

ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΙΔΡΥΜΑ ΔΥΤΙΚΗΣ ΕΛΛΑΔΑΣ

ΔΙΟΙΚΗΣΗΣ ΚΑΙ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑΣ

ΤΜΗΜΑ ΔΙΟΙΚΗΣΗ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΕΩΝ

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

**Η ΑΝΟΔΟΣ ΤΟΥ FITNESS ΚΑΙ Η ΕΠΙΡΡΟΗ
ΣΤΟΝ ΤΡΟΠΟ ΖΩΗΣ**

ΚΩΤΣΟΠΟΥΛΟΣ ΔΗΜΗΤΡΗΣ - ΣΟΥΡΜΠΗ ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ

ΕΠΙΒΛΕΠΩΝ ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ : ΜΙΧΟΠΟΥΛΟΥ ΜΑΙΡΗ

ΠΑΤΡΑ-2018

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Το ενδιαφέρον των ανθρώπων για φυσική δραστηριότητα αυξάνεται όλο και περισσότερο. Το γεγονός αυτό οφείλεται στο ότι η συστηματική σωματική άσκηση έχει σημαντικό ρόλο στη βελτίωση της κατάστασης της σωματικής και της ψυχικής υγείας ενός ατόμου. Αντίθετα, η έλλειψη φυσικής άσκησης δημιουργεί σοβαρά προβλήματα στην υγεία, όπως καρδιακές παθήσεις, σακχαρώδη διαβήτη, υπέρταση, παχυσαρκία, κλπ., αλλά και κατάθλιψη, έλλειψη αυτοπεποίθησης, εκνευρισμό, κλπ. Ερευνητές από όλο τον κόσμο, όπως και από την Ελλάδα, υποστηρίζουν συνεχώς με καινούργια δεδομένα τη σχέση της άσκησης με την ποιότητα της ζωής του ανθρώπου. Σκοπός της παρούσας εργασίας είναι να εξετάσει την επίδραση της άσκησης στον τρόπο ζωής και στην ποιότητα της ενός ατόμου. Με βάση το σκοπό αυτό, πραγματοποιήθηκε η έρευνα με θέμα: **«Η άνοδος του fitness και η επιρροή στον τρόπο ζωής»**.

Με την ολοκλήρωση της έρευνας προέκυψαν τα συμπεράσματα ότι η πλειοψηφία των συμμετεχόντων γνωρίζουν τα οφέλη της άσκησης στην ποιότητα της ζωής τους, είτε ακολουθούν αυτόν τον τρόπο ζωής, είτε όχι. Από τους 180 ερωτηθέντες, οι 87 ήταν άνδρες, ενώ οι 93 ήταν γυναίκες το οποίο ανέρχεται σε ποσοστό 48,3% και 51,7% αντίστοιχα. Ακόμη, μέσω της έρευνας παρατηρείται ότι η πλειοψηφία των συμμετεχόντων κρίνει την κατάσταση της υγείας του καλή (47,8%), πολύ καλή (27,2%) και άριστη (9,4%). Επιπλέον η έρευνα, αποδεικνύει πως το μεγαλύτερο ποσοστό του δείγματος, 66,1% δεν είναι ικανοποιημένο από την ποιότητα της ζωής τους. Παρόλα αυτά, μπορεί κανείς να αντιληφθεί την επίδραση της σωματικής άσκησης στην ψυχική υγεία, τόσο μέσα από την βιβλιογραφική ανασκόπηση που πραγματοποιήθηκε στην παρούσα μελέτη, όσο και μέσα από τα αποτελέσματα της έρευνας καθώς το 69,4% θεωρεί πως η σωματική άσκηση, εκτός από την επιρροή που έχει στην υγεία, επηρεάζει σημαντικά και την ψυχική υγεία του ανθρώπου.

Λέξεις κλειδιά: fitness, σωματική άσκηση, φυσική δραστηριότητα, υγεία, ψυχική υγεία, ποιότητα ζωής

ABSTRACT

People's interest in physical activity is growing more and more. This is due to the fact that systematic physical exercise plays an important role in improving the physical and mental health of a person. Conversely, lack of physical exercise creates serious health problems such as heart disease, diabetes, hypertension, obesity, etc., but also depression, lack of self-confidence, irritability, etc. Researchers from all over the world, as well as from Greece, constantly with new data the relationship of exercise with the quality of human life. The purpose of this paper is to examine the effect of exercise on a person's lifestyle and quality. Based on this objective, the research was carried out on "**The rise of fitness and the influence on lifestyle**".

Upon completion of the research, the conclusions have been drawn that the majority of participants are aware of the benefits of exercise in their quality of life, whether they follow this lifestyle or not. Out of the 180 respondents, 87 were men, while 93 were women, which accounted for 48.3% and 51.7%, respectively. Moreover, the survey found that the majority of participants considered good health (47.8%), very good (27.2%) and excellent (9.4%). In addition, research shows that most of the sample, 66.1%, is not satisfied with their quality of life. However, one can perceive the effect of physical exercise on mental health, both through the bibliographic review carried out in this study and through the results of the survey as 69.4% consider that physical activity, in addition to its influence on health also greatly affects the mental health of man.

Keywords: fitness, physical exercise, physical activity, health, mental health, quality of life

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΠΕΡΙΛΗΨΗ.....	2
ABSTRACT.....	3
ΕΙΣΑΓΩΓΗ.....	7
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1: Η ΑΣΚΗΣΗ ΩΣ ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΤΙΚΟΣ ΠΑΡΑΓΟΝΤΑΣ ΤΗΣ ΠΟΙΟΤΗΤΑΣ ΤΗΣ ΖΩΗΣ	
1.1. Η έννοια της υγείας.....	9
1.2. Παράγοντες που επηρεάζουν την υγεία.....	10
1.3. Η έννοια της ποιότητας ζωής.....	11
1.4. Παράγοντες που επηρεάζουν την ποιότητα ζωής.....	13
1.5. Η σημασία της άσκησης για την υγεία.....	15
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2: ΦΥΣΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ	
2.1. Η έννοια της φυσικής άσκησης.....	17
2.2. Η επίδραση της φυσικής άσκησης.....	18
2.2.1. Η καθιστική ζωή.....	19
2.3. Ιστορική αναδρομή της φυσικής άσκησης.....	20
2.3.1. Η φυσική άσκηση στην Ελλάδα.....	21
2.3.2. Η φυσική άσκηση στην Ελλάδα σήμερα.....	23
2.4. Τα είδη της άσκησης σήμερα.....	28
2.4.1. Αερόβια άσκηση.....	28
2.4.2. Αναερόβια άσκηση.....	30
2.4.3. Ισοτονική άσκηση.....	31
2.4.4. Ισομετρική άσκηση.....	32
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3: ΟΦΕΛΗ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΣΤΗΝ ΥΓΕΙΑ	
3.1. Η σωματική δραστηριότητα και ο ρόλος της στην υγεία.....	33
3.2. Άσκηση και Διατροφή.....	34
3.3. Η επίδραση της άσκησης στην υγεία και την πρόληψη ασθενειών.....	35
3.4. Η επίδραση της άσκησης στα συστήματα του οργανισμού.....	37
3.4.1. Καρδιαγγειακό σύστημα.....	38
3.4.2. Αναπνευστικό σύστημα.....	39
3.4.3. Ο μεταβολισμός.....	40

3.4.4. Νευρικό σύστημα.....	41
3.4.5. Κίνηση και Επιδόσεις.....	42
3.4.6. Άσκηση και Άγχος.....	42
3.4.7. Άσκηση και Κατάθλιψη.....	43
3.5. Άλλοι παράγοντες που επηρεάζονται από τη σωματική άσκηση.....	44
3.6. Αύξηση της διάρκειας ζωής.....	45

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4: ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΜΑΚΡΟΖΩΙΑ

4.1. Τι προσφέρει η άσκηση στον ανθρώπινο οργανισμό;.....	47
4.2. Ποιος βαθμός σωματικής δραστηριότητας είναι απαραίτητος;.....	52
4.3. Είναι απαραίτητη η εντατική και οργανωμένη άσκηση;.....	53
4.4. Ποιες καθημερινές δραστηριότητες μπορούν να βοηθήσουν;.....	53
4.5. Σε ποια ηλικία πρέπει να αρχίσει κάποιος να ασκείται;.....	54

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5: ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΕΡΕΥΝΑΣ

5.1. Ερευνητικό πλαίσιο.....	55
5.2. Ο σκοπός της εργασίας.....	56
5.3. Μεθοδολογία.....	56
5.3.1. Το ερωτηματολόγιο.....	57
5.3.2. Το δείγμα.....	58
5.3.3. Τα αποτελέσματα.....	58
5.4. Περιορισμοί της έρευνας.....	58

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6: ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΤΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ.....60

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ.....79

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ.....82

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ.....89

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ ΠΙΝΑΚΩΝ ΚΑΙ ΔΙΑΓΡΑΜΜΑΤΩΝ

Πίνακας 1: Οι διαφορές του τρόπου ζωής.....	24
Πίνακας 2: Επίπεδο φυσικής δραστηριότητας (PAL).....	33
Πίνακας 3: Πίνακας συνάφειας Φύλο – Γυμνάζεστε.....	73

Πίνακας 4: Πίνακας συνάφειας Φύλο – Πιστεύετε ότι η άσκηση εκτός από τη σωματική υγεία βοηθάει και στην ψυχολογική σας υγεία/διάθεση.....	74
Πίνακας 5: Πίνακας συνάφειας Γυμνάζεστε - Είστε ικανοποιημένος από τον τρόπο και την ποιότητα ζωής σας;.....	75
Πίνακας 6: Πίνακας συνάφειας Πόσο ελεύθερο χρόνο έχετε μέσα στην ημέρα – Γυμνάζεστε.....	76
Πίνακας 7: Πίνακας συνάφειας Πόσες ώρες ασκείστε την εβδομάδα – Γενικά θα λέγατε ότι η υγείας σας είναι.....	77
Γράφημα 1: Πληθυσμός κάθε ομάδας ηλικιών ανάλογα με το βαθμό περιορισμού δραστηριοτήτων λόγω προβλημάτων υγείας, 2014.....	26
Διάγραμμα 1: Φύλο.....	60
Διάγραμμα 2: Ηλικίες.....	61
Διάγραμμα 3: Επάγγελμα.....	61
Διάγραμμα 4: Οικογενειακή Κατάσταση.....	62
Διάγραμμα 5: Αριθμός Τέκνων.....	62
Διάγραμμα 6: Ελεύθερος χρόνος μέσα στην ημέρα.....	63
Διάγραμμα 7: Παρουσιάστηκαν προβλήματα στην υγεία σας κατά τη διάρκεια των τελευταίων 6 μηνών.....	64
Διάγραμμα 8: Η κατάσταση της υγείας.....	64
Διάγραμμα 9: Συγκριτικά με ένα έτος πριν, η κατάσταση της υγείας σας είναι:.....	65
Διάγραμμα 10: Η σημερινή κατάσταση της υγείας σας, σας εμποδίζει να πραγματοποιήσετε τις ακόλουθες δραστηριότητες.....	66
Διάγραμμα 11: Γυμνάζεστε;.....	67
Διάγραμμα 12: Υπάρχει κάποιο πρόβλημα υγείας το οποίο σας εμποδίζει να γυμναστείτε;.....	67
Διάγραμμα 13: Τι είδους άσκηση πραγματοποιείται.....	68
Διάγραμμα 14: Πόσες ώρες ασκείστε την εβδομάδα.....	68
Διάγραμμα 15: Εξακολουθείτε να ασκείστε όταν.....	69
Διάγραμμα 16: Συμφωνείτε ή Διαφωνείται με τις παρακάτω προτάσεις.....	70
Διάγραμμα 17: Πως ήταν η διάθεση σας τον τελευταίο μήνα.....	71
Διάγραμμα 18: Επηρεάζει η άσκηση την ψυχική υγεία των ανθρώπων.....	72
Διάγραμμα 19: Είστε ικανοποιημένος από τον τρόπο και την ποιότητα της ζωής σας.....	72

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η ανάγκη για επιστροφή σε ένα υγιεινό μοντέλο τρόπου ζωής γίνεται ολοένα και πιο επιτακτική. Τα περιστατικά χρόνιων νοσημάτων που σχετίζονται με την κακή διατροφή, την καθιστική ζωή και το στρες, όπως τα καρδιαγγειακά νοσήματα, ο καρκίνος, το μεταβολικό σύνδρομο αυξάνονται ραγδαία, ήδη από τις ηλικίες των 40 ετών και πάνω. Μαζί τους, μειώνεται το προσδόκιμο επιβίωσης, ενώ ταυτόχρονα αυξάνονται οι δαπάνες υγείας.

Επιπλέον, η εξάσκηση του φυσικού τρόπου ζωής δεν είναι μόνο υπέρ του εαυτού μας, αλλά και ολόκληρης της κοινωνίας στην οποία ζούμε. Καθώς η τεχνολογία έχει καταλάβει ένα μεγάλο μέρος της καθημερινότητας, παράλληλα έχει δημιουργηθεί ένα τεράστιο χάσμα μεταξύ του ανθρώπου και της φύσης. Ολοένα και περισσότεροι άνθρωποι υιοθετούν ένα διαφορετικό τρόπο ζωής και διατροφής για να βελτιώσουν την γενική εικόνα της υγείας τους αλλά και για τα πρόσθετα οφέλη που προσφέρει, όπως είναι η απώλεια βάρους και η αύξηση των επιπέδων ενέργειας.

Πολλές έρευνες έχουν διαπιστώσει τα οφέλη της σωματικής άσκησης, τόσο στη μείωση της πιθανότητας εμφάνισης χρόνιων παθήσεων, όσο και στη βελτίωση της ψυχικής υγείας. Τα θετικά αποτελέσματα όμως, δεν περιορίζονται στην πρόληψη και τον περιορισμό των παθήσεων αλλά διευρύνονται και στη βελτίωση της φυσικής κατάστασης, της μυϊκής δύναμης και της ποιότητας ζωής. Στην παρούσα πτυχιακή εργασία, εξετάζεται η επιρροή που έχει η άνοδος του Fitness και της άσκησης στον τρόπο ζωής και την ποιότητα της.

Παρόλο που τα τελευταία χρόνια, η τεχνολογική εξέλιξη έχει αντικαταστήσει με μηχανές τη χειρωνακτική και σωματική εργασία, μελέτες στον γενικό πληθυσμό, έχουν δείξει ότι τα ποσοστά ενδιαφέροντος για κάποια φυσική δραστηριότητα παρουσιάζουν αυξητικές τάσεις. Αυτό οφείλεται στην ενημέρωση από τους επαγγελματίες υγείας, ότι η συστηματική σωματική άσκηση βοηθάει κατά πολύ στη βελτίωση της φυσικής κατάστασης και γενικότερα της υγείας.

Αναλυτικότερα, ο υγιεινός τρόπος ζωής και η άσκηση έχει θετικά αποτελέσματα στην ψυχική ευημερία των ατόμων που πάσχουν από άγχος, κατάθλιψη ή και άλλα χρόνια ψυχικά νοσήματα. Από την άλλη, η έλλειψη φυσικής δραστηριότητας ή σωματικής άσκησης συνεπάγεται ποικίλα σοβαρά προβλήματα στην υγεία, όπως χρόνιες καρδιακές παθήσεις, υπέρταση, παχυσαρκία, κλπ.

Ειδικότερα, αξίζει να αναφερθεί ότι, στην Αγγλία μετά από μακροχρόνια έρευνα διαπιστώθηκε ότι τα επίπεδα παχυσαρκίας αυξήθηκαν από 13.2% που ήταν το 1993, σε 23.1% το 2005 για τους άνδρες και από 16.4% σε 24.8% για τις γυναίκες (The Information Centre, Lifestyle Statistics, 2006).

Η παρούσα πτυχιακή εργασία χωρίζεται σε δύο μέρη το θεωρητικό και το ερευνητικό. Το θεωρητικό μέρος αποτελείται από τέσσερα κεφάλαια, όπου το πρώτο κεφάλαιο αφορά την βιβλιογραφική ανάλυση της άσκησης ως παράγοντα της ποιότητας ζωής. Συγκεκριμένα, γίνεται αναφορά στις έννοιες υγεία και ποιότητα ζωής, στους παράγοντες που τις επηρεάζουν και στην σημασία της άσκησης για την υγεία.

Το δεύτερο κεφάλαιο αναφέρεται στην έννοια της φυσικής άσκησης, στην θετική επίδραση και στα οφέλη της. Επιπλέον, γίνεται ανάλυση της φυσικής άσκησης στην Ελλάδα, παλαιότερα και σήμερα, αναφέρονται τα είδη της άσκησης που υπάρχουν σήμερα και παρουσιάζονται στατιστικά στοιχεία για την φυσική άσκηση.

Το τρίτο κεφάλαιο περιλαμβάνει τα οφέλη της άσκησης στην υγεία. Πιο αναλυτικά, γίνεται αναφορά στην σωματική δραστηριότητα, την άσκηση, τη διατροφή και στον ρόλο τους στην υγεία, παρουσιάζεται η επίδραση της άσκησης στον οργανισμό και στην πρόληψη ασθενειών, όπως οι καρδιακές παθήσεις, το άγχος, η κατάθλιψη, το νευρικό σύστημα, κλπ. Τέλος, γίνεται αναφορά σε παράγοντες που επηρεάζονται από την άσκηση αλλά και στον ρόλο της στην αύξηση της διάρκειας ζωής του ανθρώπου.

Στο τέταρτο κεφάλαιο της παρούσας εργασίας, αναφέρεται η σχέση της άσκησης με την μακροζωία, η προσφορά της άσκησης στον ανθρώπινο οργανισμό και ο βαθμός κατά τον οποίο είναι απαραίτητη η άσκηση.

Στο πέμπτο κεφάλαιο της εργασίας παρουσιάζεται η μεθοδολογία της πρωτογενούς έρευνας που πραγματοποιήθηκε με ερωτηματολόγια. Ενώ στο έκτο κεφάλαιο παρουσιάζονται τα στατιστικά αποτελέσματα της έρευνας.

Στο τέλος της μελέτης αυτής, εξάγονται και διατυπώνονται τα συμπεράσματα, τα οποία ίσως έχουν πιθανή μελλοντική χρησιμότητα για περαιτέρω επιστημονική έρευνα.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1: Η ΑΣΚΗΣΗ ΩΣ ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΤΙΚΟΣ ΠΑΡΑΓΟΝΤΑΣ ΤΗΣ ΠΟΙΟΤΗΤΑΣ ΤΗΣ ΖΩΗΣ

ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΖΩΗΣ

1.1. Η έννοια της υγείας

Η υγεία είναι ένα από τα σημαντικότερα στοιχεία μιας πλήρους και ευτυχισμένης ζωής. Η υγεία είναι ένας παράγοντας που μετράει την φυσική, την ψυχολογική, ακόμα και την πνευματική κατάσταση ενός ζωντανού οργανισμού. Είναι ένα από τα σημαντικότερα στοιχεία στη ζωή του ανθρώπου. Όταν ένας άνθρωπος είναι υγιής, τότε είναι ικανός να ανταποκριθεί πλήρως στις εργασιακές, τις κοινωνικές και τις οικογενειακές του υποχρεώσεις. Από την άλλη, όταν ο άνθρωπος δεν είναι υγιής, τότε και δεν μπορεί να ανταποκριθεί στις υποχρεώσεις του, αλλά και είναι αναγκασμένος να δαπανήσει χρήματα για την αποκατάσταση της υγείας του. Η υγεία είναι μία κατάσταση την οποία απολαμβάνουν τα άτομα. Η κατάσταση αυτή δημιουργείται μέσω της χρήσης διαφόρων παραγόντων, όπως οικονομικών. Για να γίνει σαφέστερο, η χρήση υπηρεσιών υγείας, η κατανάλωση φαρμάκων, η εφαρμογή κάποιας θεραπείας και η ψυχική ηρεμία, έχουν ως αποτέλεσμα το άτομο να είναι υγιές.

Η έννοια της υγείας στη διάρκεια της ανθρώπινης ιστορίας διέφερε στους διάφορους πολιτισμούς, από τους περισσότερους όμως θεωρούταν σαν ένα είδος αρμονίας μέσα στο άτομο και μεταξύ του ατόμου και του περιβάλλοντός του.

Ο όρος υγεία εξακολουθεί να μην έχει έναν κοινά αποδεκτό ορισμό. Ο πρώτος ορισμός για την υγεία πραγματοποιήθηκε από τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας, το 1946, όπου όρισε την υγεία ως «μια κατάσταση πλήρους σωματικής, ψυχικής και κοινωνικής ευεξίας, όχι μόνο απουσία νόσου ή αναπηρίας». Ο παραπάνω ορισμός αποτελεί την περιγραφή μιας ιδανικής κατάστασης. Με βάση, όμως, τα παραπάνω, η υγεία θα μπορούσε να οριστεί ως μια κατάσταση όπου το άτομο έχει τη δυνατότητα να υπερβεί τις κρίσεις και τις διαταραχές της ισορροπίας του, διαμορφώνοντας νέους κανόνες συμπεριφοράς και νέες αξίες.

Παρόλο που είναι αδύνατο να δοθεί ένας πλήρης ορισμός της έννοιας «υγεία», παρόλα αυτά μπορούν να δοθούν κάποια στοιχεία που σχετίζονται με τον

ορισμό αυτό. Για να γίνει σαφέστερο, η κατάσταση της υγείας μπορεί να γίνει αντιληπτή με την ισορροπία μεταξύ των ατομικών συστημάτων, όπως η συμπεριφορά, οι ψυχολογικοί παράγοντες, το άγχος, και των περιβαλλοντικών συστημάτων, όπως ο πολιτισμός, η οικονομία, οι κοινωνικές συνθήκες, κλπ. Η ισορροπία αυτή χαρακτηρίζεται ως δυναμική, γιατί η υγεία δεν αποτελεί μια σταθερή κατάσταση, αλλά μεταβάλλεται συνεχώς. Ακόμα και μετά από μια σημαντική μεταβολή της, υπάρχουν στοιχεία, όπως για παράδειγμα οι ικανότητες του ατόμου, η ιατρική βοήθεια, κλπ., που επαρκούν ώστε να επαναφέρουν την ισορροπία.

Το θέμα της υγείας έχει ερευνηθεί από διαφορετικές επιστήμες, όπως η κοινωνιολογία, η ψυχολογία και η οικονομία, και έχουν δοθεί διάφοροι ορισμοί για την έννοιας της. Στη συνέχεια αναφέρονται τέσσερις από τους πιο βασικούς ορισμούς της υγείας:

- Θετικός ορισμός υγείας: σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας, η υγεία ορίζεται ως «όχι απλώς η έλλειψη ασθένειας, αλλά η πλήρης σωματική, κοινωνική και ψυχική ευεξία του ατόμου».
- Αρνητικός ορισμός υγείας: σύμφωνα με τον Bentham η υγεία ορίζεται ως «η απουσία νόσου».
- Λειτουργικός ορισμός υγείας: σύμφωνα με τον ορισμό του Parson (1979) η υγεία ορίζεται με βάση την ικανότητα του ατόμου να ανταποκρίνεται στους κοινωνικούς του ρόλους, όπως είναι η εργασία του και η οικογένεια του.
- Βιωματικός ορισμός υγείας: Ο βιωματικός ορισμός εστιάζει στο άτομο και στον τρόπο που αυτό αντιλαμβάνεται την υγεία του.

Στο πλαίσιο αυτό, οι διαφορετικές προσεγγίσεις συνθέτουν μια ολική εικόνα του φαινομένου που το συσχετίζουν όχι μόνο με τις κοινωνικό - οικονομικές μεταβλητές, αλλά και με τις κοινωνικές και ατομικές αναπαραστάσεις τους, καθώς και με τις διασυνδέσεις που αναπτύσσονται μεταξύ τους.

1.2. Παράγοντες που επηρεάζουν την υγεία

Οι παράγοντες που επιδρούν στην υγεία του ατόμου σχετίζονται με το ίδιο το άτομο, αλλά και με το ευρύτερο οικονομικό, κοινωνικό, πολιτικό, πολιτιστικό και φυσικό του περιβάλλον. Οι ατομικοί παράγοντες σχετίζονται με την κληρονομικότητα και την προδιάθεση του ατόμου σε συγκεκριμένες ασθένειες, αλλά

και με τα δημογραφικά του χαρακτηριστικά και τον τρόπο ζωής του. Για να γίνει σαφέστερο, οι διατροφικές συνήθειες και ο τρόπος ζωής των ατόμων, όπως η έλλειψη σωματικής άσκησης, αυξάνουν τις πιθανότητες για χειρότερο επίπεδο υγείας. Επιπλέον, το φυσικό περιβάλλον επηρεάζει σημαντικά την υγεία του ανθρώπου. Η μόλυνση του περιβάλλοντος, όπως το νέφος, η αύξηση των ρύπων, η μόλυνση των νερών, κλπ., επηρεάζουν τις κλιματολογικές συνθήκες και βλάπτουν την υγεία των ανθρώπων.

Ακόμη, το βιοτικό επίπεδο των ανθρώπων καθορίζει άμεσα το επίπεδο υγείας τους. Αναλυτικότερα, οι φτωχοί έχουν υψηλότερες πιθανότητες να αρρωστήσουν σε σχέση με τους μη φτωχούς. Ενώ και το κοινωνικό επίπεδο επηρεάζει με τη σειρά του το επίπεδο υγείας. Για παράδειγμα, οι άνεργοι έχουν περισσότερες πιθανότητες να αρρωστήσουν σε σχέση με τους εργαζόμενους. Επίσης το μορφωτικό επίπεδο έχει σημαντικό ρόλο στη διατήρηση του επιπέδου υγείας, όσο πιο μορφωμένος είναι κάποιος, τόσο περισσότερο αποδέχεται την πρόληψη και έτσι μειώνει και τις πιθανότητες του να αρρωστήσει.

Συνεχίζοντας, το πολιτικό περιβάλλον επηρεάζει και αυτό με τη σειρά του το επίπεδο υγείας μέσα από τις νομοθετικές ρυθμίσεις, όπως είναι η απαγόρευση του καπνίσματος σε δημόσιους χώρους, η απαγόρευση κατανάλωσης αλκοόλ σε ανήλικους, κλπ. Γενικώς, η βελτίωση των συνθηκών υγιεινής και ασφάλειας επηρεάζουν το επίπεδο υγείας του πληθυσμού. Τέλος, οι πολιτιστικοί παράγοντες σε μεγάλο βαθμό καθορίζουν τον τρόπο ζωής των ατόμων, ο οποίος συνδέεται άμεσα και με το επίπεδο της υγείας τους.

1.3. Η έννοια της ποιότητας ζωής

Η ποιότητα ζωής είναι ένας σχετικά πρόσφατος όρος, ο οποίος εμφανίστηκε κατά τη διάρκεια της δεκαετίας του 70. Παρόλα αυτά, ο Αριστοτέλης, ταύτιζε την λέξη «ευδαιμονία» με την ποιότητα ζωής, δηλαδή το τέλειο και αυτάρκες αγαθό, που αποτελεί τον τελικό σκοπό των πράξεων του ανθρώπου. Συγκεκριμένα, η ποιότητα ζωής είναι η κατάσταση της καλής ζωής ως συνιστώσα δύο παραγόντων, της ικανότητας να πραγματοποιεί ο άνθρωπος καθημερινές δραστηριότητες που αντανακλούν σωματική, κοινωνική και ψυχική ευρωστία και της ικανοποίησης του σε ότι αφορά τη λειτουργικότητα του και τον έλεγχο της υγείας του.

Η εξέταση της ποιότητας ζωής από οικονομικής, κοινωνικής, ψυχολογικής και ιατρικής σκοπιάς, έχει σαν αποτέλεσμα τη δημιουργία πολλών και διαφορετικών ορισμών (Cummins, 2005). Ειδικότερα, οι ερευνητές έχουν ορίσει την ποιότητα ζωής ως «μία γνωστική κρίση της ικανοποίησης του ατόμου από τη ζωή του» (McAuley & Morris, 2007). Πιο συγκεκριμένα, η ποιότητα ζωής συνδέεται με την «ικανοποίηση» και με την «συναισθηματική ευημερία», όπως η διάθεση και η κατάθλιψη (McAuley & Morris, 2007).

Επιπλέον, σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (1998), η ποιότητα ζωής έχει οριστεί ως «οι αντιλήψεις που έχει το άτομο για τη θέση του στη ζωή μέσα στο πλαίσιο της κουλτούρας και των αξιών στα οποία ζει, σε σχέση με τους σκοπούς και τις προσδοκίες της ζωής του». Αναλυτικότερα, η ποιότητα ζωής είναι μία πολύπλευρη έννοια και για τον λόγο αυτό καθορίστηκαν έξι παράγοντες, οι οποίοι περιγράφουν το περιεχόμενο της:

- φυσική υγεία
- ψυχολογική υγεία
- επίπεδο ανεξαρτησίας
- κοινωνικές σχέσεις
- περιβάλλον
- προσωπικά πιστεύω

Από την άλλη, ο Scanlon (1993), υποστηρίζει ότι υπάρχει μία σύγχυση σε σχέση με τους παράγοντες που καθορίζουν πότε η ζωή είναι καλή και πότε μπορεί κανείς να ισχυριστεί ότι υπάρχει ποιότητα ζωής. Ο ίδιος αμφισβητούσε την ύπαρξη μίας θεωρίας για τον ορισμό της ποιότητας ζωής. Παρόλα αυτά εκτιμούσε ότι μέσα στα στοιχεία της θα πρέπει να συμπεριλαμβάνεται η επιτυχία στους στόχους που θέτει το άτομο και οι προσωπικές του σχέσεις (Crisp, 2005). Αναλυτικότερα, κατά τον Crisp (2005), η έννοια της ποιότητας ζωής αναφέρεται στο κατά πόσο η ζωή είναι ικανοποιητική για το ίδιο το άτομο, και σχετίζεται με τις έννοιες της ευημερίας, της ευτυχίας, και με τη θεωρία της χρησιμότητας.

Όμως, η ποιότητα ζωής δεν αποτελεί μόνο ατομική υπόθεση αλλά και κοινωνική. Ο Coombs (1990) συνδέει την ποιότητα ζωής με την κοινωνία, και πιστεύει ότι η ποιότητα ζωής είναι ο βαθμός στον οποίο η κοινωνία προσφέρει ουσιαστικές ευκαιρίες για την απόλαυση μίας καλής ζωής.

Επιπρόσθετα, οι Nussbaum & Sen (1993), λαμβάνοντας υπόψη τους την πολυπλοκότητα και την ποικιλία των παραγόντων που προσδιορίζουν την ποιότητα ζωής, υποστηρίζουν ότι το ζήτημα της αξιολόγησης της παραμένει άλυτο για οικονομολόγους, πολιτικούς, κοινωνιολόγους και φιλοσόφους.

Ταυτόχρονα, παραμένει το ζήτημα αν η ποιότητα ζωής ορίζεται ατομικά ή κοινωνικά. Αν και οι περισσότερες έρευνες υιοθετούν την υπόθεση ότι η ποιότητα ζωής αποτελεί ατομική έκφραση (O' Hara & Diwan, 1999), ο Βακαλιός (1984), υποστηρίζει ότι η έννοια της ποιότητας ζωής είναι δύσκολο να οριστεί, γιατί το περιεχόμενό της αλλάζει ανάλογα με τις κοινωνικό - οικονομικές συνθήκες κάθε εποχής, τις αξίες και την ισχύ των κοινωνικών δυνάμεων.

1.4. Παράγοντες που επηρεάζουν την ποιότητα ζωής

Από τους πολλούς ορισμούς και τις διαφορετικές προσεγγίσεις της ποιότητας ζωής, γίνεται κατανοητό ότι η ποιότητα ζωής αποτελεί μία ευρεία έννοια που σχετίζεται με αρκετούς παράγοντες, όπως είναι η φυσική και η ψυχολογική υγεία, η κοινωνική ευημερία, οι κοινωνικές σχέσεις, τα συναισθήματα, οι προσωπικές αξίες και οι σχέσεις με το περιβάλλον. Επιπλέον, και η οικογενειακή ζωή, η ικανοποίηση από την εργασία και τη ζωή, η εκπαίδευση, η κοινωνική ευημερία, η οικονομική κατάσταση και το περιβάλλον θεωρούνται σημαντικοί παράγοντες της ποιότητα ζωής.

Πιο αναλυτικά, κατά τη διάρκεια ζωής του ατόμου, αλληλεπιδρούν μεταξύ τους παράγοντες όπως η ανθρώπινη φύση, τα γεγονότα που αντιμετωπίζει στην καθημερινότητά του, οι επιλογές του και οι αποφάσεις του. Στη ζωή του εμπλέκονται και στοιχεία όπως η φυσική, η οικονομική, η πολιτισμική και η πνευματική υπόσταση του σε σχέση με το περιβάλλον του. Ακόμη, οι άνθρωποι έχουν ποικίλες και διαφορετικές ανάγκες, οι οποίες καθορίζονται και από τον τρόπο ζωής του καθενός (Coombs, 1990).

Συνεχίζοντας και λαμβάνοντας υπόψη την πολυπλοκότητα της ανθρώπινης ζωής, είναι φανερό ότι η ποιότητα ζωής επηρεάζεται σημαντικά από παράγοντες όπως είναι η ανθρώπινη ανάπτυξη. Η ποιότητα ζωής μπορεί να βελτιωθεί, σύμφωνα με τον Lane (2000), εάν γίνει κατανοητό ότι για να διασφαλιστεί η ποιότητα ζωής

παίζουν σημαντικό ρόλο τόσο οι υλικές συνθήκες διαβίωσης όσο και μη υλικές παράμετροι.

Επιπρόσθετα, οι Nussbaum & Sen (1993) θέλοντας να δείξουν την πολυπλοκότητα της έννοιας της ποιότητας ζωής, πιστεύουν ότι σημαντικοί παράγοντες που την επηρεάζουν είναι το χρηματικό εισόδημα, το προσδόκιμο ζωής των ατόμων, η ιατροφαρμακευτική περίθαλψη, η εκπαίδευση, η εργασία, τα πολιτικά και νομικά δικαιώματα, οι προσωπικές ελευθερίες, οι ανθρώπινες σχέσεις, η έκφραση των συναισθημάτων, κλπ. Γενικά, υποστηρίζουν ότι η ποιότητα ζωής περιλαμβάνει όλα όσα οι άνθρωποι έχουν τη δυνατότητα να κάνουν και να είναι.

Σύμφωνα με τον Coombs (1990), η ποιότητα ζωής αντανακλά τη δυνατότητα ενός τρόπου ζωής να ικανοποιεί τις ανθρώπινες ανάγκες. Η επίτευξη της ποιότητας ζωής μπορεί να πραγματοποιηθεί μέσω των ανθρώπινων δραστηριοτήτων μέσα σε κατάλληλα περιβάλλοντα. Παρόμοια στάση υιοθετεί και ο Βακαλιός (1984) για την ποιότητα ζωής. Κατά την άποψη του, είναι σημαντικοί τόσο οι υλικοί όσο και οι μη υλικοί όροι ζωής. Έτσι, γίνεται σαφές ότι η ποιότητα ζωής προϋποθέτει υγεία, ασφάλεια, συμμετοχή στα κοινά, σεβασμό, αξιοπρέπεια, αισιοδοξία για το μέλλον, πολιτιστικές αξίες, πνευματική καλλιέργεια, κλπ. Όμως, ο Βακαλιός υποστηρίζει, επιπλέον, ότι για να υπάρχει ποιότητα ζωής θα πρέπει να δοθεί έμφαση στη σχέση του ανθρώπου με το περιβάλλον του και στην κοινωνία στην οποία ζει.

Επιπλέον, σύμφωνα με τους Levine & Rizvi (2005), κάποιες από τις κυριότερες προϋποθέσεις για ποιοτική ζωή είναι η στάση του ανθρώπου απέναντι στο «εγώ» του, όπως για παράδειγμα η αίσθηση του ελέγχου των προσωπικών υποθέσεων, της ικανότητας χειρισμού των προβλημάτων, και η αντίδραση απέναντι στα γεγονότα. Σημαντικοί παράγοντες είναι, ακόμη και οι ικανοποιητικές σχέσεις και η εργασία. Παράλληλα με τα παραπάνω αλλά και με την άποψη του Lane (2000), όταν αλληλεπιδρούν η ανάπτυξη μιας μεγάλης αίσθησης ελέγχου της ζωής και τα πλεονεκτήματα που προσφέρουν οι ανθρώπινες σχέσεις, ο άνθρωπος μπορεί να επιτύχει και να ενισχύσει την ποιότητα της ζωής του.

Τέλος, κατά τον Λιοδάκη (2000α), η ποιότητα ζωής είναι στενά συνδεδεμένη με τις ανθρώπινες ανάγκες, με το κατά πόσο αυτές ικανοποιούνται μέσα σε μια συγκεκριμένη κοινωνία και με τον τρόπο που αυτές εξελίσσονται. Για την ποιότητα ζωής είναι, επίσης, σημαντική η διασφάλιση της ποιότητας στην εργασία, η ποιότητα του φυσικού και του κοινωνικού περιβάλλοντος. Ακόμη, παράγοντες με καθοριστική

επίδραση στην ποιότητα ζωής είναι ο περιορισμένος ελεύθερος χρόνος, η αυξανόμενη κοινωνική αποξένωση, και ο διανοητικός πλούτος των ανθρώπων.

Σε γενικές γραμμές, η ποιότητα ζωής επηρεάζεται από πολλούς παράγοντες και αναφέρεται στην ποιότητα των υλικών και μη υλικών συνθηκών διαβίωσης. Για τη διασφάλιση της ποιότητας ζωής σημαντικό ρόλο παίζει η ικανοποίηση των αναγκών (οι οποίες λαμβάνουν διάφορες μορφές) και η κατοχή από τους ανθρώπους πόρων, οι οποίοι αξιοποιούνται για την ικανοποίηση αναγκών. Η ποιότητα ζωής, επίσης, αναφέρεται στη ζωή του ανθρώπου ως ατόμου αλλά και ως μέλους της κοινωνίας.

1.5. Η σημασία της άσκησης για την υγεία

Με την πρόληψη ασθενειών και την καλή υγεία είναι άρρηκτα συνδεδεμένη η σωματική δραστηριότητα. Η σωματική δραστηριότητα είναι η κίνηση, η οποία δημιουργείται από τη σύσπαση των σκελετικών μυών. Έχει ως αποτέλεσμα να αυξάνει το ποσό της ενέργειας που καταναλώνει ένας οργανισμός και αποτελεί ζωτικής σημασίας ιδιότητα, που τον βοηθά να προσαρμόζεται στο περιβάλλον και να καλύπτει τις ανάγκες του. Ως εκ τούτου, η σωματική δραστηριότητα είναι άμεσα συνδεδεμένη με την υγεία του οργανισμού και η απουσία αυτής μπορεί να προκαλέσει ποικίλα προβλήματα.

Η άσκηση αποτελεί τμήμα της σωματικής δραστηριότητας και η εφαρμογή της έχει ως στόχο να διατηρεί ή / και να βελτιώνει τη φυσική κατάσταση και την υγεία του ατόμου και να ενισχύει την κάρδιο - αναπνευστική αντοχή, την ευλυγισία και τη μυϊκή δύναμη. Επιπρόσθετα, προστατεύει από παθήσεις όπως ο σακχαρώδης διαβήτης, η παχυσαρκία και οι καρδιαγγειακές παθήσεις, η υπέρταση και η ψυχική υγεία του ατόμου (Berger, 2000).

Έτσι λοιπόν, εάν κάποιος επιθυμεί να υιοθετήσει συνήθειες που βελτιώνουν και προάγουν την υγεία του, δεν θα πρέπει να παραλείπει την τακτική σωματική άσκηση. Δεν υπάρχει αμφιβολία ότι τα οφέλη της άσκησης είναι πολλά και ποικίλα για τον ανθρώπινο οργανισμό. Ενισχύεται η πνευματική και ψυχική υγεία, μειώνεται το άγχος και η κατάθλιψη με συνέπεια να αντιμετωπίζονται καλύτερα και πιο αισιόδοξα τα καθημερινά προβλήματα (Taylor, 1999).

Ένα άτομο που διατηρεί μία καλή φυσική κατάσταση, σημαίνει πως έχει και την ικανότητα το σώμα του και ο οργανισμός του να ανταπεξέρχεται στις απαιτήσεις του περιβάλλοντος και να ανταποκρίνεται πλήρως σε όλες τις υποχρεώσεις και τις δραστηριότητες του. Επιπρόσθετα, τα άτομα που ασκούνται φαίνεται να προσέχουν περισσότερο τη διατροφή τους και έχουν λιγότερες πιθανότητες να αναπτύξουν παχυσαρκία ή άλλες παθήσεις. Μάλιστα, η συστηματική σωματική άσκηση αυξάνει τη διάρκεια ζωής των ανθρώπων που αθλούνται σε σχέση με το μέσο όρο ζωής (Allsen, et al., 1997).

Συνεχίζοντας, μπορεί να υποστηριχθεί ότι η άσκηση βελτιώνει συνολικά την ποιότητα ζωής των ατόμων, δεδομένου ότι συμβάλλει στην ψυχική ευεξία, στην καλή διάθεση, στην καταπολέμηση του άγχους, στη διατήρηση του ιδανικού βάρους καθώς και στην ψυχική και σωματική δύναμη και αντοχή. Βέβαια, η ποιότητα ζωής συνδέεται και με το μέτρο. Αυτό σημαίνει ότι η υπερβολική άσκηση μπορεί να οδηγήσει σε τραυματισμούς, υπερκόπωση, κακή ψυχική διάθεση και διατροφικές ανωμαλίες.

Τέλος, θα πρέπει να τονιστεί ότι η σωματική άσκηση, η γυμναστική, ο αθλητισμός μαθαίνουν στον άνθρωπο την αξία των υγιεινών συνηθειών. Μάλιστα, όσο περισσότερο γυμνάζονται τα άτομα τόσο λιγότερο υιοθετούν βλαβερές συνήθειες, όπως το κάπνισμα. Αλλά πέρα από αυτά, η σωματική άσκηση χαρίζει και ψυχική ισορροπία. Τα άτομα που ασκούνται νιώθουν ικανοποιημένα με τον εαυτό τους και έχουν θετική διάθεση. Η συμμετοχή σε φυσικές δραστηριότητες προσφέρει αυτοπεποίθηση ενώ η καθιστική ζωή προκαλεί τάσεις απομόνωσης. Άλλωστε, η άσκηση αποτελεί και έναν από τους καλύτερους τρόπους για την αντιμετώπιση του άγχους (Θεοδωράκης, 2001).

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2: ΦΥΣΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ

2.1. Η έννοια της φυσικής άσκησης

Σύμφωνα με τις κατευθυντήριες γραμμές της ΕΕ (2008), η φυσική άσκηση ορίζεται ως «κάθε σωματική κίνηση που συνδέεται με μυϊκή συστολή και αυξάνει τις ενεργειακές δαπάνες πάνω από τα επίπεδα ανάπαυσης και επιδρά θετικά στην υγεία».

Η φυσική άσκηση, η υγεία και η ποιότητα ζωής είναι έννοιες πολύ στενά συνδεδεμένα μεταξύ τους. Το ανθρώπινο σώμα είναι σχεδιασμένο ώστε να κινείται και κατά συνέπεια, χρειάζεται συχνή σωματική άσκηση έτσι ώστε να λειτουργήσει άριστα. Σύμφωνα με έρευνες, η τακτική σωματική άσκηση έχει σημαντικό ρόλο τόσο στην σωματική υγεία του ανθρώπου, όσο και στην ευημερία και την ψυχική του υγεία. (Σουλίου & Ζουρμπάνος, 2012). Μερικά από τα οφέλη που προσφέρει η φυσική άσκηση, και όπως αναφέρονται από τις κατευθυντήριες γραμμές της ΕΕ (2008) είναι:

- Ο μειωμένος κίνδυνος καρδιαγγειακής νόσου
- Η πρόληψη και η καθυστέρηση της ανάπτυξης αρτηριακής υπέρτασης
- Η καλύτερη καρδιοπνευμονική λειτουργία
- Η καλύτερη λειτουργία του μεταβολισμού και η χαμηλή συχνότητα εμφάνισης σακχαρώδη διαβήτη
- Η καλύτερη καύση του λίπους που συμβάλλει στον έλεγχο του βάρους, μειώνοντας έτσι τον κίνδυνο της παχυσαρκίας
- Ο μειωμένος κίνδυνος ορισμένων τύπων καρκίνου, όπως ο καρκίνος του μαστού, του προστάτη, κλπ.
- Η καλύτερη εναπόθεση αλάτων στα οστά σε νεαρές ηλικίες που συμβάλλει στην πρόληψη της οστεοπόρωσης και των καταγμάτων
- Η καλύτερη πέψη και ρύθμιση της λειτουργίας του εντέρου
- Η διατήρηση και η βελτίωση της μυϊκής δύναμης και της αντοχής
- Η διατήρηση των κινητικών λειτουργιών που περιλαμβάνουν τη δύναμη και την ισορροπία
- Ο μειωμένος κίνδυνος για εμφάνιση κατάθλιψης και άνοιας
- Τα χαμηλότερα επίπεδα άγχους και η καλύτερη ποιότητα ύπνου
- Η μεγαλύτερη αυτοεκτίμηση και η αισιοδοξία

Η φυσική άσκηση αποτελεί ένα σημαντικό στοιχείο για την πρόληψη χρόνιων ασθενειών που αναπτύσσονται παγκόσμια. Και επομένως, η αύξηση της φυσικής άσκησης αποτελεί, όχι μόνο προσωπικό πρόβλημα αλλά και κοινωνικό, και απαιτεί την απαραίτητη προσοχή (WHO, 2002).



Εικόνα 1: Φυσική άσκηση

2.2. Η επίδραση της φυσικής άσκησης

Η επιρροή της φυσικής άσκησης στην υγεία είναι γνωστή από τα αρχαία χρόνια. Βέβαια, όσο οι άνθρωποι ζούσαν και εργάζονταν στην ύπαιθρο, ως κυνηγοί, ή γεωργοί, η άσκηση ήταν δεδομένη, λόγω της φύσης της εργασίας τους. Δεν είναι τυχαίο, ότι η φυσική άσκηση υπήρξε ως σημαντική δραστηριότητα σε όλους τους αρχαίους πολιτισμούς, έστω κι αν αποτελούσε «ανδρική υπόθεση». Σε ορισμένες μάλιστα περιπτώσεις, όπως στην αρχαία Ελλάδα και τη Ρώμη, οι άνδρες ξόδευαν για τη σωματική άσκηση περισσότερες ώρες από ότι για οποιαδήποτε άλλη ενασχόληση.

Σήμερα, η εποχή μας χαρακτηρίζεται από αδράνεια και έλλειψη φυσικής άσκησης, αφού η τεχνολογική ανάπτυξη αντικατέστησε τη σωματική εργασία με τις μηχανές, επιβάλλοντας στον άνθρωπο έναν αγχώδη και διαφορετικό τρόπο ζωής. Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας αναφέρει μια κατάσταση διαρκώς επιδεινούμενη για την υγεία και θεωρεί ως πρωταρχικό στόχο σε όλες τις χώρες της Ευρωπαϊκής Ένωσης, την αύξηση συμπεριφορών που προάγουν την υγεία, όπως είναι η ισορροπημένη διατροφή και η φυσική άσκηση (WHO, 2002).

Στο σημείο αυτό, αξίζει να σημειωθεί ότι με τη φυσική άσκηση προκαλείται καλύτερη αιμάτωση του κεντρικού νευρικού συστήματος που βελτιώνει τη σωματική και ψυχική διάθεση. Επιπλέον η φυσική άσκηση είναι απαραίτητη για την διατήρηση της φυσικής δομής και της καλής λειτουργίας του σώματος. Η τακτική άσκηση βελτιώνει τη φυσική κατάσταση και την υγεία με πολλούς τρόπους. Γενικώς, τα οφέλη της άσκησης αντανακλώνονται τόσο στη σωματική όσο και στην ψυχική και πνευματική ευεξία.

Το πιο προφανές είναι ότι η τακτική φυσική άσκηση ενδυναμώνει τους μύες, οι οποίοι γίνονται πιο αποτελεσματικοί στην παραγωγή έργου και βοηθούν στην καλή λειτουργία του οργανισμού. Δυναμώνει την καρδιά και τα πνευμόνια, αυξάνει την δύναμη και την αντοχή και βοηθάει στη διατήρηση του ιδανικού σωματικού βάρους. Επιπρόσθετα, αλλάζει την αναλογία μυών λίπους και κυρίως προσφέρει υγεία και ευεξία. Η άσκηση συμβάλλει στην καλύτερη ποιότητα ζωής, ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα, προλαμβάνει την παχυσαρκία καθώς και τα καρδιαγγειακά νοσήματα. Επιπλέον, η φυσική άσκηση αυξάνει τα επίπεδα ενδορφινών του οργανισμού. Οι ενδορφίνες είναι ουσίες που βελτιώνουν τη διάθεση και έχουν θετική επίδραση στην ψυχολογία μας. Η άσκηση, έχει αποδειχθεί, ότι μειώνει το άγχος, βελτιώνει την πνευματική λειτουργία και δημιουργεί συνθήκες για καλύτερο ύπνο. Το άτομο που ασκείται συστηματικά τείνει να έχει περισσότερη ενέργεια, αυτοεκτίμηση και χαρά για τη ζωή (<https://www.nutripedia.gr/ta-ofeli-tis-askisis/>).

Από την άλλη, η έλλειψη της αυξάνει τον κίνδυνο ενός ατόμου να πεθάνει πρόωρα, να πεθάνει από καρδιακή νόσο, να αναπτύξει σακχαρώδη διαβήτη ή κάποιες μορφές καρκίνου. Για παράδειγμα, εκτιμάται ότι στις ΗΠΑ το 35% των θανάτων από στεφανιαία νόσο οφείλεται στην έλλειψη φυσικής άσκησης. Άτομα σωματικά δραστήρια είναι λιγότερο πιθανό να αναπτύξουν στεφανιαία νόσο σε σχέση με άτομα που δεν ασκούνται, ενώ άτομα λιγότερο δραστήρια και σε λιγότερο καλή σωματική κατάσταση έχουν υψηλότερο κίνδυνο να αναπτύξουν υψηλή πίεση. Επιπρόσθετα, η έλλειψη φυσικής άσκησης μπορεί να συμβάλει σε συναισθήματα άγχους και κατάθλιψης.

2.2.1. Η καθιστική ζωή

Η αρνητική επίδραση που ασκεί η καθιστική ζωή στη διάρκεια και στην ποιότητα της ανθρώπινης ζωής είναι πλέον πολλαπλά τεκμηριωμένη. Η έλλειψη

φυσικής άσκησης αποτελεί σημαντική αιτία παθήσεων, όπως τα καρδιαγγειακά νοσήματα, καρκινικές παθήσεις, κλπ. Όμως, εκτός από αυτά, η έλλειψη φυσικής άσκησης θεωρείται παράγοντας κινδύνου και για εκφυλιστικά νοσήματα, όπως ο **σακχαρώδης διαβήτης**, οι παθήσεις του μυοσκελετικού συστήματος, για την παχυσαρκία, για την **οστεοπόρωση**, την υπέρταση, καθώς και για **ψυχικές διαταραχές**. Οι αρνητικές επιδράσεις της καθιστικής ζωής δεν περιορίζονται μόνο στην πρόκληση της αρρώστιας. Η φυσική άσκηση επηρεάζει άμεσα και τη σωματική, τη ψυχική και την κοινωνική ευεξία.

Όπως υποστηρίζεται από το WHO (2002), πάνω από 2 εκατομμύρια θάνατοι κάθε χρόνο οφείλονται στην μη άσκηση. Παγκόσμια υπολογίζεται ότι είναι αιτία για το 10 με 16% των περιπτώσεων καρκίνου του μαστού, του παχέος εντέρου και του διαβήτη. Επιπλέον, ευθύνεται και για το 22% περίπου της ισχαιμικής καρδιακής νόσου.

Ταυτόχρονα, η σύγχρονη κοινωνία χαρακτηρίζεται από έλλειψη ελεύθερου χρόνου, αλλά και ραγδαία ανάπτυξη της τεχνολογίας, με το διαδίκτυο και τα μέσα μαζικής ενημέρωσης να προωθούν την καθιστική ζωή, έναντι της άσκησης (Θωίδης & Χανιωτάκης, 2012).

2.3. Ιστορική αναδρομή της φυσικής άσκησης

Η άσκηση, σε όλες τις μορφές της, δεν είναι κάτι άγνωστο, και δεν αποτελεί σημερινή ανακάλυψη. Αντιθέτως, χρονολογείται από τη γέννηση της ανθρωπότητας. Ως βασικό στοιχείο της παρουσιάζεται η κίνηση, η οποία υπάρχει σαν χαρακτηριστικό σε κάθε μορφή ζωής, εδώ και πολλά χρόνια. Η σημερινή μορφή της άσκησης, δηλαδή ως συνειδητοποιημένη κίνηση, σχετίζεται άμεσα με την βιολογική και πολιτιστική ανάπτυξη του ανθρώπου.

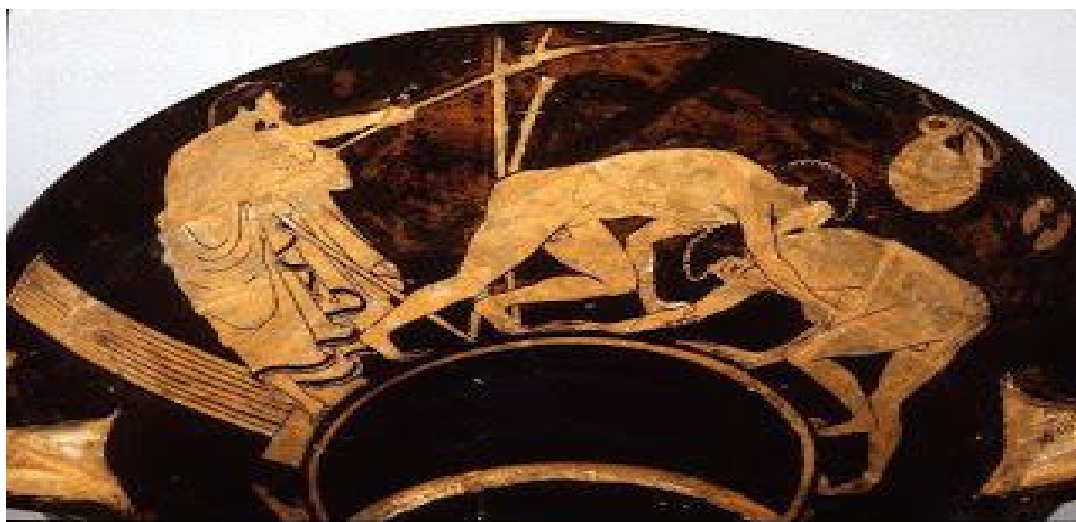
Εάν αναλογιστεί κανείς την ιστορία του ανθρώπου από την εποχή της ύπαρξής του, μπορεί εύκολα να κατανοήσει ότι ο αγώνας του για επιβίωση αποτελεί την αιτία δημιουργίας της άσκησης. Πιο αναλυτικά, η ανάγκη του ανθρώπου να αμυνθεί, να επιτεθεί, να μετακινηθεί και γενικά να επιβιώσει, «γέννησε» κινήσεις όπως η πάλη, το άλμα, το κολύμπι, την πυγμαχία, κλπ. Έτσι ο άνθρωπος οδηγήθηκε στα αθλήματα, δηλαδή σε κινήσεις με ψυχαγωγικό χαρακτήρα (Γιάτσης, 1985).

Η πρώτη διαπιστωμένη μορφή φυσικής άσκησης καταλογίζεται στις νομαδικές κοινωνίες, όπου οι συνεχείς μετακινήσει για την κάλυψη των αναγκών τους, προσέφεραν την απαραίτητη κίνηση και δραστηριότητα με έναν φυσικό τρόπο. Στην συνέχεια, η μόνιμη εγκατάσταση του ανθρώπου στην επαρχία, ανέπτυξε την γεωργία, η οποία απαιτούσε έντονη σωματική δραστηριότητα. Παράλληλα, και κυρίως κατά τη διάρκεια της αστικοποίησης, αναπτύχθηκε μια νέα σειρά επαγγελμάτων που απομάκρυναν τον άνθρωπο από κάθε είδους φυσική άσκηση.

2.3.1. Η φυσική άσκηση στην Ελλάδα

Οι Έλληνες ανέκαθεν έδειχναν ενδιαφέρον για τα οφέλη που προσφέρει η άσκηση, η γυμναστική και ο αθλητισμός. Ιδιαίτερα σημαντικό ρόλο είχαν οι γυμναστικοί - αθλητικοί αγώνες που πραγματοποιούνταν σε κάθε κοινωνική εκδήλωση. Άλλωστε, δεν είναι τυχαίες οι τιμές που επιφύλασσαν στους νικητές των Ολυμπιακών αγώνων.

Αρχικά, κατά προϊστορικά έτη, στη Μινωική εποχή, υπήρχαν αγωνίσματα όπως η πυγμαχία, η πάλη, το κολύμπι, οι αρματοδρομίες, το κυνήγι, κλπ. Την ίδια περίοδο, στις Κυκλάδες, οι κάτοικοι ασχολούνταν με την πυγμαχία, ενώ στις Μυκήνες, το κυνήγι, το κολύμπι, οι ακροβατικές ασκήσεις, αποτελούσαν μερικά από τα αθλήματα της εποχής.



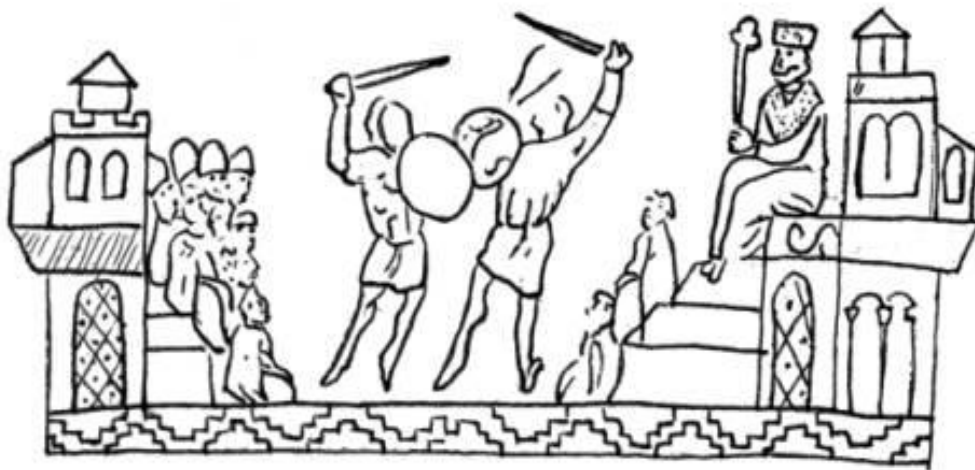
Εικόνα 2: Ο αθλητισμός στα προϊστορικά χρόνια

Κατά τα αρχαία χρόνια, η άσκηση είχε πολύ σημαντικό ρόλο στην ζωή των Ελλήνων. Ο ιδανικός πολίτης είχε γυμνασμένο σώμα και ολοκληρωμένο νου και ψυχή. Η σωματική άσκηση αποτελούσε το μισό μέρος στην εκπαίδευση του ανθρώπου. Αναλυτικότερα, ανάμεσα στα μαθήματα των Αθηναίων ήταν και η γυμναστική, η οποία ήταν απαραίτητη για το «χτίσιμο» ενός αρμονικού σώματος. Στον αντίποδα της Αθήνας, η Σπάρτη, η οποία αποτελούσε μια στρατιωτική κοινωνία, η σωματική άσκηση και ικανότητα ήταν απαραίτητα στοιχεία. Για τον λόγο αυτό, τα νεαρά αγόρια εκπαιδεύονταν κατάλληλα ώστε να γίνουν οι τέλει στρατιώτες. Τέλος, στην αρχαία Ελλάδα, η άσκηση χρησιμοποιούνταν και στην ιατρική για θεραπευτικούς σκοπούς.



Εικόνα 3: Ο αθλητισμός στην αρχαία Ελλάδα

Στα χρόνια του Βυζαντίου, η ελληνική αθλητική κουλτούρα δεν σταμάτησε να υπάρχει. Συγκεκριμένα, οι Βυζαντινοί συνέχισαν να ασκούνται, και να πραγματοποιούν αγώνες αθλητικού περιεχομένου, για ψυχαγωγικούς και παραδοσιακούς σκοπούς. Τα αγωνίσματα στο Βυζάντιο, ήταν οι αρματοδρομίες, ο δρόμος, η πάλη, το ακόντιο, και άλλα παιχνίδια.



Εικόνα 4: Αγώνες μονομαχίας στο Βυζάντιο

Μετά την πτώση του Βυζαντίου και την κατάκτηση της Ελλάδας από τους Τούρκους, μια νέα περίοδος ξεκινάει, από την οποία, όμως, δεν έλλειψε η άθληση. Την εποχή της Τουρκοκρατίας, υπήρχαν δύο είδη άσκησης. Η πρώτη σχετιζόταν με τους κλέφτες και τους αρματολούς, οι οποίοι γυμνάζονταν και αθλούνταν για στρατιωτικούς σκοπούς, σε αθλήματα όπως η πάλη, ο στόχος, το άλμα, η ιπασία, κλπ. Άλλωστε, για τους κλέφτες η σωματική δύναμη, η αντοχή, η ταχύτητα ήταν χαρακτηριστικά που έπρεπε να έχουν για να επιζήσουν. Από την άλλη, υπήρχε και η «λαϊκή» μορφή άσκησης, στην οποία οι Έλληνες επιδίδονταν σε αγωνίσματα και παιχνίδια, όπως το κυνήγι, η πάλη, κλπ., πολλές φορές και με τους Τούρκους, για λόγους ψυχαγωγίας (Γιάτσης, 1985).

2.3.2. Η φυσική άσκηση στην Ελλάδα σήμερα

Τα τελευταία χρόνια ο τρόπος ζωής των Ελλήνων είναι πλούσιος σε ζάχαρη, κορεσμένα λιπαρά, αλάτι, junk food και έλλειψη άσκησης, τα οποία κάθε άλλο παρά καλύπτουν τα απαραίτητα συστατικά που χρειαζόμαστε ο οργανισμός για να λειτουργήσει αποτελεσματικά. **Αυτός ο λανθασμένος τρόπος ζωής έχει ως αποτέλεσμα την αύξηση χρόνιων νοσημάτων**, όπως για παράδειγμα ο σακχαρώδης διαβήτης, η στεφανιαία νόσος και η εμφάνιση διαφόρων μορφών καρκίνου.

Θα πρέπει λοιπόν, να γίνει κατανοητό ότι η διατροφή του ανθρώπου αποτελείται από όσο το δυνατόν πιο φυσικές τροφές, και αν ασκείται, η πιθανότητες

να αποφευχθούν οι βιολογικές «φθορές» του οργανισμού, όπως η παχυσαρκία, η υπέρταση και ο διαβήτης, αυξάνονται.

Στον παρακάτω πίνακα παρουσιάζονται οι διαφορές του «τότε» - παραδοσιακού τρόπου ζωής και του «τώρα» - σύγχρονου τρόπου ζωής σχετικά με την διατροφή και την άσκηση.

Πίνακας 1: Οι διαφορές του τρόπου ζωής

Παραδοσιακός τρόπος ζωής	Σύγχρονος τρόπος ζωής
Φαγητό στο σπίτι	Έτοιμο φαγητό
Μικρή πρόσληψη θερμίδων	Μεγάλη πρόσληψη θερμίδων
Πρωινό γεύμα	Απουσία πρωινού γεύματος
Περισσότερες φυτικές τροφές	Περισσότερες ζωικές τροφές
Δημητριακά ολικής άλεσης	Λευκό ψωμί / ζυμαρικά / δημητριακά
Λίγα γλυκά	Πολλά γλυκά
Ελάχιστη κατανάλωση καφέ	Υπερβολική κατανάλωση καφέ
Φρέσκοι χυμοί	Αναψυκτικά / Χυμοί του εμπορίου
Δραστήριος τρόπος ζωής	Καθιστικός τρόπος ζωής

Πηγή: <http://www.foodtrails.gr/igieini-diatrofi-kai-sigxroni-zoi/>

Επιπλέον, δημοσιευμένες έρευνες αναφέρουν ότι ένα μεγάλο ποσοστό του Ελληνικού πληθυσμού είναι υπέρβαρο, γεγονός το οποίο σχετίζεται όχι μόνο με την κακή διατροφή, αλλά και με την έλλειψη άσκησης.

Μια πανευρωπαϊκή έρευνα, που διεξήχθη το 2014, συγκρίνει την Ελλάδα με άλλες Ευρωπαϊκές χώρες, όσον αφορά την ενασχόληση με τον αθλητισμό και τις καθημερινές φυσικές δραστηριότητες, και καταλήγει στο ίδιο συμπέρασμα. Αναλυτικότερα, η έρευνα διενεργήθηκε σε 28 κράτη μέλη της Ευρωπαϊκής Ένωσης (E.E.), με σκοπό την αποτύπωση των συνηθειών άσκησης και σωματικής δραστηριότητας στον Ευρωπαϊκό πληθυσμό, καθώς και σε κάθε μία από της 28 χώρες της E.E. ξεχωριστά. Στην έρευνα συμμετείχαν κάτοικοι κάθε κράτους - μέλους της E.E. άνω των 15 ετών. Πραγματοποιήθηκε με συνεντεύξεις και συνολικά συμμετείχαν περίπου 28.000 άνθρωποι από διαφορετικές κοινωνικές και πληθυσμιακές ομάδες μεταξύ των οποίων και 1007 Έλληνες.

Τα αποτελέσματα της έρευνας παρουσιάζονται παρακάτω:

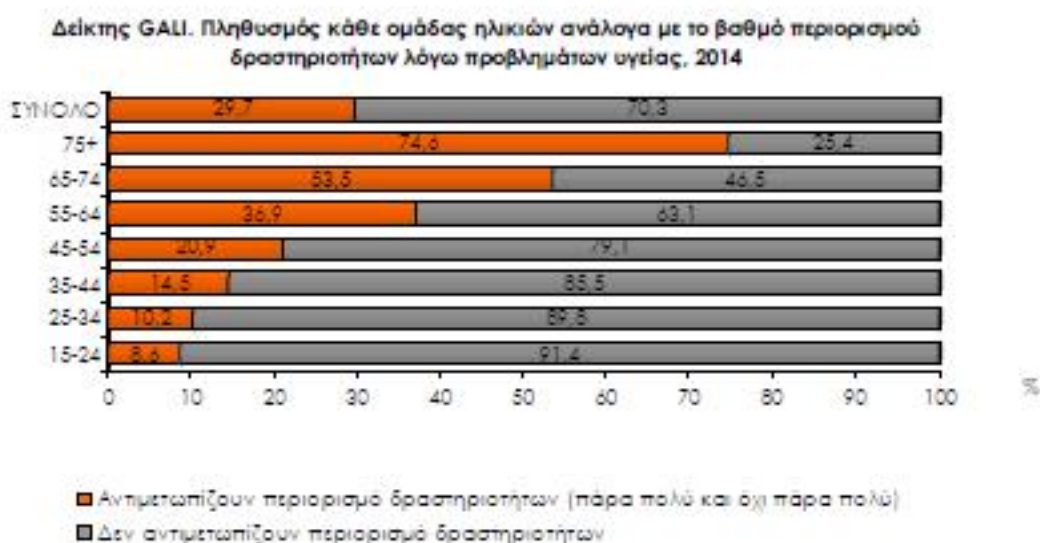
- Το 59% των Ελλήνων δεν πραγματοποιούν κανενός είδους συστηματική φυσική δραστηριότητα (έλλειψη άσκησης), ενώ στο σύνολο των κρατών της Ε.Ε. το ποσοστό αυτό ανέρχεται στο 42% του πληθυσμού.
- Το 41% των Ελλήνων έχουν καθιστικές δραστηριότητες για περισσότερες από 5 ½ ώρες την ημέρα.
- Μόνο των 7% των συμπολιτών μας (8% στην Ε.Ε.) γυμνάζονται τακτικά, δηλαδή 5 φορές την εβδομάδα και το 24% των Ελλήνων (33% στην Ε.Ε.) από 1-4 φορές την εβδομάδα.
- Το 49% των Ελλήνων δηλώνουν ότι εκτός από συστηματική φυσική δραστηριότητα δεν πραγματοποιούν ούτε απλές καθημερινές σωματικές δραστηριότητες, όπως το περπάτημα, ο χορός, η κηπουρική, ή η χρήση ποδηλάτου ως μεταφορικού μέσου.
- Σε ποσοστό 41% των Ελλήνων η κύρια σωματική δραστηριότητα είναι η μετακίνηση από το σπίτι στη δουλειά, ή το σχολείο και τα ψώνια.
- Οι Έλληνες γυμνάζονται με σκοπό τη βελτίωση της σωματικής τους υγείας, για να εκτονώσουν το στρες της καθημερινότητας και για να βελτιώσουν τη σωματική τους κατάσταση και λιγότερο για να βελτιώσουν την εμφάνιση τους, ή να μειώσουν το σωματικό τους βάρος.
- Σε ποσοστό 46% οι Έλληνες δηλώνουν ότι απέχουν από την άσκηση λόγω έλλειψης χρόνου και σε ποσοστό 27% επειδή δεν έχουν κάποιο κίνητρο, ή δε βρίσκουν κάποιο ενδιαφέρον στο να επιδίδονται σε αθλητικές δραστηριότητες.
- Σε ποσοστό 60% οι Έλληνες δήλωσαν ότι η περιοχή στην οποία κατοικούν τους δίνει τη δυνατότητα να ασκούνται σωματικά. Σε χώρες όπως η Γερμανία, η Γαλλία και το Βέλγιο καταγράφηκαν ποσοστά ικανοποίησης που πλησίαζαν το 90%.
- Οι βορειότερες χώρες της Ε.Ε. είναι οι περισσότερο σωματικά δραστήριες. Το ποσοστό των ατόμων που ασκούνται σωματικά τουλάχιστον μία φορά την εβδομάδα αγγίζει το 70% στη Σουηδία και το 68% στη Δανία.
- Οι Βούλγαροι δήλωσαν ότι δεν ασκούν κανενός είδους σωματική δραστηριότητα σε ποσοστό 78%, ακολουθούν στη λίστα η Μάλτα με ποσοστό 75%, η Πορτογαλία με 64%, η Ιταλία και η Ρουμανία με 60% και η Ελλάδα με 59%.

Τα παραπάνω στοιχεία δείχνουν την αναγκαιότητα της διαρκούς ενημέρωσης, από μικρή ηλικία, σχετικά με την έλλειψη άσκησης και τα αρνητικά αποτελέσματα της για την υγεία (<http://www.andreasmorakis.gr/%CE%B7-%CE%AD%CE%BB%CE%BB%CE%B5%CE%B9%CF%88%CE%B7-%CE%AC%CF%83%CE%BA%CE%B7%CF%83%CE%B7%CF%82-%CF%83%CF%84%CE%B7%CE%BD-%CE%B5%CE%BB%CE%BB%CE%AC%CE%B4%CE%B1/>).

Σύμφωνα με παρεμφερή έρευνα που πραγματοποιήθηκε σε 8223 Έλληνες, άνω των 15 ετών, και δημοσιεύθηκε από την Ελληνική Στατιστική Αρχή, τα αποτελέσματα έδειξαν ότι:

- Ένας στους δέκα (10,3%) ηλικίας 15 ετών και άνω έχει περιορίσει πάρα πολύ, για λόγους υγείας και για διάστημα 6 μηνών ή και περισσότερο, κάποιες από τις -συνήθειες για τον γενικό πληθυσμό-δραστηριότητές του, και δύο στους δέκα (19,4%) τις έχουν περιορίσει αλλά όχι πάρα πολύ.
- Συνολικά, το 29,7% του πληθυσμού ηλικίας 15 ετών και άνω δηλώνει ότι έχει περιορίσει τις δραστηριότητές του λόγω προβλημάτων υγείας.
- Αύξηση 15,7% και 39,6% καταγράφεται στο ποσοστό του πληθυσμού που αντιμετωπίζει περιορισμό των δραστηριοτήτων του, πάρα πολύ και όχι πάρα πολύ, αντίστοιχα.

Γράφημα 1: Πληθυσμός κάθε ομάδας ηλικιών ανάλογα με το βαθμό περιορισμού δραστηριοτήτων λόγω προβλημάτων υγείας, 2014



Επιπρόσθετα, η έρευνα έδειξε ότι:

- Το 4,4% του πληθυσμού ηλικίας 15 ετών και άνω δήλωσε ότι πάσχει από άσθμα (συμπεριλαμβανομένου του αλλεργικού άσθματος), ποσοστό στα ίδια επίπεδα με αυτό που κατεγράφη το 2009 (4,3%). Από τους πάσχοντες οι 6 (61,0%) είναι γυναίκες και οι 4 (39,0%) άνδρες.
- Το 2,1% του πληθυσμού ηλικίας 15 ετών και άνω δήλωσε ότι υπέστη έμφραγμα του μυοκαρδίου, ποσοστό αυξημένο κατά 50,0% σε σχέση με το ποσοστό που κατεγράφη το 2009 (1,4%). Οι 7 στους 10 πάσχοντες είναι άνδρες (69,7%) και οι 3 γυναίκες (30,3%). Το 2,6% του πληθυσμού ηλικίας 55-64 ετών και το 4,7% ηλικίας 65-74 ετών δηλώνουν ότι έχουν υποστεί έμφραγμα του μυοκαρδίου.
- Ένας στους πέντε (20,9%) του πληθυσμού ηλικίας 15 ετών και άνω δήλωσε ότι πάσχει από υπέρταση, ποσοστό αυξημένο (3,5%) με αυτό που κατεγράφη το 2009 (20,2%). Οι 4 στους 10 πάσχοντες είναι άνδρες (43,6%) και οι 6 γυναίκες (56,4%). Τρεις στους δέκα ηλικίας 55-64 ετών και ένας στους δύο ηλικίας 65-74 ετών δηλώνουν ότι πάσχουν από υπέρταση.
- Το 2,1% του πληθυσμού ηλικίας 15 ετών και άνω δήλωσε ότι υπέστη αγγειακό εγκεφαλικό επεισόδιο ή υφίσταται τις χρόνιες συνέπειες παλαιού εγκεφαλικού. Το ποσοστό παρουσιάζει αύξηση 23,5% σε σχέση με το 2009 (1,7%). Στους πάσχοντες οι γυναίκες έχουν μικρό προβάδισμα, το 52,6% των γυναικών και το 47,4% των ανδρών πάσχουν. Το 2,5% του πληθυσμού ηλικίας 55-64 ετών, το 4,4% του πληθυσμού ηλικίας 65-74 ετών και το 8,2% του πληθυσμού 75 ετών και άνω, δηλώνουν ότι έχουν υποστεί αγγειακό εγκεφαλικό επεισόδιο.
- Από σακχαρώδη διαβήτη δήλωσε ότι πάσχει το 9,2% του πληθυσμού ηλικίας 15 ετών και άνω, ποσοστό αυξημένο κατά 16,5% σε σχέση με το 2009 (7,9%). Στους πάσχοντες οι γυναίκες έχουν προβάδισμα, το 54,4% των γυναικών και το 45,6% των ανδρών πάσχουν. Περισσότεροι από ένας στους δέκα ηλικίας 55-64 ετών και δύο στους δέκα ηλικίας 65-74 ετών δηλώνουν ότι πάσχουν από σακχαρώδη διαβήτη.
- Υψηλά επίπεδα χοληστερόλης στο αίμα ανέφερε το 15,4% του πληθυσμού ηλικίας 15 ετών και άνω. Το 2009 το ποσοστό όσων δήλωσαν υψηλά επίπεδα χοληστερόλης και διαταραχή στα λιπίδια και τα τριγλυκερίδια ήταν 15,0%. Οι

τέσσερις στους δέκα πάσχοντες (40,3%) είναι άνδρες και οι έξι (59,7%) γυναίκες.

Όσον αφορά την ψυχική υγεία των Ελλήνων, η έρευνα κατέληξε στα εξής:

- Το 4,7% του πληθυσμού δήλωσε ότι έχει κατάθλιψη, ποσοστό αυξημένο κατά 80,8% σε σχέση με το ποσοστό του 2009 (2,6%). Οι 3 στους 10 είναι άνδρες (33,0%) και οι 7 γυναίκες (67,0%).
- Το 7,6% του πληθυσμού ηλικίας 15 ετών και άνω πάσχει από αγχώδεις διαταραχές, το 1,7% από άλλες ψυχικές διαταραχές και το 1,0% από ανοϊκή διαταραχή ή νόσο Alzheimer.

(<http://www.statistics.gr/documents/20181/1845c3bc-b9d5-41f6-89df-a5436ad3dc23>)

Κλείνοντας, αξίζει να σημειωθεί ξανά, ότι η έλλειψη σωματικής άσκησης είναι από τους σημαντικότερους παράγοντες κινδύνου για πολλά νοσήματα, με κυριότερα τα νοσήματα του κυκλοφορικού συστήματος. Από την άλλη, η συχνή σωματική δραστηριότητα προσφέρει καλύτερη ποιότητα ζωής σχετιζόμενη με την υγεία, σε όλες τις διαστάσεις της.

2.4. Τα είδη της άσκησης σήμερα

Τα είδη των ασκήσεων, σήμερα, κατηγοριοποιούνται σε τρεις τύπους, αναλόγως με την επιρροή που έχουν στον ανθρώπινο οργανισμό. Οι τύποι αυτοί είναι οι εξής:

- Αερόβιες ασκήσεις: ασκήσεις οι οποίες αυξάνουν την καρδιαγγειακή αντοχή, όπως είναι η ποδηλασία, το τρέξιμο, η πεζοπορία, το τένις, κλπ.
- Αναερόβιες ασκήσεις: ασκήσεις οι οποίες αυξάνουν την μυϊκή δύναμη του ανθρώπου, όπως είναι η προπόνηση με βάρη.
- Ισοτονικές ασκήσεις: ασκήσεις οι οποίες προκαλούν τη σύσπαση των μυών, αλλάζουν το μήκος των μυών και προκαλούν εξωτερική κίνηση.
- Ισομετρικές ασκήσεις: ασκήσεις στις οποίες συστέλλεται ο μυς χωρίς να μεταβάλλεται το μήκος του και χωρίς να παράγεται κίνηση (στατική) με μικρές απαιτήσεις σε οξυγόνο, όπως είναι η άσκηση πίεσης σε έναν τοίχο με σκοπό την αύξηση της δύναμης.

2.4.1. Αερόβια άσκηση

Η αερόβια άσκηση αφορά τα είδη των ασκήσεων οι οποίες βελτιώνουν την κατανάλωση του οξυγόνου από το σώμα. Αναλυτικότερα, η λέξη αερόβιος σημαίνει «με οξυγόνο» και αναφέρεται στην χρήση του οξυγόνου στις διαδικασίες που πραγματοποιεί ο οργανισμός και σχετίζονται με την παραγωγή ενέργειας. Για τον λόγο αυτό συχνά αναφέρεται και ως καρδιαγγειακή άσκηση επειδή προσφέρουν πολλά οφέλη στην καρδιαγγειακή υγεία. Στις αερόβιες ασκήσεις η ένταση μπορεί να διαφέρει, ανάλογα με την θέληση του αθλητή, και μπορεί να κυμανθεί από 50 – 80% της μέγιστης καρδιακής συχνότητας. Ένα χαρακτηριστικό παράδειγμα αερόβιας άσκησης αποτελεί το τρέξιμο μιας μεγάλης απόστασης, ακόμα κι αν αυτό γίνεται με μέτριο ρυθμό, ενώ ένα σπριντ (γρήγορης έντασης τρέξιμο για μικρή απόσταση), δεν αποτελεί μορφή αερόβιας άσκησης. Επιπλέον, το τένις, στο οποίο ο αθλητής κινείται συνεχώς, θεωρείται μορφή αερόβιας άσκησης.



Εικόνα 5: Αερόβια άσκηση

Η αερόβια άσκηση προσφέρει πολλά οφέλη, ιδίως όταν πραγματοποιείται με τακτικό πρόγραμμα. Μερικά από τα οφέλη αυτά, είναι:

- Δυναμώνει η καρδιά: η καρδιά, ως μυς δυναμώνει και μεγαλώνει σε μέγεθος, ώστε να βελτιώσει την λειτουργία του.
- Αυξάνεται ο αριθμός των ερυθρών αιμοσφαιρίων, έτσι ώστε να μεταφέρεται πιο εύκολα το οξυγόνο στο σώμα.
- Βελτιώνεται η αναπνοή: οι μύες που λειτουργούν κατά τη διαδικασία της αναπνοής δυναμώνουν για να διευκολύνουν τη ροή του στους πνεύμονες.
- Βελτιώνεται η μυϊκή υγεία: τα αιμοφόρα αγγεία του σώματος διεγείρονται και το σώμα μεταφέρει ευκολότερα το οξυγόνο στους μύες, γεγονός το οποίο

μπορεί να βελτιώσει την κυκλοφορία του αίματος, να μειώσει την πίεση του, κλπ.

- Απώλεια βάρους: η αερόβια άσκηση σε συνδυασμό με υγιεινή διατροφή μπορεί να βοηθήσει στην απώλεια βάρους.
- Μειώνεται ο κίνδυνος για ασθένειες: η έλλειψη άσκησης συνεισφέρει στην ανάπτυξη χρόνιων παθήσεων, όπως η υπέρταση, ο διαβήτης, κλπ. Από την άλλη, η αερόβια άσκηση μπορεί να βοηθήσει στη μείωση του κινδύνου για τέτοιου είδους ασθένειες και παθήσεις.
- Βελτιώνεται το ανοσοποιητικό σύστημα: στα άτομα που ασκούνται τακτικά μειώνεται ο κίνδυνος για διάφορες λοιμώξεις, όπως είναι η γρίπη, διότι ενεργοποιείται το ανοσοποιητικό και προετοιμάζεται καλύτερα ώστε να αντιμετωπίσει τις διάφορες λοιμώξεις.
- Βελτιώνεται η πνευματική υγεία: Η αερόβια άσκηση βοηθάει στην έκκριση ενδορφινών, οι οποίες μειώνουν την κατάθλιψη και το άγχος.
- Αυξάνεται η αντοχή: η άσκηση μακροπρόθεσμα αυξάνει την αντοχή του ανθρώπου και μειώνει την κόπωση (Wilmore & Knuttgen, 2003).

2.4.2. Αναερόβια άσκηση

Η αναερόβια άσκηση αποτελεί μια μορφή άσκησης, η οποία βελτιώνει τη δύναμη και «χτίζει» την μυϊκή μάζα του σώματος. Τα είδη των αναερόβιων ασκήσεων βοηθούν τους μύες να αναπτυχθούν διαφορετικά, με αποτέλεσμα να οδηγήσουν σε καλύτερες επιδόσεις σε δραστηριότητες υψηλής έντασης. Η πιο γνωστή μορφή αναερόβιας άσκησης είναι οι ασκήσεις ενδυνάμωσης. Συγκεκριμένα, οι ασκήσεις ενδυνάμωσης, όπως είναι οι ασκήσεις με βάρη, βελτιώνουν την δύναμη, την αντοχή και το μέγεθος των σκελετικών μυών, χρησιμοποιώντας την αντίσταση στη συστολή των μυών.

Οι αναερόβιες μορφές άσκησης προσφέρουν σημαντικά οφέλη, μερικά εκ των οποίων είναι:

- Η αυξημένη δύναμη
- Η σκληρότητα και η αντοχή των οστών, των μυών, κλπ.
- Η βελτιωμένη καρδιακή λειτουργία
- Η διατήρηση της άλιπης μάζας στο σώμα

- Ο μειωμένος κίνδυνος οστεοπόρωσης
- Η βελτίωση της ισορροπίας



Εικόνα 6: Αναερόβια άσκηση

2.4.3. Ισοτονική άσκηση

Η ισοτονική άσκηση είναι μια μορφή άσκησης, η οποία περιλαμβάνει την ελεγχόμενη σύσπαση (συρρίκνωση και έκταση) των μυών και την κινητοποίηση των αρθρώσεων γύρω από αυτούς. Στις ισοτονικές ασκήσεις, η ένταση πρέπει να παραμένει σταθερή κατά τη διάρκεια της άσκησης. Μια από τις πιο γνωστές μορφές ισοτονικής άσκησης είναι η άρση βαρών. Συγκεκριμένα, αυτό το είδος άσκησης είναι εύκολο στην εκτέλεση και χρησιμοποιείται για να αναπτύξει την αντοχή των μυών και των αρθρώσεων.



Εικόνα 7: Ισοτονική άσκηση

Συνήθως, η ισοτονική άσκηση χρησιμοποιείται για να υποστηρίξει ένα συνολικό πρόγραμμα γυμναστικής. Αναλυτικότερα, οι άνθρωποι σηκώνουν βάρη, κάνουν κάμψεις, έλξεις, κλπ., για να προσαρμόσουν τον εαυτό τους σε ένα συγκεκριμένο άθλημα. Για παράδειγμα, ένας κολυμβητής για παράδειγμα χρησιμοποιεί αυτό το είδος της άσκησης για να «χτίσει» γερούς μύες στους χέρια, ώστε να γίνει αποτελεσματικότερος ως κολυμβητής. Τέλος, η τακτική ισοτονική άσκηση μπορεί να βοηθήσει στην υγεία των αρθρώσεων και να «λειτουργούν» αποτελεσματικά μέχρι τα βαθιά γεράματα.

2.4.4. Ισομετρική άσκηση

Η ισομετρική άσκηση αφορά **απλές κινήσεις οι οποίες απαιτούν μόνο καλή συγκέντρωση και υψηλή ένταση των μυών. Χαρακτηριστικά παραδείγματα ισομετρικών ασκήσεων** είναι οι σανίδες και το βαθύ κάθισμα του κορμού με την πλάτη στον τοίχο. Συγκεκριμένα, η ισομετρική άσκηση αναφέρεται σε μια άσκηση που περιλαμβάνει έλξη ή ώθηση έναντι ενός ακίνητου αντικειμένου, όπως ένα πάτωμα ή ένας τοίχος. Οι ισομετρικές ασκήσεις επιτρέπουν την μυϊκή σύσπαση, με τη δύναμη να ασκείται στο ακίνητο αντικείμενο, χωρίς να μεταβάλλεται το μήκος του μυ. Μερικά από τα οφέλη που προσφέρουν οι ισομετρικές ασκήσεις είναι τα εξής:

- Αύξηση της μυϊκής δύναμης: με τις ισομετρικές ασκήσεις, ασκείτε προσπάθεια ενάντια σε κάτι που προκαλεί τους μύες σας να συσπώνται.
- Μεγαλώνει η μυϊκή ένταση σε σύγκριση με τις ασκήσεις που απαιτούν την άρση βαρών.



Εικόνα 8: Ισομετρική άσκηση

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3: ΟΦΕΛΗ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΣΤΗΝ ΥΓΕΙΑ

3.1. Η σωματική δραστηριότητα και ο ρόλος της στην υγεία

Η σωματική δραστηριότητα είναι η κίνηση που δημιουργείται από την σύσπαση των μυών και έχει ως αποτέλεσμα να αυξάνει το ποσό ενέργειας, το οποίο καταναλώνει ο οργανισμός, που τον βοηθάει να καλύπτει τις ανάγκες του. Επομένως, η σωματική δραστηριότητα είναι άρρηκτα συνδεδεμένη με την υγεία του οργανισμού, ενώ η απουσία αυτής προκαλεί πολλαπλά προβλήματα.

Οι άνθρωποι μπορούν να κατηγοριοποιηθούν σε τρεις κατηγορίες ανάλογα με την σωματική δραστηριότητα που ασκούν. Σε γενικές γραμμές, το επίπεδο φυσικής δραστηριότητας (Physical Activity Level - PAL) είναι ένας τρόπος για να εκφράζεται η ημερήσια σωματική δραστηριότητα ενός ατόμου ως αριθμός και χρησιμοποιείται για την εκτίμηση της συνολικής ενεργειακής δαπάνης ενός ατόμου. Σε συνδυασμό με τον βασικό μεταβολικό ρυθμό, μπορεί να χρησιμοποιηθεί για τον υπολογισμό της ποσότητας ενέργειας που ένα άτομο χρειάζεται να καταναλώσει για να διατηρήσει έναν ιδιαίτερο τρόπο ζωής. Ο παρακάτω πίνακας δείχνει τις κατηγορίες που έχουν οριστεί για το επίπεδο σωματικής δραστηριότητας ανάλογα με τον τρόπο ζωής του ανθρώπου.

Πίνακας 2: Επίπεδο φυσικής δραστηριότητας (PAL)

Τρόπος ζωής	Παράδειγμα	PAL
Εξαιρετικά ανενεργός	Ασθενής με εγκεφαλική παράλυση	<1,40
Καθιστικός	Υπάλληλος γραφείου	1,40 – 1,69
Μέτρια ενεργός	Περπάτημα 1ώρα / ημέρα	1,70 – 1,99
Έντονα ενεργός	Κολύμπι 2ώρες / ημέρα	2,00 – 2,40
Εξαιρετικά ενεργός	Πρωταθλητισμός στην ποδηλασία	>2,41

Πηγή: Ιδία Επεξεργασία, <http://www.fao.org/docrep/007/y5686e/y5686e07.htm>

Η άσκηση αποτελεί μέρος της σωματικής δραστηριότητας και η εφαρμογή της έχει ως στόχο τη διατήρηση ή / και τη βελτίωση της φυσικής κατάστασης και της

υγείας του ανθρώπου. Συγκεκριμένα, βοηθάει στην καρδιοαναπνευστική λειτουργία, την μυϊκή δύναμη, την αντοχή, κλπ. Ακόμη, προστατεύει από διάφορων ειδών παθήσεις, όπως η παχυσαρκία και ο σακχαρώδης διαβήτης, η υπέρταση, το άγχος και την κατάθλιψη (Telama & Yang, 2000, Williams, et.al., 2002, Twisk, et.al., 2002).



Εικόνα 9: Άσκηση και Διατροφή

3.2. Άσκηση και Διατροφή

Οι αρχαίοι Έλληνες έλεγαν «νους υγιής εν σώματι υγιεί», μια φράση που έχει διαπιστωθεί επιστημονικά ότι οι άνθρωποι που ασκούνται συστηματικά, τείνουν να ζούνε περισσότερο και να παραμένουν διανοητικά ενεργοί, ακόμα και σε πολύ μεγάλες ηλικίες (>90 ετών). Το γεγονός αυτό οφείλεται στο ότι η άσκηση απελευθερώνει στον οργανισμό μια ουσία, την νορεπινεφρίνη, η οποία ρυθμίζει τη μνήμη. Επιπλέον, μέσω της άσκησης παράγεται ενδορφίνη, η οποία βοηθάει στην αύξηση της διάθεσης του ανθρώπου και στην αυτοπεποίθηση του. Γενικώς, η ευεξία και η ενέργεια που έχει ένας άνθρωπος κατά τη διάρκεια αλλά και μετά από την πραγματοποίηση άσκησης, έχει σημαντικές επιπτώσεις και στην ψυχική και την πνευματική υγεία του.

Αναλυτικότερα, η άσκηση βοηθάει τη μνήμη και μειώνει τον κίνδυνο εμφάνισης παθήσεων που την επηρεάζουν, όπως είναι ο σακχαρώδης διαβήτης και το εγκεφαλικό επεισόδιο. Η σωματική δραστηριότητα δεν αφορά αποκλειστικά την άσκηση υψηλής έντασης, αλλά και ασκήσεις μέτριας έντασης όπως το περπάτημα και η κολύμβηση, αλλά και χαμηλής έντασης, όπως είναι η μετακίνηση με τα πόδια, η χρήση της σκάλας αντί του ασανσέρ, κλπ.

Ωστόσο, η άσκηση δεν μπορεί να εξεταστεί χωριστά από τη σωστή διατροφή, καθώς και αυτή είναι ιδιαίτερα σημαντική, ώστε να αποκομίσει ο άνθρωπος τα μέγιστα οφέλη, όπως είναι η αύξηση της διάρκειας της ζωής του. Η μεσογειακή διατροφή, αποτελεί την σπουδαιότερη διατροφή για ένα υγιές σώμα, προσφέροντας τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά, τόσο για τη σωστή λειτουργία του εγκεφάλου και του καρδιαγγειακού συστήματος, όσο και για την πρόσληψη της απαραίτητης ενέργειας. Μελέτες έχουν δείξει ότι οι άνθρωποι που ακολουθούν την μεσογειακή διατροφή σε συνδυασμό με κάποιο είδος σωματικής δραστηριότητας, έχουν λιγότερες πιθανότητες να εμφανίσουν παθήσεις και νόσους, όπως η νόσος του Αλτσχάιμερ (Hayes & Ross, 2003).



Εικόνα 10: Άσκηση και Υγεία

3.3. Η επίδραση της άσκησης στην υγεία και την πρόληψη ασθενειών

Όπως έχει ήδη αναφερθεί και σε προηγούμενες ενότητες, η άσκηση μειώνει τον κίνδυνο για πάρα πολλές ασθένειες και παθήσεις, και κατ' επέκταση βοηθάει στη διατήρηση της καλής υγείας του ανθρώπου. Η σπουδαιότητα, μάλιστα, της άσκησης στη μείωση των καρδιαγγειακών επεισοδίων είναι τόσο μεγάλη, που μπορεί να συγκριθεί και με αυτή της διακοπής του καπνίσματος ή της μείωσης της χοληστερίνης του αίματος. Η προστατευτική δράση της άσκησης στην πρόληψη ασθενειών, έχει αποδειχθεί ότι δρα μέσω ενός συνδυασμού που επηρεάζει πολλούς παράγοντες κινδύνου του ανθρώπινου οργανισμού. Για παράδειγμα, παράγοντες

κινδύνου αποτελούν η ρύθμιση του μεταβολισμού, η βελτίωση της τιμής της χοληστερίνης, η ομαλή αρτηριακή πίεση, η μείωση του σωματικού βάρους, κλπ.

Η συστηματική άσκηση βοηθάει στη διαδικασία της αναπνοής καθώς δυναμώνει τους μυς που βρίσκονται γύρω από τους πνεύμονες, με αποτέλεσμα να αυξάνεται ο όγκος του εισπνεόμενου αέρα και επομένως του εισπνεόμενου οξυγόνου και του εμπνεόμενου διοξειδίου του άνθρακα. Επιπλέον, η άσκηση έχει σαν αποτέλεσμα την ενδυνάμωση και την αύξηση της απόδοσης της καρδιάς, και βοηθάει στην καλύτερη και πιο ξεκούραστη λειτουργία της. Επίσης, η μείωση της αρτηριακής πίεσης που επιτυγχάνεται με την άσκηση, οδηγεί σε μείωση του έργου που καταβάλλει η καρδιά. Ακόμη, μέσω της άσκησης αυξάνεται η ποσότητα των ερυθρών αιμοσφαιρίων και της αιμοσφαιρίνης, και κατ' επέκταση και η ποσότητα του οξυγόνου που μεταφέρεται στον οργανισμό, με αποτέλεσμα τα αγγεία να γίνονται ελαστικότερα και να μειώνονται σημαντικά οι πιθανότητες για εγκεφαλικά και καρδιακά επεισόδια.

Επιπρόσθετα, η άσκηση συμβάλλει σημαντικά και στην ενδυνάμωση των μυών, οι οποίοι στηρίζουν το σκελετικό σύστημα του ανθρώπου και κάνουν την καθημερινότητα του ευκολότερη. Μέσω της άσκησης βελτιώνεται η δύναμη, η πυκνότητα και η ανάπτυξη των οστών. Καθώς επίσης, βελτιώνεται σημαντικά και η ευκαμψία των αρθρώσεων, με αποτέλεσμα να αυξάνεται η κινητικότητα τους και να μειώνονται οι βλάβες. Τέλος, η συστηματική άσκηση έχει θετική επίδραση και στο ανοσοποιητικό σύστημα του ανθρώπου, ενισχύοντας τους μηχανισμούς που καταπολεμούν τα μικρόβια και τις λοιμώξεις. Η άσκηση αυξάνει τα επίπεδα της ανοσφαιρίνης Α δηλαδή των αντισωμάτων, η αύξηση αυτή, όμως, είναι παροδική, και για αυτό θα πρέπει να είναι τακτική.

Πιο αναλυτικά, η τακτική φυσική άσκηση βοηθάει στην πρόληψη πολλών ασθενειών και παθήσεων. Συγκεκριμένα, η άσκηση μπορεί να βοηθήσει στην πρόληψη της οστεοπόρωσης, η οποία αποτελεί μια κατάσταση που χαρακτηρίζεται από το αδυνάτισμα των οστών λόγω απομάκρυνσης του ασβεστίου και άλλων μετάλλων, από αυτά. Με το πέρασμα των ετών, η οστική μάζα αρχίζει να μειώνεται, ώσπου να επιτευχθεί η απώλεια της. Η άσκηση, όμως, καθυστερεί την μείωση αυτή, και αποτελεί τον πιο αποτελεσματικό τρόπο για την πρόληψη της.

Επιπρόσθετα, η τακτική φυσική άσκηση προλαμβάνει την εμφάνιση σακχαρώδους διαβήτη, καθώς, όπως έχει αποδειχθεί μέσω εργαστηριακών ερευνών, η άσκηση αυξάνει την ευαισθησία των κυττάρων στην ινσουλίνη και την ανοχή στη

γλυκόζη. Ακόμη, πρόσφατες επιστημονικές μελέτες έχουν δείξει ότι τα άτομα που ασκούνται συστηματικά έχουν σημαντικά μικρότερες πιθανότητες να παρουσιάσουν καρκίνο του μαστού και του παχέος εντέρου σε σύγκριση με τα άτομα που δεν ασκούνται.

Ταυτόχρονα, η άσκηση ενεργοποιεί τον μεταβολισμό και οδηγεί σε αυξημένες καύσεις θερμίδων βοηθώντας να διατηρηθεί ένα σωστό σωματικό βάρος, μειώνει τα ποσοστά του σωματικού λίπους, αυξάνοντας τα ποσοστά της μυϊκής μάζας. Συνεχίζοντας, δεν θα πρέπει να παραληφθεί το γεγονός ότι η σωματική άσκηση προλαμβάνει και καθυστερεί την βιολογική φθορά του ανθρώπινου σώματος. Είναι γνωστό ότι η αύξηση της ηλικίας προοδευτικά συνοδεύεται από απώλεια μυϊκής ισχύος, περιορισμό της κινητικότητας των αρθρώσεων, μείωση της αντοχής, απώλεια μνήμης, κλπ. Η σωματική άσκηση προλαμβάνει πολλές από αυτές τις παθήσεις, καθυστερώντας την εκδήλωση των επιπτώσεων της προχωρημένης ηλικίας. Τα ασκούμενα άτομα μπορούν να φτάσουν μέχρι τα βαθιά γηρατειά διατηρώντας συχνά μια αξιοζήλευτη ευκινησία, που τους επιτρέπει να αυτοεξυπηρετούνται σε ικανοποιητικό βαθμό.

Κλείνοντας, η άσκηση εξασφαλίζει την σωματική και την ψυχική υγεία του ανθρώπου βοηθώντας τον να χαλαρώσει και να απαλλαγεί από το άγχος, και κατ' επέκταση την κατάθλιψη. Η σωματική δραστηριότητα καταναλώνει τις ορμόνες του στρες, όπως η αδρεναλίνη και η κορτιζόνη, ενώ συγχρόνως παράγει τις ορμόνες της ευφορίας, όπως η ενδορφίνη, η σεροτονίνη και η ντοπαμίνη.

Παρόλα αυτά, θα πρέπει να αναφερθεί, ότι η τακτική σωματική δραστηριότητα δεν αφορά μόνο τα υγιή άτομα, και δεν πραγματοποιείται μόνο για λόγους πρόληψης. Αντίθετα, τα άτομα που πάσχουν από κάποια χρόνια πάθηση ή ασθένεια, θα πρέπει να ενθαρρύνονται να ασκούνται, διότι τα οφέλη από αυτή είναι ασύγκριτα ευεργετικά. Άλλωστε, σήμερα, όλα τα καρδιοχειρουργικά κέντρα σε όλο τον κόσμο μετά από μια εγχείρηση by - pass υποδεικνύουν στους ασθενείς τους τακτική άσκηση υπό τη μορφή βαδίσματος, για την πρόληψη της επαναστένωσης των στεφανιαίων αρτηριών και για τη βελτίωση της κυκλοφορίας του αίματος. Αλλά και ασθενείς με χρόνιες αρθρίτιδες, ρευματοπάθειες, νευροπάθειες, κλπ., μπορούν να δουν σημαντικά οφέλη πραγματοποιώντας μια συστηματική άσκηση.

3.4. Η επίδραση της άσκησης στα συστήματα του οργανισμού

Η άσκηση είναι στενά συνδεδεμένη με τη σωματική και την ψυχική υγεία του ατόμου και αποτελεί τον αποτελεσματικότερο τρόπο για την πρόληψη ασθενειών, αλλά και το καλύτερο «φάρμακο» για την αντιμετώπιση τους. Η άσκηση, όμως, για να είναι αποτελεσματική, θα πρέπει ο σχεδιασμός, η εφαρμογή και η καθοδήγηση της να γίνεται με βάση τις αρχές της προπονητικής, αλλά και τις ιδιαιτερότητες του κάθε ατόμου χωριστά. Η άσκηση ενισχύει τη λειτουργία των διάφορων συστημάτων του ανθρώπινου οργανισμού, όπως είναι το κυκλοφορικό, το αναπνευστικό, κλπ. και άσκηση, εφόσον πραγματοποιηθεί σύμφωνα με τους κανόνες που προαναφέρθηκαν, μπορεί να επιφέρει ευεργετικά αποτελέσματα στα διάφορα συστήματα του οργανισμού. Τα αποτελέσματα αυτά μπορεί να είναι παροδικά ή και μόνιμα ανάλογα με την διάρκεια ενασχόλησης του ατόμου με την άσκηση. Στη συνέχεια παρουσιάζονται αναλυτικά τα αποτελέσματα αυτά σε κάθε σύστημα του οργανισμού.

3.4.1. Καρδιαγγειακό σύστημα

Σύμφωνα με επιστημονικές έρευνες που έχουν πραγματοποιηθεί, η άσκηση βοηθάει στην καλή λειτουργία του καρδιαγγειακού συστήματος. Ενδεικτικό παράδειγμα αποτελούν οι πληθυσμοί των χωρών της Αφρικής, της Νέας Γουϊνέας και των νησιών Φίτζι, οι οποίοι δεν παρουσιάζουν αύξηση στην πίεση του αίματος τους, αντίθετα με ανθρώπους που επηρεάζονται από το σύγχρονο τρόπο ζωής, όπως αυτοί της Νέας Υόρκης και του Λονδίνου.

Έχει αποδειχθεί ότι η άσκηση αντοχής, η αερόβια, δηλαδή, άσκηση, είναι εξαιρετικά ωφέλιμη και αυξάνει την δύναμη του καρδιακού μυ, την καρδιακή ροή και την καρδιακή λειτουργία. Αναλυτικότερα, ο Ivanov (1976), σε έρευνα που πραγματοποίησε σε άτομα ηλικίας 60 – 74 ετών, διαπίστωσε ότι η καθημερινή πρωινή άσκηση, από 1 – 8 χιλιόμετρα, συμβάλλει στην αύξηση του οξυγόνου στα κύτταρα (Δελληγιάννης, 1999).

Καθώς ο άνθρωπος μεγαλώνει, η πίεση του αίματος αυξάνεται και οι παλμοί μειώνονται, με αποτέλεσμα να επιβαρύνεται η καρδιά. Η άσκηση αντοχής, ακόμα και σε μεγάλη ηλικία, μπορεί να μειώσει την πίεση και να επαναφέρει τους παλμούς στα αρχικά του στάδια. Έτσι, η καρδιά ενός ανθρώπου που αθλείται, αιματώνεται καλύτερα και απαιτεί λιγότερο οξυγόνο, με αποτέλεσμα την καλύτερη απόδοση της για περισσότερα χρόνια. Ενδεικτικό είναι το γεγονός ότι ένας άνθρωπος που αθλείται

και έχει 6^ο παλμούς / λεπτό, «χαρίζει» στην καρδιά του 18 ημέρες «ζωής». Έτσι, η καρδιά λειτουργεί «οικονομικότερα», τροφοδοτώντας τον οργανισμό καλύτερα, και προλαμβάνοντας παθήσεις όπως η υψηλή πίεση και αρτηριοσκλήρωση.

Τα συμπεράσματα αυτά, επιβεβαιώνονται και από τα στοιχεία που αναφέρει ο Ιωακειμίδης (1993), και είναι τα εξής:

- Ο όγκος της καρδιάς ενός ανθρώπου που ασκείται μπορεί να φτάσει τα 1.200 κυβικά, ενώ κάποιου που δεν ασκείται, τα 700 κυβικά
- Η ποσότητα του αίματος που μεταφέρει η καρδιά ενός ανθρώπου που ασκείται, σε κάθε χτύπο, είναι μεγαλύτερη κατά τρεις φορές, από αυτή που μεταφέρει η καρδιά ενός ανθρώπου που δεν ασκείται
- Η καρδιά ενός ανθρώπου που ασκείται, έχει κατά μέσο όρο 15.000 λιγότερους χτύπους / ημέρα, αριθμός που αντιστοιχεί σε 48 ημέρες περισσότερης ζωής τον χρόνο.

Συνεπώς, ένας άνθρωπος που δεν ασκείται έχει τρεις φορές περισσότερες πιθανότητες να προσβληθεί από καρδιοπάθεια, σε σχέση με έναν άνθρωπο που ασκείται τουλάχιστον 3 φορές την εβδομάδα. Έτσι λοιπόν, θα μπορούσε κανείς να καταλήξει στο συμπέρασμα ότι η άσκηση επιδρά θετικά στο καρδιαγγειακό σύστημα του οργανισμού και μπορεί να εξαλείψει τις αιτίες που σχετίζονται με καρδιοπάθειες.

3.4.2. Αναπνευστικό σύστημα

Όσο μεγαλώνει ο άνθρωπος, τόσο πιο δύσκολα γίνεται η αναπνοή του, διότι μεγαλώνει η προσπάθεια που χρειάζεται να καταβάλει κανείς, ώστε να προσλάβει οξυγόνο και να αποβάλει διοξείδιο του άνθρακα, και άλλες τοξικές ουσίες. Η λειτουργία των πνευμόνων γίνεται ολοένα και πιο αναποτελεσματική, διότι μικραίνει η επιφάνεια των πνευμόνων και χάνεται η ελαστικότητα τους, με αποτέλεσμα να προκαλούνται σοβαρές επιπτώσεις και σε άλλα όργανα ζωτικής σημασίας (Καραχάλιος, 1997).

Μια από τις σοβαρότερες επιπτώσεις που μπορεί να επιφέρει η μη αποτελεσματική λειτουργία των πνευμόνων, είναι η κακή λειτουργία του εγκεφάλου. Δεδομένου ότι τα εγκεφαλικά κύτταρα για να λειτουργήσουν σωστά χρειάζονται μεγάλες ποσότητες οξυγόνου, η έλλειψη αυτού, αλλά και η μη αποβολή των τοξινών,

μπορεί να αποπροσανατολίσει το άτομο, να αποσυντονίσει τις λειτουργίες του σώματος του, και κατ' επέκταση να προκαλέσει ακόμα και τον θάνατο.

Τις επιπτώσεις αυτές, έρχεται να προλάβει η άσκηση, η οποία βοηθάει την αναπνοή, ώστε να γίνει βαθύτερη και να μειώνει τον ρυθμό της. Έτσι, ο θώρακας και οι πνεύμονες παραμένουν ελαστικοί, αυξάνεται η ζωτικότητα τους, και γίνεται καλύτερη αιμάτωση τους λόγω της καλύτερης ανακύκλωσης του αέρα. Τα συμπεράσματα αυτά, επιβεβαίωσε και ο Strauzenberg (1997), ο οποίος διαπίστωσε ότι ένας άνθρωπος 60 ετών και άνω, που ασκείται, έχει κατά 60% μεγαλύτερη ελαστικότητα του θώρακα και των πνευμόνων, μεγαλύτερο όγκο αναπνοής, μεγαλύτερη ποσότητα ανακυκλωμένου αέρα, και καλύτερα αιματωμένους πνεύμονες, συγκριτικά με κάποιον που δεν ασκείται.

Επιπλέον, σε έρευνα που πραγματοποίησε σε 35 ηλικιωμένους άνδρες, που πραγματοποιούσαν ασκήσεις αντοχής για 8 εβδομάδες καθημερινά 6 λεπτά / ημέρα και δύο φορές την εβδομάδα ασκήσεις με βάρη για 15 λεπτά / ημέρα, διαπίστωσε ότι η ζωτικότητα των πνευμόνων τους μπορεί να αυξηθεί έως και 15%, γεγονός που μπορεί να χαρίσει 5 – 10 χρόνια ζωής στους ανθρώπους που ασκούνται.

Σε γενικές γραμμές, η άσκηση μπορεί να βοηθήσει στην επιβράδυνση της γήρανσης του αναπνευστικού συστήματος, ενώ ταυτόχρονα μπορεί να αυξήσει την αντοχή του οργανισμού και το προσδόκιμο ζωής ενός ανθρώπου (King, et.al., 1991).

3.4.3. Ο μεταβολισμός

Όσο μεγαλώνει ο άνθρωπος, ο μεταβολισμός του αλλάζει. Για να γίνει σαφέστερο, με το πέρασμα των χρόνων, η ενέργεια που χρειάζεται ο άνθρωπος είναι λιγότερη, άρα αν οι διατροφικές του συνήθειες παραμένουν οι ίδιες, στην ουσία ο άνθρωπος αυτός υπέρ - τροφοδοτείται, με αποτέλεσμα να μετατρέπει τις περίσσιες θερμίδες σε λίπος και να οδηγείται στην παχυσαρκία.

Η μεταβολή των τροφών, και η διαδικασία του μεταβολισμού πραγματοποιείται, κατά ένα μεγάλο ποσοστό, στους μυς. Καθώς η ηλικία αυξάνεται, η μάζα των μυών ελαττώνεται και αυξάνεται η μάζα του λίπους στον οργανισμό, σε αντίθεση με τα άτομα που ασκούνται, σε όποια ηλικία κι αν βρίσκονται, όπου η μάζα των μυών αυξάνεται. Δηλαδή, είναι πιο εύκολο ένας άνθρωπος που ασκείται να «κάψει» το περίσσιο λίπος, από κάποιον που δεν ασκείται.

Σύμφωνα με τον Muller, οι άνθρωποι άνω των 60 ετών, θα πρέπει να καταναλώνουν το 80% των θερμίδων που καταναλώνουν οι άνθρωποι που βρίσκονται στην ηλικία των 20 ετών. Ωστόσο, εάν κάποιος θέλει να διατηρήσει τις διατροφικές του συνήθειες, θα πρέπει να ασκείται ώστε να βοηθήσει να αυξηθεί ο μεταβολισμός του, και ταυτόχρονα να μειώσει τις πιθανότητες εμφάνισης άλλων παθήσεων, όπως είναι η πίεση και η χοληστερίνη.

Έτσι, γίνεται κατανοητό, ότι η τακτική σωματική δραστηριότητα μπορεί να βοηθήσει στη ρύθμιση του μεταβολισμού, και σε συνδυασμό με την σωστή διατροφή να μειώσει το σωματικό λίπος και να ενισχύσει την λειτουργία του οργανισμού (Ross, et.al., 1997).

3.4.4. Νευρικό σύστημα

Ο εγκέφαλος του ανθρώπου λειτουργεί χρησιμοποιώντας ένα κεντρικό ερέθισμα και στη συνέχεια γίνεται ο έλεγχος και ο συντονισμός της κίνησης. Με το πέρασμα των χρόνων, και καθώς ο άνθρωπος μεγαλώνει, το νευρικό του σύστημα γερνάει, με αποτέλεσμα να μειώνεται ο αριθμός των εγκεφαλικών κυττάρων και η αιμάτωση τους. Ταυτόχρονα, μειώνονται και κάποιες από τις λειτουργίες του ανθρώπου, όπως είναι η μνήμη, η όραση, η ακοή, αλλά και κάποιες από τις ικανότητες του, όπως είναι ο συντονισμός των κινήσεων, η προσοχή, κλπ.

Στο σημείο αυτό, αξίζει να σημειωθεί ότι η άσκηση βοηθάει στην ενεργοποίηση του εγκέφαλου και του νευρικού συστήματος του ανθρώπου, περισσότερο από ότι βοηθάει η πνευματική άσκηση. Ο λόγος που συμβαίνει αυτό, είναι διότι το νευρικό σύστημα μπορεί να διατηρήσει την καλή του κατάσταση, μόνο όταν εξασκούνται όλες του οι λειτουργίες, ενώ εάν αυτές δεν χρησιμοποιούνται, το εξασθενούν.

Αναλυτικότερα, το νευρικό σύστημα ρυθμίζει όλες τις λειτουργίες των νεύρων, οι οποίες είναι ζωτικής σημασίας για τον άνθρωπο, όπως είναι η αναπνοή, ο μεταβολισμός, η πέψη, κλπ. Η επιρροή της γήρανσης στο νευρικό σύστημα φαίνεται από την μείωση των ικανοτήτων των ανθρώπων να πραγματοποιήσουν τις λειτουργίες του οργανισμού, γεγονός που τους οδηγεί σε παθήσεις όπως η αϋπνία, οι ζάλη, οι πόνοι, κλπ. Η λύση στη γήρανση του νευρικού συστήματος, είναι η σωματική άσκηση, η οποία μπορεί να βοηθήσει το νευρικό σύστημα και τον

εγκέφαλο να προσαρμοστεί στα νέα δεδομένα και τις νέες απαιτήσεις του οργανισμού.

Τα άτομα που ασκούνται ενεργοποιούν τους τομείς του νευρικού συστήματος, με αποτέλεσμα να επιτυγχάνεται καλύτερη αιμάτωση, τόσο του νευρικού συστήματος, όσο και του εγκεφάλου και των άλλων οργάνων (Ross, et.al., 1997).

3.4.5. Κίνηση και Επιδόσεις

Όσο μεγαλώνει ο άνθρωπος, παρατηρείται μια μείωση του ρυθμού των κινήσεων του. Πιο συγκεκριμένα, οι ηλικιωμένοι έχουν καθυστερημένη αντίδραση, μειωμένη ευκαμψία, μικρότερο ρυθμό κινήσεων, κλπ., καταστάσεις απόλυτα φυσιολογικές λόγω τις φθοράς που υπόκειται ο οργανισμός και το σώμα με το πέρασμα των χρόνων, όπως είναι η έλλειψη βιταμινών και η εξασθένιση των συστημάτων του οργανισμού (Going, et.al., 2003).

Ειδικότερα, με την πάροδο των χρόνων, η ελαστικότητα των μυών μειώνεται, και ταυτόχρονα μειώνεται και μυϊκή μάζα, η ευλυγισία, χαλαρώνουν οι σύνδεσμοι, και σταδιακά μειώνεται και η δύναμη του ανθρώπου. Ένας άνθρωπος σε ηλικία 60 ετών, έχει αποδειχθεί, ότι έχει 80% λιγότερη μυϊκή δύναμη, από κάποιον που βρίσκεται στην ηλικία των 30 ετών. Για να γίνει σαφέστερο, κατά το μέσο της ζωής ενός ατόμου, η μείωση των σωματικών του επιδόσεων είναι εμφανής, και για αυτό κρίνεται απαραίτητη η προσπάθεια διατήρησης και αύξησης των επιδόσεων του, ώστε να διατηρεί και ο οργανισμός την καλή του λειτουργία.

Και στην περίπτωση αυτή, η άσκηση μπορεί να βοηθήσει να βελτιωθεί η μυϊκή δύναμη, ακόμα και σε άτομα μεγαλύτερης ηλικίας. Η σωματική άσκηση μπορεί να βοηθήσει να δυναμώσουν οι αρθρώσεις και οι μύες, να βελτιωθεί η κινητικότητα του ατόμου, και να προσαρμοστεί ο οργανισμός στις νέες απαιτήσεις που δημιουργούνται με το πέρασμα των χρόνων.

3.4.6. Άσκηση και Άγχος

Καθημερινά, ο άνθρωπος καλείται να αντιμετωπίσει καταστάσεις άγχους, που όταν δεν μπορεί να ανταπεξέρθει, ενεργοποιούνται αυτόματα κάποιοι μηχανισμοί του οργανισμού που προκαλούν συναισθήματα, όπως ο φόβος, η απελπισία, και

άλλες σωματικές αντιδράσεις. Για να γίνει, όμως, σαφέστερο, η έννοια του άγχους αφορά μια σωματική και ψυχική αντίδραση του οργανισμού του ανθρώπου απέναντι σε μια «απειλή» ή δύσκολη κατάσταση.

Όταν, όμως, ο άνθρωπος δεν μπορεί να διαχειριστεί τις δύσκολες αυτές καταστάσεις, επηρεάζεται αρνητικά η λειτουργία του οργανισμού του και η υγεία του. Τα πιο συχνά συμπτώματα του άγχους είναι η μυϊκή ένταση, η ταχυκαρδία, οι στομαχικές διαταραχές, κλπ. (Martens, et.al., 1990). Λύση στα προβλήματα αυτά, έρχεται να δώσει η σωματική δραστηριότητα, η οποία συμβάλλει σημαντικά στη μείωση του άγχους και των συμπτωμάτων που προκαλεί, αφού, όπως έχει ήδη αναφερθεί, παράγει τις ορμόνες της ευφορίας και ενισχύει την ευεξία.

Επιστημονικές μελέτες σχετικά με το άγχος, που έχουν πραγματοποιηθεί, έδειξαν ότι η τακτική άσκηση έχει άμεση σχέση με την μείωση του άγχους. Ειδικότερα, ο Morgan (1989), μελέτησε ανθρώπους και των δύο φύλων και διαφόρων ηλικιών, και συμπέρανε ότι η άσκηση μειώνει το άγχος για 2 έως 4 ώρες μετά το τέλος της. Ακόμη, οι Tuson & Sinyor (1993), ανέλυσαν 45 μελέτες και διαπίστωσαν ότι η άσκηση μπορεί να μειώσει το άγχος στους ανθρώπους, ανεξαρτήτως φύλου, ηλικίας και φυσικής κατάστασης. Τέλος, άλλες μελέτες έδειξαν ότι η αερόβια άσκηση βοηθάει στη μείωση του άγχους και της πίεσης του αίματος, είτε πρόκειται για υγιή άτομα, είτε για άτομα που ακολουθούν φαρμακευτική αγωγή (Raglin & Morgan, 1987).

3.4.7. Άσκηση και Κατάθλιψη

Με τον όρο κατάθλιψη νοείται μια κατάσταση θλίψης και μελαγχολίας που οφείλεται σε διάφορους παράγοντες, όπως το περιβάλλον, οι ψυχολογικοί παράγοντες και οι βιολογικοί παράγοντες. Σχετίζεται, κυρίως, με την αδυναμία επίτευξης στόχων, την απελπισία, την επιθετικότητα, και σε άλλες διαταραχές. Σύμφωνα με τους Dunn & Dishman (1991), 1 στα 4 άτομα θα έρθει αντιμέτωπο με την κατάθλιψη, τουλάχιστον μια φορά στη ζωή του, και θα αντιμετωπίσει συμπτώματα όπως η ανορεξία, η αϋπνία, η αδυναμία, η απάθεια, κλπ. Η αντιμετώπιση των συμπτωμάτων της κατάθλιψης γίνεται συνήθως με φαρμακευτική αγωγή και ψυχοθεραπεία. Παρόλα αυτά, μελέτες έχουν δείξει ότι η σωματική άσκηση συμβάλλει σημαντικά στην αντιμετώπιση των συμπτωμάτων αλλά και στην πρόληψη τους.

Αναλυτικότερα, στα άτομα που ασκούνται συστηματικά μειώνονται τα ποσοστά εμφάνισης κατάθλιψης, συγκριτικά με τα άτομα που κάνουν καθιστική ζωή. Η έρευνα των North, et.al. (1990), έδειξε ότι η άσκηση προσφέρει τα ίδια οφέλη στη μείωση της κατάθλιψης, με την ψυχοθεραπεία. Επιπλέον, οι Simons et.al. (1985), τόνισαν τις ευεργετικές ιδιότητες της άσκησης, και την χαρακτήρισαν ως αντικαταθλιπτικό μέσο. Επιπλέον, σε έρευνα των Martinsen, et.al., το 2008, σε άτομα από 17 – 60 ετών, που δραστηριοποιήθηκαν σε αερόβια προγράμματα μέτριας έως υψηλής έντασης, τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η αερόβια άσκηση αποτελεί ευεργετικό μέσο και μπορεί να συμπεριληφθεί στην ψυχοθεραπεία των ατόμων που πάσχουν από κατάθλιψη.

Επιπρόσθετα, η σωματική δραστηριότητα βοηθάει στη μείωση της εμφάνισης της κατάθλιψης, ενώ ταυτόχρονα μπορεί να επιφέρει καλύτερα αποτελέσματα σε συνδυασμό με ψυχοθεραπεία και φαρμακευτική αγωγή, σε άτομα που πάσχουν ήδη από τη νόσο Biddle, et.al., 2000). Ακόμη, η εξέταση των ίδιων ασθενών, ύστερα από αρκετό χρονικό διάστημα, έδειξε ότι οι ασθενείς που ακολούθησαν μόνο φαρμακευτική αγωγή είχαν περισσότερες υποτροπές, σε σχέση με τους ασθενείς που ακολούθησαν συνδυαστικά την φαρμακευτική αγωγή με άσκηση (Babyak, et.al., 2000).

Κλείνοντας, αξίζει να σημειωθεί ότι σημαντικό ρόλο στην μείωση της κατάθλιψης και στην πρόληψη της έχει και το περιβάλλον στο οποίο ασκούνται οι ασθενείς. Γενικώς, η άσκηση σε εξωτερικό περιβάλλον και οι υπαίθριες δραστηριότητες μειώνουν αισθητά τα συμπτώματα, λόγω της έκθεσης του ασθενούς στον ήλιο. Ενώ, το American College of Sport Medicine, τονίζει την αναγκαιότητα της τακτικής άσκησης, τουλάχιστον τρεις φορές την εβδομάδα για 60 λεπτά (Craft, 1997).

3.5. Άλλοι παράγοντες που επηρεάζονται από τη σωματική άσκηση

Εκτός από τους παράγοντες που αναφέρθηκαν ήδη, η θετική επίδραση της άσκησης είναι πολύ μεγάλη και σε άλλους παράγοντες του ανθρώπινου οργανισμού, όπως είναι η συναισθηματική σταθερότητα, η επιθετικότητα του ανθρώπου, κλπ. Η άσκηση βελτιώνει την σωματική εικόνα του ανθρώπου, αλλά και την αυτοεκτίμηση του και την αυτοπεποίθηση του, σχετικά με την υπεροχή και την πραγμάτωση

(Michevic, 2001). Για παράδειγμα, τα αποτελέσματα της άσκησης στην αυτοπεποίθηση του ανθρώπου προκύπτουν από τον προγραμματισμό των στόχων και την ενθάρρυνση του για την επίτευξή τους. Με τον τρόπο αυτό, ο άνθρωπος γίνεται ικανότερος, μαθαίνει να ξεπερνά τις δυσκολίες και αποκτά αυτοπεποίθηση.

Σύμφωνα με τους Crews & Landers, 2007, τα άτομα που έχουν μια καλή φυσική κατάσταση αντιδρούν θετικότερα σε περιπτώσεις ψυχοκοινωνικού στρες σχετικά με άτομα χωρίς καλή φυσική κατάσταση. Επιπλέον, σύμφωνα με τον Martinsen (2008), η καλή φυσική κατάσταση συμβάλλει δραστικά στην βελτίωση της ψυχικής διάθεσης του ανθρώπου και της προσωπικότητάς του. Ενώ άτομα που χαρακτηρίζονται από προβλήματα άγχους ή κατάθλιψης δεν έχουν καλή φυσική κατάσταση.

Επιπλέον, η ψυχική διάθεση επηρεάζεται και από παράγοντες όπως είναι το όφελος που αποκομίζει κάποιος στην προσπάθειά του να βελτιώσει την φυσική του κατάσταση ή να γίνει καλύτερος σε μια δραστηριότητα. Συνήθως, όμως, η έννοια αυτή δεν σχετίζεται με τις πραγματικές μεταβολές του οργανισμού αλλά από το γεγονός ότι το άτομο έχει την αίσθηση ότι αποδίδει καλύτερα και αποκτά τη διάθεση για υψηλότερους στόχους. Ταυτόχρονα το άτομο καταβάλει όλο και μεγαλύτερη προσπάθεια για την επίτευξή τους.

Συμπερασματικά, η συμμετοχή στην άσκηση αυξάνει την αίσθηση προσωπικής ισχύος και αυτοπροσδιορισμού κάθε ατόμου (North, et al. 1990).



Εικόνα 11: «Νους Υγιής εν σώματι Υγιεί»

3.6. Αύξηση της διάρκειας ζωής

Ο σύγχρονος άνθρωπος έχει υιοθετήσει κάποιες κακές συνήθειες που βλάπτουν σοβαρά την υγεία του, όπως είναι το κάπνισμα, το αλκοόλ, η παχυσαρκία,

το άγχος, κλπ. Για να απαλλαγεί από αυτές τις συνήθειες, αλλά και για να βελτιώσει την υγεία του, θα πρέπει να χρησιμοποιήσει και να κάνει «τρόπο ζωής» τις υπάρχουσες γνώσεις σχετικά με την σωματική δραστηριότητα και τη διατροφή. Πιο συγκεκριμένα, η άσκηση επιφέρει στον άνθρωπο σωματική και ψυχική ευεξία, ενισχύοντας το ανοσοποιητικό του σύστημα.

Μέσω ερευνών που έχουν πραγματοποιηθεί, έχει αποδειχθεί, επανειλημμένα, ότι η άσκηση αυξάνει την διάρκεια ζωής του ανθρώπου. Αναλυτικότερα, ο Morgan (1873), εξέτασε την διάρκεια ζωής των κωπηλατών των πανεπιστημίων του Cambridge και της Οξφόρδης, από το 1829 έως και το 1859, και απέδειξε ότι οι κωπηλάτες έχουν μεγαλύτερο όριο ζωής από τον μέσο πληθυσμό. Επιπλέον, το 1972, ο Prout, εξέτασε 172 κωπηλάτες των πανεπιστημίων του Harvard και του Yale, με συμφοιτητές τους, το διάστημα από το 1882 έως το 1902, και διαπίστωσε ότι οι κωπηλάτες είχαν κατά μέσο όρο 6 χρόνια ζωής περισσότερα από τους συμφοιτητές τους. Ακόμη, υψηλά ποσοστά διάρκειας ζωής έχουν και οι δρομείς, αλλά και οι άνθρωποι που ασχολούνται με διάφορα είδη άθλησης, ακόμα και πιο ήπιας μορφής (Colleen & Ross, 2000). Παρόλα αυτά, σύμφωνα με την έρευνα του Pole – Dnak, το 1972, ενώ η άσκηση προσφέρει σημαντικά πλεονεκτήματα στον άνθρωπο και τη διάρκεια ζωής του, ο πρωταθλητισμός (που δεν έχει συνέχεια), επιδρά αρνητικά στο όριο ζωής του ανθρώπου.

Αν και η επιστήμη δεν έχει σταματήσει να ασχολείται με το θέμα της άθλησης και τα οφέλη της για την υγεία, τα γενικά συμπεράσματα από όλες τις έρευνες είναι ότι η άσκηση διατηρεί τον άνθρωπο υγιή. Για παράδειγμα θα μπορούσε να αναφερθεί ότι ο Beck, αποκαλεί την άσκηση ως «δραστικό όπλο για τον αγώνα κατά της πρόωρης γήρανσης», ενώ ο Holmann αναφέρει ότι η άσκηση «είναι ο μόνος τρόπος, μετά τα 40, για να επιβραδυνθούν οι φυσικές λειτουργίες της γήρανσης».

Κλείνοντας, αξίζει να σημειωθεί ότι η άσκηση διατηρεί τον άνθρωπο υγιή και αυξάνει το όριο ζωής του. Όσο πιο μακρόχρονη και «σωστή» είναι η άσκηση, τόσο δίνεται η δυνατότητα στον άνθρωπο να ζήσει με υγεία, ενέργεια και ευχαρίστηση. Ωστόσο, ο ιδανικότερος συνδυασμός για να αυξήσει ο άνθρωπος την διάρκεια ζωής του, αλλά και να ζήσει μια υγιή και ευχάριστη ζωή, είναι η εξάσκηση της σωματικής και της πνευματικής δραστηριότητας (Colleen & Ross, 2000). Γιατί όπως έλεγαν και οι αρχαίοι ημών πρόγονοι, «νους υγιής εν σώματι υγιεί».

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4: ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΜΑΚΡΟΖΩΙΑ

Η ζωή του σημερινού ανθρώπου, που έχει καταβληθεί από τους ρυθμούς της πόλης και την ρουτίνα, κυριαρχούν συναισθήματα, όπως το άγχος, η μονοτονία και η μοναξιά. Η γενική κατάσταση της χώρας και το συνεχές άγχος και στρες, έχουν οδηγήσει μεγάλο ποσοστό των ανθρώπων σε κακές συνήθειες, όπως το κάπνισμα, το ξενύχτι, το ποτό, πιστεύοντας ότι με αυτόν τον τρόπο ηρεμούν και ξεπερνούν τα προβλήματα της καθημερινότητας τους.

Οι άνθρωποι, όμως, έχουν περισσότερο ανάγκη την φυσική άσκηση, καθώς αποτελεί έναν εξαιρετικό τρόπο να αναπτύξουν και να βελτιώσουν, τόσο τη σωματική, όσο και την ψυχική τους υγεία. Εκτός από τα σωματικά οφέλη που προσφέρει, όπως είναι το σωστό σωματικό βάρος, η καλή κυκλοφορία του αίματος, η καλή λειτουργία του εγκεφάλου, προσφέρει και πνευματικά και ψυχικά οφέλη, όπως είναι η υπομονή, η αντοχή, η δύναμη, η εργατικότητα, η επίτευξη στόχων και η αυτοπεποίθηση.

Όπως έχει αναφερθεί και στα προηγούμενα κεφάλαια, η έλλειψη σωματικής δραστηριότητας αυξάνει σημαντικά τον κίνδυνο εμφάνισης καρδιαγγειακών προβλημάτων, προβλήματα με την πίεση, και άλλες παθήσεις, μερικές από τις οποίες μπορεί να οδηγήσουν, ακόμα και στον θάνατο. Παρακάτω υπάρχουν κάποια στατιστικά στοιχεία που σχετίζονται με όσα ειπώθηκαν (<http://www.care.gr/post/6438/systimatiki-askisi-kai-makrozoia>):

- Το 40% όλων των θανάτων οφείλονται σε καρδιαγγειακή νόσο
- Το 12% των θανάτων σχετίζονται άμεσα με μειωμένη φυσική δραστηριότητα
- Τα άτομα που δεν αθλούνται παρουσιάζουν τρεις φορές μεγαλύτερο κίνδυνο για στεφανιαία νόσο
- Τα άτομα που δεν ασκούνται έχουν 50% περισσότερες πιθανότητες να αποκτήσουν υπέρταση
- Το 24% των ενηλίκων δεν ασκούνται καθόλου
- Το 44% των ενηλίκων αθλούνται ελάχιστα
- Το 38% των ατόμων πάνω από 55 ετών έχουν υιοθετήσει «στατικό» τρόπο ζωής

4.1. Τι προσφέρει η άσκηση στον ανθρώπινο οργανισμό;

Η συχνή σωματική δραστηριότητα, σε συνδυασμό με μια υγιεινή διατροφή, βοηθά στην καλή λειτουργία του οργανισμού. Πιο συγκεκριμένα, η συστηματική άσκηση περιορίζει σημαντικά μια σειρά από επιβαρυντικούς παράγοντες τόσο για το μυαλό, όσο και για το σώμα μας. Κι αυτό γιατί η, ότι όταν κάποιος ασκείτε φροντίζει συνολικά τον εαυτό του, καθώς βελτιώνει την συνολική του υγεία. Πολλά προβλήματα υγείας όπως η υψηλή χοληστερόλη, η υπέρταση, ο σακχαρώδης διαβήτης, κλπ., μπορούν να μειωθούν σημαντικά ή ακόμη και να εξαλειφθούν. Επίσης, προλαμβάνεται μια σειρά από σοβαρές ασθένειες που αφορούν την καρδιά, ενώ μειώνεται και η πιθανότητα εμφάνισης εγκεφαλικού και άλλων ασθενειών.

Η επιστημονική ομάδα της διαδικτυακής ιστοσελίδας, <https://www.otherside.gr/>, δημιούργησε μια λίστα με 99 λόγους για τους οποίους η συστηματική σωματική άσκηση ωφελεί τον ανθρώπινο οργανισμό. Η λίστα έχει ως εξής:

- Σας βοηθάει να χαλαρώσετε.
- Βελτιώνει την λειτουργία του ανοσοποιητικού σας συστήματος.
- Σας βοηθάει να χάσετε λίπος, εάν βέβαια προσέχετε και τη διατροφή σας.
- Βελτιώνει την πιθανότητα να ξεπεράσετε μια καρδιακή προσβολή.
- Βελτιώνει τη στάση του σώματός σας.
- Μειώνει τον κίνδυνο καρδιαγγειακών παθήσεων.
- Αυξάνει την ικανότητα του οργανισμού σας να χρησιμοποιεί το λίπος για ενέργεια κατά την διάρκεια της φυσικής δραστηριότητας.
- Βοηθάει το σώμα να αντιστέκεται σε μολύνσεις του αναπνευστικού συστήματος.
- Βοηθάει στην ανακούφιση από πονοκεφάλους που έχουν σχέση κύρια με το στρες και το άγχος.
- Αυξάνει τη μέγιστη απορρόφηση οξυγόνου.
- Αυξάνει το επίπεδο της φυσικής σας δύναμης.
- Σας βοηθά να διατηρήσετε μυϊκό ιστό περισσότερο από έναν αγύμναστο.
- Μειώνει τις πιθανότητες να αποκτήσετε υπέρταση.
- Αυξάνει την πυκνότητα των συνδέσμων και των τενόντων, κάνοντάς τους έτσι πιο ανθεκτικούς στις διάφορες κακώσεις και ριζείς.
- Βελτιώνει τη στεφανιαία κυκλοφορία σας και γενικά τη λειτουργία της καρδιάς σας.

- Αυξάνει τα επίπεδα κυκλοφορίας της HDL (“καλή” χοληστερίνη).
- Μειώνει τα επίπεδα κυκλοφορίας των τριγλυκεριδίων.
- Σας βοηθάει να διατηρήσετε το ιδανικό σας βάρος χωρίς να κάνετε εξαντλητικές δίαιτες.
- Βοηθάει στη βελτίωση της βραχυχρόνιας μνήμης στα ηλικιωμένα άτομα.
- Μειώνει τον κίνδυνο της ανάπτυξης διαβήτη τύπου II.
- Βοηθάει στην ανακούφιση πολλών από τα συνηθισμένα ενοχλήματα της εγκυμοσύνης, (πχ. πόνοι στην πλάτη, καούρα, δυσκοιλιότητα, κλπ.).
- Προλαμβάνει τους γιατρούς, είναι το προληπτικό σας φάρμακο.
- Βοηθάει στον έλεγχο της υψηλής πίεσης στα υπέρτασικά άτομα.
- Αυξάνει το επίπεδο της μυϊκής αντοχής σας.
- Ελαττώνει την ευπάθειά σας στις διάφορες καρδιακές αρρυθμίες.
- Αυξάνει την πυκνότητα της οστικής μάζας, με αποτέλεσμα να κάνει πιο ανθεκτικά τα οστά σας και γενικά τον σκελετό σας.
- Σας βοηθάει στις προσπάθειές σας να κόψετε το κάπνισμα.
- Σας βοηθάει να ενισχύσετε τη δημιουργικότητά σας.
- Χαμηλώνει τον καρδιακό σας παλμό όταν αναπαύεστε.
- Επιβραδύνει το ρυθμό εκφυλισμού των αρθρώσεων, αν πάσχετε από οστεοαρθρίτιδα.
- Σας βοηθάει να ξεπεράσετε την αναταραχή στον οργανισμό σας, όταν ταξιδεύοντας έχετε διαφορά ώρας.
- Επαυξάνει την ερωτική σας διάθεση και επιθυμία, τις επιδόσεις και την ικανοποίησή σας.
- Αυξάνει τη δυνατότητα να εργάζεστε ή να ασκήστε περισσότερο και με μεγαλύτερη ένταση χωρίς να κουράζεστε.
- Σας βοηθάει να εξοικονομήσετε περισσότερα χρήματα, έχοντας λιγότερα έξοδα για ιατρικές και φαρμακευτικές δαπάνες.
- Βελτιώνει την ικανότητά σας να συνέλθετε από φυσική κούραση.
- Αυξάνει την τροφοδοσία με αίμα στα αιμοφόρα αγγεία στο δέρμα σας, έτσι ρυθμίζεται πιο εύκολα η θερμοκρασία του σώματος.
- Δυναμώνει τους μύες των πλευρών και του διαφράγματος στους οποίους βασίζονται οι πνεύμονες για τη διαστολή και τη συστολή τους.
- Βελτιώνει την αντοχή σας στη θερμότητα.

- Σας εξασφαλίζει προστασία από τραυματισμούς, γιατί το σώμα σας είναι πλέον ικανό να αντιμετωπίσει διάφορες απρόσμενες καταστάσεις.
- Βοηθά τους νεαρούς μαθητές – σαν μέρος της εκπαιδευτικής διαδικασίας – στην ολόπλευρη και αρμονική ανάπτυξή τους.
- Αυξάνει ή διατηρεί την ελαστικότητα των αιμοφόρων αγγείων και μειώνει την αντίσταση στη ροή του αίματος.
- Βοηθάει να αντιμετωπίσετε πιο αποτελεσματικά το άγχος.
- Σας βοηθάει να κοιμάστε πιο εύκολα και καλύτερα.
- Σας βοηθάει να διατηρείτε τον μεταβολικό σας ρυθμό όταν αναπαύεστε.
- Μειώνει τον κίνδυνο να αναπτύξετε κολλοειδή καρκίνο.
- Μειώνει τον κίνδυνο να αναπτύξετε καρκίνο του στήθους.
- Μειώνει τον κίνδυνο να αναπτύξετε καρκίνο του προστάτη.
- Επεκτείνει τον όγκο του πλάσματος του αίματος.
- Βοηθάει στην ανακούφιση από τη δυσκοιλιότητα.
- Μειώνει τον κίνδυνο να πάθετε εγκεφαλικό.
- Βοηθάει στην ανακούφιση από την κατάθλιψη.
- Σας βοηθάει να διατηρήσετε την κατάλληλη μυϊκή ισορροπία.
- Αυξάνει την ικανότητά σας να προσαρμόζεστε σε κρύο περιβάλλον.
- Σας βοηθάει στον αγώνα σας ενάντια στην κατάχρηση ουσιών.
- Τις γυναίκες τις βοηθάει να ανακουφισθούν από μερικά έμμηνα συμπτώματα.
- Βοηθάει στην ανακούφιση των πόνων στην πλάτη που προέρχονται από σκολίωση.
- Βοηθάει στη μείωση του ποσού της ινσουλίνης που χρειάζεται για τον έλεγχο του επιπέδου του σακχάρου του αίματος αν είστε διαβητικός τύπου I (δηλαδή, διαβητικός που εξαρτάται από την ινσουλίνη).
- Βελτιώνει την πνευματική σας επαγρύπνηση και διαύγεια.
- Αυξάνει την κοινωνικότητά σας.
- Ελαττώνει το ρυθμό και τη σοβαρότητα των ιατρικών περιπλοκών που έχουν σχέση με την υπέρταση.
- Σας βοηθάει να καταναλώσετε επιπλέον θερμίδες.
- Αυξάνει το απόθεμα καρδιακής δύναμης.
- Βελτιώνει τη σωματική σας εμφάνιση.
- Αυξάνει την αντίδραση των ιστών στη δράση της ινσουλίνης (δηλ. βελτιώνει την ευαισθητοποίηση των ιστών σ' αυτήν), βοηθώντας σας έτσι να ελέγχετε

καλύτερα το σάκχαρο του αίματος, ειδικά εάν ανήκετε στους διαβητικούς τύπου II.

- Αυξάνει τον όγκο του αίματος που η καρδιά αντλεί σε κάθε χτύπο της.
- Βελτιώνει την αυτοπεποίθησή σας.
- Μειώνει την ευπάθειά σας στη θρόμβωση της στεφανιαίας αρτηρίας.
- Αντισταθμίζει μερικές από τις παρενέργειες ορισμένων αντιυπερτασικών φαρμάκων.
- Διατηρεί ή βελτιώνει το επίπεδο της ευκαμψίας των συνδέσμων σας και των μυών σας.
- Σας επιτρέπει να καταναλώνετε μεγαλύτερες ποσότητες φαγητού και ταυτόχρονα να διατηρείτε θερμιδική ισορροπία.
- Σας βοηθάει να προλάβετε το σύνδρομο του καρπιαίου σωλήνα ή τουλάχιστον να ανακουφιστείτε από τους οξείς πόνους, όταν σας έχει παρουσιασθεί.
- Προστατεύει από την αργή αλλά σταθερή αύξηση του βάρους που συμβαίνει καθώς μεγαλώνετε.
- Κάνει την καρδιά σας μια πιο αποδοτική αντλία.
- Αυξάνει την παραγωγικότητά σας στη δουλειά.
- Μειώνει τις πιθανότητες να αναπτύξετε προβλήματα στην πλάτη και στη μέση σας.
- Βελτιώνει την ισορροπία και το συντονισμό.
- Βελτιώνει την ανοχή σας στη γλυκόζη.
- Σας δίνει περισσότερη ενέργεια και σθένος για να αντιμετωπίσετε τις απαιτήσεις της καθημερινής σας ζωής και σας εφοδιάζει με απόθεμα για να αντιμετωπίσετε τις απαιτήσεις των απρόσμενων και επειγόντων καταστάσεων.
- Βοηθάει στην καθυστέρηση της απώλειας της οστικής μάζας, ειδικά μετά την κλιμακτήριο μειώνει τον κίνδυνο της ανάπτυξης οστεοπόρωσης.
- Βοηθάει στην ανακούφιση και στην πρόληψη ημικρανιών.
- Μειώνει τον κίνδυνο της ενδομητρίωσης (ένα συνηθισμένο αίτιο στειρότητας).
- Μειώνει το επίπεδο κοιλιακής παχυσαρκίας (ένας σημαντικός παράγοντας κινδύνου για την υγεία).
- Βελτιώνει την ικανότητά σας να παίρνετε γρήγορα αποφάσεις.
- Βοηθάει στη μείωση της όρεξης.

- Βελτιώνει την ανοχή σας στον πόνο, για όσους υποφέρουν από οστεοαρθρίτιδα.
- Μειώνει τις χαμένες μέρες στην εργασία σας λόγω ασθένειας.
- Επαυξάνει την ικανότητα των μυών σας να αντλούν οξυγόνο από το αίμα.
- Σας βοηθάει να διατηρήσετε έναν ανεξάρτητο τρόπο ζωής.
- Βελτιώνει τη γενική κατάσταση της διάθεσής σας.
- Βελτιώνει τις αθλητικές σας επιδόσεις.
- Βοηθάει να αυξήσετε τη συνολική αντίληψη της υγείας σας.
- Μειώνει τον κίνδυνο έλκους στομάχου και γενικά γαστρεντερικών διαταραχών.
- Βελτιώνει τη συνολική ποιότητα της ζωής σας.
- Βοηθάει να κρατάτε χαμηλά τη νευρική ένταση και υψηλά την πνευματική σας υγεία.
- Σας οδηγεί σ' ένα βιολογικό ξανάνωμα 10 – 15 χρόνια.
- Μειώνει τον κίνδυνο εργατικών ατυχημάτων.
- Βοηθάει στην αντιμετώπιση διαφόρων κληρονομικών προδιαθέσεων.
- Προλαμβάνει τη φλεβίτιδα και όταν υπάρχει βοηθά στην ανακούφιση από τους πόνους.
- Αυξάνει το βασικό μεταβολισμό σας, αποτέλεσμα της αύξησης του ποσοστού της μυϊκής μάζας.

(<https://www.otherside.gr/2009/04/99-logoi-gia-gymnastiki/>)



Εικόνα 12: Άσκηση και οφέλη

4.2. Ποιος βαθμός σωματικής δραστηριότητας είναι απαραίτητος;

Οι διεθνείς οργανισμούς, όπως ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας και η Αμερικανική Καρδιολογική Εταιρεία, προτείνουν ότι ο ελάχιστος χρόνος που θα πρέπει να αφιερώσει κάποιος στην σωματική δραστηριότητα είναι 60 λεπτά, 3 – 4 φορές την εβδομάδα, τονίζοντας την σημασία της άσκησης και την ευχαρίστηση που προσφέρει. Η συγκεκριμένη διάρκεια και συχνότητα σωματικής δραστηριότητας προάγει την υγιή ανάπτυξη και προσφέρει σημαντικά σωματικά, νοητικά αλλά και κοινωνικά οφέλη. Σε ότι αφορά την ένταση, μπορεί σταδιακά να αυξάνει, αλλά προτείνει ο μέτριος έως υψηλός ρυθμός. Παρόλα αυτά, σύμφωνα με μελέτες που έχουν πραγματοποιηθεί, αποτελεσματική θεωρείται και η καθημερινή άσκηση, 15 λεπτά την ημέρα, με χαμηλή – μέτρια ένταση.

4.3. Είναι απαραίτητη η εντατική και οργανωμένη άσκηση;

Ένα πλάνο σωστής διατροφής και συστηματικής άσκησης, αυξάνει την αντίσταση του σώματος σε λοιμώξεις και παθήσεις, και βοηθάει στην σωστή λειτουργία του οργανισμού. Σε αρκετές περιπτώσεις κινητοποιεί την λειτουργία του οργανισμού και τις «άμυνες» του, με αποτέλεσμα την μείωση των φαρμάκων για χρόνιες παθήσεις, όπως ο σακχαρώδης διαβήτης και η υπέρταση.

Παρόλα αυτά, η άσκηση θα μπορούσε και να μην είναι οργανωμένη και να προσφέρει τα ίδια αποτελέσματα. Για να γίνει σαφέστερο, δεν κρίνεται απαραίτητο η καθημερινή προπόνηση σε κάποιο γυμναστήριο. Αλλά θα μπορούσε να αποτελείται από ένα γρήγορο περπάτημα, την χρήση της σκάλας, κλπ., καθημερινές δραστηριότητες.

4.4. Ποιες καθημερινές δραστηριότητες μπορούν να βοηθήσουν;

Η Αμερικανική Καρδιολογική Εταιρεία, ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας, και οι πολλαπλές επιστημονικές μελέτες που έχουν γίνει πάνω στο θέμα, προτείνουν την εύρεση καθημερινών λύσεων, ώστε να δραστηριοποιείται ο άνθρωπος. Αναλυτικότερα, καθημερινές απλές πράξεις μπορούν να προσφέρουν τα ίδια οφέλη με την εντατική γυμναστική. Κάποιες από τις πράξεις αυτές είναι:

- Μετακίνηση με τα πόδια, αντί με το αυτοκίνητο ή τα μέσα μαζικής μεταφοράς.

- Κατεβείτε νωρίτερα από τα μέσα μαζικής μεταφορά ή παρκάρετε το αυτοκίνητο σας πιο μακριά από τον τελικό προορισμό σας.
- Χρησιμοποιείτε τις σκάλες.
- Πλύνετε μόνος σας το αυτοκίνητο ή καθαρίστε τον κήπο / αυλή / μπαλκόνι σας.
- Βγείτε για έναν περίπατο πριν ή μετά το δείπνο.
- Περπατήστε ή κάντε κάποιες δουλειές όσο μιλάτε στο τηλέφωνο.
- Μην χρησιμοποιείτε το τηλεχειριστήριο των ηλεκτρονικών συσκευών.

4.5. Σε ποια ηλικία πρέπει να αρχίσει κάποιος να ασκείται;

Η ιδανικότερη ηλικία για να ξεκινήσει κανείς να ασκείται θεωρείται η παιδική. Είναι σημαντικό τα παιδιά να εντάξουν στις συνήθειες τους την συστηματική σωματική άσκηση, ώστε να αποκομίσουν τα μέγιστα οφέλη. Παρόλα αυτά, δεν σημαίνει ότι οι ενήλικες, που μέχρι πρόσφατα, έκαναν καθιστική ζωή, δεν μπορούν να ξεκινήσουν να ασκούνται. Η συστηματική άσκηση, σε οποιαδήποτε στιγμή της ζωής ενός ανθρώπου, μπορεί να προσφέρει σημαντικά πλεονεκτήματα για την σωματική και την ψυχική του υγεία. Άλλωστε, όπως λέει και ο σοφός λαός μας: «Κάλλιο αργά, παρά Ποτέ!»



Εικόνα 13: «Κάλλιο αργά, παρά Ποτέ!»

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5: ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΕΡΕΥΝΑΣ

5.1. Ερευνητικό πλαίσιο

Ο καθημερινός τρόπος ζωής, του σύγχρονου ανθρώπου, τον έχει καταβάλλει τόσο σωματικά, όσο και ψυχικά. Οι περισσότεροι ζουν με ένα μόνιμο άγχος, προσπαθώντας να τα καταφέρουν όλα, και στο τέλος της ημέρας έχουν ανάγκη από ξεκούραση και χαλάρωση. Βάζοντας την άσκηση, στη ζωή του, ο άνθρωπος καταφέρνει να αφήσει, έστω και για λίγο, την καθημερινότητα στην άκρη, να χαλαρώσει και να μην σκέφτεται τα προβλήματα του. Έρευνες έχουν δείξει ότι άτομα που ασκούνται τακτικά τείνουν να έχουν ελάχιστες ή και μηδενικές πιθανότητες να πάθουν κατάθλιψη, φαινόμενο το οποίο συναντάται σε μεγάλο βαθμό στις μέρες μας. Ενώ, ταυτόχρονα, βελτιώνεται και η σωματική τους υγεία, και περιορίζονται οι πιθανότητες εμφάνισης λοιμώξεων και παθήσεων, όπως η υπέρταση, η παχυσαρκία, ο σακχαρώδης διαβήτης, κλπ.

Στις μέρες μας, η επίτευξη καλής φυσικής κατάστασης αποτελεί μια **αυξανόμενη τάση**, με όλο και περισσότερους ανθρώπους να προσέχουν την υγεία τους, διατηρώντας καλή φυσική κατάσταση. Η συνεχής επικέντρωση των μέσων ενημέρωσης σε θέματα **υγείας** έχει οδηγήσει σε πραγματική ευαισθητοποίηση σχετικά με ζητήματα **φυσικής κατάστασης**, τα οποία επηρεάζουν τους ανθρώπους. Οι άνθρωποι, πλέον, επιθυμούν να **αποκτήσουν καλή φυσική κατάσταση** για να βελτιώσουν την ποιότητα ζωής τους και να διατηρούν σε καλή κατάσταση την υγείας τους.

Παρά τη σαφή τάση για **βελτίωση της φυσικής κατάστασης**, τα στοιχεία για την εν λόγω αύξηση παραμένουν άγνωστα σε μεγάλο βαθμό. Η ερευνητική βάση της παρούσας εργασίας αφορά την «μέτρηση» της τάσης αυτής, και τον βαθμό, στον οποίο επηρεάζει τον τρόπο ζωής του σύγχρονου ανθρώπου.

Στη συνέχεια, θα γίνει μια σύντομη παρουσίαση του σκοπού και των επιμέρους στόχων της έρευνας και θα αναλυθούν οι βασικοί τύποι της ερευνητικής μεθοδολογίας. Στη συνέχεια θα παρουσιαστεί η μεθοδολογία που χρησιμοποιήθηκε καθώς και οι λόγοι που οδήγησαν στην επιλογή της για να πραγματοποιηθεί η παρούσα μελέτη.

5.2. Ο σκοπός της εργασίας

Η παρούσα εργασία αφορά στην ποιοτική διερεύνηση της ανόδου του fitness με τον τρόπο που έχει επηρεάσει την ζωή του σύγχρονου ανθρώπου. Ο στόχος μας είναι να απαντηθούν καίρια ερωτήματα σε σχέση με την υγεία και την φυσική κατάσταση των ερωτηθέντων.

Βασικός σκοπός της έρευνας είναι να δείξει πως ο σύγχρονος άνθρωπος αντιμετωπίζει την νέα τάση, δηλαδή την άνοδο του fitness, πόσο έχει επηρεάσει η άσκηση τον τρόπο ζωής του, και τα οφέλη που προσφέρει αυτή στην υγεία του.

Ο σχεδιασμός της μελέτης βασίστηκε σε δεδομένα που συλλέχθηκαν από την παγκόσμια βιβλιογραφία σχετικά με την άσκηση και τον τρόπο που επιδρά στην υγεία του ανθρώπου, και απευθύνεται στο ευρύ κοινό, με στόχο να αξιολογηθεί η επιρροή του fitness στον τρόπο ζωής του. Πιο συγκεκριμένα, ο σκοπός της ερευνητικής μελέτης είναι:

- Να διερευνήσει την κατάσταση της υγείας των ερωτηθέντων συγκριτικά με τις δραστηριότητες που πραγματοποιούν καθημερινά.
- Να εξετάσει το ποσοστό των ερωτηθέντων που ασκείται, καθώς και αν η μη άσκηση επηρεάζεται από κάποιο πρόβλημα υγείας.
- Να ελέγξει την επιρροή που έχει η άσκηση στον τρόπο ζωής τους και την υγεία τους.

5.3. Μεθοδολογία

Μια έρευνα μπορεί να διαχωριστεί σε δύο τύπους, την ποιοτική και την ποσοτική έρευνα. Η ποιοτική έρευνα περιλαμβάνει τη συλλογή, την ανάλυση και την ερμηνεία των στοιχείων που δεν μπορούν να ποσοτικοποιηθούν. Σύμφωνα με τους Miles και Huberman (1994) η ποιοτική έρευνα είναι βασισμένη σε διάφορες μεθόδους συνέντευξης (πχ δομημένη, ημιδομημένη, κλπ.) και συλλέγει στοιχεία που κατά ένα μέρος είναι ποιοτικά. Αντιθέτως, η ποσοτική έρευνα αφορά τη συλλογή ποσοτικών στοιχείων και βασίζεται σε μεθόδους που χρησιμοποιούν τεχνικές όπως είναι τα ερωτηματολόγια, οι συνεντεύξεις, τα ηλεκτρονικά ερωτηματολόγια.

Επιπλέον, η συλλογή των πρωτογενών στοιχείων επηρεάζεται από δυο παράγοντες, ο ένας είναι ο βαθμός δόμησης και ο άλλος είναι ο βαθμός αμεσότητας ή

συγκάλυψης. Στην περίπτωση μας επειδή υιοθετήθηκε η μέθοδος όπου οι ερωτήσεις και οι απαντήσεις είναι απόλυτα προκαθορισμένες και τροποποιημένες από τον ερευνητή και έχει ως αποτέλεσμα η μέθοδος αυτή να χαρακτηρίζεται από υψηλό βαθμό δόμησης. Η αμεσότητα ή συγκάλυψη αναφέρεται στην έκταση όπου ο ερωτώμενος γνωρίζει το αντικείμενο και τον σκοπό της έρευνας.

Έτσι λοιπόν, λόγω του ότι η παρούσα μελέτη έχει ως στόχο τις τοποθετήσεις και τις απόψεις των ανθρώπων, η καταλληλότερη μέθοδος για να ακολουθηθεί είναι η ποσοτική έρευνα, δεδομένου ότι όταν μετρούνται οι απόψεις των καταναλωτών τότε η έρευνα θα πρέπει να είναι ποσοτική, έτσι ώστε να προσεγγίσει ένα μεγάλο αριθμό καταναλωτών (Gray 2005). Το πλεονέκτημα της συγκεκριμένης μεθόδου είναι ότι οι ερωτώμενοι μπορούν εύκολα να απαντήσουν τις ερωτήσεις, όπως επίσης και η ανάλυση και η επεξεργασία των στοιχείων γίνεται εύκολα. Για την καλύτερη αξιοπιστία της έρευνας περιορίστηκαν οι περιπτώσεις όπου οι τυποποιημένες απαντήσεις να μπορούν να εξαναγκάσουν τον ερωτώμενο να δώσει απάντηση ακόμα και αν δεν έχει γνώμη. Στη συγκεκριμένη έρευνα περιλήφθηκαν όλες οι πιθανές απαντήσεις που θα μπορούσαν να δοθούν στις ερωτήσεις για να αποφευχθεί η δημιουργία αναξιοπιστίας για τα αποτελέσματα της ερευνάς.

Η δημιουργία του ερωτηματολογίου έχει ως σκοπό την συλλογή πληροφοριών από ερωτώμενους με σκοπό την κατανόηση ή / και την πρόβλεψη των απόψεων, του τρόπου σκέψης, της συμπεριφοράς του τμήματος του πληθυσμού που μας ενδιαφέρει. Η δημοσκόπηση περιλαμβάνει την δειγματοληψία, το σχεδιασμό του ερωτηματολογίου, την συμπλήρωση του ερωτηματολογίου και την ανάλυση των στοιχείων.

5.3.1. Το ερωτηματολόγιο

Για το σκοπό τη παρούσας έρευνας επιλέχθηκε ως εργαλείο το ερωτηματολόγιο το οποίο περιελάμβανε συνολικά 20 ερωτήσεις. Αρχικά, οι 5 πρώτες ερωτήσεις αναφέρονται σε δημογραφικά στοιχεία, όπως είναι το φύλο, η ηλικία, η επαγγελματική και οικογενειακή κατάσταση του ερωτηθέντα. Ενώ, η 6^η ερώτηση αφορά τον ελεύθερο χρόνο τους. Στην συνέχεια, οι ερωτήσεις 7 – 11 αφορούν την κατάσταση της υγείας του ερωτηθέντα.

Οι ερωτήσεις 12 – 17 αφορούν την φυσική κατάσταση των ερωτηθέντων καθώς και την γνώμη τους για την άσκηση. Οι ερωτήσεις 18 και 19 σχετίζονται με

την ψυχική του υγεία. Ενώ η τελευταία ερώτηση του ερωτηματολογίου (20^η), αφορά την γνώμη των ερωτηθέντων για την ποιότητα της ζωή τους.

Το σύνολο των ερωτήσεων του ερωτηματολογίου είναι κλειστού τύπου. Η πλειοψηφία αυτών αφορά ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής, με τις απαντήσεις να δίνονται ξεκάθαρα και τους συμμετέχοντες να καλούνται να επιλέξουν μια απάντηση. Ενώ υπάρχουν και ερωτήσεις οι οποίες ακολουθούν την κλίμακα Likert, με τους ερωτηθέντες να πρέπει να αξιολογήσουν τις προτάσεις που τους δίνονται, Συμφωνώντας ή Διαφωνώντας.

5.3.2. Το δείγμα

Για να εκπληρωθεί ο σκοπός της παρούσας έρευνας, το δείγμα για τη μελέτη θα αποτελείτε από το ευρύ κοινό, άνδρες και γυναίκες, διάφορων ηλικιών.

5.3.3. Τα αποτελέσματα

Μετά την συλλογή των ερωτηματολογίων, θα πραγματοποιηθεί έλεγχος κατά τον οποίο θα εξετασθεί η σωστή συμπλήρωση των ερωτηματολογίων και θα γίνει ο κατάλληλος διαχωρισμός. Στη συνέχεια, οι απαντήσεις των ερωτηματολογίων θα εισαχθούν σε ένα φύλλο επεξεργασίας του προγράμματος Microsoft Excel, ώστε να είναι συγκεντρωμένα, θα κωδικοποιηθούν και στη συνέχεια θα επεξεργαστούν ώστε να εξαχθούν τα αποτελέσματα. Για την εξαγωγή των αποτελεσμάτων θα χρησιμοποιηθεί περιγραφική στατιστική, όπου θα δημιουργηθούν πίνακες και διαγράμματα τα οποία θα σχετίζονται με τα ποσοστά και τις κύριες τιμές του δείγματος μας.

5.4. Περιορισμοί της έρευνας

Σε κάθε έρευνα που πραγματοποιείται μέσω ερωτηματολογίων υπάρχουν περιορισμοί οι οποίοι σχετίζονται με την αποστολή και τη συμπλήρωση των ερωτηματολογίων. Οι περιορισμοί αυτοί στην παρούσα έρευνα σχετίζονται με ζητήματα όπως:

- **Η πλήρης κατανόηση των ερωτήσεων του ερωτηματολογίου από τους παραλήπτες:** Σε πολλές περιπτώσεις οι ερωτήσεις μπορεί να χρειάζονται περαιτέρω διευκρίνιση. Στην παρούσα έρευνα έγινε προσπάθεια να περιοριστούν τα προβλήματα αυτά κάνοντας τις ερωτήσεις όσο πιο απλές και κατανοητές γίνεται.
- **Ο βαθμός ανταπόκρισης του δείγματος:** Η μέθοδος του ερωτηματολογίου εμφανίζει το πρόβλημα του χαμηλού βαθμού ανταπόκρισης του δείγματος, λόγω του χρόνου που χρειάζεται για την συμπλήρωση του.
- **Η εγκυρότητα των απαντήσεων:** Ο περιορισμός αυτός αφορά τον έλεγχο της αξιοπιστίας και της εγκυρότητας των απαντήσεων των ερωτηματολογίων, μιας και ο ερευνητής δεν είναι σε θέση να αναγνωρίσει εάν οι απαντήσεις είναι αληθείς.
- **Χρόνος πραγματοποίησης της έρευνας:** η παρούσα έρευνα υπόκειται σε έναν ακόμα περιορισμό ο οποίος οφείλεται στην χρονική στενότητα, δεδομένου ότι η έρευνα πρέπει να διεξαχθεί σε συγκεκριμένο χρονικό διάστημα.

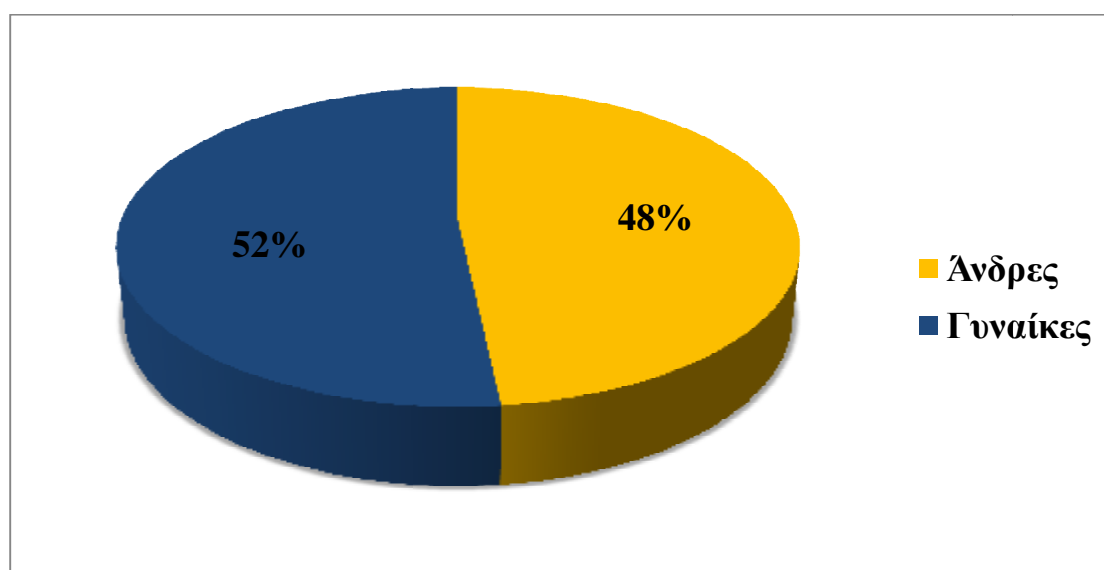
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6: ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΤΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ

Στην παρούσα εργασία πραγματοποιήθηκε πρωτογενής έρευνα με ερωτηματολόγια, τα οποία μοιράστηκαν στο ευρύ κοινό, με σκοπό να δείξει πως ο σύγχρονος άνθρωπος αντιμετωπίζει την νέα τάση, δηλαδή την άνοδο του fitness, και πόσο έχει επηρεάσει η άσκηση τον τρόπο ζωής του, και τα οφέλη που προσφέρει αυτή στην υγεία του.

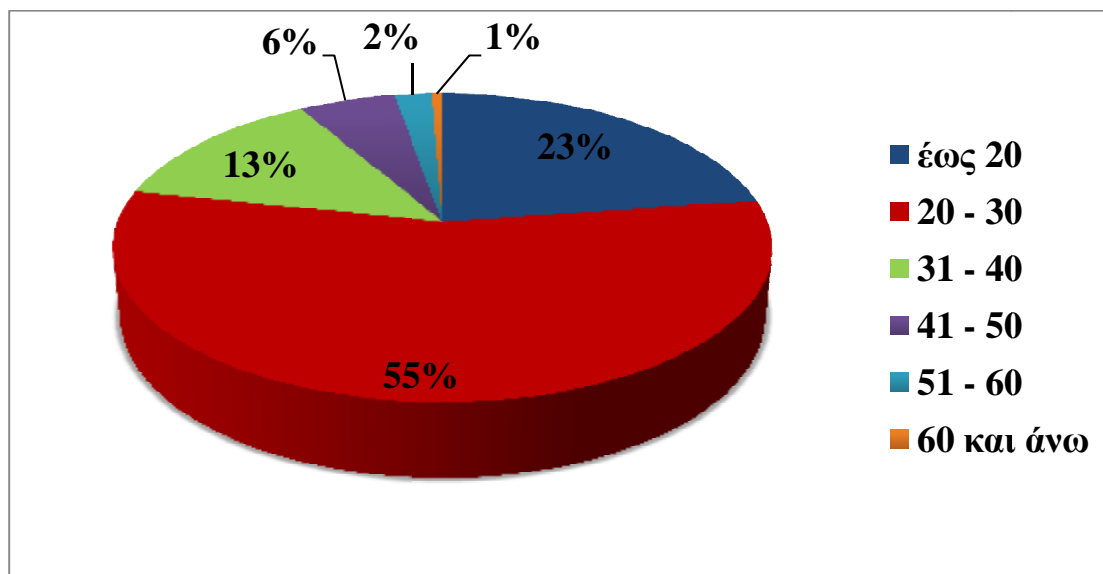
Έπειτα από επεξεργασία των απαντήσεων του ερωτηματολογίου, που δόθηκαν από 180 άτομα, προέκυψαν ορισμένα αποτελέσματα, όσον αφορά τις απόψεις των σύγχρονων ανθρώπων για την άσκηση και τον τρόπο ζωής τους. Παρακάτω, παρουσιάζονται αναλυτικότερα τα αποτελέσματα της έρευνας.

Αρχικά, θα παρουσιαστούν μερικά δημογραφικά στοιχεία. Συγκεκριμένα, από τους 180 συμμετέχοντες, οι 87 (48,3%) ήταν άνδρες και οι 93 (51,7%) γυναίκες (Διάγραμμα 1). Επιπλέον, η πλειοψηφία των συμμετεχόντων 100 (55,6%) ανήκαν στην ηλικιακή ομάδα από 20 – 30 ετών, ενώ 41 (22,8%) είναι έως 20 ετών. Ακόμη, 24 (13,3%) από αυτούς ήταν από 31 – 40 ετών, 10 (5,6%) από 41 – 50 ετών, 4(2,2%) από 51 – 60 ετών και 1 (0,6%) από 60 ετών και άνω (Διάγραμμα 2). Τα αποτελέσματα αυτά δείχνουν ότι τα ερωτηματολόγια διανεμήθηκαν σε διάφορων ειδών ηλικίες και απαντήθηκαν και από τα δύο φύλα, γεγονός που θα δώσει στην έρευνα πιο αξιόπιστα αποτελέσματα.

Διάγραμμα 1: Φύλο

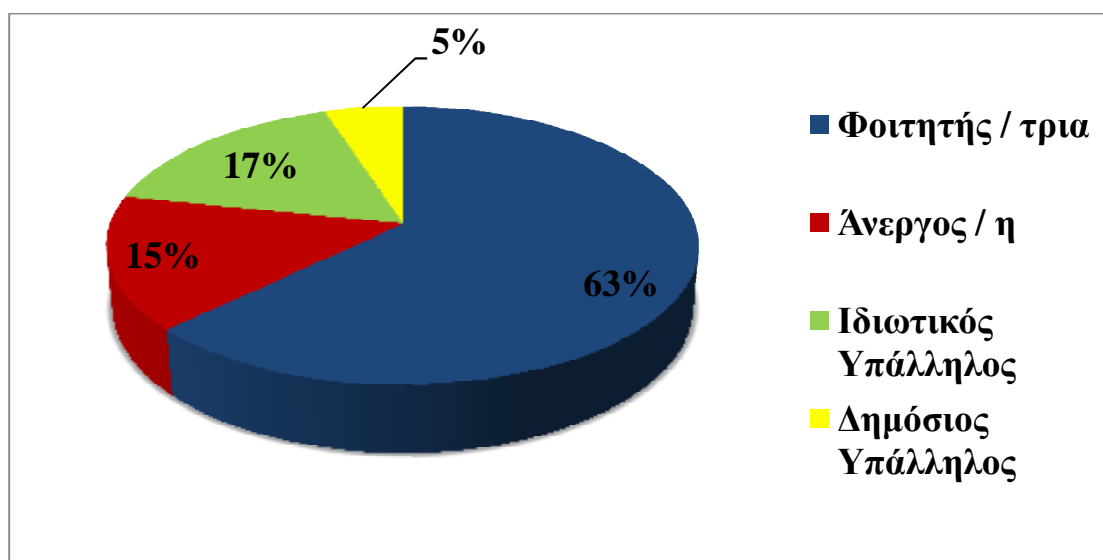


Διάγραμμα 2: Ηλικίες

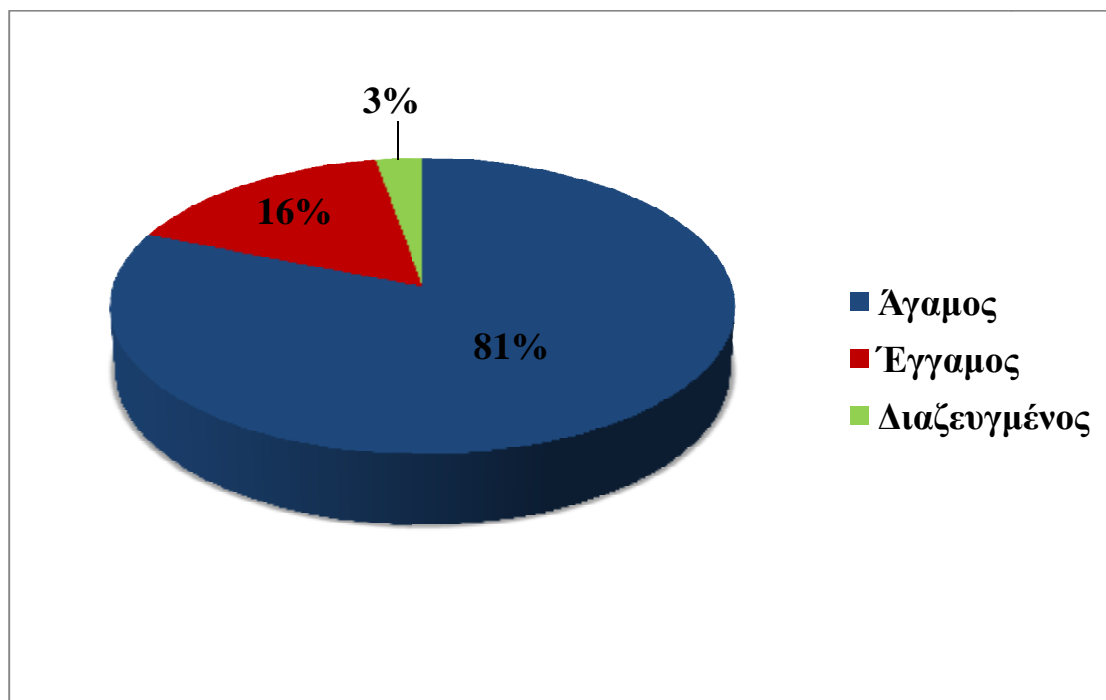


Επιπλέον, οι συμμετέχοντες ρωτήθηκαν για το επάγγελμά τους και την οικογενειακή τους κατάσταση. Πιο αναλυτικά, οι 113 (62,8%) των συμμετεχόντων είναι φοιτητές, οι 28 (15,6%) άνεργοι, οι 30 (16,7%) ιδιωτικοί υπάλληλοι και οι 9 (5%) δημόσιοι υπάλληλοι (Διάγραμμα 3). Όσον αφορά την οικογενειακή κατάσταση των ερωτηθέντων, οι 146 (81,1%) είναι άγαμοι, οι 29 (16,1%) έγγαμοι και οι 5 (2,8%) διαζευγμένοι (Διάγραμμα 4). Ακόμη, οι 147 (81,7%) από τους συμμετέχοντες δεν έχουν παιδιά, ενώ 12 (6,7%) έχουν 1 παιδί, 7 (3,9%) έχουν 2 παιδιά, 10 (5,6%) έχουν 3 παιδιά και 4 (2,2%) έχουν από 4 παιδιά και πάνω (Διάγραμμα 5).

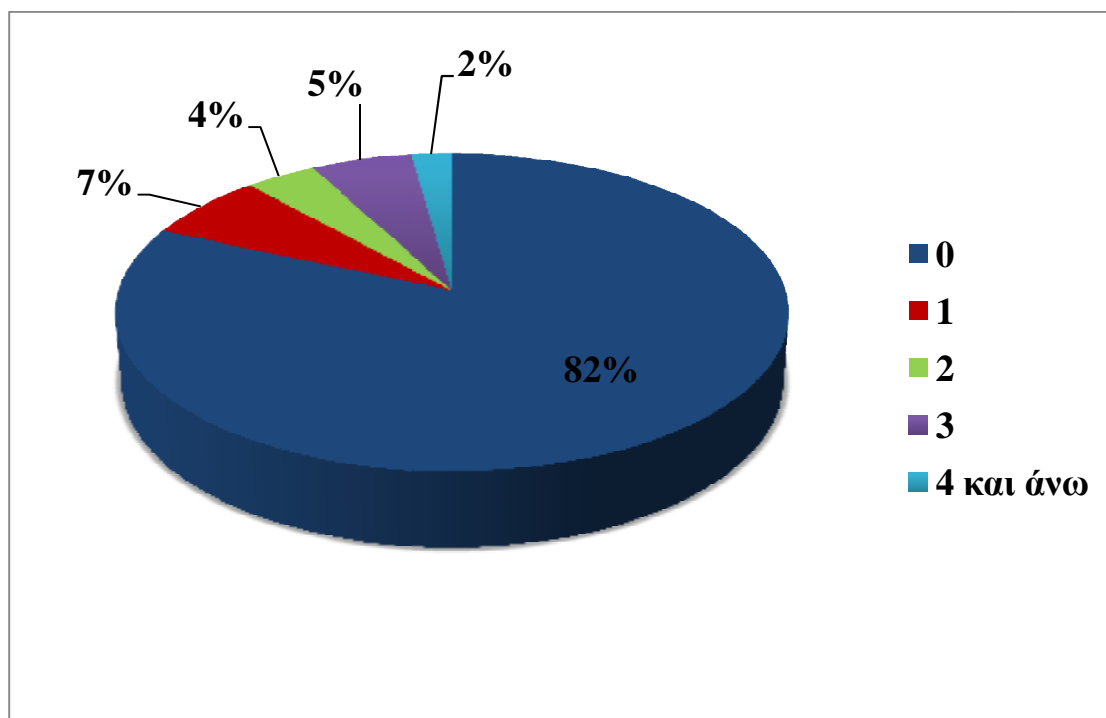
Διάγραμμα 3: Επάγγελμα



Διάγραμμα 4: Οικογενειακή Κατάσταση



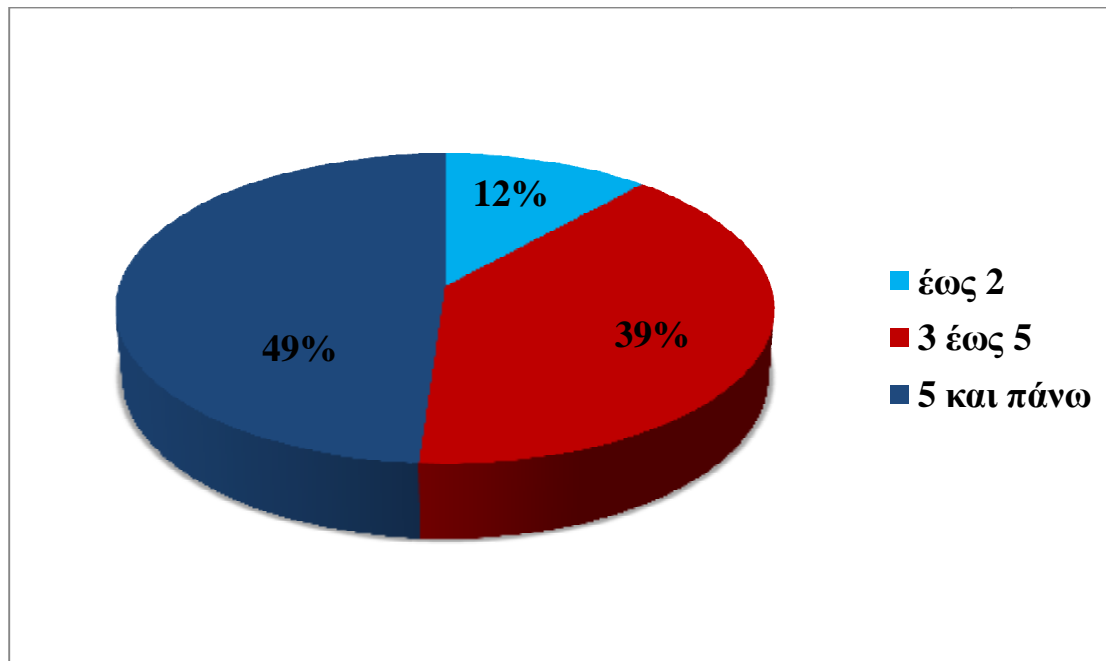
Διάγραμμα 5: Αριθμός Τέκνων



Συνεχίζοντας, οι συμμετέχοντες ρωτήθηκαν για τον ελεύθερο χρόνο τους κατά τη διάρκεια της ημέρας. Συγκεκριμένα, η πλειοψηφία τους, δηλαδή οι 88

(48,9%) έχουν πάνω από 5 ώρες ελεύθερες μέσα στην ημέρα, οι 71 (39,4%) από 3 έως 5 ώρες και οι 21 (11,7%) μέχρι 2 ώρες (Διάγραμμα 6).

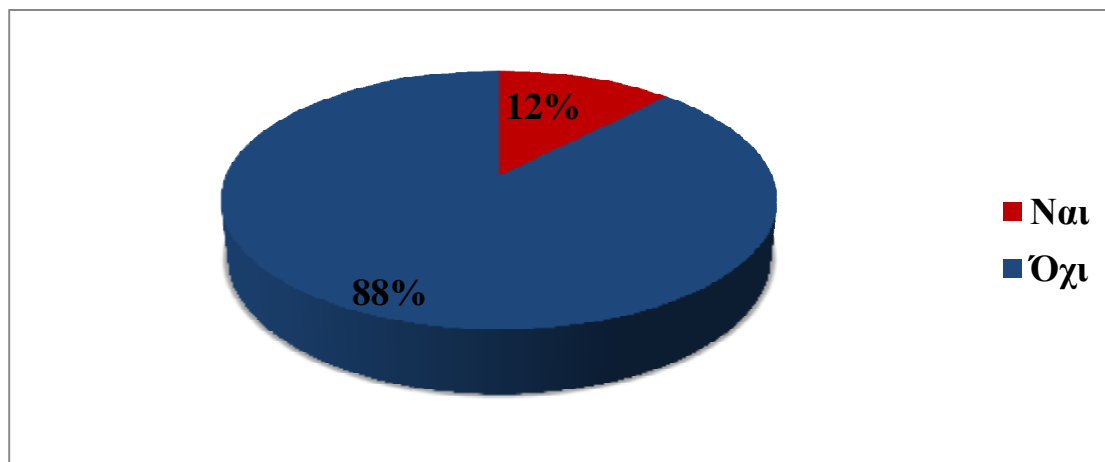
Διάγραμμα 6: Ελεύθερος χρόνος μέσα στην ημέρα



Η επόμενη ερώτηση σχετίζεται με την κατάσταση της υγείας των συμμετεχόντων κατά τους τελευταίους 6 μήνες και συγκεκριμένα για το εάν εμφανίστηκαν προβλήματα στην υγεία τους. Η πλειοψηφία τους, οι 158 (87,8%) από τους ερωτηθέντες απάντησε ότι δεν παρουσιάστηκε κάποιο πρόβλημα, ενώ οι 22 (12,2%) απάντησαν πως παρουσιάστηκε κάποιο πρόβλημα (Διάγραμμα 7). Όσοι από αυτούς δήλωσαν ότι παρουσιάστηκε κάποιο πρόβλημα στην υγεία τους, τους ζητήθηκε να αναφέρουν κάποια από αυτά. Έτσι, μερικές από τις απαντήσεις που έδωσαν οι συμμετέχοντες είναι:

- Υποθυρεοειδισμός
- Υπερθυρεοειδισμός
- Προβλήματα στη μέση
- Χαμηλό σίδηρο
- Πρόβλημα στο αναπνευστικό
- Καρδιακή ανεπάρκεια

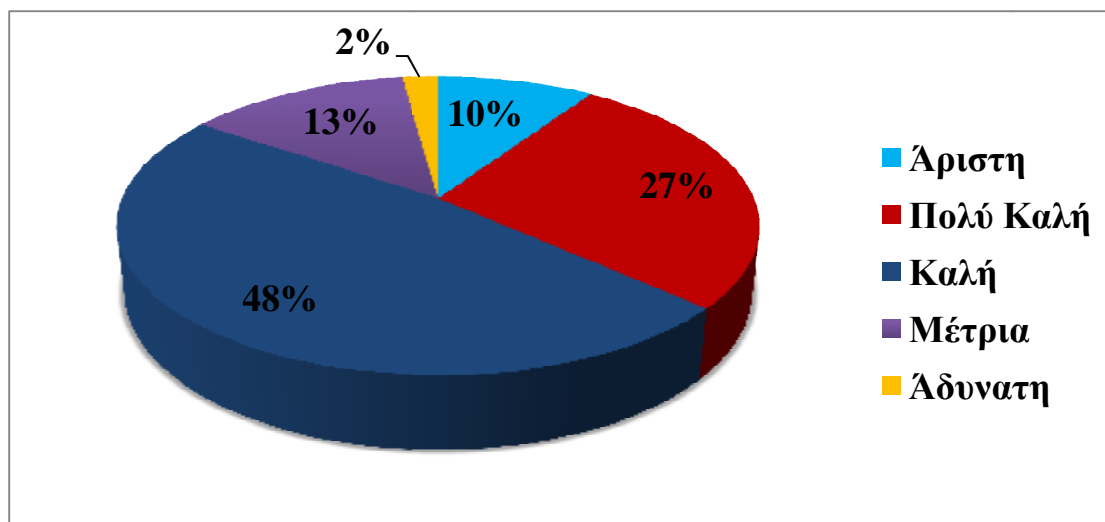
Διάγραμμα 7: Παρουσιάστηκαν προβλήματα στην υγεία σας κατά τη διάρκεια των τελευταίων 6 μηνών



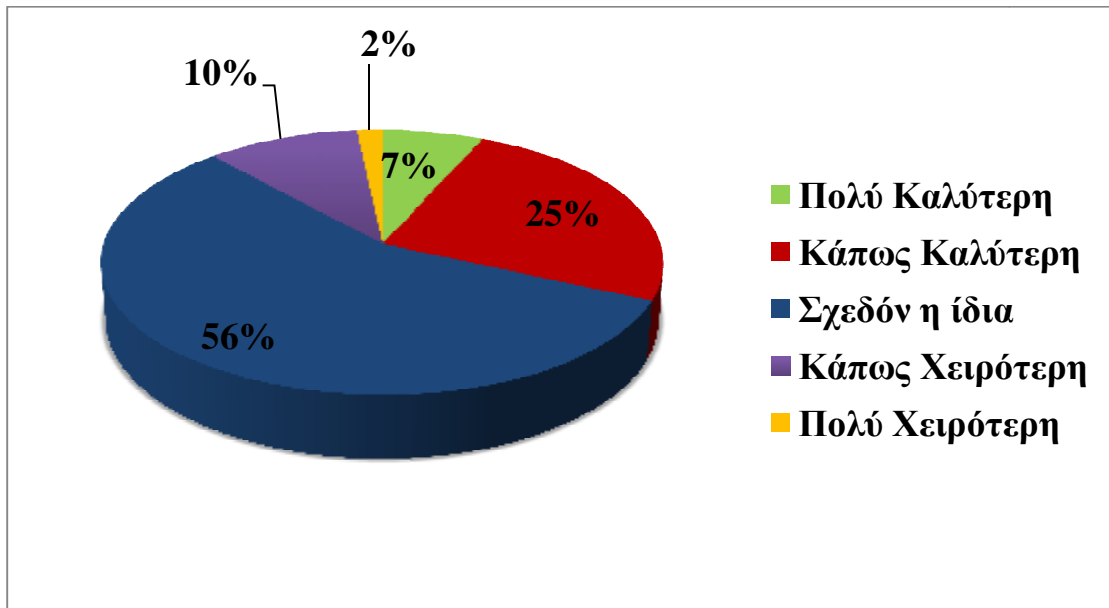
Επιπρόσθετα, ζητήθηκε από τους συμμετέχοντες στην έρευνα να αξιολογήσουν την κατάσταση της υγείας τους, καθώς και να την συγκρίνουν με το προηγούμενο έτος. Πιο αναλυτικά, οι 86 (47,8%) από τους 180 κρίνουν ότι η υγεία τους είναι καλή, οι 49 (27,2%) ότι είναι πολύ καλή, οι 24 (13,3%) την κρίνουν ως μέτρια, οι 17 (9,4%) ως άριστη και οι 4 (2,2%) ως αδύνατη (Διάγραμμα 8).

Όσον αφορά την κατάσταση της υγείας των ερωτηθέντων σε σχέση με ένα έτος πριν, οι 102 (56,7%) από τους 180 δήλωσε ότι η κατάσταση της παραμένει σχεδόν η ίδια, οι 45 (25%) ότι είναι κάπως καλύτερη και οι 12 (6,7%) ότι είναι πολύ καλύτερη. Από την άλλη, οι 18 (10%) δηλώνουν ότι η υγεία τους είναι κάπως χειρότερη, ενώ 3 (1,7%) ότι είναι πολύ χειρότερη (Διάγραμμα 9).

Διάγραμμα 8: Η κατάσταση της υγείας



Διάγραμμα 9: Συγκριτικά με ένα έτος πριν, η κατάσταση της υγείας σας είναι:

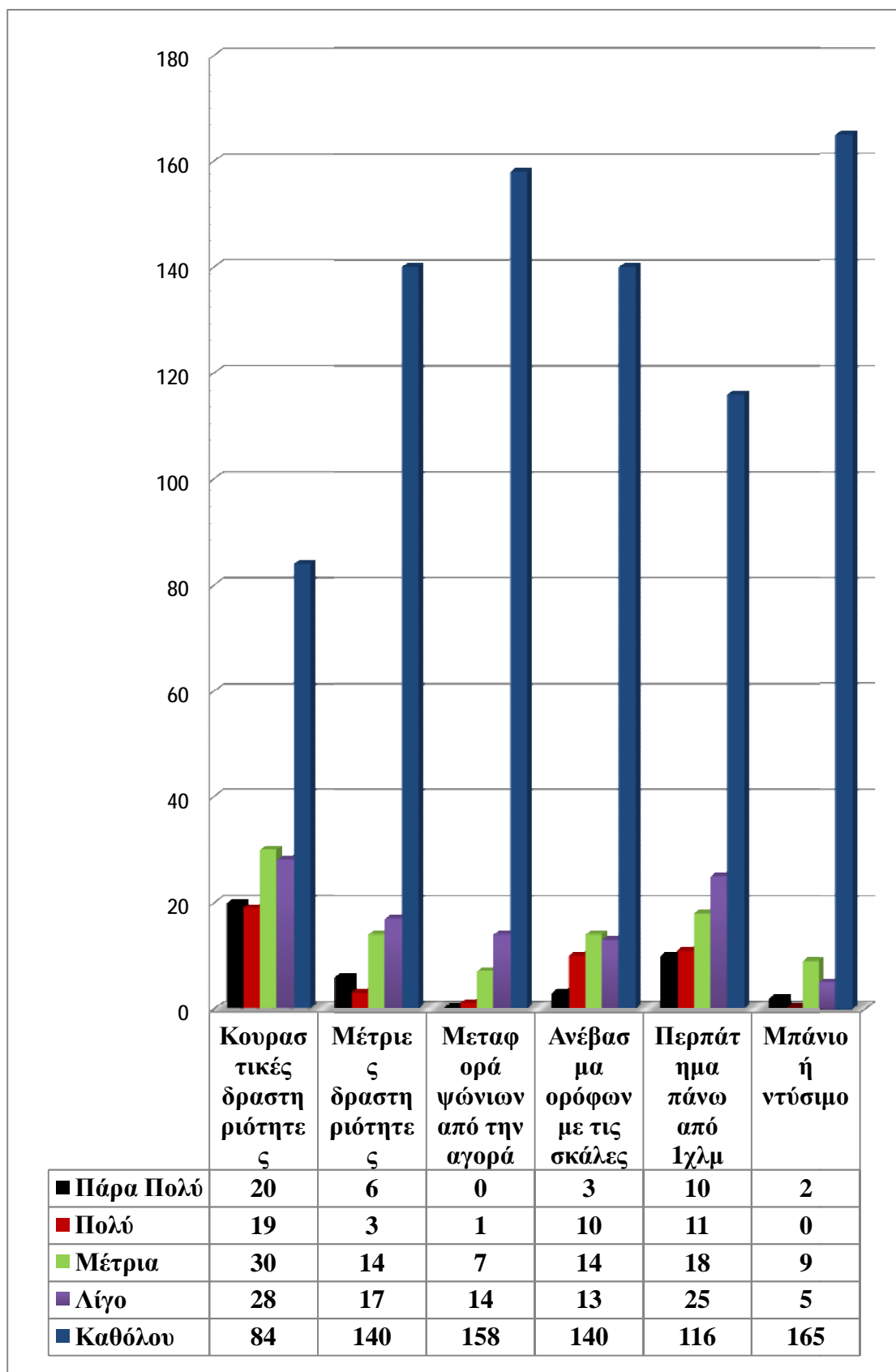


Στη συνέχεια του ερωτηματολογίου υπάρχουν ερωτήσεις που αφορούν τον τρόπο ζωής των συμμετεχόντων. Πιο συγκεκριμένα, οι συμμετέχοντες ρωτήθηκαν για τις δυσκολίες που πιθανόν να τους προκαλεί η κατάσταση της υγείας τους. Σε όλες τις επιλογές που τους δόθηκαν, η πλειοψηφία δήλωσε ότι η κατάσταση της υγείας τους δεν τους εμποδίζει καθόλου στο να πραγματοποιήσουν κάποιες δραστηριότητες. Οι απαντήσεις τους, φαίνονται αναλυτικότερα στο διάγραμμα 10.

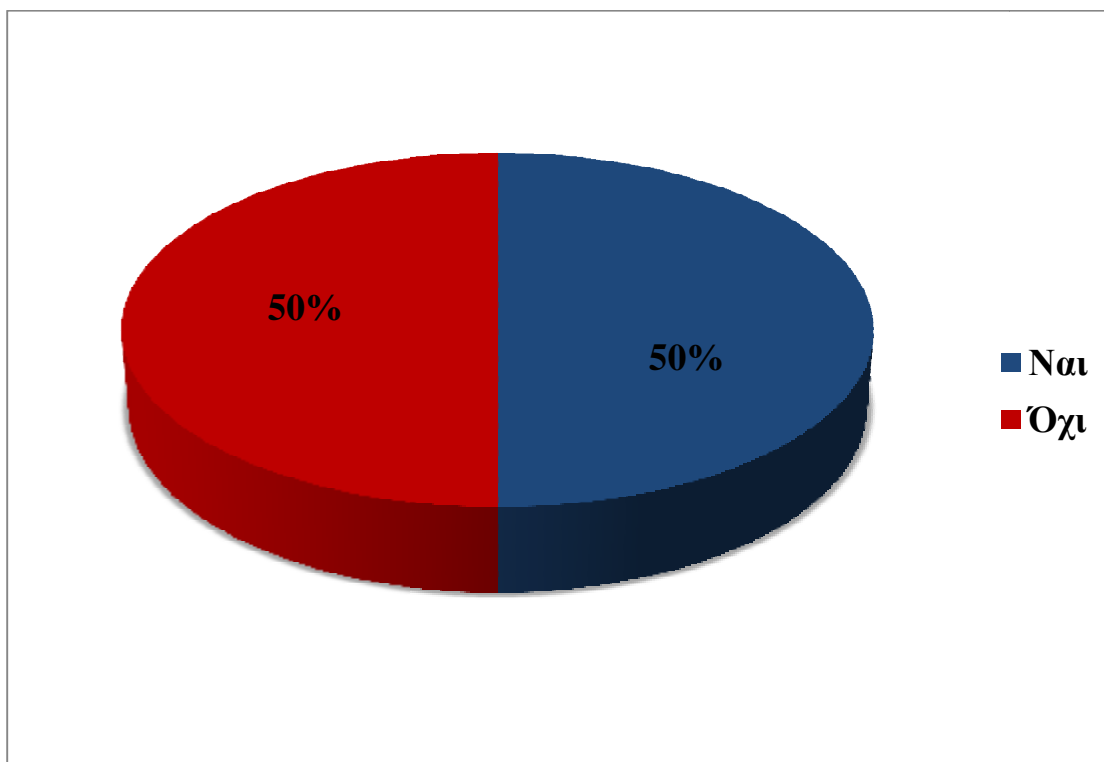
Ακόμη, οι συμμετέχοντες ρωτήθηκαν για το αν γυμνάζονται, με τις απαντήσεις να βρίσκονται μοιρασμένες ακριβώς στη μέση, δηλαδή οι 90 (50%) να γυμνάζονται και οι υπόλοιποι 90 (50%) να μην γυμνάζονται (Διάγραμμα 11).

Ενώ, τους ζητήθηκε και να αιτιολογήσουν την απάντησή τους για το αν γυμνάζονται ή όχι. Αναλυτικότερα, από το 50% που απάντησε ότι δεν γυμνάζετε, οι 80 (88,9%) δεν έχουν κάποιο λόγο ή πρόβλημα υγείας για να μην το κάνουν, ενώ οι 10 (11,1%) δεν μπορούν να γυμναστούν για λόγους υγείας (Διάγραμμα 12). Από την άλλη, από το 50% που γυμνάζεται, οι 44 (48,9%) πραγματοποιούν έντονης μορφής άσκηση, όπως τρέξιμο, μπάσκετ, έντονη κολύμβηση, οι 31 (34,5%), πραγματοποιούν μέτριας μορφής άσκησης, όπως είναι το γρήγορο περπάτημα, το τένις και ο χορός, και οι 15 (16,6%) πραγματοποιούν ήπιας μορφής άσκηση, όπως περπάτημα και δουλειές του σπιτιού (Διάγραμμα 13).

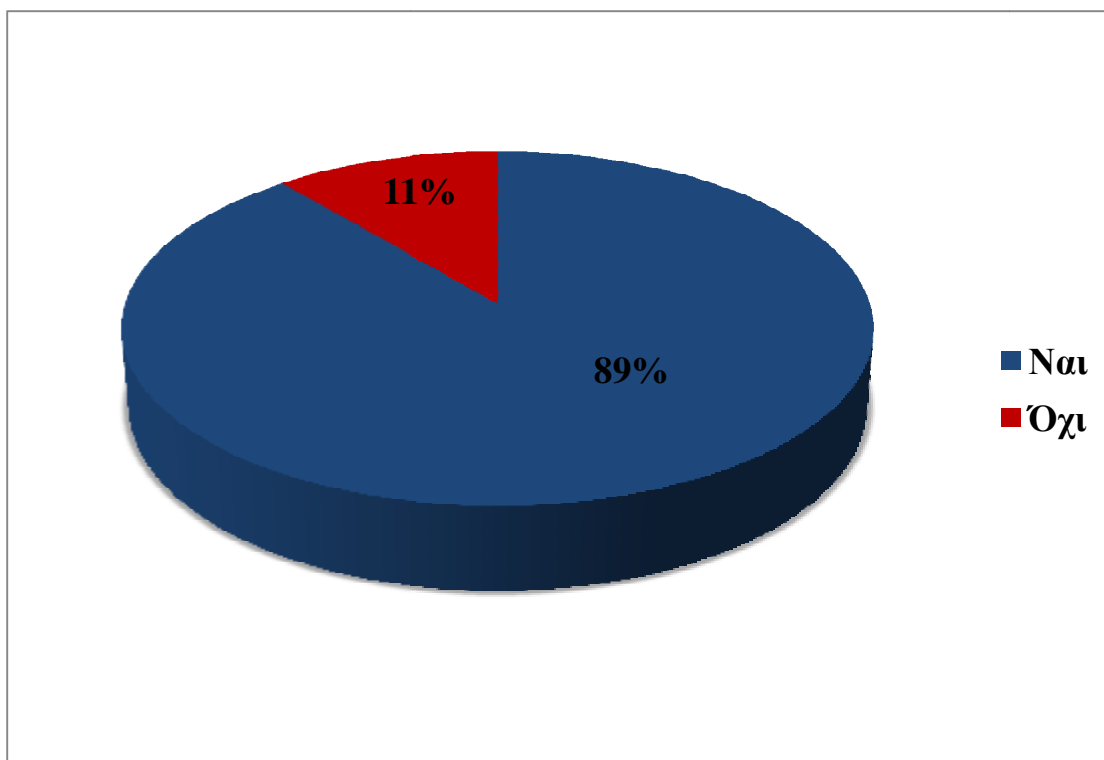
Διάγραμμα 10: Η σημερινή κατάσταση της υγείας σας, σας εμποδίζει να πραγματοποιήσετε τις ακόλουθες δραστηριότητες



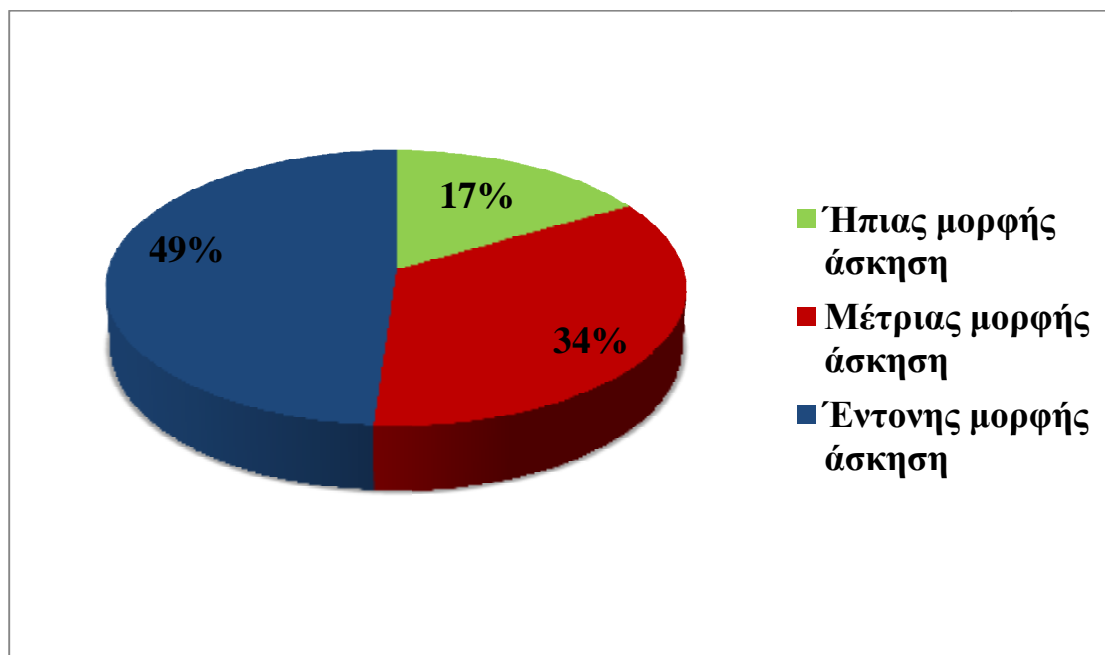
Διάγραμμα 11: Γυμνάζεστε;



Διάγραμμα 12: Υπάρχει κάποιο πρόβλημα υγείας το οποίο σας εμποδίζει να γυμναστείτε;

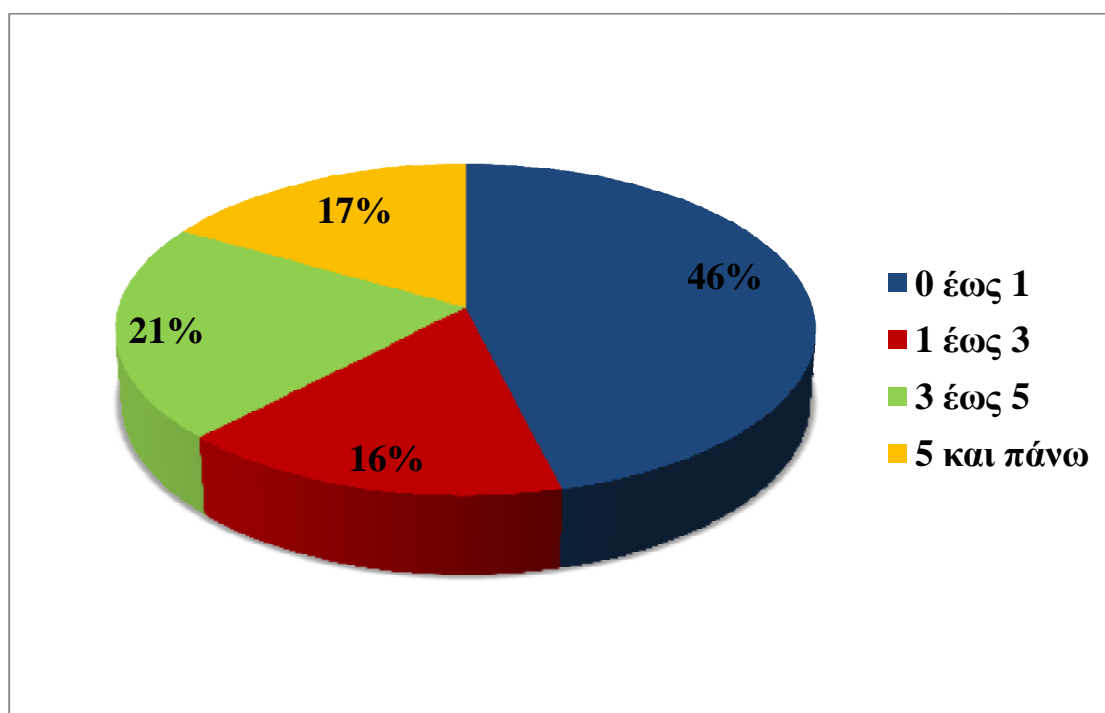


Διάγραμμα 13: Τι είδους άσκηση πραγματοποιείται



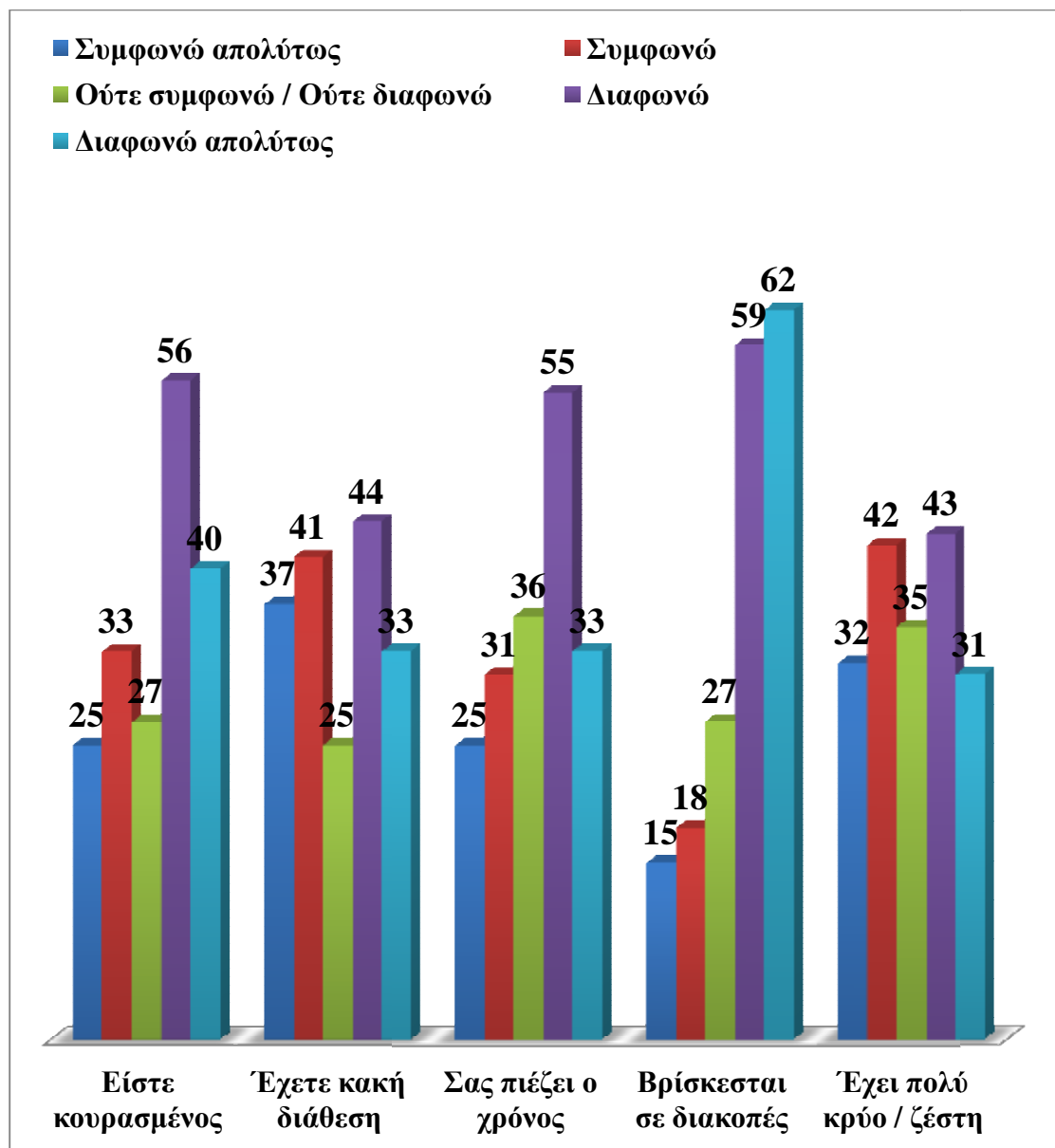
Επιπρόσθετα, οι ερωτηθέντες κλήθηκαν να απαντήσουν πόσες ώρες ασκούνται την εβδομάδα, με την πλειοψηφία, δηλαδή τους 83 (46,1%) να ασκούνται έως 1 ώρα. Ακόμη, οι 29 (16,1%) ασκούνται από 1 έως 3 ώρες, οι 38 (21,1%) από 3 έως 5 ώρες και οι 30 (16,7%) πάνω από 5 ώρες (Διάγραμμα 14).

Διάγραμμα 14: Πόσες ώρες ασκείστε την εβδομάδα



Η επόμενη ερώτηση αφορά την επιθυμία των συμμετεχόντων να ασκούνται ακόμα και όταν βρίσκονται σε συνθήκες πίεσης. Αναλυτικότερα, τους ζητήθηκε να αξιολογήσουν μερικές καθημερινές καταστάσεις στις οποίες είναι πιθανό να βρεθούν και κατά πόσο θα ασκούσαν υπό αυτές τις συνθήκες. Συγκεκριμένα, σε όλες τις περιπτώσεις, όπως όταν είναι κουρασμένοι, όταν βρίσκονται σε διακοπές, ή όταν πιέζονται από τον χρόνο, οι συμμετέχοντες στην έρευνα δεν ασκούνται. Οι απαντήσεις τους φαίνονται αναλυτικότερα και στο διάγραμμα 15.

Διάγραμμα 15: Εξακολουθείτε να ασκείστε όταν

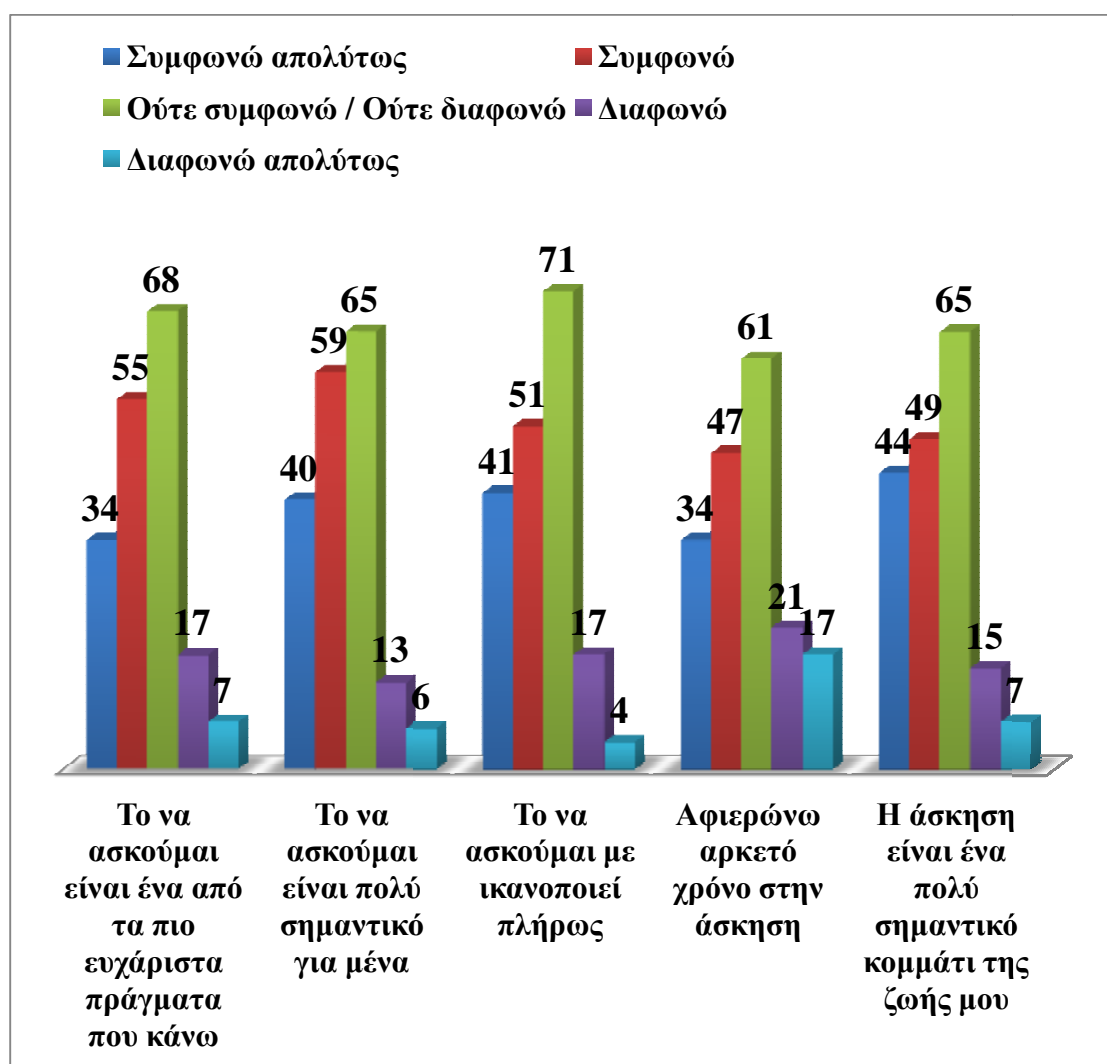


Συνεχίζοντας, δόθηκαν στους συμμετέχοντες κάποιες προτάσεις με σκοπό να τις αξιολογήσουν και να δηλώσουν κατά πόσο συμφωνούν ή διαφωνούν. Οι προτάσεις που τους δόθηκαν είναι οι εξής:

- «Το να ασκούμε είναι ένα από τα πιο ευχάριστα πράγματα που κάνω»
- «Το να ασκούμε είναι πολύ σημαντικό για μένα»
- «Το να ασκούμε με ικανοποιεί πλήρως»
- «Αφιερώνω αρκετό χρόνο στην άσκηση»
- «Η άσκηση είναι ένα πολύ σημαντικό κομμάτι της ζωής μου»

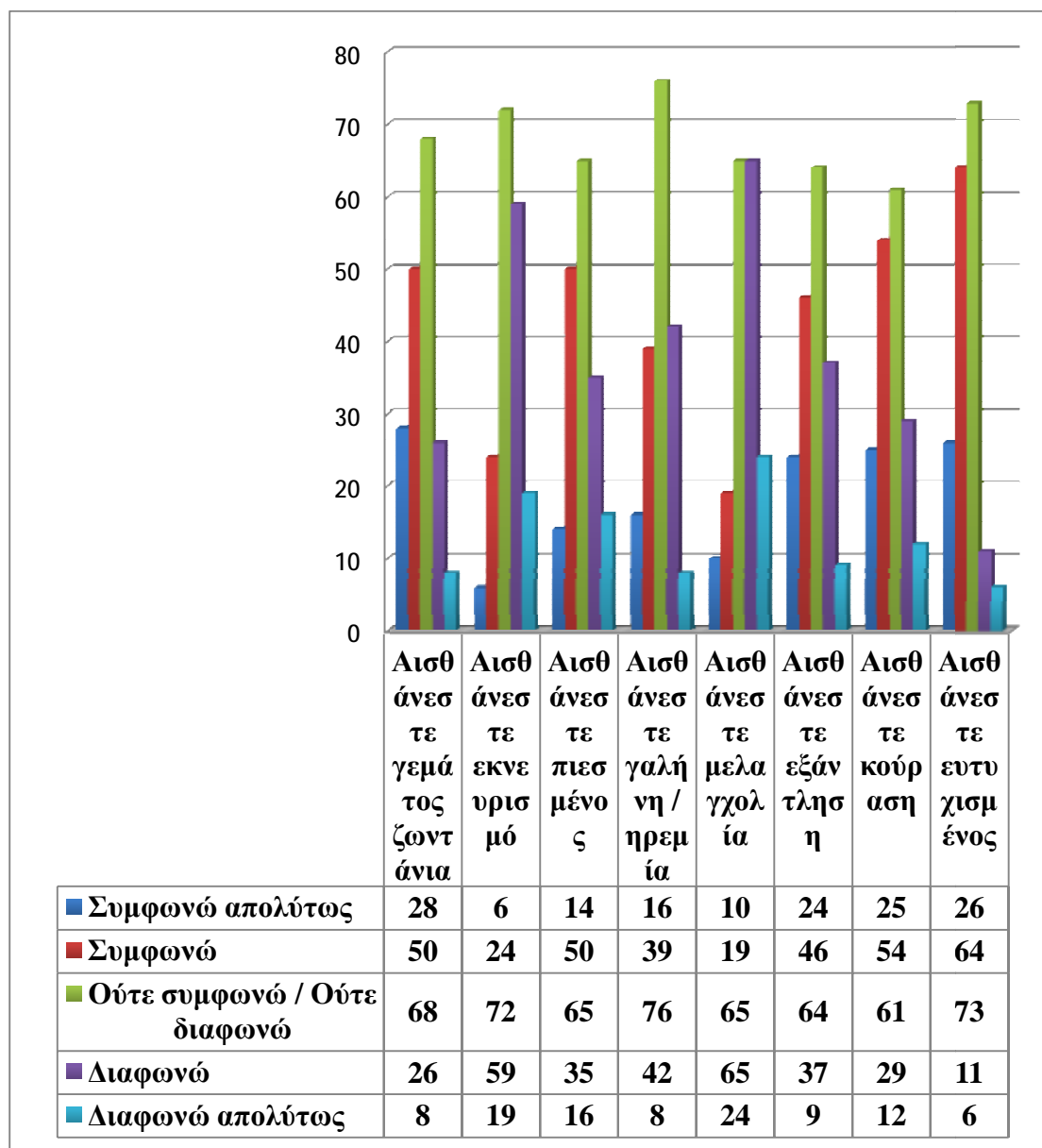
Σε όλες τις περιπτώσεις η πλειοψηφία δεν εκφέρει συγκεκριμένη άποψη, δηλαδή ούτε συμφωνεί αλλά ούτε και διαφωνεί με τις προτάσεις αυτές. Στη συνέχεια, οι περισσότεροι είτε θα συμφωνούν, είτε θα συμφωνούν απόλυτα, ενώ λίγοι είναι αυτοί που διαφωνούν (Διάγραμμα 16).

Διάγραμμα 16: Συμφωνείτε ή Διαφωνείτε με τις παρακάτω προτάσεις



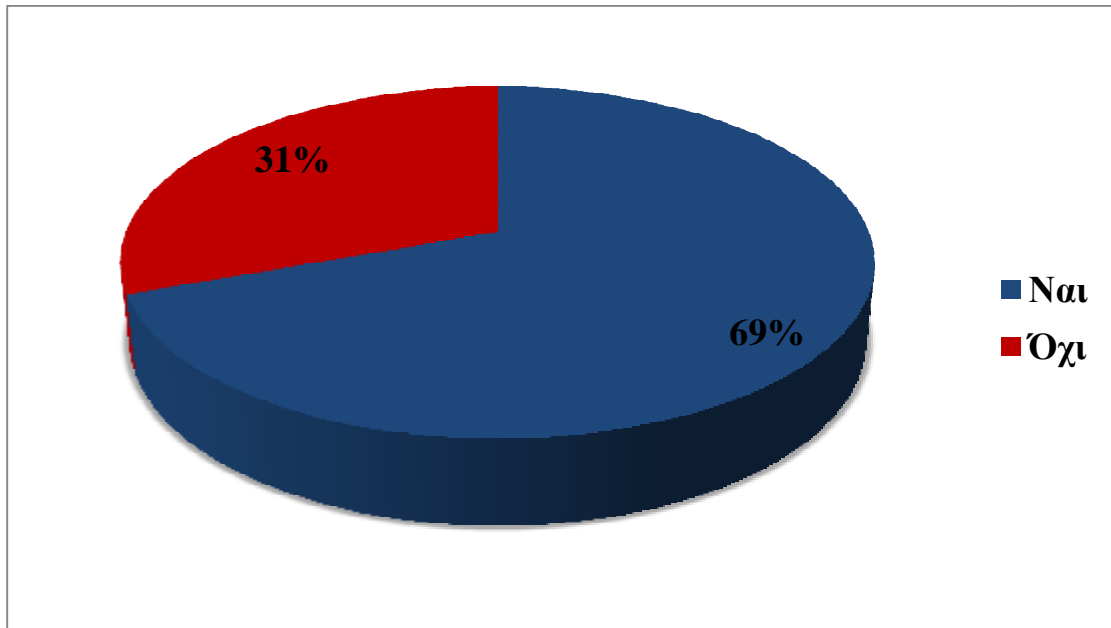
Τέλος, οι επόμενες τρεις ερωτήσεις σχετίζονται με την άποψη των συμμετεχόντων για την επίδραση της άσκησης στην διάθεση και την ψυχική υγεία, καθώς και στον τρόπο ζωής τους. Έτσι, η επόμενη ερώτηση του ερωτηματολογίου σχετίζεται με τον τρόπο που «βλέπουν» οι άνθρωποι την άσκηση και την επιρροή της στη διάθεση τους, και αφορά την αξιολόγηση της. Και στην ερώτηση αυτή, η πλειοψηφία δεν συμφωνεί, ούτε διαφωνεί με τις προτάσεις που τους δίνονται, ενώ οι αμέσως επόμενη απάντηση σε αριθμό δείχνει τους ερωτηθέντες να συμφωνούν με τις προτάσεις αυτές. Αναλυτικότερα, οι απαντήσεις τους φαίνονται στο διάγραμμα 17.

Διάγραμμα 17: Πως ήταν η διάθεση σας τον τελευταίο μήνα

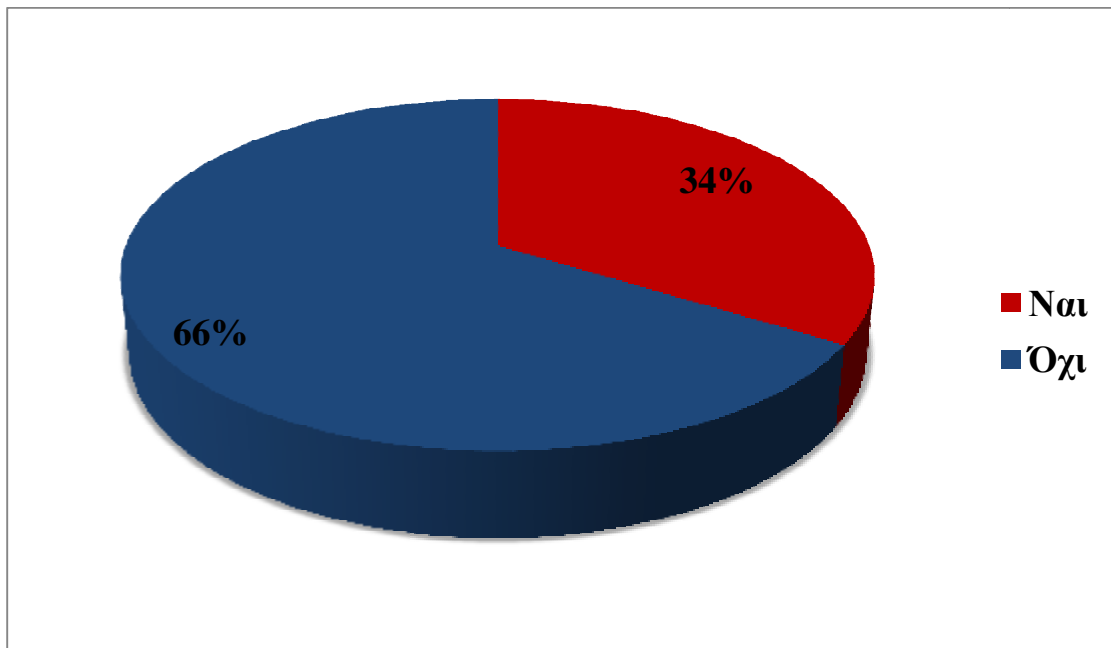


Ακόμη, οι 125 (69,4%) δήλωσαν ότι η άσκηση εκτός από τη σωματική υγεία των ανθρώπων, βοηθάει και στην ψυχική τους υγεία και τη διάθεση τους (Διάγραμμα 18). Ενώ, τέλος, οι 119 (66,1%) δηλώνουν ότι δεν είναι ικανοποιημένοι από τον τρόπο και την ποιότητα της ζωής τους (Διάγραμμα 19).

Διάγραμμα 18: Επηρεάζει η άσκηση την ψυχική υγεία των ανθρώπων



Διάγραμμα 19: Είστε ικανοποιημένος από τον τρόπο και την ποιότητα της ζωής σας



Επιπρόσθετα, θα πραγματοποιηθεί ανάλυση μέσω πινάκων συνάφειας μέσω του στατιστικού προγράμματος SPSS. Για να πραγματοποιηθούν οι πίνακες συνάφειας θα πρέπει να οριστούν τα ζεύγη των μεταβλητών που θα ελεγχθούν. Τα ζεύγη αυτά, με βάση την κρίση του ερευνητή, είναι τα εξής:

- Φύλο - Γυμνάζεστε
- Φύλο - Πιστεύετε ότι η άσκηση εκτός από την σωματική υγεία βοηθάει και στην ψυχολογική σας υγεία/διάθεση;
- Γυμνάζεστε - Είστε ικανοποιημένος από τον τρόπο και την ποιότητα ζωής σας;
- Πόσο ελεύθερο χρόνο έχετε μέσα στην ημέρα – Γυμνάζεστε
- Πόσες ώρες ασκείστε - Γενικά θα λέγατε ότι η υγείας σας είναι άριστη, πολύ καλή, καλή, μέτρια, αδύνατη

Έτσι λοιπόν, όπως παρατηρείται και από τον Πίνακα 1, στο ζεύγος Φύλο – Γυμνάζεστε, από τους 87 άνδρες το 55,2% γυμνάζεται και το 44,8% δεν γυμνάζεται. Ενώ, από τις 93 γυναίκες το ποσοστό που γυμνάζεται είναι 45,2% και αυτών που δεν γυμνάζονται είναι 54,8%. Επιπλέον, στον Πίνακα 2, ελέγχθηκε το ζεύγος Φύλο – Πιστεύετε ότι η άσκηση εκτός από τη σωματική υγεία βοηθάει και στην ψυχολογική σας υγεία/διάθεση. Στην περίπτωση αυτή, φαίνεται ότι από τους 87 άνδρες το 72,4% και από τις 93 γυναίκες το 66,7% θεωρούν ότι η άσκηση βοηθάει τόσο στην σωματική όσο και στην ψυχική υγεία.

Πίνακας 3: Πίνακας συνάφειας Φύλο – Γυμνάζεστε

		ΓΥΜΝΑΖΕΣΤΕ;		Total	
		ΝΑΙ	ΟΧΙ		
ΦΥΛΟ	ΑΝΔΡΑΣ	Expected Count	43,5	43,5	87,0
		% within ΦΥΛΟ	55,2%	44,8%	100,0%
		% within ΓΥΜΝΑΖΕΣΤΕ;	53,3%	43,3%	48,3%
		% of Total	26,7%	21,7%	48,3%
ΓΥΝΑΙΚΑ		Expected Count	46,5	46,5	93,0
		% within ΦΥΛΟ	45,2%	54,8%	100,0%
		% within ΓΥΜΝΑΖΕΣΤΕ;	46,7%	56,7%	51,7%
		% of Total	23,3%	28,3%	51,7%
Total		Expected Count	90,0	90,0	180,0

% within ΦΥΛΟ	50,0%	50,0%	100,0%
% within ΓΥΜΝΑΖΕΣΤΕ;	100,0%	100,0%	100,0%
% of Total	50,0%	50,0%	100,0%

Πίνακας 4: Πίνακας συνάφειας Φύλο – Πιστεύετε ότι η άσκηση εκτός από τη σωματική υγεία βοηθάει και στην ψυχολογική σας υγεία/διάθεση

		ΠΙΣΤΕΥΕΤΕ ΟΤΙ Η ΑΣΚΗΣΗ ΕΚΤΟΣ ΑΠΟ ΤΗΝ ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΥΓΕΙΑ ΒΟΗΘΑΕΙ ΚΑΙ ΣΤΗΝ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗ ΣΑΣ ΥΓΕΙΑ/ΔΙΑΘΕΣΗ;		Total	
		ΝΑΙ	ΟΧΙ		
ΦΥΛΟ	Expected Count	60,4	26,6	87,0	
	% within ΦΥΛΟ	72,4%	27,6%	100,0%	
	ΑΝΔΡΑΣ	% within ΠΙΣΤΕΥΕΤΕ ΟΤΙ Η ΑΣΚΗΣΗ ΕΚΤΟΣ ΑΠΟ ΤΗΝ ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΥΓΕΙΑ ΒΟΗΘΑΕΙ ΚΑΙ ΣΤΗΝ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗ ΣΑΣ ΥΓΕΙΑ/ΔΙΑΘΕΣΗ;	50,4%	43,6%	48,3%
		% of Total	35,0%	13,3%	48,3%
	ΓΥΝΑΙΚΑ	Expected Count	64,6	28,4	93,0
		% within ΦΥΛΟ	66,7%	33,3%	100,0%
		% within ΠΙΣΤΕΥΕΤΕ ΟΤΙ Η ΑΣΚΗΣΗ ΕΚΤΟΣ ΑΠΟ ΤΗΝ ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΥΓΕΙΑ ΒΟΗΘΑΕΙ ΚΑΙ ΣΤΗΝ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗ ΣΑΣ ΥΓΕΙΑ/ΔΙΑΘΕΣΗ;	49,6%	56,4%	51,7%
		% of Total	34,4%	17,2%	51,7%
	Total	Expected Count	125,0	55,0	180,0
		% within ΦΥΛΟ	69,4%	30,6%	100,0%
% within ΠΙΣΤΕΥΕΤΕ ΟΤΙ Η ΑΣΚΗΣΗ ΕΚΤΟΣ ΑΠΟ ΤΗΝ ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΥΓΕΙΑ ΒΟΗΘΑΕΙ ΚΑΙ ΣΤΗΝ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗ ΣΑΣ ΥΓΕΙΑ/ΔΙΑΘΕΣΗ;		100,0%	100,0%	100,0%	
% of Total		69,4%	30,6%	100,0%	

Στη συνέχεια, στον Πίνακα 3, εξετάστηκε το ζευγάρι ερωτήσεων Γυμνάζεστε – Είστε ικανοποιημένος από τον τρόπο και την ποιότητα ζωής σας, και παρατηρείται ότι από τους 90 ερωτηθέντες που γυμνάζονται, το 58,9% είναι ικανοποιημένοι, ενώ το 41,1% δεν είναι. Από την άλλη, από τους 90 ερωτηθέντες που δεν γυμνάζονται, το ποσοστό των ικανοποιημένων είναι πολύ μικρότερο και υπολογίζεται στο 7,8%, ενώ το 91,1% που δεν γυμνάζονται δεν είναι ικανοποιημένοι από τη ζωή τους.

Πίνακας 5: Πίνακας συνάφειας Γυμνάζεστε - Είστε ικανοποιημένος από τον τρόπο και την ποιότητα ζωής σας;

		ΕΙΣΤΕ ΙΚΑΝΟΠΟΙΗΜΕΝΟΣ ΑΠΟ ΤΟΝ ΤΡΟΠΟ ΚΑΙ ΤΗΝ ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΖΩΗΣ ΣΑΣ;			Total
		ΝΑΙ	ΟΧΙ	22,00	
ΓΥΜΝΑΖΕΣΤΕ;	Expected Count	30,0	59,5	,5	90,0
	% within ΓΥΜΝΑΖΕΣΤΕ;	58,9%	41,1%	0,0%	100,0%
	% within ΕΙΣΤΕ				
	ΝΑΙ ΙΚΑΝΟΠΟΙΗΜΕΝΟΣ ΑΠΟ ΤΟΝ ΤΡΟΠΟ ΚΑΙ ΤΗΝ ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΖΩΗΣ ΣΑΣ;	88,3%	31,1%	0,0%	50,0%
	% of Total	29,4%	20,6%	0,0%	50,0%
	Expected Count	30,0	59,5	,5	90,0
ΟΧΙ	% within ΓΥΜΝΑΖΕΣΤΕ;	7,8%	91,1%	1,1%	100,0%
	% within ΕΙΣΤΕ				
	ΟΧΙ ΙΚΑΝΟΠΟΙΗΜΕΝΟΣ ΑΠΟ ΤΟΝ ΤΡΟΠΟ ΚΑΙ ΤΗΝ ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΖΩΗΣ ΣΑΣ;	11,7%	68,9%	100,0%	50,0%
	% of Total	3,9%	45,6%	0,6%	50,0%
	Expected Count	60,0	119,0	1,0	180,0
	% within ΓΥΜΝΑΖΕΣΤΕ;	33,3%	66,1%	0,6%	100,0%
Total	% within ΕΙΣΤΕ				
	IKΑΝΟΠΟΙΗΜΕΝΟΣ ΑΠΟ ΤΟΝ ΤΡΟΠΟ ΚΑΙ ΤΗΝ ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΖΩΗΣ ΣΑΣ;	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%
	% of Total	33,3%	66,1%	0,6%	100,0%

Επιπρόσθετα, στον Πίνακα 4 ελέγχθηκε ο ελεύθερος χρόνος των ερωτηθέντων με το αν γυμνάζονται. Από τα αποτελέσματα παρατηρείται ότι από τους 21 που έχουν από 0-2 ελεύθερες ώρες το 33,3% γυμνάζεται. Ακόμη, από τους 71 που έχουν από 3-5 ώρες ελεύθερες γυμνάζεται το 46,5% και από τους 88 που έχουν πάνω από 5 ώρες ελεύθερο χρόνο μέσα στην ημέρα γυμνάζεται το 56,8%.

Πίνακας 6: Πίνακας συνάφειας Πόσο ελεύθερο χρόνο έχετε μέσα στην ημέρα - Γυμνάζεστε

		ΓΥΜΝΑΖΕΣΤΕ;		Total
		ΝΑΙ	ΟΧΙ	
	Expected Count	10,5	10,5	21,0
	% within ΠΟΣΟ ΕΛΕΥΘΕΡΟ ΧΡΟΝΟ ΕΧΕΤΕ ΜΕΣΑ ΣΤΗΝ ΗΜΕΡΑ	33,3%	66,7%	100,0%
0-2 ΩΡΕΣ	% within ΓΥΜΝΑΖΕΣΤΕ;	7,8%	15,6%	11,7%
	% of Total	3,9%	7,8%	11,7%
	Expected Count	35,5	35,5	71,0
	% within ΠΟΣΟ ΕΛΕΥΘΕΡΟ ΧΡΟΝΟ ΕΧΕΤΕ ΜΕΣΑ ΣΤΗΝ ΗΜΕΡΑ	46,5%	53,5%	100,0%
ΠΟΣΟ ΕΛΕΥΘΕΡΟ ΧΡΟΝΟ ΕΧΕΤΕ ΜΕΣΑ ΣΤΗΝ ΗΜΕΡΑ 3-5 ΩΡΕΣ	% within ΓΥΜΝΑΖΕΣΤΕ;	36,7%	42,2%	39,4%
	% of Total	18,3%	21,1%	39,4%
	Expected Count	44,0	44,0	88,0
	% within ΠΟΣΟ ΕΛΕΥΘΕΡΟ ΧΡΟΝΟ ΕΧΕΤΕ ΜΕΣΑ ΣΤΗΝ ΗΜΕΡΑ	56,8%	43,2%	100,0%
5 ΩΡΕΣ ΚΑΙ ΑΝΩ	% within ΓΥΜΝΑΖΕΣΤΕ;	55,6%	42,2%	48,9%
	% of Total	27,8%	21,1%	48,9%
	Expected Count	90,0	90,0	180,0
	% within ΠΟΣΟ ΕΛΕΥΘΕΡΟ ΧΡΟΝΟ ΕΧΕΤΕ ΜΕΣΑ ΣΤΗΝ ΗΜΕΡΑ	50,0%	50,0%	100,0%
Total	% within ΓΥΜΝΑΖΕΣΤΕ;	100,0%	100,0%	100,0%

Τέλος, εξετάστηκε το ζεύγος των ερωτήσεων πόσες ώρες ασκείστε και γενικά θα λέγατε ότι η υγείας σας είναι άριστη, πολύ καλή, καλή, μέτρια, αδύνατη. Όπως φαίνεται και από τον Πίνακα 5, από τους 85 που ασκούνται από 0-1 ώρα την εβδομάδα, το 1,2% θεωρεί ότι η υγεία του είναι άριστη, το 12,9% ότι είναι πολύ καλή, το 56,5% ότι είναι άριστη, ενώ το 24,7% πιστεύει ότι η υγεία του είναι μέτρια και το 4,7% ότι η υγεία του είναι αδύνατη. Ακόμη, από τους 27 ερωτηθέντες που γυμνάζονται από 1-3 ώρες την εβδομάδα, το 3,7% πιστεύει ότι η υγεία του είναι άριστη, το 33,3% ότι είναι πολύ καλή και το 55,6% ότι είναι καλή, ενώ το 7,4% θεωρεί ότι η υγεία του είναι μέτρια. Επιπλέον, από τους 38 ερωτηθέντες που ασκούνται 3-5 ώρες εβδομαδιαίως, το 7,9% πιστεύει ότι η υγεία του είναι άριστη, το 36,8% ότι είναι πολύ καλή και το 52,6% ότι είναι καλή. Από την άλλη, το 2,6% θεωρεί την υγεία του μέτρια. Τέλος, από τους 30 που γυμνάζονται πάνω από 5 ώρες την εβδομάδα, το 40%, το 50% και το 10% πιστεύουν ότι η υγεία τους είναι άριστη, πολύ καλή και καλή, αντίστοιχα. Ενώ κανένας από αυτούς δεν θεωρεί την υγεία του μέτρια ή αδύνατη.

Πίνακας 7: Πίνακας συνάφειας Πόσες ώρες ασκείστε την εβδομάδα – Γενικά θα λέγατε ότι η υγείας σας είναι

		ΓΕΝΙΚΑ ΘΑ ΛΕΓΑΤΕ ΟΤΙ Η ΥΓΕΙΑ ΣΑΣ ΕΙΝΑΙ:					Total
		ΑΡΙΣΤΗ	ΠΟΛΥ ΚΑΛΗ	ΚΑΛΗ	ΜΕΤΡΙΑ	ΑΔΥΝΑΤΗ	
ΠΟΣΕΣ ΩΡΕΣ ΑΣΚΕΙΣΤΕ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ	Expected Count	8,0	23,1	40,6	11,3	1,9	85,0
	% within ΠΟΣΕΣ ΩΡΕΣ ΑΣΚΕΙΣΤΕ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ	1,2%	12,9%	56,5%	24,7%	4,7%	100,0%
	% within ΓΕΝΙΚΑ ΘΑ ΛΕΓΑΤΕ ΟΤΙ Η ΥΓΕΙΑ ΣΑΣ ΕΙΝΑΙ:	5,9%	22,4%	55,8%	87,5%	100,0%	47,2%
	% of Total	0,6%	6,1%	26,7%	11,7%	2,2%	47,2%
	1-3 Expected Count	2,6	7,4	12,9	3,6	,6	27,0

	% within ΠΟΣΕΣ ΩΡΕΣ ΑΣΚΕΙΣΤΕ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ	3,7%	33,3%	55,6%	7,4%	0,0%	100,0 %
	% within ΓΕΝΙΚΑ ΘΑ ΛΕΓΑΤΕ ΟΤΙ Η ΥΓΕΙΑ ΣΑΣ ΕΙΝΑΙ:	5,9%	18,4%	17,4%	8,3%	0,0%	15,0%
	% of Total	0,6%	5,0%	8,3%	1,1%	0,0%	15,0%
	Expected Count	3,6	10,3	18,2	5,1	,8	38,0
	% within ΠΟΣΕΣ ΩΡΕΣ ΑΣΚΕΙΣΤΕ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ	7,9%	36,8%	52,6%	2,6%	0,0%	100,0 %
3-5	% within ΓΕΝΙΚΑ ΘΑ ΛΕΓΑΤΕ ΟΤΙ Η ΥΓΕΙΑ ΣΑΣ ΕΙΝΑΙ:	17,6%	28,6%	23,3%	4,2%	0,0%	21,1%
	% of Total	1,7%	7,8%	11,1%	0,6%	0,0%	21,1%
	Expected Count	2,8	8,2	14,3	4,0	,7	30,0
	% within ΠΟΣΕΣ ΩΡΕΣ ΑΣΚΕΙΣΤΕ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ	40,0%	50,0%	10,0%	0,0%	0,0%	100,0 %
5 και άνω	% within ΓΕΝΙΚΑ ΘΑ ΛΕΓΑΤΕ ΟΤΙ Η ΥΓΕΙΑ ΣΑΣ ΕΙΝΑΙ:	70,6%	30,6%	3,5%	0,0%	0,0%	16,7%
	% of Total	6,7%	8,3%	1,7%	0,0%	0,0%	16,7%
	Expected Count	17,0	49,0	86,0	24,0	4,0	180,0
	% within ΠΟΣΕΣ ΩΡΕΣ ΑΣΚΕΙΣΤΕ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ	9,4%	27,2%	47,8%	13,3%	2,2%	100,0 %
Total	% within ΓΕΝΙΚΑ ΘΑ ΛΕΓΑΤΕ ΟΤΙ Η ΥΓΕΙΑ ΣΑΣ ΕΙΝΑΙ:	100,0 %	100,0%	100,0 %	100,0 %	100,0 %	100,0 %
	% of Total	9,4%	27,2%	47,8%	13,3%	2,2%	100,0 %

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Η παρούσα εργασία μελετά την επιρροή της φυσικής δραστηριότητας στον τρόπο ζωής των ανθρώπων και στην υγεία τους. Ο κύριος σκοπός της ήταν να διερευνηθεί κατά πόσο συμβάλλει η άσκηση στην βελτιώσει της υγείας και του τρόπου ζωής των ανθρώπων.

Η βιβλιογραφική ανασκόπηση της παρούσας εργασίας έδειξε ότι το ανθρώπινο σώμα έχει «κατασκευαστεί» με απώτερο σκοπό την κίνηση, ενώ ο καθιστικός τρόπος ζωής είναι πιθανό να προκαλέσει σοβαρές ασθένειες, ακόμα και πρόωρο θάνατο. Η συστηματική φυσική άσκηση συμβάλλει σημαντικά στην αναβάθμιση της υγείας και μειώνει την εμφάνιση καρδιαγγειακών νοσημάτων, παχυσαρκίας, σακχαρώδη διαβήτη, κλπ.

Μέσω της άσκησης τα οστά, οι μύες και οι αρθρώσεις του ανθρώπου διατηρούνται υγιή. Επιπλέον, βελτιώνονται οι λειτουργίες του αναπνευστικού, με αποτέλεσμα να γίνεται καλύτερη πρόσληψη οξυγόνου, ενεργοποιείται ο μεταβολισμός και άρα ελέγχονται τα επίπεδα βάρους. Ενώ, ταυτόχρονα η συστηματική άσκηση συμβάλλει και στην ενεργοποίηση της ψυχικής υγείας και διάθεσης των ανθρώπων.

Έρευνες που έχουν πραγματοποιηθεί στο χώρο της υγείας έχουν αποδείξει ότι η φυσική άσκηση βελτιώνει την ψυχολογία, μειώνει τα επίπεδα άγχους, συμβάλλει στην βελτίωση της διάθεσης και σε καταστάσεις όπως η κατάθλιψη και ο θυμός, αυξάνει την αυτοπεποίθηση του ανθρώπου και παράλληλα βελτιώνει την εικόνα του σώματος του. Επίσης η καλή λειτουργία του εγκεφάλου εξαρτάται άμεσα από την αιματική ροή η οποία επηρεάζεται από τις καρδιαγγειακές παθήσεις, το σάκχαρο και γενικότερα την μειωμένη οξυγόνωση των εγκεφαλικών κυττάρων.

Ταυτόχρονα με την βιβλιογραφική έρευνα πραγματοποιήθηκε και πρωτογενής έρευνα με ερωτηματολόγιο, σε 180 ανθρώπους διαφόρων ηλικιών και λοιπών δημογραφικών στοιχείων, στοιχείο που εξυπηρετεί την εξαγωγή ασφαλών συμπερασμάτων. Μέσω της έρευνας προέκυψε ότι το 50% αυτών δηλώνουν ότι γυμνάζονται και το υπόλοιπο 50% ότι δεν γυμνάζονται. Επιπλέον, η πλειοψηφία των συμμετεχόντων δεν παρουσίασαν κάποιο πρόβλημα υγείας τους τελευταίους 6 μήνες, ανεξαρτήτως με το αν γυμνάζονται ή όχι, ενώ κρίνουν ότι η κατάσταση της υγείας τους είναι καλή, και έτσι ήταν και συγκριτικά με ένα έτος πριν.

Όσον αφορά για το αν η κατάσταση της υγείας τους, τους εμποδίζει να πραγματοποιήσουν καθημερινές δραστηριότητες, όπως το ανέβασμα ορόφων με τις σκάλες, το μπάνιο, το περπάτημα, κλπ., η πλειοψηφία δηλώνει ότι η υγεία τους δεν τους επηρεάζει καθόλου. Από την άλλη, έστω κι αν γυμνάζονται, η πλειοψηφία δηλώνει ότι σταματάει να ασκείται όταν είναι κουρασμένοι, έχουν κακή διάθεση, είναι πιεσμένοι χρονικά, βρίσκονται σε διακοπές και έχει κρύο ή ζέστη. Ακόμη, μέσω της έρευνας διαπιστώθηκε ότι η πλειοψηφία συμφωνεί με τις εξής προτάσεις:

- *«Το να ασκούμε είναι ένα από τα πιο ευχάριστα πράγματα που κάνω»*
- *«Το να ασκούμε είναι πολύ σημαντικό για μένα»*
- *«Το να ασκούμε με ικανοποιεί πλήρως»*
- *«Αφιερώνω αρκετό χρόνο στην άσκηση»*
- *«Η άσκηση είναι ένα πολύ σημαντικό κομμάτι της ζωής μου»*

Επιπρόσθετα, μέσω της έρευνας ζητήθηκε η άποψη των συμμετεχόντων για την επίδραση της άσκησης στην διάθεση τους και την ψυχική τους υγεία, καθώς και στον τρόπο ζωής τους. Συγκεκριμένα, η πλειοψηφία, για διάστημα ενός μήνα, δηλώνει ότι συμφωνεί με τις ακόλουθες προτάσεις:

- *«Αισθάνεστε γεμάτος ζωντάνια»*
- *«Αισθάνεστε γαλήνη / ηρεμία»*
- *«Αισθάνεστε ευτυχισμένος»*
- *«Αισθάνεστε πιεσμένος»*
- *«Αισθάνεστε εξάντληση»*
- *«Αισθάνεστε κούραση»*

Αντιθέτως, η πλειοψηφία, για διάστημα ενός μήνα, δηλώνει ότι διαφωνεί με τις εξής προτάσεις:

- *«Αισθάνεστε εκνευρισμό»*
- *«Αισθάνεστε μελαγχολία»*

Ενώ, ταυτόχρονα το 66% δηλώνει ότι δεν είναι ικανοποιημένο από τον τρόπο και την ποιότητα της ζωής τους. Τα αποτελέσματα αυτά, αν και σε ορισμένα σημεία φαίνεται να μην συνάδουν μεταξύ τους, η γενική αντίληψη των συμμετεχόντων είναι ότι ναι μεν γνωρίζει τα οφέλη της άσκησης στην ποιότητα της ζωής τους, αλλά παράλληλα δεν φαίνεται να προσπαθούν να αλλάξουν τον τρόπο ζωής τους, μιας και πιστεύουν ότι είναι σε καλή κατάσταση. Η άποψη αυτή μπορεί να αιτιολογηθεί από το γεγονός ότι η πλειοψηφία αποτελείται από ανθρώπους που

βρίσκονται στις ηλικιακές ομάδες έως 30 ετών και συνεπώς δεν έχουν παρατηρήσει ακόμα προβλήματα στην υγεία τους.

Κλείνοντας, αξίζει να σημειωθεί ότι για να αξιοποιηθούν τα οφέλη της άσκησης στο μέγιστο θα πρέπει να γίνονται με ιδιαίτερη προσοχή και με σωστό τρόπο. Εάν όμως, ληφθούν τα απαραίτητα μέτρα και η άσκηση γίνεται σωστά, τότε ο άνθρωπος θα βελτιώσει τις συνθήκες της ζωής του και θα αποκομίσει όλα τα οφέλη από αυτήν. Στη συνέχεια αναφέρονται συνοπτικά μερικά από τα οφέλη της άσκησης στον οργανισμό, και είναι τα εξής:

- *Η αύξηση της μυϊκής μάζας και δύναμης*
- *Η αύξηση της αιμάτωσης των μυών*
- *Η αύξηση της ευκαμψίας των αρθρώσεων*
- *Η αύξηση της διαχυτικής ικανότητας των πνευμόνων*
- *Η μείωση των επιπέδων χοληστερίνης και τριγλυκεριδίων*
- *Η αύξηση της ψυχικής διάθεσης*
- *Η αύξηση της ποιότητας ζωής*

Συμπερασματικά, από όλα όσα αναφέρθηκαν ήδη, τόσο στην βιβλιογραφική ανασκόπηση, όσο και στην έρευνα που πραγματοποιήθηκε, η σωματική άσκηση αποτελεί έναν από τους σημαντικότερους δείκτες για την πρόληψη τόσο της σωματικής όσο και της ψυχικής υγείας. Ήδη στην αρχαία Ελλάδα η άσκηση είχε σημαντικό ρόλο στη ζωή των ανθρώπων, με την φράση «νοῦς ὑγιῆς ἐν σώματι ὑγιῆϊ» να έχει πρωταγωνιστικό ρόλο. Ο ιδανικός πολίτης ήταν γυμνασμένος στο σώμα και ολοκληρωμένος στο νου και την ψυχή.

Σήμερα είναι επιστημονικά τεκμηριωμένο ότι η φυσική άσκηση, εκτός από τα οφέλη που προσφέρει στην σωματική υγεία, αποτελεί σημαντικό συστατικό που συνεισφέρει στην ψυχική ισορροπία, με τα ευεργετικά της αποτελέσματα να συγκρίνονται με αυτά της ψυχοθεραπείας. Από όσα λοιπόν αναφέρθηκαν και αναλύθηκαν στην παρούσα εργασία, καταλήγουμε στο συμπέρασμα πως **η παρουσία** της άσκησης, όχι μόνον χρειάζεται αλλά **επιβάλλεται** στην καθημερινότητα μας.



ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Αλετράς, Β., Ματσαγγάνης, Μ., Νιάκας, Δ., (2002), *Θέματα Οικονομικής και Χρηματοδοτικής Διαχείρισης Υπηρεσιών Υγείας, τόμος Α, Οικονομική και Χρηματοδοτική Διαχείριση Υπηρεσιών Υγείας, Ελληνικό Ανοικτό Πανεπιστήμιο, Πάτρα*
- Βακαλιός, Θ., (1984), *Ποιότητα ζωής: προβληματισμοί –κατευθύνσεις, Κέντρο Προγραμματισμού και Οικονομικών Ερευνών, Αθήνα*
- Γιάτσης Σ.Γ., (1985), *Εισαγωγή στην ιστορία της φυσικής αγωγής στον Ελληνικό κόσμο, Αιθ. Φυσικής Αγωγής, Θεσσαλονίκη*
- Δελληγιάννης Α. Π., (1992), *Ιατρική της άσκησης, Εκδ: University Studio Press, Θεσσαλονίκη*
- Ζέρβας Ι., (1996), *Άσκηση και ψυχική διάθεση, Κινησιολογία. 1 (1), 19-29, <http://old.phed.uoa.gr/kinesiology/backissues/vol1no1/grfulltext/02vol1no1.pdf>*
- Θεοδωράκης, Γ., Γούδας, Μ. & Παπαϊωάννου, Α., (2001), *Ψυχολογική υπεροχή στον αθλητισμό, εκδ. Α. & Π. Χριστοδουλίδη, Θεσσαλονίκη*
- Θωίδης Ι., Χανιωτάκης Ν., (2012), *Ολοήμερο σχολείο - Παιδαγωγικές και Κοινωνικές διαστάσεις, εκδ. Αδελφών Κυριακίδη, Θεσσαλονίκη*
- Ιωακειμίδης Ο., (1993), *Σωστή αγωγή σε ηλικιωμένους. Συμπεράσματα 3^{ου} Πανελληνίου Γηριατρικού Συνεδρίου, Ιατρικός τύπος*
- Ιωαννίδη, Ε., Λοπατατζίδης, Α., Μάντη, Π., (1999), *Υγεία : οριοθετήσεις και προοπτικές, τόμος Α, Υπηρεσίες Υγείας / Νοσοκομείο, Ιδιοτυπίες και Προκλήσεις, Ελληνικό Ανοικτό Πανεπιστήμιο, Πάτρα*
- Καλογεροπούλου, Μ., Μουρδουκούτας, Π., (2007), *Υπηρεσίες Υγείας, τόμος Α, εκδ. Κλειδάριθμος, Αθήνα*
- Καραδήμας Ε. (2005), *Ψυχολογία της υγείας ,Θεωρία και κλινική πράξη, Τυπωθήτω, Αθήνα*
- Καραχάλιος Γ., (1997), *Φυσιοθεραπεία και ασθενής τρίτης ηλικίας, Έκδ: ΕΛΛΗΝ*
- Κυριόπουλος, Γ., Νιάκας, Δ., (1994), *Θέματα Οικονομικών και Πολιτικής Υγείας, Κέντρο Κοινωνικών Επιστημών της Υγείας, Αθήνα*

- *Λιαρόπουλος, Α., (2007), Οργάνωση Υπηρεσιών και Συστημάτων Υγείας, Α τόμος, εκδ. Βήτα, Αθήνα*
- *Λιοδάκης, Γ., (2000α), Επανεξετάζοντας την ποιότητα στον σύγχρονο καπιταλισμό, Τα τετράδια της οικονομίας, 16-17/09/2000:7-9*
- *Σαρρής Μ., (2001), Κοινωνιολογία της υγείας και ποιότητα ζωής, εκδ. Παπαζήση, Αθήνα*
- *Σούλιου Α., Ζουρμπάνος Ν., (2012), Άσκηση και ψυχική διάθεση, Καθημερινή εφημερίδα του νομού Τρικάλων «Η Ενημέρωση» 2006 – 2012*
- *Τούντας, Ι., (1995), Νόσος – αρρώστια – ασθένεια», Νέα Υγεία, τεύχος 9*
- *Τούντας Ι., (2000), Κοινωνία και Υγεία, Οδυσσέας-Νέα Υγεία, Αθήνα*
- *Akiskal H.S., McKinney W.T.. (1977), Overview of recent research in depression. Arch. Gen. Psychiatry, 32:285-291, BANDURA, A. Selfefficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. Psychological Review, 84(2):191-215*
- *Allsen, P., Harrison, J. & Vance, B., (1997), Fitness for life. An individualized approach. Madison: Brown & Benchmark*
- *Babyak M., Blumethal J., Herman S., Kathri P., Moore K., (2000), Exercise treatment for major depression. Maintenance of therapeutic benefit after 10 months. Psychosomatic Medicine, 62, 633-638*
- *Berger B., (1996), Psychological benefits of an active lifestyle: What we know and what we need to know? Quest, 48, 330-353*
- *Biddle S., Fox K., Boucher S., (2000), Physical activity and psychological well being. (pp. 67-72), London: Routledge*
- *Calfas K., Taylor W.C., (1994), Effects of physical activity on psychological variables in adolescents. Paediatric Exercise Sciences, 6, 406-423*
- *Colleen M.D., Ross A., (2000), Exercise and older patients: Guidelines for the clinician, American Geriatrics Society*
- *Coombs, H.C., (1990), The Return of Scarcity: strategies for an Economic Future, Australia: Cambridge University Press*
- *Craft L., (1997), The effect of exercise on clinical depression and depression resulting from mental illness: A meta-analysis, Unpublished master's thesis, Arizona State University, Tempe*

- Crews D.J. Landers D.M.. (1987), *A meta-analytic review of aerobic fitness and reactivity to psychosocial stressors*, *Medicine and Science in Sports and Exercise* 19:S114-S120
- Crisp, R., (2005), *Well-being*, στο *Stanford Encyclopedia of Philosophy*, Internet: University of Oxford
- Cummins, R. A., (2005), *Moving from the quality of life concept to a theory*. *Journal of Intellectual Disability Research*, 49, 699-706
- Daley A.J., Leahy J., (2003), *Self-perceptions and participation in extracurricular physical activities*. *The Physical Educator*, 60(2), 13-19
- Diener, E., (1984), *Subjective well-being*. *Psychological Bulletin*, 95, 542-575
- Dunn A.L., Dishman R.K., (1991), *Exercise and the neurobiology of depression*. In: *Exercise and Sport Sciences Reviews*, vol. 19, Holloszy J. O., (Ed.). Baltimore: Williams and Wilkins, p. 41-98
- Emery C.F., Blumenthal J.A., (1990), *Perceived change among participants in the exercise program for adults*. *Gerontologist*, 30, 516-521
- Fox K.R., (1988), *The Self – Esteem Complex and Youth Fitness*. *Quest*, 40(3), 230-246
- Going S., Lohman T., Houtkooper L., Metcalfe L., Flint-Wagner H., Blew R., Stanford V., Cussler E., Martin J., Teixeira P., Harris M., Milliken L., Figueroa-Galvez A., Weber J. (2003), *Effects of exercise on bone mineral density in calcium-replete postmenopausal women with and without hormone replacement therapy*, *Osteoporos Int*. 2003, 14(8):637-43
- Gruber J.J., (1986), *Physical Activity and Self-Esteem Development in Children: A Meta-Analysis*. *American Academy of physical Education Papers*, 19, 30-48
- Hayes, D., Ross, C., (1999), *Body and mind: The effect of exercise, overweight, and physical health on psychological well-being*. *Journal of Health and Social Behavior* 1999, 27, 387-400
- Hunt, S. M., (1997), *The problem of quality of life*. *Quality of Life Research*, 6, 205-212
- King AC, Haskell WL, Taylor CB., (1991), *Group - vs home – based exercise training in health older men and women*, *JAMA*

- Lane, R. E., (2000), *The loss of Happiness in Market Democracies*, New Haven & London: Yale University Press
- Levine, D. P., Rizvi Σ., (2005), *Poverty, work and freedom: political economy and the moral order*, United Kingdom: Cambridge University Press
- Martens R., Vealey R., Burton D., (1990), *Competitive anxiety in sport*. Champaign, IL: Human Kinetics, p. 117-190
- Martinsen E., (2008), *Physical activity in the prevention and treatment of anxiety and depression*, *Nordvegian Journal of Psychiatry*,62, 25-29
- McAuley, E., Morris, K. S., (2007), *Advances in physical activity and mental health: Quality of life*. *American Journal of Lifestyle Medicine*, 1, 389-396
- Michevic P.M., (1982), *Anxiety, depression and exercise*. *Quest* 33:140-153
- Mooney, A, (2006), *Quality of life: Questionnaires and questions*. *Journal of Health Communication*, 11, 327-341
- Morgan W.P., (1987), *Reduction of stale anxiety following acute physical activity*, In: *Exercise and mental health*, Morgan W.P. & Goldston S.E. (Eds.), Washington: Hemisphere, p. 105-108
- Morgan W.P., Connor P.J., (1988), *Exercise and health*, In: *Exercise adherence, its impact on public health*, Dishman P.K. (Ed.). Champaign Ill: Human Kinetics, p. 91-121
- Morgan W.P., Ellickson K.A., (1989), *Health, anxiety, and physical activity*, In: *Anxiety in sports, an interventional perspective*, Hackfort D. & Spielberger C.D. (Eds.). New York: Hemisphere, p.172-175
- North T.C., McCullagh P., Tran Z., (1990), *Effect of exercise on depression*. In: *Exercise and Sport Sciences Reviews*, K.B. Randolf (Ed.). Baltimore: Williams and Wilkinns, 18:379-415
- Nussbaum, M., Sen A., (1993), *The Quality of Life*, Oxford: Clarendon Press
- O' Hara, S. U., Diwan P., (1999), *The quality of life*, στο P. A. O' Hara (ed.) *Encyclopaedia of political economy*, London & New York: Routledge.
- Padison S., Bazzarre T., (2002), *Cardiovascular Health in Childhood. A Statement for Health Professionals From the Committee on Atherosclerosis, Hypertension, and Obesity in the Young*, American Heart Association. *Circulation*,106, 143-160

- Pavot, W., Diener, E., (1993), *Review of the satisfaction with life scale. Psychological Assessment*, 5, 164-172
- Raglin J.S., Morgan W.P., (1987), *Influence of exercise and quiet rest on state anxiety and blood pressure, Medicine and Science in Sports and Exercise* 19:456-463
- Rejeski, W. J., Mihalko, S. L., (2001), *Physical activity and quality of life in older adults. Journal of Gerontology*, 56A, 23-35
- Scanlon, T., (1993), *Value, Desire, and Quality of Life*, στο M. Nussbaum & A. Sen (ed.) *The quality of Life*, Oxford: Clarendon Press
- Simons A.D., McGowan C.R., Epstein L.H., Kupfer D.J., Roberston. R.J., (1985), *Exercise as a treatment for depression: An update. Clinical Psychology Review* 5:553-568
- Taylor, S.E., (1999), *Health psychology. Boston: McGraw-Hill*
- Telama R. Yang, X. (2000). *Decline of physical activity from youth to young adulthood in Finland. Med Sci Sports Exerc*, 32, 1617-1622
- Tuson K.M., Sinyor D., (1993), *On the affective benefits of acute aerobic exercise: taking stock after years of research, In: Exercise psychology: 92 the influence of physical exercise on psychological processes, Seraganian P.(Ed.), New York: Wiley and Sons, p. 80-121*
- Twisk J.W.R., Kemper H.C.G., van Mechelen W., (2002), *The Relationship between Physical Fitness and Physical Activity during Adolescence and Cardiovascular Disease Risk Factors at Adult Age. The Amsterdam Growth and Health Longitudinal Study. Int J Sports Med*, 23, S8-14
- Williams L.C., Hayman L.L., Daniels R.S., Robinson N.T., Steinberger J., Padison S., Bazzarre T., (2002), *Cardiovascular Health in Childhood. A Statement for Health Professionals From the Committee on Atherosclerosis, Hypertension, and Obesity in the Young, American Heart Association. Circulation*, 106, 143-160
- Wilmore J., Knuttgen H., (2003), *Aerobic Exercise and Endurance Improving Fitness for Health Benefits. The Physician and Sportsmedicine*, 31(5). 45
- Wilson, I. B., Cleary, P. D., (1995), *Linking clinical variables with health-related quality of life. The Journal of the American Medical Association*, 273, 59-65

- Wood-Dauphinee, S., (1999), *Assessing quality of life in clinical research: From where have we come and where are we going. Journal of Clinical Epidemiology*, 52, 355-363
- World Health Organization (1998), *Healthy nutrition: an essential element of a health- promoting school. (WHO Information Series on School Health, Document No.4). From: http://www.who.int/school_youth_health/media/en/428.pdf*
- World Health Organization. (2002). *World Health Day. Move for Health. From: http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/67447/1/WHO_NMH_NPH_WHD_02.13.pdf*
- World Health Organization. (2003). *Health and development through physical activity and sport. WHO Document Production Services. Geneva, Switzerland. From: http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/67796/1/WHO_NMH_NPH_PAH_03.2.pdf*

ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΕΣ ΠΗΓΕΣ

- <http://www.andreasmorakis.gr/%CE%B7-%CE%AD%CE%BB%CE%BB%CE%B5%CE%B9%CF%88%CE%B7-%CE%AC%CF%83%CE%BA%CE%B7%CF%83%CE%B7%CF%82-%CF%83%CF%84%CE%B7%CE%BD-%CE%B5%CE%BB%CE%BB%CE%AC%CE%B4%CE%B1/>
- <https://www.nutripedia.gr/ta-ofeli-tis-askisis/>
- <http://www.statistics.gr/documents/20181/1845c3bc-b9d5-41f6-89df-a5436ad3dc23>
- <https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%86%CE%B3%CF%87%CE%BF%CF%82>
(Άγχος)
- https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%9A%CE%B1%CF%84%CE%AC%CE%B8%CE%BB%CE%B9%CF%88%CE%B7#.CE.9A.CE.B1.CF.84.CE.AC.CE.B8.CE.BB.CE.B9.CF.88.CE.B7_.CE.BA.CE.B1.CE.B9_.CE.AC.CF.83.CE.BA.CE.B7.CF.83.CE.B7 (Κατάθλιψη)

- <https://www.otherside.gr/>
- <https://www.otherside.gr/2009/04/99-logoi-gia-gymnastiki/>
- <http://www.care.gr/post/6438/systimatiki-askisi-kai-makrozoia>

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ: «Η ΑΝΟΔΟΣ ΤΟΥ FITNESS ΚΑΙ Η ΕΠΙΡΡΟΗ ΣΤΟΝ ΤΡΟΠΟ ΖΩΗΣ»

Το παρόν ερωτηματολόγιο δημιουργήθηκε για να καλύψει τις ερευνητικές ανάγκες της πτυχιακής μου εργασίας. Αναφέρεται στην προσωπική σας άποψη σχετικά με την υγεία και την φυσική κατάσταση.

1. Φύλο:

Άνδρας

Γυναίκα

2. Ηλικία:

έως 20

20 – 30

31 – 40

41 – 50

51 – 60

60 και άνω

3. Επάγγελμα:

Δημόσιος Υπάλληλος

Ιδιωτικός Υπάλληλος

Άνεργος / η

Φοιτητής / τρια

4. Οικογενειακή Κατάσταση:

Άγαμος / η

Έγγαμος / η

Διαζευγμένος / η

Χήρος / α

5. Αριθμός Τέκνων:

0

1

2

3

4 και άνω

6. Πόσο ελεύθερο χρόνο έχετε μέσα στην ημέρα;

0 – 2 ώρες

3 – 5 ώρες

5 ώρες και άνω

7. Παρουσιάστηκαν προβλήματα στην υγεία σας κατά τους τελευταίους 6 μήνες;

Ναι

Όχι

8. Εάν απαντήσατε «Ναι» στην ερώτηση 6, σημειώστε ποια είναι αυτά:

.....
.....
.....

9. Γενικά, θα λέγατε ότι η υγεία σας είναι:

Άριστη

Πολύ Καλή

Καλή

Μέτρια

Αδύνατη

10. Συγκριτικά με ένα έτος πριν, πως θα εκτιμούσατε την υγεία σας τώρα;

Πολύ καλύτερη

Κάπως καλύτερη

Σχεδόν το ίδιο

Κάπως χειρότερη

Πολύ χειρότερη

11. Η σημερινή κατάσταση της υγείας σας, σας εμποδίζει να πραγματοποιήσετε τις ακόλουθες δραστηριότητες;

	Πάρα Πολύ	Πολύ	Μέτρια	Λίγο	Καθόλου
Κουραστικές δραστηριότητες (τρέξιμο, δυναμικά σπορ, σήκωμα βαριών αντικειμένων)					
Μέτριες δραστηριότητες (περπάτημα, μετακίνηση αντικειμένων, κολύμπι)					
Μεταφορά ψώνιων από την αγορά					
Ανέβασμα ορόφων με τις σκάλες					
Όταν περπατάτε πάνω από 1χλμ					
Όταν κάνετε μπάνιο ή ντύνεστε					

12. Γυμνάξετε;

Ναι

Όχι

13. Εάν απαντήσατε «Όχι» στην ερώτηση 11, υπάρχει κάποιο πρόβλημα υγείας που σας εμποδίζει να ασκείστε;

Ναι

Όχι

14. Εάν απαντήσατε «Ναι» στην ερώτηση 11, τι είδους άσκηση πραγματοποιείται;

Ήπιας μορφής άσκηση (περπάτημα, δουλειές σπιτιού, κηπουρική)

Μέτριας μορφής άσκηση (γρήγορο περπάτημα, χαλαρή κολύμβηση, χορός, τένις)

Έντονης μορφής άσκηση (τρέξιμο, μπάσκετ, ποδόσφαιρο, έντονη κολύμβηση)

15. Πόσες ώρες ασκείστε την εβδομάδα;

0 – 1

1 – 3

3 – 5

5 και άνω

16. Εξακολουθείτε να ασκείστε όταν:

	Συμφωνώ Απολύτως	Συμφωνώ	Ούτε Συμφωνώ / Ούτε Διαφωνώ	Διαφωνώ	Διαφωνώ Απολύτως
Είστε κουρασμένος					
Έχετε κακή διάθεση					
Σας πιέζει ο χρόνος					
Βρίσκετε σε διακοπές					

Έχει πολύ κρύο ή ζέστη					
------------------------	--	--	--	--	--

17. Παρακαλώ σημειώστε πόσο συμφωνείτε / διαφωνείτε με τις παρακάτω προτάσεις:

	Συμφωνώ Απολύτως	Συμφωνώ	Ούτε Συμφωνώ / Ούτε Διαφωνώ	Διαφωνώ	Διαφωνώ Απολύτως
Το να ασκούμε είναι ένα από τα πιο ευχάριστα πράγματα που κάνω					
Το να ασκούμε είναι πολύ σημαντικό για μένα					
Το να ασκούμε με ικανοποιεί πλήρως					
Αφιερώνω αρκετό χρόνο στην άσκηση					
Η άσκηση είναι ένα					

πολύ σημαντικό κομμάτι της ζωής μου					
---	--	--	--	--	--

18. Πως ήταν η διάθεση σας τον τελευταίο μήνα;

	Πολύ Καλή	Καλή	Μέτρια	Κακή	Πολύ Κακή
Αισθάνεστε γεμάτος ζωντάνια					
Αισθάνεστε εκνευρισμό					
Αισθάνεστε πιεσμένος					
Αισθάνεστε γαλήνη / ηρεμία					
Αισθάνεστε μελαγχολία					
Αισθάνεστε εξάντληση					
Αισθάνεστε κούραση					
Αισθάνεστε ευτυχισμένος					

19. Πιστεύετε ότι η άσκηση εκτός από την σωματική υγεία βοηθάει και στην
ψυχολογική σας υγεία / διάθεση;

Ναι

Όχι

20. Είστε ικανοποιημένος / η από τον τρόπο και την ποιότητα ζωής σας;

Ναι

Όχι

**ΣΑΣ ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ ΠΟΛΥ
ΓΙΑ ΤΗΝ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΣΑΣ!!**