

Επιστημονικές Εργασίες

Η ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΩΣ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΔΙΚΤΥΟ ΚΑΙ ΠΑΡΟΧΗ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ ΣΤΗΝ ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΖΩΗΣ ΤΩΝ ΗΛΙΚΙΩΜΕΝΩΝ ΓΥΝΑΙΚΩΝ

Χαραχούσου Y., PhD

Καθηγήτρια Τ.Ε.Φ.Α.Α.,
Δημοκράτειο Πανεπιστήμιο Θράκης

Περίληψη

Για να διατηρήσουν οι ηλικιωμένες γυναίκες όσο υψηλότερα γίνεται ένα επίπεδο λειτουργικής ικανότητας χρειάζονται ένα φυσικά δραστήριο τρόπο ζωής. Ενώ αρκετές ηλικιωμένες επιδίδονται σε ένα ανεξάρτητο λειτουργικά τρόπο ζωής, καμία δεν είναι τελείως ανεξάρτητη από τους άλλους, ιδιαίτερα για συναισθηματική, κοινωνική και φυσική υποστήριξη. Η κοινωνία μας περιλαμβάνει διάφορα κοινωνικά δίκτυα τα οποία προσφέρουν τυπικά και άτυπα κοινωνική υποστήριξη. Επειδή στον χώρο της φυσικής δραστηριότητας αυτά τα κοινωνικά υποστηρικτικά δίκτυα μπορεί να είναι διαθέσιμα ή να μην είναι, η συμμετοχή των ηλικιωμένων γυναικών στη φυσική δραστηριότητα μπορεί να ενισχύεται ή να εμποδίζεται ανάλογα. Σ' αυτό το άρθρο γίνεται μια ανασκόπηση των ορισμών των κοινωνικών δικτύων και της κοι-

PHYSICAL ACTIVITY AS A SOCIAL NETWORK AND SOCIAL SUPPORT PROVIDER IN AGING WOMEN'S QUALITY OF LIFE

Y. Harahousou, PhD

Professor, Sport Sciences Department,
Democritus University of Thrace

Abstract

In order to maintain as high a level of functional capacity in the later years as possible, aging women need to achieve healthy, active lifestyles. While many older women pursue independent lifestyles, no individual is ever totally independent of others, especially for emotional, social and physical support. Rather, our social world involves social networks which provide access to informal and formal social support systems. In the physical activity domain these networks may or may not be present and, hence, involvement in physical activity may be enhanced or inhibited by the extent to which networks and the related social support systems are or are not available throughout the later years. This paper reviews the

Αλληλογραφία

Υβόννη Χαραχούσου
Αγία Παρασκευή Τ.Θ. 178,
Θεσσαλονίκη 57001,
Τηλ. 23960 41756
e-mail: harakabi@otenet.gr

Correspondence

Yvonne Harahousou
Agia Paraskevi P.O. Box 178,
Thessaloniki 57001,
Tel. 23960 41756
e-mail: harakabi@otenet.gr

νωνικής υποστήριξης όπως αυτά σχετίζονται με τη φυσική δραστηριότητα. Στη συνέχεια εξετάζει τον βαθμό με τον οποίο μια υγής και αποτελεσματική λειτουργικότητα στις ηλικιωμένες επηρεάζεται από την παιδουσία ή απουσία των κοινωνικών υποστηρικτικών συστημάτων.

Λέξεις-κλειδιά: Ηλικιωμένες γυναίκες, κοινωνικά δίκτυα, κοινωνική υποστήριξη, φυσική δραστηριότητα

concepts of social networks and social support as they pertain to physical activity, and discusses the extent to which healthy and effective functioning in women's later life is influenced by the presence or absence of social support systems.

Key-words: *Aging women, social networks, social support, physical activity*

Εισαγωγή

Hγήρανση είναι ένα φαινόμενο που αφορά περισσότερο τις γυναίκες. Και αυτό γιατί οι ηλικιωμένες γυναίκες είναι περισσότερες από τους άνδρες και ζουν περίπου επτά χρόνια περισσότερο από αυτούς. Αυτό βεβαίως επιβαρύνει περισσότερο την οικονομία της κάθε χώρας αφού όσο πιο ηλικιωμένες είναι οι γυναίκες τόσο περισσότερα προβλήματα υγείας αντιμετωπίζουν και για περισσότερο διάστημα νοσηλεύονται. Επιπρόσθετα, επειδή οι γυναίκες παντρεύονται συνήθως μεγαλύτερους άνδρες ζουν ένα σημαντικό κομμάτι της ζωής τους ως χήρες, με ανύπαρκτη ή πολύ χαμηλή σύνταξη και τις περισσότερες φορές είναι εξαιρετικές από άλλα μέλη της οικογένειάς τους (Harahousou, 2006). Πάντως οι στατιστικές λένε ότι οι παντρεμένες ηλικιωμένες γυναίκες ζουν 3 χρόνια περισσότερο από τις γυναίκες που δεν παντρεύτηκαν ποτέ και 6 χρόνια περισσότερο από τις χήρες ή τις διαζευγμένες (Garner & Mercer, 1989).

Είναι προφανές λοιπόν πόσο σημαντικό ρόλο παίζει μια ισχυρή κοινωνική υποστήριξη που προέρχεται από τα μέλη της οικογένειας, ένα δίκτυο συγγενών και φίλων για την καλή τους γήρανση. Η συμβολή των συζύγων είναι πρωταρχική και ακολουθεί αυτή των παιδιών, των αδελφών και των άλλων συγγενών και φί-

λων. Η κοινωνική υποστήριξη και τα κοινωνικά δίκτυα συμβάλλουν στην ποιότητα ζωής των ηλικιωμένων γυναικών γιατί με την αύξηση της ηλικίας επέρχονται στη ζωή τους διάφορες απώλειες (οι περισσότερες ηλικιωμένες είναι χήρες) και ως εκ τούτου αυτή η περίοδος είναι εξαιρετικά δύσκολη για αυτές.

Στην ποιότητα της ζωής τους όμως η συμμετοχή σε διάφορες μορφές άσκησης αποτελεί έναν ενισχυτικό παράγοντα, αφού οι ηλικιωμένες μπορούν να ξεπεράσουν τα περιοριστικά αρνητικά στερεότυπα της κοινωνίας, να αναπτύξουν κοινωνικές επαφές και σε κάποιο βαθμό να χειραφετηθούν. Επιπρόσθετα η συνεχής δραστηριοποίηση σε φυσικές δραστηριότητες και σε δραστηριότητες αναψυχής ενισχύει στις γυναίκες το αίσθημα ικανοποίησης και ευεξίας σε μεγάλη ηλικία. Όταν μάλιστα συμμετέχουν σ' ένα πρόγραμμα με δραστηριότητες ανάλογες με τα ενδιαφέροντά τους (περπάτημα, ασκήσεις δύναμης, κολύμπι κ.λπ.) αυτό βελτιώνει την κοινωνικότητά τους, τις διαπροσωπικές τους σχέσεις και την ποιότητα ζωής τους (Henderson, 2000).

Εμπόδια για συμμετοχή στην άσκηση

Τα εμπόδια που υπάρχουν στην κοινωνία (κοινωνικά), καθώς και ατομικά (προσωπικά) εμπόδια (Crawford & Godbey,