

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Συμμετέχοντες ix

Προοίμιο xiii

Εισαγωγή xvii

ΜΕΡΟΣ Ι Θεμέλια για την Προώθηση της Φυσικής Δραστηριότητας 1

Κεφάλαιο 1 Τα Οφέλη της Φυσικής Δραστηριότητας για την Υγεία 3

David M. Buchner

Τι είναι η Φυσική Δραστηριότητα 3

Τι είναι η Φυσική Κατάσταση 4

Φυσική Δραστηριότητα και Ενεργειακή Δαπάνη 4

Καθοριστικοί παράγοντες των οφελών της Φυσικής Δραστηριότητας για την Υγεία 5

Τύποι Φυσικής Δραστηριότητας 7

Άλλα Γνωρίσματα της Φυσικής Δραστηριότητας 7

Οφέλη της Φυσικής Δραστηριότητας για την Πρόληψη της Υγείας 7

Τα οφέλη της φυσικής δραστηριότητας στην υγεία των παιδιών 16

Πρόληψη Λειτουργικών Περιορισμών και Αναπηρίας 17

Θεραπευτική Άσκηση 19

Παρουσίαση των Κινδύνων της Φυσικής Δραστηριότητας 19

Συμπέρασμα 20

Πηγές 20

Κεφάλαιο 2 Συστάσεις Φυσικής Δραστηριότητας 21

Janet E. Fulton και Harold W Kohl III

Healthy People 2010: Στόχοι Προώθησης Εθνικής Υγείας και Πρόληψης Νοσημάτων που Σχετίζονται με τη Φυσική Δραστηριότητα και τη Φυσική Κατάσταση 21

Συστάσεις Φυσικής Δραστηριότητας για Ενήλικες - Ιστορική αναδρομή 22

Περίληψη των Υφιστάμενων Κατευθυντήριων Οδηγιών Φυσικής Δραστηριότητας για Ενήλικες 24

Πρόσφατες Κατευθυντήριες Οδηγίες Φυσικής Δραστηριότητας για Ενήλικες 24

Τι είναι Νέο Σχετικά με τις Κατευθυντήριες Οδηγίες Φυσικής Δραστηριότητας για Ενήλικες του 2008 26

Συστάσεις Φυσικής Δραστηριότητας για Ενήλικες Μεγαλύτερων Ηλικιών - Ιστορική Αναδρομή	29
Πρόσφατες Κατευθυντήριες Οδηγίες Φυσικής Δραστηριότητας για Ενήλικες Μεγαλύτερων Ηλικιών	30
Συστάσεις Φυσικής Δραστηριότητας για Παιδιά και Εφήβους - Ιστορική αναδρομή	32
Πρόσφατες Κατευθυντήριες Οδηγίες Φυσικής Δραστηριότητας για Παιδιά και Εφήβους	37
Περίληψη	39
Προτεινόμενη βιβλιογραφία	39

ΜΕΡΟΣ II Προσεγγίσεις και Παρεμβάσεις για Αλλαγή Συμπεριφοράς προς τη Φυσική Δραστηριότητα 41

Κεφάλαιο 3 Πληροφοριακές Προσεγγίσεις για την Προώθηση της Φυσικής Δραστηριότητας 47

Καμπάνιες σε επίπεδο κοινότητας	47
<i>Sara Wilcox και Dennis Shepard</i>	
Προτροπές για τη Λήψη Αποφάσεων	57
<i>Sarah Levin Martin, Leigh Ramsey Buchanan και Robin E. Soler</i>	

Κεφάλαιο 4 Συμπεριφοριστικές και Κοινωνικές Προσεγγίσεις για την Προώθηση της Φυσικής Δραστηριότητας 63

Ενίσχυση της Φυσικής Αγωγής στο Σχολείο	63
<i>Jacqueline N. Epping και Sarah M. Lee</i>	
Παρεμβάσεις Ατομικά Προσαρμοσμένης Αλλαγής Συμπεριφοράς Υγείας	75
<i>David R. Brown και Tina J. Lankford</i>	
Παρεμβάσεις Κοινωνικής Υποστήριξης σε Χώρους των Κοινωνικών Ομάδων	86
<i>Rebeka Cook και Ross C. Brownson</i>	

Κεφάλαιο 5 Περιβαλλοντικές και Πολιτικές Προσεγγίσεις για την Προώθηση της Φυσικής Δραστηριότητας 93

Δημιουργία ή Αναβάθμιση της Πρόσβασης σε Χώρους για Φυσική Δραστηριότητα σε συνδυασμό με Δράσεις Ενημέρωσης	93
<i>James F. Sallis και Gregory W. Heath</i>	
Πολιτικές και Πρακτικές Αστικού Σχεδιασμού και Χρήσεων Γης σε Επίπεδο Κοινότητας και Γειτονιάς για την Προώθηση της Φυσικής Δραστηριότητας	102
<i>Thomas L. Schmid και Candace Rutt</i>	

ΜΕΡΟΣ III Σχεδιασμός, Υλοποίηση και Αξιολόγηση της Παρέμβασης ή του Προγράμματος 117

Κεφάλαιο 6 Συνεργασίες 119

<i>Tamara Vehige Calise, Refilwe Moeti και Jacqueline N. Epping</i>	
Βασικά Βήματα για μια Αποτελεσματική Συνεργασία	120
Βήμα 1: Προσδιορίστε Εάν Είναι Απαραίτητη Μια Συνεργασία	122
Βήμα 2: Προσδιορίστε εάν οι Πιθανοί Εταίροι Έχουν την Ικανότητα και το Ενδιαφέρον να Υποστηρίξουν τη Συνεργασία	123
Βήμα 3: Επιλέξτε συνεργάτες	128
Βήμα 4: Καθορίστε την ηγεσία	130
Βήμα 5: Καθορίστε Έναν ή Περισσότερους Κοινούς Στόχους	130

Βήμα 6: Καθορίστε το Επίπεδο Συμμετοχής του Εταίρου και τη Συμβολή του στη Συνεργασία	132
Βήμα 7: Ορίστε τη Λειτουργική Δομή της Συνεργασίας	132
Βήμα 8: Έχετε Υπόψη σας τον Μακροπρόθεσμο Στόχο	134
Βήμα 9: Ξεκινήστε με Λογικούς Βραχυπρόθεσμους Στόχους	134
Βήμα 10: Αξιολογήστε τη Συνεργασία	135
Συμπέρασμα	135
Προτεινόμενη Βιβλιογραφία	135

Κεφάλαιο 7	Σχεδιασμός Προγράμματος και Αξιολόγηση	137
	<i>Sarah Levin Martin και Lauren M. Workman</i>	
	Σχεδιασμός Προγράμματος	137
	Αξιολόγηση του Προγράμματος	144
	Συμπέρασμα	151
	Προτεινόμενη Βιβλιογραφία	152

ΜΕΡΟΣ IV Προγράμματα Δράσης 153

Παράρτημα Α	Φυσική Δραστηριότητα και Αναπηρία του <i>James H. Rimmer</i>	155
Παράρτημα Β	Παρακολούθηση Φυσικής Δραστηριότητας	165
Παράρτημα Γ	Φυσική Δραστηριότητα και Φυσική Κατάσταση (HP 2010 Ανασκόπηση Προόδου)	171
Παράρτημα Δ	Φυσική Δραστηριότητα και Υγεία: Έκθεση του Επικεφαλής των Υγειονομικών Υπηρεσιών (Συνοπτική Παρουσίαση)	197
Παράρτημα Ε	Πηγές	215
Γλωσσάριο		225
Παραπομπές		233
Ευρετήριο		255
Σχετικά με τον Οργανισμό		263
Σχετικά με τους Επιμελητές της Πρωτότυπης Έκδοσης		265
Σχετικά με τους Επιμελητές της Ελληνικής Έκδοσης		267