

**Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΝΟΗΤΙΚΗΣ
ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑΣ
ΚΑΙ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ
ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ ΣΤΗΝ
«ΚΑΛΗ ΓΗΡΑΝΣΗ» ΤΩΝ
ΗΛΙΚΙΩΜΕΝΩΝ**

*Λαϊλόγλου, Α.¹, Χαραχούσου, Υ.²,
Καμπίτσης, Χ.³, Παπαδοπούλου, Σ.Δ.⁴,
Νασιούδης, Ζ.²*

*1. Πανεπιστήμιο Μακεδονίας, Οικονομικών &
Κοινωνικών Επιστημών, Θεσσαλονίκη*

*2. Τ.Ε.Φ.Α.Α., Δημοκρίτειο
Πανεπιστήμιο Θράκης*

*3. Τ.Ε.Φ.Α.Α. Σερρών, Αριστοτέλειο
Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης*

*4. Τ.Ε.Φ.Α.Α., Αριστοτέλειο
Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης*

Περίληψη

Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να διερευνηθεί: α) η επίδραση της νοητικής αποτελεσματικότητας στην «καλή γήρανση» των ηλικιωμένων στην Ελλάδα, και β) η επίδραση της ηλικίας, της μόρφωσης, του τόπου διαμονής, του επιπέδου φυσικής δραστηριότητας, και του φύλου στη νοητική αποτελεσματικότητα και την «καλή γήρανση» των ηλικιωμένων. Στην έρευνα συμμετείχαν 500 άτομα από τη Βόρεια Ελλάδα, ηλικίας 55-94 χρόνων. Το δείγμα επιλέχτηκε με αναλογική του ελληνικού πληθυσμού στρωσιγενή δειγματοληψία με βάση τη γεωγραφική περιοχή, το φύλο και την ηλικία. Για τη διεξαγωγή της έρευνας έγινε δομημένη συνέντευξη με χρήση ερωτηματολογίου. Υπήρχαν σημαντικές διαφορές μεταξύ των επιπέδων της ηλικίας, μόρφωσης, τόπου διαμονής, δραστηριοτήτων και μη δραστήριων και μη δραστήριων και μη δραστήριων.

Αλληλογραφία

Λαϊλόγλου Αλεξάνδρα, Ph.D

*Πανεπιστήμιο Μακεδονίας, Οικονομικών & Κοινωνικών Επιστημών, Εγνατία 156, Τ.Θ. 1591 156,
54006 Θεσσαλονίκη*

Τηλ. 2310-891455

e-mail: alailoglou@uom.gr

**THE INFLUENCE
OF MENTAL EFFICACY
AND PHYSICAL ACTIVITY
ON THE
“AGEING WELL”
OF THE ELDERLY**

*A. Lailoglou¹, Y. Harahousou²,
Ch. Kabitis³, S.D. Papadopoulou⁴,
Ch. Nasioudis²*

1. University of Macedonia, Economic & Social Sciences, Thessaloniki

2. Sport Sciences Department, Democritus University of Thrace

3. Department of Physical Education & Sport Sciences, Serres, Aristotle University of Thessaloniki

4. Department of Physical Education & Sport Sciences, Aristotle University of Thessaloniki

Abstract

The objectives of the present study were to examine: a) the influence of mental efficacy on the aging well of the elderly in Greece, and b) the influence of age, education, geographical region, as well as the physical activity level and gender on the mental efficacy, and aging well of the elderly. The sample comprised 500 elderly from Northern Greece, aged 55-94 years old. The sample was assigned by proportional to the Greek population stratified sampling across geographical region, sex and age. The questionnaire was administered to the subjects in the form of a structured interview. There were significant differences across the age, education, geographical regions as well as the physical activity level and gender on mental effi-

Correspondence

Alexandra Lailoglou, Ph.D

*University of Macedonia, Economic & Social Sciences, 156 Egnatia Str., P.O. Box 1591,
54006 Thessaloniki*

Tel. 2310-891455

e-mail: alailoglou@uom.gr

ριων ατόμων, όπως και μεταξύ ανδρών και γυναικών στις μεταβλητές της νοητικής αποτελεσματικότητας και της καλής γήρανσης. Η νοητική αποτελεσματικότητα παρουσίασε σημαντική θετική συσχέτιση με την καλή γήρανση ($r=.774$, $p<.01$). Συμπερασματικά: α) υπήρχαν σημαντικές διαφορές μεταξύ των ηλικιακών κατηγοριών, των επιπέδων μόρφωσης και των τόπων διαμονής στις παραμέτρους της νοητικής αποτελεσματικότητας και της καλής γήρανσης, β) ως προς το επίπεδο φυσικής δραστηριότητας και το φύλο, τα δραστήρια ηλικιωμένα άτομα και οι ηλικιωμένοι άνδρες, αντίστοιχα, παρουσίασαν μεγαλύτερη νοητική αποτελεσματικότητα και καλύτερη γήρανση, και γ) η νοητική αποτελεσματικότητα συσχετίζοταν θετικά με την καλή γήρανση.

Λέξεις-κλειδιά: Ηλικιωμένοι, νοητική αποτελεσματικότητα, φυσική δραστηριότητα, καλή γήρανση.

cacy and aging well parameters. The mental efficacy and aging well presented a significant positive correlation ($r=.774$, $p<.01$). Finally: a) significant differences were found among the age, education and location categories on the mental efficacy and aging well parameters, b) in regard to physical activity level and gender, the active elderly and the male respondents scored higher in mental efficacy and aging well, and c) mental efficacy was positively correlated to aging well.

Key-words: Elderly, mental efficacy, physical activity, aging well.

Εισαγωγή

Είναι αναμφισβήτητο γεγονός ότι η επανάσταση της μακροζωίας αλλάζει την εικόνα της κοινωνίας στον κόσμο (United Nations, 1998). Στην Ελλάδα, που χαρακτηρίζεται ως κράτος ηλικιωμένων, το 1996 τα άτομα άνω των 60 ετών αποτελούσαν το 22.3% (U.S. Bureau of the Census, 1996), το 2002 το 23.9% (2.500.000) ενώ το 2025 θα αποτελούν το 31.6% και το 2050 το 41% (3.600.000) (United Nations, 2002). Με την αύξηση του μέσου ορού ζωής σε 75-83 έτη, στις περισσότερες βιομηχανικές χώρες – και συγκεκριμένα για την Ελλάδα όπου ο μέσος ορος ζωής είναι 76-79 έτη για τους άνδρες και 81-83 έτη για τις γυναίκες (United Nations, 2002) – το θέμα της ποιοτικής γήρανσης αποτελεί το ενδιαφέρον πολλών ερευνητών (Corman & Kingson, 1996; Friedland & Summer, 1999). Το ενδιαφέρον αυτό δημιουργήσε την ανάγκη μελέτης διαφόρων νοητικών

και ψυχολογικών παραμέτρων που επηρεάζουν την ποιότητα της γήρανσης.

Η καλή γήρανση σε αντίθεση με την κακή γήρανση αντικατοπτρίζεται σε θετικές εικόνες γύρω από τη γήρανση των ατόμων (Johnson, 1995). Καθώς οι άνθρωποι ζουν περισσότερο και πιο δραστήρια γεμάτη ζωή, οι αρνητικές εικόνες γύρω από τη γήρανση έχουν αντικατασταθεί με θετικές και υπάρχουν εναλλακτικές επιλογές ώστε να επιτευχθεί καλή γήρανση (Rowe & Kahn, 1998). Η καλή γήρανση συντίθεται από τις έννοιες της ικανοποίησης από τη ζωή και της αποτίμησης από τη ζωή των ηλικιωμένων ατόμων (Fontane, 1996). Η ικανοποίηση από τη ζωή σχετίζεται με το κατά πόσο ο τρόπος που ζει, μεγαλώνει και ενεργεί το άτομο στο περιβάλλον του, του δημιουργούν την αίσθηση ευχαρίστησης για τη ζωή του (Wood, Wylie, & Sheafor, 1969), ενώ η αποτίμηση από τη ζωή αφορά την εκτίμηση του ηλικιωμένου ατόμου για την