

**ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΚΥΠΡΟΥ**  
**ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΥΓΕΙΑΣ**



**Πτυχιακή Εργασία**

**Ο ΡΟΛΟΣ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΣΕ**  
**ΗΛΙΚΙΩΜΕΝΟΥΣ ΜΕ ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ**

**Θεοφάνης Παύλου**

**Αρ. Φοιτ. Ταυτότητας: 2010207299**

**Λεμεσός 2014**

**ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΚΥΠΡΟΥ**

**ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΥΓΕΙΑΣ**

**ΤΜΗΜΑ ΝΟΣΗΛΕΥΤΙΚΗΣ**

**Πτυχιακή Εργασία**

**Ο ΡΟΛΟΣ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΣΕ  
ΗΛΙΚΙΩΜΕΝΟΥΣ ΜΕ ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ**

**Θεοφάνης Παύλου**

**Επιβλέπουσα καθηγήτρια: Δρ. Μαρία Δημητρίου**

**Λεμεσός 2014**

## **Πνευματικά δικαιώματα**

Copyright © Θεοφάνης Παύλου, 2014

Με επιφύλαξη παντός δικαιώματος. All rights reserved.

Η έγκριση της πτυχιακής διατριβής από το Τμήμα Νοσηλευτικής του Τεχνολογικού Πανεπιστημίου Κύπρου δεν υποδηλώνει απαραίτητως και αποδοχή των απόψεων του συγγραφέα εκ μέρους του Τμήματος.

## **Ευχαριστίες**

Πρωτίστως θα ήθελα να ευχαριστήσω την οικογένεια μου για την κατανόηση και υποστήριξη καθόλη τη διάρκεια της μελέτης, τα μέλη και το προσωπικό της βιβλιοθήκης του ΤΕΠΑΚ για την άψογη συνεργασία, καθώς και να εκφράσω την ιδιαίτερη ευγνωμοσύνη μου για την πολύτιμη βοήθεια και καθοδήγηση στην κυρία Μαρία Δημητρίου που μου συμπαραστάθηκε στην εκπόνηση της πτυχιακής μου εργασίας.

## ΠΕΡΙΛΗΨΗ

**Εισαγωγή:** Η κατάθλιψη αποτελεί την πιο συχνή ψυχική διαταραχή στη σύγχρονη κοινωνία. Ιδιαίτερη ευπάθεια στη κατάθλιψη έχουν οι ηλικιωμένοι, οι οποίοι στη πλειοψηφία τους τυχαίνει να ασκούνται ελάχιστα έως καθόλου. Η χρησιμοποίηση φαρμακευτικών μεθόδων για αποθεραπεία της κατάθλιψης στην Τρίτη ηλικία πολλές φορές προκαλεί αρνητικές για τον ευάλωτο οργανισμό τους παρενέργειες, γι' αυτό και ειδικευμένες μονάδες στο χώρο της υγείας εγκαθιδρύουν ως επιπλέον θεραπευτική μέθοδο τη φυσική άσκηση.

**Σκοπός:** Η διερεύνηση της ΣΥΠΖ και η εκτίμηση της επίδρασης της φυσικής άσκησης στην επιβάρυνση της ψυχικής υγείας σε ηλικιωμένα άτομα με κατάθλιψη.

**Υλικό και Μέθοδος:** Η αναζήτηση της Ελληνικής και διεθνούς βιβλιογραφίας έγινε στις ηλεκτρονικές βάσεις δεδομένων Pubmed, CINAHL, Google Scholar και Medline με τις λέξεις κλειδιά: 'κατάθλιψη, καταθλιπτικά συμπτώματα, άσκηση, φυσική δραστηριότητα, ηλικιωμένοι,' σε όλους τους πιθανούς συνδυασμούς (AND, OR) από το 2008-2014. Στην παρούσα μελέτη συμπεριλήφθηκαν 12 άρθρα.

**Αποτελέσματα:** Βρέθηκε βελτίωση σε διάφορους τομείς που αφορούν τους ηλικιωμένους συμμετέχοντες όπως η φυσική κατάσταση, η αυτοαποτελεσματικότητα και προσωπική ευημερία. Επιπλέον και σύμφωνα με την πλειοψηφία των άρθρων η φυσική άσκηση και τα διάφορα προγράμματα σωματικής δραστηριότητας συσχετίστηκαν με την μείωση των καταθλιπτικών συμπτωμάτων και την προαγωγή της ψυχικής και σωματικής ευεξίας ανεξαρτήτως χώρας εφαρμογής τους.

**Συμπεράσματα:** Η φυσική άσκηση φαίνεται να αποτελεί κλειδί για μια πιο ποιοτική ζωή στα γηρατειά και σήμα κατατεθέν στη μείωση των καταθλιπτικών συμπτωμάτων. Παρόλα αυτά χρειάζεται περαιτέρω μελέτη επί του θέματος για μεγαλύτερη χρονική διάρκεια και σε μικρότερες ηλικίες. Τέλος, χρειάζεται και η συντονισμένη προσπάθεια για δημιουργία και εφαρμογή περισσότερων προγραμμάτων άσκησης στην κοινότητα, ούτως ώστε να μειωθούν ή ακόμα και να προληφθούν περιστατικά κατάθλιψης.

**Λέξεις Κλειδιά:** 'depression, depressive symptoms, exercise, physical activity, elderly, old adults'.

## **ABSTRACT**

**Introduction:** Depression is the most common psychiatric disorder in modern society. Particular vulnerability to depression have the elderly who mostly happen to be exercised little or not at all. The use of medicinal methods for recovery of depression in later life often causes negative side effects for their vulnerable organism, so specialized units of health install as additional therapeutic method the physical exercise.

**Aim:** The investigation of overall quality of life and to evaluate the effect of physical exercise on the burden of mental health in older people with depression.

**Material and method:** The search of Greek and international literature was based on the electronic databases Pubmed, CINAHL, Google Scholar and Medline with keywords: ‘depression, depressive symptoms, exercise, physical activity, elderly, old adults’ in all possible combinations (AND, OR) from 2008-2014. In the present study have been included 12 articles.

**Results:** At the end of this review, results have been found improvement in several areas related to the elderly participants such as fitness, self-efficacy and personal prosperity. In addition and in accordance with the majority of articles, physical exercise and various physical activity programs associated with the reduction of depressive symptoms and the promotion of mental and physical wellness regardless of country which have been applied.

**Conclusions:** Physical activity appears to be a key to a better quality life in old age and trademark in reducing depressive symptoms. However, further research is needed on this issue for a longer duration and younger ages. Finally, we need a coordinated effort to create and implement more exercise programs in the community, in order to reduce or even prevent cases of depression.

**Keywords:** ‘depression, depressive symptoms, exercise, physical activity, elderly, old adults’.