές συμπεριφορές οι οποίες σχετίζονται με τη γήρανση.⁴⁴ Επίσης, η φυσική δραστηριότητα επηρεάζει θετικά την αυτοαποτελεσματικότητα,⁴⁵ τη σωματική και την ψυχική υγεία και κατ' επέκταση την ποιότητα ζωής τους.⁴⁶

Συμπερασματικά, η φυσική δραστηριότητα συνιστά βασικό παράγοντα για την επίτευξη επιτυχημένης και υγιούς γήρανσης. Έχει θετικό αντίκτυπο στην προσωπική, στην ψυχολογική και στην πνευματική ευημερία και ευεργετικό αποτέλεσμα στην ποιότητα ζωής, καθώς βοηθά τους μεγαλύτερους σε ηλικία ενήλικες να διατηρήσουν την καλή φυσική τους λειτουργία, να αισθανθούν ικανοποίηση,⁴⁷ πληρότητα, να αυξήσουν τις κοινωνικές τους δραστηριότητες και να αντιμετωπίσουν τις διάφορες αλλαγές στη ζωή τους.⁴⁸

4. ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΕΝΗΛΙΚΕΣ ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ ΣΤΗΝ ΠΕΡΙΟΔΟ ΤΗΣ ΠΑΝΔΗΜΙΑΣ COVID-19

Τα τρία τελευταία έτη (2020–2023), η πανδημία COVID-19 έχει αλλάξει τον ρου της ζωής των ανθρώπων σε ολόκληρη την υφήλιο. Οι αλλαγές που έχουν επέλθει στην καθημερινότητα έχουν δυσμενή αντίκτυπο σε όλες τις ηλικιακές ομάδες.^{49,50}

Οι μεγαλύτεροι σε ηλικία ενήλικες χρειάζονται φροντίδα και στήριξη, ώστε να διατηρηθεί τόσο η σωματική όσο

και η ψυχική τους υγεία.⁵¹ Η κοινωνική απομόνωση, που προέκυψε ως συνέπεια του υποχρεωτικού περιορισμού των μετακινήσεων και του εγκλεισμού, επηρέασε την ψυχική τους υγεία προκαλώντας άγχος, κατάθλιψη, ακόμη και έκπτωση της γνωστικής λειτουργίας τους.^{52,53} Η αίσθηση της μοναξιάς, της απογοήτευσης και η εμφάνιση ψυχικών και νευρολογικών παθήσεων λειτούργησαν αρνητικά στην ευημερία και στην ποιότητα ζωής των ατόμων αυτών.²⁴

Σε μελέτη⁵⁴ που διεξήχθη κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID-19 φάνηκε ότι η παραμονή στο σπίτι και ο περιορισμός των κοινωνικών επαφών είχαν δυσμενείς επιπτώσεις στη σωματική και στην ψυχική υγεία των ατόμων της τρίτης ηλικίας. Η κοινωνική απομόνωση προκάλεσε ψυχολογική δυσφορία, μοναξιά, διαταραχές ύπνου, πρόωρη θνησιμότητα και υιοθέτηση ανθυγιεινών συμπεριφορών, με τη φυσική δραστηριότητα να παρουσιάζει αισθητή μείωση στην καθημερινή ζωή των ηλικιωμένων.⁵⁴

Σε μελέτες^{55,56} βρέθηκε ότι η απομόνωση των μεγαλύτερων ατόμων, που οδήγησε σε απότομη διακοπή της φυσικής δραστηριότητας και καθιστική ζωή, συσχετίστηκε με λειτουργικές διαταραχές, αύξηση του κινδύνου πτώσεων, αύξηση των τιμών του σακχάρου στο αίμα, μυϊκή ατροφία, παχυσαρκία και εμφάνιση ή επιδείνωση καρδιαγγειακών παθήσεων, καθιστώντας επιτακτική την ανάγκη παρότρυνσης των ατόμων αυτών να συνεχίσουν την εκτέλεση των καθημερινών τους συνηθειών ώστε να παραμείνουν υγιείς και σωματικά ενεργοί.^{55,56}

Η σωματική δραστηριότητα στους μεγαλύτερους σε ηλικία ενήλικες, την περίοδο της παραμονής τους στο σπίτι, διαδραματίζει σημαντικό ρόλο στη διατήρηση και στην ομαλή λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος, μειώνει τους δείκτες φλεγμονής και βοηθά στην πρόληψη της σαρκοπενίας, οφέλη ιδιαίτερα σημαντικά, τα οποία είναι ικανά να αποτρέψουν τον κίνδυνο της μόλυνσης από τον κορωνοϊό.⁵⁷ Ένα ισχυρό ανοσοποιητικό σύστημα μπορεί να αποτελέσει πολύτιμο εργαλείο για τη μείωση του κινδύνου από τη μόλυνση COVID-19, ενώ ένας σημαντικός επικουρικός παράγοντας σε αυτό αποτελεί η σωματική δραστηριότητα.⁵⁸ Για τον λόγο αυτόν τα άτομα μεγαλύτερης ηλικίας πρέπει να παραμείνουν δραστήρια, συνεχίζοντας να ασκούν τις καθημερινές τους οικιακές εργασίες, να κάνουν αερόβια άσκηση ή γιόγκα και να ασχολούνται με την περιποίηση του κήπου.⁵⁹ Πραγματοποιώντας οι μεγαλύτεροι ενήλικες απλές και ήπιες ασκήσεις, φροντίζοντας τον κήπο και το σπίτι, εκτελώντας ασκήσεις χαλάρωσης και συνεχίζοντας την πεζοπορία και την ποδηλασία, όπου αυτό είναι εφικτό, μπορούν να διατηρήσουν την κινητικότητά τους και να αποτρέψουν κάθε κίνδυνο που ενδέχεται να επιφέρει λειτουργική και γνωστική έκπτωση.⁶⁰

Όμως, οι επιπτώσεις της πανδημίας δεν άφησαν ανεπηρέαστη και την ψυχική υγεία των μεγαλύτερων σε ηλικία ατόμων. Σε συστηματική ανασκόπηση μελετών⁶¹ που απεικονίζουν τον αντίκτυπο της πανδημίας COVID-19 στα μεγαλύτερα άτομα βρέθηκε ότι η επιδείνωση των ψυχολογικών συμπτωμάτων, η μοναξιά λόγω της κοινωνικής απομόνωσης, οι αγχωτικές καταστάσεις και η κατάθλιψη, η μεγαλύτερη ανησυχία για τον θάνατο, η υιοθέτηση ανθυγιεινών συνηθειών (κάπνισμα, διατροφή, οινόπνευμα) και η μειωμένη φυσική δραστηριότητα επηρεάζουν την ποιότητα ζωής και οδηγούν σε σωματική παρακμή.⁶¹ Αντίθετα, η καθημερινή άσκηση κατ'οίκον συνιστά μια ασφαλή μέθοδο για τη διατήρηση σε ικανοποιητικό επίπεδο της φυσικής κατάστασης, καθώς και τη μείωση του άγχους και της κατάθλιψης.⁵⁷

Παρ'όλο που στην παρούσα χρονική περίοδο, λόγω της αυξημένης εμβολιαστικής κάλυψης και της άρσης των περιοριστικών μέτρων, οι αρνητικές επιδράσεις της πανδημίας στα μεγαλύτερα άτομα έχουν μειωθεί, αποτελεί επιτακτική ανάγκη η συνέχιση της προαγωγής της φυσικής δραστηριότητας στους μεγαλύτερους σε ηλικία ενήλικες, επειδή βάσει μελετών είχε μειωθεί σοβαρά κατά τη διάρκεια της πανδημίας^{23,62} και δεν έχει ακόμη επανέλθει στα προηγούμενα επίπεδα. Οι αυστηρές οδηγίες που υποχρεώθηκαν να ακολουθήσουν οι μεγαλύτεροι σε ηλικία ενήλικες στη διάρκεια της εν λόγω περιόδου τούς οδήγησαν σε μια μακροχρόνια απομόνωση, ο αντίκτυπος της οποίας θα παραμείνει έντονος και στο μέλλον, σηματοδοώντας τη σωματική και την ψυχική ευεξία των ατόμων αυτών.⁶³ Όλοι οι φορείς υγείας, η κοινότητα και οι επαγγελματίες υγείας οφείλουν να βρεθούν δίπλα στα συγκεκριμένα άτομα, να τα ενθαρρύνουν και να τα στηρίζουν ώστε να παραμείνουν δραστήρια, μειώνοντας οποιαδήποτε ψυχοσωματική επίπτωση που επέφερε η απομόνωση, ο κατ'οίκον περιορισμός και η σωματική αδράνεια.⁶⁴

5. ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Παρά τις ραγδαίες αλλαγές τις οποίες πυροδοτεί η διαδικασία της γήρανσης, δημογραφικές, επιδημιολογικές και ανθρωπολογικές, η φυσική δραστηριότητα συνιστά έναν σημαντικό παράγοντα που μπορεί να συνεισφέρει στην ενεργή γήρανση και σε υγιή και ποιοτικά χρόνια ζωής.

Η ευεργετική επίδραση που ασκεί η φυσική δραστηριότητα στη γενική υγεία και στην ποιότητα της ζωής την καθιστά μια από τις πλέον σημαντικές στρατηγικές της δημόσιας υγείας. Επειδή αποτελεί παράγοντα που παρέχει ανεξαρτησία, λειτουργική απόδοση, μακροβιότητα, ευεξία και ποιότητα στα χρόνια ζωής των ατόμων της τρίτης ηλικίας, θα πρέπει η υιοθέτηση ενός δραστήριου τρόπου ζωής να αποτελέσει μέρος στον σχεδιασμό και στην προαγωγή της ευδόκιμης γήρανσης.

Ανεξάρτητα από το σχετικά ικανοποιητικό ποσοστό ανοσοποιημένων ατόμων μεγαλύτερης ηλικίας και την άρση των μέτρων περιορισμού λόγω της πανδημίας, αποτελεί ουσιαστική πρόκληση για τη δημόσια υγεία η προώθηση της επανέναρξης, της ενίσχυσης και της ενσωμάτωσης στην καθημερινότητα της φυσικής δραστηριότητας στους μεγαλύτερους ενήλικες, ώστε τουλάχιστον να επιστρέψει στα προηγούμενα επίπεδα.

Η κινητοποίηση των αρμόδιων φορέων (οικογένεια, δήμος, κοινότητα, σύλλογοι και σωματεία), ο σχεδιασμός επιτυχών παρεμβάσεων με σκοπό την αύξηση της σωματικής δραστηριότητας, η έγκυρη και επιστημονικά τεκμηριωμένη πληροφόρηση για τα οφέλη της φυσικής δραστηριότητας, η ενθάρρυνση και η παροχή κινήτρων ώστε να υπάρξει ενδιαφέρον για τη βελτίωση της φυσικής κατάστασης των μεγαλύτερων ατόμων, θα ήταν μέθοδοι ιδιαίτερα χρήσιμες στη διατήρηση της ψυχοσωματικής υγείας και της ισορροπίας τους και στη δυνατότητα να βιώσουν και να απολαύσουν μια ενεργή και ποιοτική ζωή.

ABSTRACT

The impact of physical activity on physical and mental health of older adults during the COVID-19 pandemic

A. PSARROU, P. APOSTOLARA, T. ADAMAKIDOU, M. MANTZOROU

Master of Science in Nursing in Community and Public Health Nursing, Department of Nursing, Faculty of Health and Care Sciences, University of West Attica, Athens, Greece

Archives of Hellenic Medicine 2024, 41(2):175–181

Physical activity plays an important role in the daily life of persons of all age groups offering multiple benefits, since it can positively affect their health and contribute to the maintenance and promotion of their quality of life. This perception is even more strongly reflected with age, as it has been recorded in numerous studies that older people who

enhance their physical condition with various activities of low or moderate intensity have the ability to remain independent, to limit any dysfunctions that appear over the years, to promote their well-being and enjoy quality years of life. Factors such as comorbidity and disabilities, on the one hand and self-esteem, and self-efficacy on the other hand, influence the causal relationship between physical activity and quality of life of older adults. Although the negative consequences of the COVID-19 pandemic have diminished, it is imperative to plan, design and implement strategies by the wider environment (family, community, networks), in order to encourage the older adults' population to be reinvented in physical activity which has dramatically decreased because of the restrictive measures.

Key words: COVID-19, Older adults, Physical activity, Quality of life

Βιβλιογραφία

1. ΠΑΣΧΟΣ Κ, ΜΑΛΛΙΑΡΟΥ Μ, ΜΠΑΜΙΔΗΣ Π. Η γήρανση του πληθυσμού πρόκληση για τα συστήματα υγείας και κοινωνικής πρόνοιας – μέθοδοι υποστήριξης της ενεργού γήρανσης. *Επιστημονικά Χρονικά* 2016, 21:11–25
2. DE S, ROY RN, MITRA K, DAS DK. Physical activities and quality of life among elderly population in urban slum of Bardhaman Municipality, West Bengal. *IOSR J Dent Sci Med* 2018, 17:67–73
3. KOOLHAAS CM, DHANA K, VAN ROOIJ FJA, SCHOUFOUR JD, HOFMAN A, FRANCO OH. Physical activity types and health-related quality of life among middle-aged and elderly adults: The Rotterdam study. *J Nutr Health Aging* 2018, 22:246–253
4. DAIMIEL L, MARTÍNEZ-GONZÁLEZ MA, CORELLA D, SALAS-SALVADÓ J, SCHRÖDER H, VIOQUE J ET AL. Physical fitness and physical activity association with cognitive function and quality of life: Baseline cross-sectional analysis of the PREDIMED-Plus trial. *Sci Rep* 2020, 10:3472
5. LEPSY E, RADWAŃSKA E, ŻUREK G, ŻUREKA K, KACZOROWSKA A, RADAJEWSKA A ET AL. Association of physical fitness with quality of life in community-dwelling older adults aged 80 and over in Poland: A cross-sectional study. *BMC Geriatr* 2021, 21:491
6. PINHEIRO MB, OLIVEIRA JS, BALDWIN JN, HASSETT L, COSTA N, GILCHRIST H ET AL. Impact of physical activity programs and services for older adults: A rapid review. *Int J Behav Nutr Phys Act* 2022, 19:87
7. KANG HW, PARK M, HERNANDEZ JPW. The impact of perceived social support, loneliness, and physical activity on quality of life in South Korean older adults. *J Sport Health Sci* 2018, 7:237–244
8. SUNARTI S, SUBAGYO KAH, HARYANTI T, RUDIJANTO A, RATNAWATI R, SOEHARTO S ET AL. The effect of physical activity on social isolation in elderly. *Acta Med Indones* 2021, 53:423–431
9. TRICCO AC, THOMAS SM, VERONIKI AA, HAMID JS, COGO E, STRIFLER L ET AL. Comparisons of interventions for preventing falls in older adults: A systematic review and meta-analysis. *JAMA* 2017, 318:1687–1699
10. FIELDING RA, GURALNIK JM, KING AC, PAHOR M, McDERMOTT MM, TUDOR-LOCKE C ET AL. Dose of physical activity, physical functioning and disability risk in mobility-limited older adults: Results from the LIFE study randomized trial. *Plos One* 2017, 12:e0182155
11. CUNNINGHAM C, O'SULLIVAN R, CASEROTTI P, TULLY MA. Consequences of physical inactivity in older adults: A systematic review of reviews and meta-analyses. *Scand J Med Sci Sports* 2020, 30:816–827
12. SAKURAI R, FUJIWARA Y, FUKAYA T, SAITO K, YASUNAGA M, SUZUKI H ET AL. The influences of exercise fulfilment on mental and physical functions of targeted older adults and the effect of a physical exercise intervention. *Nihon Kosshu Eisei Zasshi* 2012, 59:743–754
13. OLIVEIRA LSSC, SOUZA EC, RODRIGUES RAS, FETT CA, PIVA AB. The effects of physical activity on anxiety, depression, and quality of life in elderly people living in the community. *Trends Psychiatry Psychother* 2019, 41:36–42
14. MANDOLESI L, POLVERINO A, MONTUORI S, FOTI F, FERRAIOLI G, SORRENTINO P ET AL. Effects of physical exercise on cognitive functioning and wellbeing: Biological and psychological benefits. *Front Psychol* 2018, 9:509
15. IULIANO E, DI CAGNO A, CRISTOFANO A, ANGIOLILLO A, D'AVERSA R, CICCOTELLI S ET AL. Physical exercise for prevention of dementia (EPD) study: Background, design and methods. *BMC Public Health* 2019, 19:659
16. LAW CK, LAM FM, CHUNG RC, PANG MY. Physical exercise attenuates cognitive decline and reduces behavioural problems in people with mild cognitive impairment and dementia: A systematic review. *J Physiother* 2020, 66:9–18
17. SABIA S, SINGH-MANOUX A, HAGGER-JOHNSON G, CAMBOIS E, BRUNNER EJ, KIVIMAKI M. Influence of individual and combined healthy behaviours on successful aging. *CMAJ* 2012, 184:1985–1992
18. SCARABOTTOLO CC, CYRINO ES, NAKAMURA PM, TEBAR WR, DA SILVA CANHIN DS, GOBBO LA ET AL. Relationship of different domains of physical activity practice with health-related quality of life among community-dwelling older people: A cross-sectional study. *BMJ Open* 2019, 9:e027751
19. SUBRAMANIAM M, ZHANG Y, LAU JH, VAINGANKAR JA, ABDIN E, CHONG SA ET AL. Patterns of physical activity and health-related quality of life amongst patients with multimorbidity in a multi-ethnic Asian population. *BMC Public Health* 2019, 19:1612
20. ENGEL L, CHUDYK AM, ASHE MC, MCKAY HA, WHITEHURST DGT, BRYAN S. Older adults' quality of life – exploring the role of the built environment and social cohesion in community-dwelling seniors on low income. *Soc Sci Med* 2016, 164:1–11
21. STASINOS N, TSATSARIS A, PLAKAS S, MANTZOROU M. Use of geographical information systems (GIS) towards an age friendly environment for older adults. Abstracts of the 18th EuGMS Con-

- gress, London, 2022. *Eur Geriatr Med* 2022, 13(Suppl 1):S1–S439
22. ΖΗΣΟΠΟΥΛΟΥ Σ, ΠΛΑΚΑΣ Σ, ΜΑΣΤΡΟΓΙΑΝΝΗΣ Δ, ΑΔΑΜΑΚΙΔΟΥ Θ, ΜΑΝΤΖΟΡΟΥ Μ. Η επίδραση της ψηφιακής εγγραμματοσύνης στη συμμόρφωση χρονίων πασχόντων με τη φαρμακευτική αγωγή. *Διεπιστημονική Φροντίδα Υγείας* 2020, 12:45–55
 23. CALLOW DD, ARNOLD-NEDIMALA NA, JORDAN LS, PENA GS, WON J, WOODARD JL ET AL. The mental health benefits of physical activity in older adults survive the COVID-19 pandemic. *Am J Geriatr Psychiatry* 2020, 28:1046–1057
 24. MOUSTAKOPOULOU L, ADAMAKIDOU T, MASTROGIANNIS D, MANTOUDI A, APOSTOLARA P, MANTZOROU M. Consequences of older persons' physical and social isolation during the COVID-19 pandemic. Abstracts of the 17th EuGMS Congress, Athens, 2021. *Eur Geriatr Med* 2021, 12(Suppl 1):S1–S387
 25. DIEHL M, WAHL HW, BROTHERS AF, MICHE MG. Subjective aging and awareness of aging: Toward a new understanding of the aging self. *Annu Rev Gerontol Geriatr* 2015, 35:1–28
 26. GROEN WG, VAN HARTEN WH, VALLANCE JK. Systematic review and meta-analysis of distance-based physical activity interventions for cancer survivors (2013–2018): We still haven't found what we're looking for. *Cancer Treat Rev* 2018, 69:188–203
 27. MCAULEY D. A history of physical activity, health and medicine. *JR Soc Med* 1994, 87:32–35
 28. BLAIR SN, SMITH GD, LEE IM, FOX K, HILLSDON M, MCKEOWN RE ET AL. A tribute to Professor Jeremiah Morris: The man who invented the field of physical activity epidemiology. *Ann Epidemiol* 2010, 20:651–660
 29. WARBURTON DER, BREDIN SSD. Health benefits of physical activity: A systematic review of current systematic reviews. *Curr Opin Cardiol* 2017, 32:541–556
 30. IWON K, SKIBINSKA J, JASIELSKA D, KALWARCZYK S. Elevating subjective well-being through physical exercises: An intervention study. *Front Psychol* 2021, 12:702678
 31. WORLD HEALTH ORGANIZATION. Physical activity. WHO, Geneva, 2022. Available at: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
 32. HAMER M, LAVOIE KL, BACON SL. Taking up physical activity in later life and healthy ageing: The English longitudinal study of ageing. *Br J Sports Med* 2014, 48:239–243
 33. BALBOA-CASTILLO T, LEÓN-MUÑOZ LM, GRACIANI A, RODRÍGUEZ-ARTALEJO F, GUALLAR-CASTILLÓN P. Longitudinal association of physical activity and sedentary behavior during leisure time with health-related quality of life in community-dwelling older adults. *Health Qual Life Outcomes* 2011, 9:47
 34. MAVROVOUNIOTIS FH, ARGIRIADOU EA, PAPAIOANNOU CS. Greek traditional dances and quality of old people's life. *J Bodyw Mov Ther* 2010, 14:209–218
 35. DOUKA S, ZILIDOU VI, LILOU O, TSOLAKI M. Greek traditional dances: A way to support intellectual, psychological, and motor functions in senior citizens at risk of neurodegeneration. *Front Aging Neurosci* 2019, 11:6
 36. ΖΗΛΙΔΟΥ Β, ΔΟΥΚΑ Σ, ΤΣΟΛΑΚΗ Μ. Τα αποτελέσματα ενός παρεμβατικού προγράμματος παραδοσιακών χορών, ως δραστηριότητα αναψυχής, στη βελτίωση της ποιότητας ζωής ηλικιωμένων σε ΚΑΠΗ του Δήμου Θεσσαλονίκης. *Ελληνικό Περιοδικό Διοίκηση Αθλητισμού & Αναψυχής* 2015, 12:13–25
 37. MAKINO K, IHIRA H, MIZUMOTO A, SHIMIZU K, ISHIDA T, FURUNA T. Associations between the settings of exercise habits and health-related outcomes in community-dwelling older adults. *J Phys Ther Sci* 2015, 27:2207–2211
 38. PSARROU A, ADAMAKIDOU T, PLAKAS S, MASTROGIANNIS D, DRAKOPOULOU M, MANTZOROU M. Physical activity and quality of life in community-dwelling older adults. Abstracts of the 18th EuGMS Congress, London, 2022. *Eur Geriatr Med* 2022, 13(Suppl 1):S1–S439
 39. ΘΕΟΦΙΛΟΥ Π. Ποιότητα ζωής στο χώρο της υγείας: Έννοια και αξιολόγηση. *e-Περιοδικό Επιστήμης & Τεχνολογίας* 2010, 4:43–53
 40. CAMBOIM FEF, NÓBREGA MO, DAVIM RMB, CAMBOIM JCA, NUNES RMV, OLIVEIRA SX. Benefits of physical activity in the third age for the quality of life. *J Nurs* 2017, 11:2415–2422
 41. EKELUND U, STEENE-JOHANNESSEN J, BROWN WJ, FAGERLAND MW, OWEN N, POWELL KE ET AL. Does physical activity attenuate, or even eliminate, the detrimental association of sitting time with mortality? A harmonised meta-analysis of data from more than 1 million men and women. *Lancet* 2016, 388:1302–1310
 42. BOOTH FW, ROBERTS CK, LAYE MJ. Lack of exercise is a major cause of chronic diseases. *Compr Physiol* 2012, 2:1143–1211
 43. BĂDICU G. Physical activity and health-related quality of life in adults from Braşov, Romania. *Educ Sci* 2018, 8:52
 44. MORGAN GS, WILLMOTT M, BEN-SHLOMO Y, HAASE AM, CAMPBELL RM. A life fulfilled: Positively influencing physical activity in older adults – a systematic review and meta-ethnography. *BMC Public Health* 2019, 19:362
 45. CHEN X, YANG S, ZHAO H, LI R, LUOW, ZHANG X. Self-efficacy, exercise anticipation and physical activity in elderly: Using Bayesian networks to elucidate complex relationships. *Patient Preference Adherence* 2022, 16:1819–1829
 46. PHILLIPS SM, WÓJCICKI TR, MCAULEY E. Physical activity and quality of life in older adults: An 18-month panel analysis. *Qual Life Res* 2013, 22:1647–1654
 47. ΤΖΟΝΙΧΑΚΗ Ι, ΜΑΛΙΚΙΩΣΗ-ΛΟΪΖΟΥ Μ, ΚΛΕΦΤΑΡΑΣ Γ. Ο ρόλος του επιπέδου λειτουργικότητας, της ικανοποίησης ζωής και των δραστηριοτήτων ελεύθερου χρόνου στην καταθλιπτική συμπτωματολογία των ηλικιωμένων. *Το Βήμα του Ασκληπιού* 2013, 12:409–427
 48. YEN HY, LIN LJ. Quality of life in older adults: Benefits from the productive engagement in physical activity. *J Exerc Sci Fit* 2018, 16:49–54
 49. QIU J, SHEN B, ZHAO M, WANG Z, XIE B, XU Y. A nationwide survey of psychological distress among Chinese people in the COVID-19 epidemic: Implications and policy recommendations. *Gen Psychiatr* 2020, 33:e100213
 50. ALZUETA E, PERRIN P, BAKER FC, CAFFARRA S, RAMOS-USUGA D, YUKSEL D ET AL. How the COVID-19 pandemic has changed our lives: A study of psychological correlates across 59 countries. *J Clin Psychol* 2021, 77:556–570
 51. ABDI S, SPANN A, BORILOVIC J, DE WITTE L, HAWLEY M. Understanding the care and support needs of older people: A scoping review and categorisation using the WHO international classification of functioning, disability and health framework (ICF). *BMC Geriatr* 2019, 19:195

52. SANTINI ZI, JOSE PE, CORNWELL EY, KOYANAGI A, NIELSEN L, HINRICHSEN C ET AL. Social disconnectedness, perceived isolation, and symptoms of depression and anxiety among older Americans (NSHAP): A longitudinal mediation analysis. *Lancet Public Health* 2020, 5:e62–e70
53. TYLER CM, McKEE GB, ALZUETA E, PERRIN PB, KINGSLEY K, BAKER FC ET AL. A study of older adults' mental health across 33 countries during the COVID-19 pandemic. *Int J Environ Res Public Health* 2021, 18:5090
54. BAILEY L, WARD M, DICOSIMO A, BAUNTA S, CUNNINGHAM C, ROMERO-ORTUNO R ET AL. Physical and mental health of older people while cocooning during the COVID-19 pandemic. *QJM* 2021, 114:648–665
55. NARICI M, DEVITO G, FRANCHI M, PAOLI A, MOROT, MARCOLIN G ET AL. Impact of sedentarism due to the COVID-19 home confinement on neuromuscular, cardiovascular and metabolic health: Physiological and pathophysiological implications and recommendations for physical and nutritional countermeasures. *Eur J Sport Sci* 2021, 21:614–663
56. GHAM A, BRIKI W, MANSOOR H, AL-MOHANNADI AS, LAVIE CJ, CHAMARI K. Home-based exercise can be beneficial for counteracting sedentary behavior and physical inactivity during the COVID-19 pandemic in older adults. *Postgrad Med* 2021, 133:469–480
57. ABDELBASSET WK. Stay home: Role of physical exercise training in elderly individuals' ability to face the COVID-19 infection. *J Immunol Res* 2020, 2020:8375096
58. SHAHRBANIAN S, ALIKHANI S, KAKAVANDI MA, HACKNEY AC. Physical activity for improving the immune system of older adults during the COVID-19 pandemic. *Altern Ther Health Med* 2020, 26(Suppl 2):117–125
59. NATIONAL INSTITUTE ON AGEING. Exercise and physical activity for healthy aging: Get fit for life. NIH, Gaithersburg, MD, 2020. Available at: <https://order.nia.nih.gov/sites/default/files/2021-02/exercise-physical-activity-get-fit4-life.pdf>
60. INTER-AGENCY STANDING COMMITTEE. Ψυχική υγεία και ψυχοκοινωνικές πτυχές της πανδημίας COVID-19. IASC, 2020. Διαθέσιμο στο: https://eddyppy.gr/wp-content/uploads/2021/06/COVID-19_psyhiki_ygeia.pdf
61. LEBRASSEUR A, FORTIN-BÉDARD N, LETTRE J, RAYMOND E, BUSSIÈRES EL, LAPIERRE N ET AL. Impact of the COVID-19 pandemic on older adults: Rapid review. *JMIR Aging* 2021, 4:e26474
62. ELLIOTT J, MUNFORD L, AHMED S, LITTLEWOOD A, TODD C. The impact of COVID-19 lockdowns on physical activity amongst older adults: Evidence from longitudinal data in the UK. *BMC Public Health* 2022, 22:1802
63. LIPPI G, LAVIE CJ, SANCHIS-GOMAR F. Cardiac troponin I in patients with coronavirus disease 2019 (COVID-19): Evidence from a meta-analysis. *Prog Cardiovasc Dis* 2020, 63:390–391

Corresponding author:

A. Psarrou, 6 Thermopylon street, 166 74 Glyfada, Greece
e-mail: kn20020@uniwa.gr