

## Άσκηση και ψυχική υγεία

*Ποια είναι η σχέση της άσκησης με την σωματική και ψυχική υγεία; Ποιοι είναι οι μηχανισμοί που ερμηνεύουν αυτήν τη σχέση και ποια είναι τα ελάχιστα αποδεκτά κριτήρια υγιεινής άσκησης για όλες τις ηλικίες; Το κεφάλαιο αυτό εστιάζει σε εισαγωγικά θέματα του βιβλίου, όπως είναι η αποσαφήνιση των όρων «άσκηση», «αθλητισμός» και «φυσική δραστηριότητα» και η σχέση της άσκησης με την υγεία. Ιδιαίτερη έμφαση δίνεται στις σχέσεις της άσκησης με την ψυχική υγεία και την προσωπικότητα των ατόμων.*

### Εισαγωγή

Στην ελληνική γλώσσα, ορισμένοι ευρέως χρησιμοποιούμενοι όροι των αθλητικών επιστημών αποδίδονται με τέτοιο τρόπο, ώστε κανείς δύσκολα εντοπίζει τις πιθανές διαφορές. Επίσης, το νόημά τους μοιάζει αλληλοεπικαλυπτόμενο. Οι όροι «φυσική δραστηριότητα», «άσκηση» και «αθλητισμός», πολύ συχνά, χρησιμοποιούνται με το ίδιο νόημα ενώ στην πραγματικότητα το περιεχόμενό τους είναι εντελώς διαφορετικό. Παραδόξως, σχετική ανάλυση και τεκμηρίωση των όρων στην ελληνική γλώσσα δεν έχει γίνει. Για το λόγο αυτό, θεωρήθηκε σκόπιμο να αποσαφηνιστεί από την αρχή, με ποιον τρόπο χρησιμοποιούνται οι όροι αυτοί στο παρόν βιβλίο.

Η **φυσική δραστηριότητα** είναι ένας ευρύς όρος, στον οποίο περιλαμβάνονται όλες οι μορφές της κίνησης του ανθρώπινου σώματος, καθώς και κάθε σωματική άσκηση και σπορ, που ενεργοποιούν τους μύς του σώματος και απαιτούν αυξημένη κατανάλωση ενέργειας. Με τον όρο **αθλητισμός** εννοείται κάθε αυστη-

ρά δομημένη φυσική δραστηριότητα, με αυστηρούς κανόνες, υψηλό ανταγωνισμό και εξειδίκευση, με βασικό σκοπό τη μεγιστοποίηση της απόδοσης. Αντίθετα, με το όρο **άσκηση** αναφερόμαστε σε κάθε συστηματική κίνηση του σώματος ή συμμετοχή του ατόμου σε φυσικές δραστηριότητες, η οποία έχει κάποια χρονική διάρκεια, χαμηλότερα επίπεδα ανταγωνισμού και στην οποία εμπλέκονται, κυρίως, μεγάλες μυϊκές ομάδες του σώματος (Berger et al., 2007; Corbin et al., 2001; Kent, 1994; LeUnes, 2008).

Η άσκηση είναι σχεδιασμένη και σκόπιμη φυσική δραστηριότητα. Αφορά κάθε απλή κίνηση του σώματος στην οποία συμμετέχουν μεγάλες μυϊκές ομάδες, όταν αυτό γυμνάζεται και όχι κινήσεις εξειδικευμένες, όπως αυτές που απαιτούνται από τους αθλητές. Επίσης, αφορά στην κίνηση του ατόμου όταν αυτό συμμετέχει σε φυσικές δραστηριότητες ή δραστηριότητες όπως η άσκηση με βάρη, το τρέξιμο, το κολύμπι, το αερόμπικ, η αναρρίχηση, το σκι, το τένις, οι

ρακέτες, το ποδήλατο ή το σχοινάκι. Τέλος, η **φυσική κατάσταση** εκφράζει την ικανότητα των ατόμων να παράγουν μυϊκό έργο ή να εκτελούν φυσικές δραστηριότητες, ενώ η **καλή φυσική κατάσταση** είναι η ικανότητα του ανθρώπινου οργανισμού να λειτουργεί με επάρκεια και αποτελεσματικότητα (Biddle & Mutrie, 2008).

Γενικά, ανάμεσα στον αθλητισμό, την άσκηση και τη φυσική δραστηριότητα, υπάρχουν ορισμένες εμφανείς διαφορές. Μέσα από τον αθλητισμό, αναδεικνύεται ο ανταγωνισμός, η νίκη και η ήττα, ο αποκλεισμός κάποιων και η προβολή των φυσικών κατορθωμάτων. Στον αθλητισμό, συνυπάρχουν οι θεατές, οι οργανωμένες ομάδες, οι περίπλοκες κινητικές δεξιότητες, οι κανόνες, το συχνό στρες, η χαρά όταν νικάμε, αλλά και η λύπη όταν χάνουμε. Σε αντιδιαστολή με τον αθλητισμό, με την άσκηση και τη συμμετοχή σε φυσικές δραστηριότητες, επιδιώκει κανείς πρωτίστως τη βελτίωση της φυσικής κατάστασης, την ενδυνάμωση του σώματος, την αναψυχή, τη διασκέδαση, τον περιορισμό του στρες, τη βελτίωση της υγείας.

Επιπλέον, υπάρχει μια άλλη συγγενής με τον αθλητισμό και την άσκηση έννοια, αυτή **του παιχνιδιού**. Το παιχνίδι χαρακτηρίζεται από πλήρη απορρόφηση, από προσωπική ελευθερία, από έλλειψη σοβαρότητας, διάλειμμα από τη ρουτίνα της ημέρας, έχει λίγους κανόνες, είναι διασκεδαστικό, μη ανταγωνι-

στικό, αυθόρμητο, μη παραγωγικό και αυτοκατευθυνόμενο. Τη χαρά του παιχνιδιού θα τη βιώσει κανείς πιο συχνά μέσα από την άσκηση και πιο σπάνια μέσα από τον αθλητισμό. Για παράδειγμα, οι αθλοπαιδιές όταν γίνονται στα πλαίσια αγώνων, δεν είναι παιχνίδια, είναι, όμως, παιχνίδια όταν εκτελούνται ελεύθερα από τα άτομα σε λιγότερο αγωνιστικές καταστάσεις.

Οι κινήσεις του σώματος, βέβαια, σε όλες τις παραπάνω κατηγορίες, όπως επίσης και στη σχολική φυσική αγωγή δεν αποτελούν αυτοσκοπό, ούτε εκτελούνται αυτόνομα. Είναι φυσικές κινήσεις που απαιτούν την αλληλεπίδραση του μυαλού και του σώματος, απαιτούν συστηματικές και περίπλοκες νοητικές διεργασίες, διαρκή εξάσκηση, εκπαίδευση, προσπάθεια, επιμονή, προγραμματισμό, συντονισμό και συνεργασία με τους άλλους. Και αυτή ακριβώς η φυσική αλληλεπίδραση, του πνεύματος και του σώματος είναι που προσφέρει στα άτομα πλήθος ωφελειών, ψυχολογικών και σωματικών. Αυτή η αλληλεπίδραση ακονίζει το μυαλό, ενεργοποιεί γνωστικές διαδικασίες, καθώς και πλήθος ψυχολογικών μηχανισμών. Ταυτόχρονα, το σώμα εκπαιδεύεται, αυτοματοποιεί κινήσεις και βελτιώνεται κινητικά. Εργασίες και πειράματα έχουν δείξει ότι μέσα από την άσκηση και τη συμμετοχή σε φυσικές δραστηριότητες, η απόδοση βελτιώνεται όχι μόνο σε σωματικό επίπεδο, αλλά και σε γνωστικό.

## Η ψυχολογία της άσκησης

Η ψυχολογία της άσκησης είναι η επιστήμη που ασχολείται με τις ψυχολογικές αρχές, τις διαδικασίες και τις επιδράσεις της άσκησης στα άτομα. Επίσης, ασχολείται με τη μελέτη της συμπεριφοράς των ατόμων, μέσα από ψυχολογικούς, βιολογικούς και περιβαλλοντικούς παράγοντες που καθορίζουν την ποιότητα, την ποσότητα και τη χρονική διάρκεια της συμμετοχής σε φυσικές

δραστηριότητες (Buckworth & Dishman, 2002).

Περιλαμβάνει ακόμα, μεγάλο αριθμό θεμάτων που εστιάζουν στη μεγιστοποίηση των ψυχολογικών οφελών της άσκησης, την ενθάρρυνση των ατόμων να αρχίσουν να γυμνάζονται, την προσωπική ανάπτυξη μέσω των φυσικών δραστηριοτήτων, την πρόληψη ψυχολογικών προβλημάτων, που πιθανά σχετίζονται με

την άσκηση. Η ψυχολογία της άσκησης εξετάζει, επίσης, τους παράγοντες που οδηγούν στη διά βίου ευχαρίστηση από την άσκηση. Δίνει έμφαση στην καλή κατάσταση, την αναζήτηση της ευτυχίας και την εδραίωση της ιδανικής ψυχικής υγείας, μέσω της φυσικής δραστηριότητας. Δίνει έμφαση στη σχέση μεταξύ άσκησης και ψυχικής ευεξίας, στις αλλαγές της διάθεσης μέσω της άσκησης, στον έλεγχο του στρες, στην ενίσχυση

της αυτοεκτίμησης και της αυτοπεποίθησης.

Η ψυχολογία της άσκησης αναζητά αποτελεσματικά προγράμματα άσκησης για συγκεκριμένα ψυχολογικά αποτελέσματα. Αναζητά κατάλληλες ψυχολογικές τεχνικές που θα βοηθήσουν με αποτελεσματικό τρόπο να αφιερωθούν δια βίου στην άσκηση διάφορες κατηγορίες πληθυσμών, νέοι, έφηβοι, ενήλικες ή άτομα της τρίτης ηλικίας.

### **Πίνακας 1.** Οφέλη από την άσκηση στην υγεία

#### **Σωματικά οφέλη**

Μεγαλύτερη αντίσταση του οργανισμού στις ασθένειες.

Έλεγχος του βάρους και της παχυσαρκίας.

Προστασία, πρόληψη ή βελτίωση της κατάστασης από ασθένειες σχετικές με την καρδιά, την υπέρταση, την οστεοπόρωση, το διαβήτη, τη μέση ή την πλάτη, αναπνευστικά και μυοσκελετικά προβλήματα, μεταβολικές και νευρολογικές διαταραχές.

Λιγότερη κούραση, περισσότερη αντοχή, δύναμη και ελαστικότητα των μυών.

Αποφυγή του καπνίσματος, του αλκοόλ, των ψυχοτρόπων ουσιών και άλλων ανθυγιεινών συνηθειών.

Μείωση των προβλημάτων υγείας των ατόμων της τρίτης ηλικίας.

Αύξηση του προσδόκιμου ζωής.

#### **Ψυχολογικά οφέλη**

Διασκέδαση, ευχαρίστηση, καλή διάθεση, ζωντάνια, χαρά.

Ωραίο σώμα και καλύτερη εμφάνιση.

Καλύτερη πνευματική απόδοση, καλύτερη απόδοση στα μαθήματα και στη δουλειά.

Καλύτερη αυτοσυγκέντρωση, σιγουριά, αυτοπεποίθηση.

Καλύτερη ποιότητα ζωής, ψυχική ευεξία, χαλάρωση, έλεγχος του στρες και της έντασης, μείωση της κατάθλιψης.

Χαλάρωση από τις καθημερινές έγνοιες, πιο ευχάριστος ύπνος.

#### **Κοινωνικά οφέλη**

Παρέες και ανάπτυξη κοινωνικών σχέσεων.

Καλές σχέσεις με τους άλλους και θετικές στάσεις προς τους άλλους.

Μοίρασμα ευθυνών και δραστηριοτήτων με τους άλλους, την οικογένεια, τους φίλους, διάθεση για ομαδική δουλειά και συνεργασία.

Αποτροπή αντικοινωνικών συμπεριφορών.

## **Ψυχολογία της άσκησης και υγεία**

Αν προσέξει κανείς τον κλασικό ορισμό της Παγκόσμιας Οργάνωσης Υγείας «η υγεία είναι η κατάσταση της πλήρους

φυσικής, πνευματικής και κοινωνικής ευεξίας και όχι απλά η απουσία ασθενειών και αναπηριών», θα παρατηρήσει

ότι η καθαρά φυσιολογική και ιατρική πλευρά της υγείας δεν αποτελεί τη μοναδική προσέγγιση του θέματος. Η φυσική, πνευματική και κοινωνική ευεξία των ατόμων είναι η διάσταση της υγείας που σχετίζεται ιδιαίτερα με την άσκηση. Η ψυχολογία της άσκησης είναι εκείνη η επιστήμη που δίνει ιδιαίτερη έμφαση σε θέματα που σχετίζονται με την ψυχική και τη σωματική υγεία των ατόμων, όταν αυτά ασκούνται. Δίνει έμφαση στις αλληλοεπιδράσεις της φυσικής δραστηριότητας, της υγείας (σωματικής και πνευματικής) και της ποιότητας ζωής των συμμετεχόντων. Εστιάζει στους ψυχολογικούς παράγοντες της άσκησης και των σπορ που σχετίζονται με την προαγωγή της υγείας, την πρόληψη και την αντιμετώπιση των ασθενειών, την υποστήριξη κλινικών πληθυσμών και τη διευθέτηση ψυχολογικών προβλημάτων που σχετι-

ζονται με τραυματισμούς, διατροφικές ανωμαλίες και τον εθισμό ή την κατάχρηση από την άσκηση.

Όταν ο οργανισμός λειτουργεί αποτελεσματικά, το άτομο απολαμβάνει τον ελεύθερο χρόνο του, εργάζεται αποδοτικά, είναι υγιές και αντιστέκεται στις ασθένειες που προέρχονται από την υποκινητικότητα. Η συμμετοχή σε προγράμματα άσκησης, πέρα από τις ευεργετικές επιδράσεις στις φυσιολογικές λειτουργίες του οργανισμού, επιδρά θετικά και στην ψυχολογική κατάσταση των ατόμων. Στην πραγματικότητα, τα οφέλη της άσκησης στο άτομο κινούνται σε τρία επίπεδα, το σωματικό, το κοινωνικό και το ψυχολογικό, κάτι που φαίνεται στον πίνακα 1 (Breitenstein & Ewert, 1990; Corbin et al., 2001; Pollock et al., 1998; Θεοδωράκης, 1990; Θεοδωράκης et al., 2006).

## Άσκηση και ψυχική υγεία

Υπάρχει ένας μεγάλος αριθμός λειτουργικών ορισμών της ψυχικής υγείας στη βιβλιογραφία και ο όρος αυτός χρησιμοποιείται από τους συγγραφείς με διαφορετικά νοήματα. Η ψυχική υγεία είναι μία θετική κατάσταση πνευματικής ευεξίας στην οποία τα άτομα αισθάνονται, βασικά, ικανοποιημένα από τον εαυτό τους, τους ρόλους τους στη ζωή και τις σχέσεις τους με τους άλλους. Η ψυχική υγεία περιλαμβάνει μία προσαρμογή με τον κόσμο και τους άλλους ανθρώπους, η οποία επιτρέπει τη μέγιστη αποτελεσματικότητα και ευτυχία και δημιουργεί στα άτομα την ικανότητα να διατηρούν μία θετική, ευχάριστη και σταθερή διάθεση, πνευματική ετοιμότητα και κοινωνικά διακριτική συμπεριφορά. Η ψυχική υγεία δεν είναι μία κατάσταση του «όλα ή τίποτα», αλλά μάλλον ένα σχετικό μέγεθος. Οι βαθμοί ψυχικής υγείας ή ασθένειας διαφέρουν από άτομο σε άτομο, από τη μια στιγμή στην άλλη, από κατάσταση σε κατάσταση.

Όλα τα άτομα βιώνουν ευχάριστες ή δυσάρεστες στιγμές, κατάθλιψη ή άγχος ενώ η ένταση αυτών των εμπειριών ποικίλλει από άτομο σε άτομο (Willis & Campbell, 1992).

Σύμφωνα με την Παγκόσμια Οργάνωση Υγείας, η ψυχική υγεία είναι η κατάσταση ψυχικής ευεξίας, στην οποία τα άτομα έχουν πλήρη επίγνωση των ικανότητων τους, διαχειρίζονται τις συνήθεις στρεσογόνες καταστάσεις της ζωής, εργάζονται παραγωγικά και γόνιμα, συνεισφέροντας στην κοινωνία τους (WHO, 2005). Επιπρόσθετα, σύμφωνα με το «The Oxford Dictionary of Sports Science and Medicine», η ψυχική υγεία είναι μια πνευματική κατάσταση, η οποία χαρακτηρίζεται από την απουσία ταλαιπωρίας και μεγάλων δυσκολιών σε προσωπικό και κοινωνικό επίπεδο. Τα άτομα αυτά έχουν την ικανότητα να ξεπερνούν τις πηγές στρες του περιβάλλοντος και να εργάζονται παραγωγικά, είτε με άλλους, είτε μόνα τους. Συνήθως, είναι

σε θέση και θέλουν να προσπαθούν να βελτιώνουν τόσο τις συνθήκες της κοινωνίας, όσο και τις προσωπικές τους (Kent, 1994).

Πολλές φορές, ο όρος ψυχική υγεία ταυτίζεται με τον όρο **ψυχική ευεξία**. Η ψυχική ευεξία αντικατοπτρίζει σε πολλά επίπεδα τον τρόπο με τον οποίο κρίνουν και αξιολογούν τα άτομα την ικανοποίηση από τη ζωή τους, όπως επίσης και τις διαθέσεις τους και τα συναισθήματά τους (Berger, 2004). Η ψυχική ευεξία περιλαμβάνει την απουσία αρνητικών επιδράσεων (όπως λιγότερο άγχος ή κατάθλιψη), την παρουσία θετικών επιδράσεων (όπως ικανοποίηση από τη ζωή και θετική αυτοεκτίμηση), καθώς και την ύπαρξη καλών γνωστικών λειτουργιών (όπως μνήμη και χρόνος αντίδρασης).

Οι χαρούμενοι άνθρωποι ζουν περισσότερο, σύμφωνα με τον Diener (2011), ο οποίος τονίζει ότι η ψυχική ευεξία, η ικανοποίηση από τη ζωή, τα θετικά συναισθήματα και η αισιοδοξία κάνουν τους ανθρώπους πιο χαρούμενους, προσφέροντάς τους καλύτερη υγεία και μακροβιότητα. Ο αυτοέλεγχος και η επίτευξη των προσωπικών στόχων παίζουν καθοριστικό ρόλο στις ζωές των ατόμων, οδηγώντας τους σε μια σταθερή συναισθηματική κατάσταση και στην ψυχική ευεξία.

Κατά γενική ομολογία, πολλές μορφές ασκήσεων και φυσικών δραστηριοτήτων σχετίζονται με τη βελτίωση της ευεξίας, την ευρωστία, τη ζωντάνια και την αίσθηση ότι «νιώθουμε καλύτερα» (Berger, 2004; Ekkekakis, et al., 2000). Αυτή η αίσθηση είναι έντονη μετά το πέρας ενός προγράμματος άσκησης, όταν τα άτομα αισθάνονται ευχάριστες αλλαγές στη διάθεση, μια αίσθηση που μπορεί να διαρκεί 2 έως 4 ώρες μετά την άσκηση. Συχνά, τα άτομα μετά από ένα σωστό πρόγραμμα άσκησης αναφέρουν μείωση του άγχους, της κατάθλιψης, του θυμού και της κόπωσης, όπως επίσης και αύξηση της ενεργητικότητας. Πολλές είναι, πλέον, οι έρευνες οι οποίες συνδέ-

ουν τις ευεργετικές επιδράσεις της άσκησης και της συμμετοχής σε φυσικές δραστηριότητες με την ψυχική υγεία των ατόμων (Berger & Tobar, 2007; Deslandes et al., 2009).

## Το πρόβλημα της υποκινητικότητας

Τις ευεργετικές επιδράσεις της άσκησης στη σωματική και ψυχική υγεία των ατόμων παρά την διάχυση των πληροφοριών και τις πολλαπλές πηγές ενημέρωσης της σημερινής εποχής, δεν τις βιώνουν ή δεν τις απολαμβάνουν πολλοί άνθρωποι. Το πρόβλημα της υποκινητικότητας είναι παγκόσμιο, αφορά όλες τις χώρες και ιδιαίτερος τις περισσότερο αναπτυγμένες.

Σχετικές μελέτες τεκμηριώνουν ότι η σωματική υποκινητικότητα, όχι απλά αυξάνει το ρίσκο για πολλές ασθένειες (όπως καρδιοπάθειες, διαβήτης, κάποιες κατηγορίες καρκίνου), αλλά μειώνει το **προσδόκιμο ζωής** και ευθύνεται για το 6% των θανάτων παγκοσμίως. Εκτιμάται ότι παγκοσμίως 5,3 εκατομμύρια ατόμων πεθαίνουν ετησίως, εξ αιτίας της υποκινητικότητας (Lee et al., 2016). Σύμφωνα με δεδομένα του 2013, εκτιμάται ότι το οικονομικό κόστος ετησίως στην υγεία εξ αιτίας της υποκινητικότητας ανέρχεται παγκοσμίως στα 53,8 δισεκατομμύρια δολάρια. Για την Ελλάδα, το κόστος στη δημόσια υγεία, εκτιμάται στα 116,45 εκατομμύρια δολάρια ετησίως (Ding et al., 2016).

Ο χρόνος που αφιερώνουν τα άτομα σε καθιστικές εργασίες, στην παρακολούθηση τηλεόρασης, ή ο χρόνος μπροστά στις οθόνες των υπολογιστών, λειτουργεί αρνητικά για την υγεία. Όσο μεγαλύτερος είναι αυτός ο χρόνος σε ημερήσια βάση, τόσο μεγαλύτερο το ρίσκο για σοβαρές ασθένειες και πρόωρη θνησιμότητα. Η διακοπή του καθιστικού τρόπου ζωής λειτουργεί προς όφελος της υγείας. Επίσης, η συμμετοχή σε φυσικές δραστηριότητες μειoriάζει τις αρνητικές

αυτές επιπτώσεις στην υγεία (Chau et al., 2013; Owen et al., 2010).

Σε παγκόσμιο επίπεδο, υπάρχει σοβαρό πρόβλημα υποκινητικότητας και η Παγκόσμια Οργάνωση Υγείας τονίζει την επείγουσα ανάγκη για πολιτικές δημόσιας υγείας, καθώς και για παρεμβατικές πολιτικές με στόχο τη μείωσή της. Παγκοσμίως, τα ποσοστά υποκινητικότητας εκτιμώνται στο 80% για τους εφήβους που πάνε στο σχολείο. Για το λόγο αυτό, η Παγκόσμια Οργάνωση Υγείας προτείνει στα κράτη εθνικές πολιτικές και δράσεις για τη μείωση της υποκινητικότητας κατά 10% μέχρι το 2025. Τα τρέχοντα αποτελέσματα είναι πενιχρά και η ανταπόκριση των χωρών προχωράει με αργά βήματα. Το ζητούμενο είναι το κατά πόσο οι πολιτικές αυτές μπορεί να είναι αποτελεσματικές. Αν και το 80% των χωρών αναφέρουν ότι έχουν εθνικές πολιτικές και πλάνα, αυτές εφαρμόζονται μόνο στο 56% των χωρών, καθώς υπάρχουν πολλά εμπόδια που εμποδίζουν την πρόοδο στην αύξηση της φυσικής δραστηριότητας. Για παράδειγμα, οι οδηγίες της Παγκόσμιας Οργάνωσης Υγείας σχετικά με το ζήτημα της καταπολέμησης της υποκινητικότητας για παιδιά και εφήβους ηλικίας 5 έως 17 ετών, εκτιμάται ότι πρέπει να συμμετέχουν σε φυσικές δραστηριότητες μέτριας και υψηλής έντασης, τουλάχιστον για 60 λεπτά κάθε φορά, σε καθημερινή βάση (WHO, 2017). Κατά μια άλλη άποψη, όπως αυτή των Sallis και των συνεργατών του (2016), η συμμετοχή σε μεσαίας και υψηλής έντασης φυσικές δραστηριότητες, θα πρέπει να γίνεται για τουλάχιστον 60 λεπτά τη φορά και τουλάχιστον πέντε μέρες την εβδομάδα (Sallis, et al., 2016). Σε κάθε περίπτωση, πολύ μικρό ποσοστό των νέων αφιερώνουν τόσο χρόνο στην άσκηση σήμερα.

**Άσκηση, καθιστική ζωή και θνησιμότητα.** Ένα σύνολο μελετών που παρακολούθησαν από 2 έως 18 χρόνια περισσότερα από ένα εκατομμύριο άτομα, κατέγραψαν τον χρόνο που αφιέρωναν τα άτομα σε καθιστικές δραστηριότητες,

στην παρακολούθηση της τηλεόρασης, όπως επίσης και το χρόνο που αφιέρωναν σε σπορ και φυσικές δραστηριότητες σε ημερήσια βάση. Παρατηρήθηκε ότι οι ομάδες των ατόμων με χαμηλά επίπεδα φυσικής δραστηριότητας είχαν 12% έως 59% υψηλότερα ποσοστά πρόωρης θνησιμότητας, από τα άτομα που ασχολούνταν περισσότερο με σπορ και φυσικές δραστηριότητες. Οι αναλύσεις αυτές κατέληξαν ότι υψηλά επίπεδα άσκησης μέτριας έντασης 60 έως 75 λεπτά την ημέρα, μειώνουν τα επίπεδα πρόωρης θνησιμότητας που σχετίζονται με την καθιστική ζωή. Αντίστροφα, η καθιστική ζωή αυξάνει την πιθανότητα εμφάνισης ενός αριθμού ασθενειών και αυξάνει την πρόωρη θνησιμότητα (Ekelund et al., 2016).

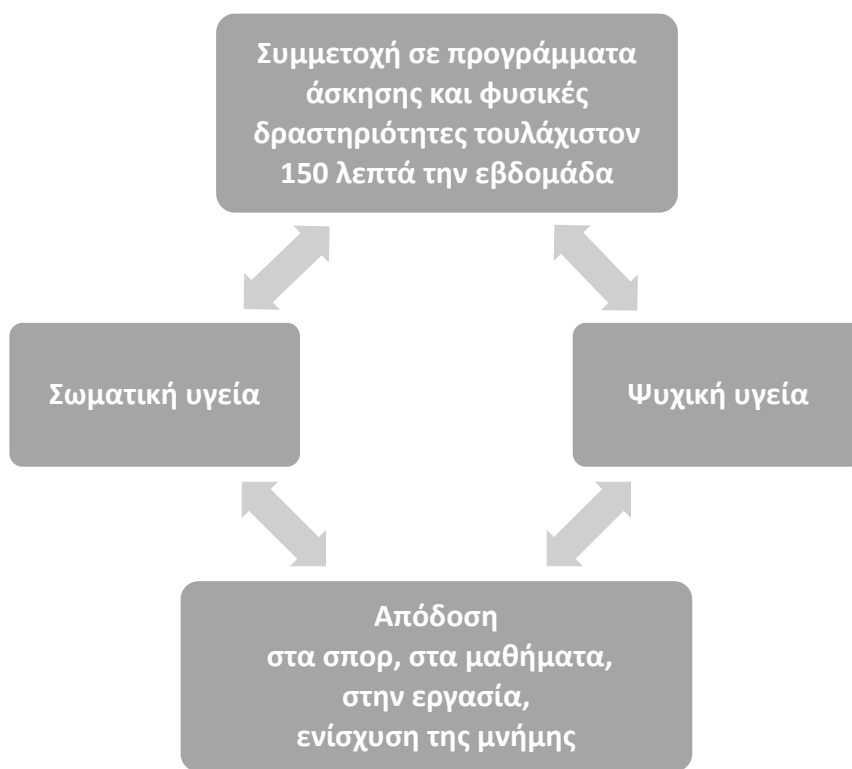
## Άσκηση και απόδοση

Πέρα από τα παραπάνω οφέλη της άσκησης, σωματικά και ψυχολογικά, η καλή φυσική κατάσταση των ατόμων συνδέεται άμεσα με την παραγωγικότητά και την απόδοσή, σε όλες τις δραστηριότητες, είτε αυτές είναι σωματικές, είτε διανοητικές, όπως επίσης και στο χώρο εργασίας. Πράγματι, αναφέρεται όλο και πιο συχνά, η θετική σχέση μεταξύ καλής φυσικής κατάστασης και παραγωγικότητας. Η άσκηση και τα σπορ ενεργοποιούν διανοητικά τα άτομα και τα κάνουν πιο αποτελεσματικά και παραγωγικά στην εργασία τους και όχι μόνο όταν αυτή είναι σωματική. Η άσκηση αυξάνει την αυτοσυγκέντρωση, κάνει πιο κοφτερή τη μνήμη, διευκολύνει τη μάθηση, ενισχύει την αντοχή σε διανοητικές εργασίες, αυξάνει τη δημιουργικότητα, μειώνει το στρες, ενεργοποιεί την ψυχική διάθεση, με αποτέλεσμα όλα τα παραπάνω να συμβάλλουν δημιουργικά στην απόδοση στην εργασία. Επίσης, η εμπλοκή σε ομαδικά αθλήματα καλλιεργεί τη συνεργασία, τις διαπροσωπικές σχέσεις και το ομαδικό πνεύμα, στοιχεία απαραίτητα στον εργασιακό το-

μέα (Friedman, 2014; Sharifzadeh, 2013).

Η άσκηση, τα σπορ και οι φυσικές δραστηριότητες, επιδρούν θετικά όχι μόνο στην ψυχική ευεξία των ατόμων, αλλά και στις γνωστικές τους λειτουργίες. Μελέτες διατείνονται ότι οι φυσικές δραστηριότητες βελτιώνουν τις γνωστικές και εγκεφαλικές λειτουργίες των ατόμων. Πώς το τεκμηριώνουν αυτό; Κλινικές μελέτες έδειξαν ότι οι κινητικές και οι γνωστικές λειτουργίες δεν ξεχωρίζουν και έχουν παρόμοια πορεία στην εξέλιξη του ατόμου. Επίσης, μερικές περιοχές του εγκεφάλου έχουν παρόμοιες λειτουργίες και σε κινητικές και σε γνωστικές λειτουργίες. Επιπρόσθετα, οι γνωστικές

διαδικασίες παίζουν σημαντικό ρόλο στην παραγωγή σύνθετων κινητικών αποτελεσμάτων. Δεδομένα, επίσης, δείχνουν ότι κινητικές διαδικασίες, συμβάλλουν σε γνωστικές λειτουργίες, όπως αυτό φάνηκε από προγράμματα σωματικής εξάσκησης. Έτσι, οι κινητικές και γνωστικές διαδικασίες, έχουν μια δυναμική σχέση διπλής κατεύθυνσης. Τέλος, αναλύσεις άλλων εργασιών έδειξαν ότι προγράμματα καρδιοαναπνευστικής (αερόβιας) άσκησης, επιδρούν θετικά στη βελτίωση της βραχύχρονης και μακρόχρονης μνήμης (Leisman et al., 2016; McAuley & Rudolph, 1995; Roig et al., 2013).



**Σχήμα 1.** Οι σχέσεις σωματικής άσκησης, υγείας και απόδοσης

*Σε δύο ομάδες παιδιών ηλικίας 7 έως 10 ετών, εφαρμόστηκαν δύο τεστ μέτρησης του χρόνου αντίδρασης και του χρόνου αντίδρασης με επιλογή, σε διαφορετικά ερεθίσματα. Η μια ομάδα εκτέλεσε τα τεστ πριν και μετά από τη συμμετοχή σε ένα πρόγραμμα καρδιοαναπνευστικής άσκησης διάρκειας 30 λεπτών και η άλλη πριν και μετά από την παρακολούθηση ενός παιδικού προγράμματος στην τηλεόραση. Τα παιδιά που συμμετείχαν στο πρόγραμμα άσκησης, παρουσίασαν καλύτερα αποτελέσματα από την ομάδα του προγράμματος της τηλεόρασης, δείχνοντας ότι η άσκηση επιδρά θετικά στις γνωστικές λειτουργίες των παιδιών (Ellemborg, & St-Louis-Deschenes, 2010).*

*Άτομα ηλικίας 25-64 ετών που γυμνάζονταν τουλάχιστον δύο ή τρεις φορές την εβδομάδα δήλωσαν χαμηλότερα επίπεδα κατάθλιψης, θυμού, δυσπιστίας και στρες, σε σχέση με αυτούς που δε γυμνάζονταν. Επίσης, αντιλαμβάνονταν ότι η υγεία τους και η φυσική τους κατάσταση ήταν πολύ καλύτερη, σε σχέση με τους μη ασκούμενους (Hassmen, et al., 2000). Οι θετικές επιδράσεις της άσκησης εμφανίζονται το ίδιο αποτελεσματικές και στις μεγαλύτερες ηλικίες. Άτομα ηλικίας 71-101 ετών που ακολούθησαν πρόγραμμα μυϊκής ενδυνάμωσης, παρουσίασαν βελτίωση της ψυχικής ευεξίας, πιο συχνή συμμετοχή σε καθημερινές δραστηριότητες και μείωση του αισθήματος της κόπωσης, σε σχέση με τα άτομα που ακολούθησαν μία ήπια μορφή άσκησης (Mihalko & McAuley, 1996). Μαθητές λυκείου που ασκούσαν και συμμετείχαν σε αγώνισμα αντοχής, είχαν πιο θετική εικόνα του σώματος, υψηλά επίπεδα ψυχικής ευεξίας, χαμηλότερα επίπεδα άγχους και καλύτερη κοινωνική συμπεριφορά από εκείνους που ασκούσαν λιγότερο (Kirkcaldy et al., 2002).*

## Οδηγίες για εφαρμογή.

### Κατάλληλες μορφές άσκησης και προγράμματα για άτομα όλων των ηλικιών

- Το American College of Sport Medicine έχει εκδώσει τις παρακάτω οδηγίες σχετικά με την άσκηση ατόμων όλων των ηλικιών: Φυσικές δραστηριότητες μέτριας έντασης, δραστηριότητες αντοχής (καρδιοαναπνευστικής μορφής), τουλάχιστον για 30 λεπτά, πέντε φορές την εβδομάδα. Συνολικά, μπορεί να είναι από 150 έως 300 λεπτά την εβδομάδα. Εναλλακτικά, δραστηριότητες υψηλής έντασης, τουλάχιστον για 20 λεπτά, τρεις φορές την εβδομάδα. Επίσης, προτείνεται συνδυασμός των παραπάνω. Αυτές οι δραστηριότητες είναι συμπληρωματικές άλλων καθημερινών ήπιων δραστηριοτήτων, όπως είναι οι δουλειές του σπιτιού.
- Δύο με τρεις φορές την εβδομάδα ασκήσεις μυϊκής ενδυνάμωσης με αντιστάσεις για μεγάλες μυϊκές ομάδες, ασκήσεις ισορροπίας συντονισμού και άλλων, ανάλογα με τις συνήθειες του κάθε ατόμου.
- Συμπεριφορικές στρατηγικές παρέμβασης και αλλαγής συμπεριφοράς, επίβλεψη από εκπαιδευτή και δραστηριότητες ευχάριστες και διασκεδαστικές συμβάλλουν στην προσκόλληση σε οργανωμένα προγράμματα άσκησης (Garber et al., 2011).
- Για τους έφηβους, εκτιμάται ότι πρέπει να συμμετέχουν σε φυσικές δραστηριότητες, μέτριας και υψηλής έντασης, τουλάχιστον για 60 λεπτά κάθε φορά και τουλάχιστον πέντε μέρες την εβδομάδα (Sallis et al., 2016).



- Για τη διατήρηση και τη βελτίωση της υγείας, την ψυχολογική ευεξία, τον έλεγχο του βάρους και τη μείωση των πιθανοτήτων για εκδήλωση πολλών ασθενειών, προτείνονται συγκεκριμένες μορφές άσκησης. Παρακάτω, παρουσιάζονται οι πιο κατάλληλες μορφές άσκησης για άτομα χωρίς προβλήματα υγείας ή με χρόνιες ασθένειες που δε σχετίζονται με τη φυσική κατάσταση, ηλικίας από 18 έως 65 έτη, όπως αυτές προτείνονται από το πιο έγκυρο επιστημονικό οργανισμό πάνω στο θέμα, το American College of Sport Medicine.
- Κάθε πρόγραμμα ή δραστηριότητα που σχετίζεται με καρδιοαναπνευστική άσκηση, άσκηση μυϊκής ενδυνάμωσης με αντιστάσεις και ασκήσεις ευλυγισίας. Δραστηριότητες, κυρίως, ρυθμικά επαναλαμβανόμενες, που χρησιμοποιούν μεγάλες μυϊκές ομάδες, όπως είναι το περπάτημα, το τρέξιμο, το αερόμπικ, το ποδήλατο, η κολύμβηση και τα παιχνίδια.
- Μέτριας έντασης καρδιοαναπνευστική άσκηση, τουλάχιστον για 30 λεπτά, πέντε φορές την εβδομάδα ή έντονη άσκηση τουλάχιστον για 20 λεπτά, τρεις φορές την εβδομάδα ή συνδυασμός αυτών. Για παράδειγμα, γρήγορο περπάτημα για 30 λεπτά, δυο φορές την εβδομάδα και τρέξιμο για 20 λεπτά, άλλες τρεις φορές την εβδομάδα.
- Αυτές οι δραστηριότητες είναι συμπληρωματικές άλλων καθημερινών χαλαρών δραστηριοτήτων, όπως είναι οι δουλειές του σπιτιού ή ένα σύντομο περπάτημα προς το γραφείο ή την αγορά. Φυσικές δραστηριότητες παρόμοιες με το γρήγορο περπάτημα, που ανεβάζουν τον καρδιακό ρυθμό, μπορούν να συμπληρώνουν το χρόνο των 30 λεπτών, όταν εκτελούνται σε περιόδους των 10 λεπτών ή περισσότερων. Ένα παράδειγμα φυσικής δραστηριότητας έντονης άσκησης είναι το τζόκινγκ, που οδηγεί σε γρήγορη αύξηση του αναπνευστικού ρυθμού και σε σημαντική αύξηση της καρδιακής συχνότητας.
- Συμπληρωματικά με τα παραπάνω, τουλάχιστον δυο φορές την εβδομάδα μπορεί κάποιος να ωφελείται από δραστηριότητες άσκησης μυϊκής ενδυνάμωσης και αντοχής. Οι ασκήσεις αυτές μπορεί να είναι 8 έως 10, με 8 έως 12 επαναλήψεις η κάθε μια.
- Όσα άτομα επιθυμούν επιπρόσθετη βελτίωση της φυσικής κατάστασης, προστασία της υγείας και έλεγχο του βάρους, μπορούν να αυξήσουν προσεκτικά, βέβαια, την ποσότητα της άσκησης σε εβδομαδιαία βάση (ACSM, 1998; Haskell et al., 2007).
- Οι ασκούμενοι είναι πιο πιθανό να προσκολλώνται καλύτερα για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα σε προγράμματα άσκησης χαμηλής έντασης. Τα προγράμματα υψηλής έντασης σε μερικές κατηγορίες ατόμων κουράζουν και δημιουργούν αρνητικά συναισθήματα (Ekkekakis et al., 2013).
- Για παιδιά και εφήβους ηλικίας από 5 έως 17 ετών, οι παραπάνω οδηγίες δεν ισχύουν. Για τις ηλικίες αυτές, προτείνεται να συμμετέχουν σε φυσικές δραστηριότητες, μέτριας και υψηλής έντασης, τουλάχιστον για 60 λεπτά τη φορά και τουλάχιστον πέντε μέρες την εβδομάδα (Sallis, et al., 2016). Η Παγκόσμια Οργάνωση Υγείας προτείνει ιδανικά τουλάχιστον 60 λεπτά μέτριας και υψηλής έντασης άσκησης σε καθημερινή βάση (WHO, 2017).

**Προσοχή:** Οι παραπάνω οδηγίες δεν πρέπει να εφαρμόζονται με πίεση. Επίσης, πρέπει κάποιος να τις προσεγγίζει σταδιακά. Απαραίτητες προϋποθέσεις επιτυχίας και επίτευξης των βέλτιστων προσαρμογών, αποτελούν η διασκέδαση, η ευχαρίστηση και η εσωτερική ικανοποίηση από τη δραστηριότητα. Όταν η σωματική προσπάθεια δε συνοδεύεται από ψυχολογική ευχαρίστηση και ικανοποίηση, το άτομο γρήγορα εγκαταλείπει. Το πώς επιτυγχάνεται αυτό αναλύεται στα επόμενα κεφάλαια.

## Άσκηση και ψυχική υγεία σε άτομα μεγάλης ηλικίας

Σε έναν πολιτισμό όπου η τεχνολογία εξελίσσεται με ταχύτατους ρυθμούς, το μορφωτικό και πνευματικό επίπεδο των ατόμων αλλάζει γοργά και τα άτομα ζουν σε ένα διαρκώς μεταβαλλόμενο περιβάλλον, το μεγαλύτερο πρόβλημα παρουσιάζεται σε άτομα μεγάλης ηλικίας. Τα άτομα αυτά, θα πρέπει να μάθουν καινούργια πράγματα και να προσαρμοστούν σε καταστάσεις που ίσως μέχρι τώρα να τους ήταν άγνωστες. Οι πιο ηλικιωμένοι άνθρωποι θα πρέπει να αποδείξουν όχι μόνο στον εαυτό τους, αλλά και στους άλλους, ότι μπορούν ακόμη να μαθαίνουν καινούργια πράγματα, να προσαρμοστούν σε ένα διαρκώς μεταβαλλόμενο τρόπο ζωής, να κινηθούν στις σύγχρονες πόλεις και να χρησιμοποιήσουν πλήθος νέων τεχνολογικών μέσων.

Εκτός από τις δυσκολίες της προσαρμογής στον τρόπο ζωής, με την πάροδο του χρόνου στα ηλικιωμένα άτομα η λειτουργική ικανότητα της καρδιάς και του σώματος γενικότερα, μειώνεται. Αυτή η μείωση είναι εντονότερη, όταν τα άτομα δεν ασκούνται (Rice, 1998). Η συστηματική συμμετοχή σε φυσικές δραστηριότητες, συμπεριλαμβανομένων των αερόβιων δραστηριοτήτων και των δραστηριοτήτων μυϊκής ενδυνάμωσης, είναι αναγκαία για την υγεία των ηλικιωμένων ατόμων άνω των 65 ετών. Η συμμετοχή αυτή περιορίζει τους κινδύνους των χρόνιων ασθενειών, της πρόωρης θνησιμότητας, των αναπηριών ή των διάφορων δυσλειτουργιών του σώματος. Επίσης, η άσκηση και

η βελτίωση της φυσικής κατάστασης των ηλικιωμένων, συνεισφέρει στην καλύτερη διαχείριση μιας ασθένειας, την ισχυροποίηση του σκελετικού συστήματος και τον έλεγχο του βάρους (Nelson et al., 2007).

Η άσκηση επίσης, σχετίζεται άμεσα με τη βελτίωση της ψυχικής υγείας των ατόμων όλων των ηλικιών, όπως και των ατόμων της τρίτης ηλικίας. Για παράδειγμα, άτομα της τρίτης ηλικίας που κολυμπούσαν συστηματικά έβλεπαν τον εαυτό τους ως σημαντικό μέλος της οικογένειάς τους και του στενού φιλικού περιβάλλοντός τους, ενώ τα άτομα που έκαναν καθιστική ζωή παρουσίαζαν μία τάση απομόνωσης (Pate et al., 1995). Επίσης, η άσκηση και η συμμετοχή σε φυσικές δραστηριότητες λειτουργούν θετικά στον περιορισμό του άγχους, της κατάθλιψης και της έντασης, την προσωπική ικανοποίηση και την ικανοποίηση από τη ζωή, την αισιόδοξη αντιμετώπιση της ζωής και των μικρών ή μεγάλων καθημερινών προβλημάτων των ατόμων της τρίτης ηλικίας. Πολλές εργασίες, πλέον, επιβεβαιώνουν ότι τα άτομα μιας προχωρημένης ηλικίας που ασκούνται λειτουργούν καλύτερα ψυχολογικά από τα άτομα που δεν ασκούνται (Ζήση & Θεοδωράκης, 1998; Netz, 2007).

Είναι πολύ σημαντικό για τα άτομα μιας προχωρημένης ηλικίας να μπορούν να ζουν και να κινούνται ανεξάρτητα, χωρίς την αρωγή των άλλων. Με την πάροδο των χρόνων, οι γνωστικές λειτουργίες και ικανότητες των ατόμων φυσιολογικά εξα-

σθενούν. Όμως, η ψυχική διάθεση και ευεξία αλλάζουν, όχι αναγκαστικά από βιολογικές αιτίες, αλλά από την ανάγκη προσαρμογής στην νέα πραγματικότητα της ζωής. Όταν δεν υπάρχουν ασθένειες που τα εμποδίζουν, τα άτομα που ασκούνται ή ακολουθούν κινητικά δραστήριο τρόπο ζωής σε προχωρημένη ηλικία, τα καταφέρνουν καλύτερα. Όσο περισσότερο υγιές και δυνατό είναι το σώμα τους, τόσο καλύτερα ανταποκρίνονται στις καθημερινές τους δραστηριότητες, τόσο περισσότερες πιθανότητες έχουν να αυτοεξυπηρετούνται, να μετακινούνται μόνα τους, να βοηθούν στις δουλειές του σπιτιού, να νιώθουν δημιουργικά και πιο ανεξάρτητα.

Επιπλέον, η συμμετοχή σε φυσικές δραστηριότητες ή προγράμματα άσκησης δίνει την ευκαιρία να βγαίνουν από το σπίτι και να μην καθλώνονται στον καναπέ του σπιτιού, να αποφεύγουν τους κινδύνους της απομόνωσης, ενώ προσφέρει ευκαιρίες για κοινωνική συνεύρεση και επαφή με άλλους. Τέλος, η ικανοποίηση που νιώθουν μέσα τους, συμμετέχοντας σε φυσικές δραστηριότητες, ότι το σώμα τους τα καταφέρει ακόμα, ανεβάζει την αυτοεκτίμηση, την αυτοπεποίθηση και ενισχύει την αίσθηση βεβαιότητας ότι μπορούν ακόμα να είναι δημιουργικά και ικανά για πολλά άλλα καθημερινά πράγματα, συμβάλλοντας έτσι στην ποιότητα της ζωής τους.

Η κατάθλιψη είναι συχνά ένα επιπρόσθετο πρόβλημα των ατόμων μεγάλης ηλικίας και η άσκηση μπορεί να συνεισφέρει σε αυτό. Μια σχετική ανάλυση εργασιών, έδειξε ότι η σωματική άσκηση μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως μια ουσιαστική διαδικασία παρέμβασης καταπολέμησης της κατάθλιψής τους (Heinzel et al., 2015). Ιδιαίτερη συνεισφορά σε άτομα μεγάλης ηλικίας έχουν τα προγράμματα Pilates. Η εφαρμογή προγραμμάτων ά-

σκησης Pilates, συμβάλλει ιδιαίτερος στη βελτίωση της μυϊκής τους δύναμης, του βαδίσματος, την ευκολία στην εκτέλεση καθημερινών δραστηριοτήτων, της διάθεσης και της ποιότητας ζωής. Δευτερευόντως, συμβάλλει στη βελτίωση της δυναμικής και της στατικής ισορροπίας, της ευκινησίας και λιγότερο σε καρδιολογικές και μεταβολικές επιδράσεις. Γενικότερα, τα προγράμματα άσκησης Pilates πρέπει να λαμβάνονται σοβαρά υπόψη στη βελτίωση της ποιότητας ζωής, την πρόληψη των πτώσεων, τη φυσική κατάσταση και την καλή διάθεση των ατόμων μεγάλης ηλικίας (Bullo et al., 2015).

Επίσης, τα προγράμματα Tai Chi που είναι αγαπητά σε κάποιους πολιτισμούς, φαίνεται να έχουν θετικές επιδράσεις στη βελτίωση του ύπνου σε άτομα μεγάλης ηλικίας. Έτσι, αναδεικνύουν το Tai Chi ως μια εναλλακτική προσέγγιση στη θεραπεία προβλημάτων ύπνου των ατόμων αυτών (Du et al., 2015).

Τέλος, τα ψυχολογικά οφέλη της άσκησης και οι μηχανισμοί που συνδέουν την άσκηση με την ψυχική ευεξία είναι **εμφανή** σε άτομα μεγάλης ηλικίας. Τα άτομα αναφέρουν ότι η συμμετοχή τους αποφέρει ψυχική ευεξία, γεγονός που το αποδίδουν κατά κύριο λόγο στη βελτίωση της αυτο-αποτελεσματικότητάς τους και στην αύξηση των κοινωνικών τους επαφών (Rylee, 2007). Τα άτομα αντιλαμβάνονται ότι το σώμα τους μπορεί να ανταποκρίνεται καλύτερα, όχι μόνο σε σωματικές ασκήσεις, αλλά και σε καθημερινές δραστηριότητες, τις μετακινήσεις, την αυτοεξυπηρέτηση, καθώς και σε άλλες δραστηριότητες, γεγονός που αυξάνει την αυτοπεποίθησή τους. Όταν δε τα προγράμματα άσκησης είναι ομαδικά, τότε νιώθουν ότι δεν είναι απομονωμένα, ενώ δεν αισθάνονται τη μοναξιά και την εγκατάλειψη της τρίτης ηλικίας.

*Ηλικιωμένα άτομα άνω των 60 ετών συμμετείχαν σε ένα πρόγραμμα άσκησης επί 4 μήνες, για 7 ώρες την εβδομάδα, το οποίο περιλάμβανε: Ρυθμικές και χορευτικές ασκήσεις, διορθωτική γυμναστική και φυσική κατάσταση, ψυχαγωγικές υπαίθριες δραστηριότητες, ασκήσεις καλάρωσης, σεμινάρια δημιουργικότητας, σεμινάρια σχετικά με θέματα ψυχολογίας, επαφής και επικοινωνίας με άλλους ανθρώπους. Το πρόγραμμα πέτυχε τη μείωση της κατάθλιψης και τη βελτίωση της ποιότητας ζωής των ηλικιωμένων ατόμων (Krawczynski & Olszewski, 2000). Η ψυχική υγεία στις μεγάλες ηλικίες συνδέεται άμεσα με τη σωματική άσκηση, η οποία συνεισφέρει στην προαγωγή της κινητικότητας και της υγείας (Lampinen et al., 2006).*

## Οδηγίες για εφαρμογή.

### Για την άσκηση των ατόμων ηλικίας άνω των 65 ετών,

από το American College of Sport Medicine, προτείνονται τα παρακάτω:

- Κάθε δραστηριότητα που δε δημιουργεί ορθοπεδικά προβλήματα στα άτομα. Το περπάτημα είναι το ιδανικό. Το κολύμπι ή το στατικό ποδήλατο μπορεί να είναι ιδανικά για άτομα με προβλήματα που έχουν σχέση με το βάρος του σώματός τους.
- Φυσικές δραστηριότητες μέτριας έντασης, καρδιοαναπνευστικής μορφής, τουλάχιστον για 30 λεπτά, πέντε φορές την εβδομάδα. Συνολικά, μπορεί να είναι από 150 έως 300 λεπτά την εβδομάδα. Εναλλακτικά, έντονες δραστηριότητες τουλάχιστον για 20 λεπτά, τρεις φορές την εβδομάδα. Επίσης, προτείνεται συνδυασμός των παραπάνω. Αυτές οι δραστηριότητες είναι συμπληρωματικές άλλων καθημερινών ήπιων δραστηριοτήτων, όπως είναι οι δουλειές του σπιτιού.
- Πώς υπολογίζουμε τη δραστηριότητα μέτριας έντασης σε άτομα πάνω από 65 ετη: Όταν σε μια 10βάθμια κλίμακα το να κάθεσαι ακίνητος είναι 0 και το να προσπαθείς τα μέγιστα είναι 10, τότε η μέτριας έντασης άσκηση είναι 5 με 6 και η έντονη είναι 7 με 8. Αυτό βέβαια ποικίλλει από άτομο σε άτομο. Έτσι, για κάποιο ηλικιωμένο άτομο, η δραστηριότητα μέτριας έντασης είναι το αργό περπάτημα, ενώ για κάποιο άλλο το γρήγορο.
- Συμπληρωματικά με τα παραπάνω, τουλάχιστον δυο φορές την εβδομάδα μπορεί κάποιος να εκτελεί δραστηριότητες μυϊκής ενδυνάμωσης για τις κύριες μυϊκές ομάδες, οι οποίες βελτιώνουν τη μυϊκή δύναμη και την μυϊκή αντοχή. Προτείνονται 8 με 10 ασκήσεις για τις κύριες μυϊκές ομάδες, όχι σε συνεχόμενες μέρες, όπου η αντίσταση του βάρους μπορεί να επιτρέψει 10 με 15 επαναλήψεις σε κάθε άσκηση, με προσπάθεια μέτριας έντασης. Προτείνονται, επίσης, ασκήσεις ευλυγισίας δύο φορές την εβδομάδα, τουλάχιστον για 10 λεπτά κάθε φορά. Για τον περιορισμό των κινδύνων των πτώσεων, προτείνονται και ασκήσεις ισορροπίας.
- Όσα άτομα επιθυμούν μεγαλύτερη βελτίωση της φυσικής κατάστασης, προστασία της υγείας και έλεγχο του βάρους, μπορούν να αυξήσουν προσεκτικά βέβαια την ποσότητα της φυσικής δραστηριότητας, σε εβδομαδιαία βάση.
- Ηλικιωμένα άτομα που λαμβάνουν θεραπευτική αγωγή, συμμετέχουν σε φυσικές δραστηριότητες, μόνο όταν αυτό προτείνεται ως θεραπευτική α-

γωγή και με την απαιτούμενη ασφάλεια των κατάλληλων συνθηκών.

- Τα ηλικιωμένα άτομα οφείλουν να ακολουθούν συγκεκριμένο πλάνο στο πρόγραμμα άσκησης. Ιδιαίτερα, όταν ασκούνται για θεραπευτικούς λόγους, ή δεν έχουν γυμναστεί άλλη φορά στη ζωή τους, καλό είναι να ξεκινούν σταδιακά και να αυξάνουν το χρόνο προ-

οδευτικά με αργό ρυθμό. Να παρακολουθούν και να καταγράφουν το πρόγραμμά τους καθημερινά και να μην υπερβάλλουν (Chodzko-Zajko et al., 2009,2014; Nelson et al., 2007).

- Προγράμματα Pilates, προσφέρουν ιδιαίτερα ευεργετικές επιδράσεις σε άτομα της τρίτης ηλικίας.

**Προσοχή:** Όσοι επιθυμούν να σχεδιάσουν προγράμματα άσκησης ηλικιωμένων ατόμων οφείλουν, εκτός των παραπάνω, να στοχεύουν και στην ψυχική ευεξία. Καλό είναι τα προγράμματα να σχεδιάζονται έτσι, ώστε να ενισχύουν την κοινωνική αλληλεπίδραση και την επικοινωνία, δηλαδή να περιλαμβάνουν ομαδικές δραστηριότητες, οι οποίες να είναι διασκεδαστικές και ευχάριστες. Θα πρέπει να ενισχύουν διαρκώς την αυτοπεποίθηση των ατόμων ότι κάτι νέο έχουν καταφέρει, κάτι νέο έχουν μάθει, και ότι όπως τα κατάφεραν στο πρόγραμμα της άσκησης, έτσι μπορούν να τα καταφέρουν και σε πολλές άλλες δραστηριότητες της καθημερινής τους ζωής. Ακόμα, είναι καλό να τονίζεται ότι μπορούν να φροντίζουν μόνοι τους το σώμα, καθώς και ότι η υγεία τους θωρακίζεται καλύτερα μέσα από την άσκηση και τις φυσικές δραστηριότητες.

## Άσκηση και προσωπικότητα

Αυτό που καθιστά μοναδική την προσωπικότητα κάθε ατόμου είναι τα χαρακτηριστικά της. Ο τρόπος με τον οποίο τα χαρακτηριστικά αυτά αλληλεπιδρούν μεταξύ τους και σχηματοποιούνται ποικίλλει από άτομο σε άτομο, έτσι ώστε να λέμε ότι η προσωπικότητα του κάθε ατόμου είναι μοναδική. Όπως οι προδιαθέσεις για συμπεριφορά, έτσι και τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας συνεισφέρουν στην πρόβλεψη της συμπεριφοράς, αλλά δύσκολα την ερμηνεύουν εξ ολοκλήρου. Υπάρχουν τέσσερις βασικές θεωρητικές προσεγγίσεις για την κατανόηση της σχέσης μεταξύ προσωπικότητας και άσκησης. Η πρώτη υποστηρίζει ότι τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας εμφανίζονται στα πρώιμα στάδια της ζωής και δεν είναι εύκολα μετατρέψιμα. Η δεύτερη δίνει μεγαλύτερη έμφαση στον ιδιαίτερο ρόλο που ένα άτομο

πιστεύει ότι εκπληρώνει σε μια ιδιαίτερη στιγμή και στις μεταβολές της συμπεριφοράς σε συνάρτηση με το περιβάλλον. Η τρίτη θεωρεί ότι ένας συνδυασμός των προσωπικών χαρακτηριστικών και των περιπτώσιολογικών παραγόντων ερμηνεύει την ανθρώπινη συμπεριφορά. Τέλος, η ψυχοδυναμική προσέγγιση θεωρεί ότι υποσυνείδητα προβλήματα επιδρούν στην προσωπικότητα ενός ατόμου. Κάποια από αυτά μπορεί να έχουν απωθηθεί στο υποσυνείδητο και κάποια άλλα μπορεί να είναι πιο συνειδητά, αλλά να μην κατανοούνται πλήρως (Weinberg & Gould, 1999).

Τα τελευταία χρόνια, το επικρατέστερο μοντέλο για την περιγραφή της προσωπικότητας των ατόμων είναι το Μοντέλο των Πέντε Παραγόντων. Οι πέντε παράγοντες που το αποτελούν και τα επι-

μέρους χαρακτηριστικά καθενός από αυτούς τους παράγοντες, είναι:

- Η εξωστρέφεια (κοινωνικότητα, ενεργητικότητα, ομιλητικότητα, τρυφερότητα).
- Η συναισθηματική σταθερότητα και ο νευρωτισμός (ανησυχία, κακή διάθεση, άγχος, θυμός, νευρική κατάσταση, ανασφάλεια, δυστροπία).
- Η προσήγεια (ευσπλαχνία, καλοσύνη, εμπιστοσύνη, ευθύτητα).
- Η ευσυνειδησία (προγραμματισμός, οργάνωση, αξιοπιστία, ακρίβεια, πειθαρχία).
- Η πνευματική καλλιέργεια (δημιουργικότητα, πρωτοτυπία, εφευρετικότητα) (Goldberg, 1990; McCrae & Costa, 1997).

### Προσωπικότητα και συμμετοχή σε προγράμματα άσκησης

Υπάρχει το ερώτημα του κατά πόσο η προσωπικότητα των ασκουμένων, διαμορφώνεται από την καλή φυσική τους κατάσταση και την εμπλοκή τους στα σπορ, ή αν τα άτομα με συγκεκριμένα χαρακτηριστικά ακολουθούν αυτό τον τρόπο ζωής. Οι μελέτες καταγράφουν μια σημαντική σχέση ανάμεσα στην ψυχική υγεία και τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας, και ειδικότερα, ανάμεσα σε μια μεγάλη κατηγορία ψυχικών διαταραχών και του νευρωτισμού (Kotov et al., 2010). Σε γενικές γραμμές, ωστόσο, δεν υπάρχει κάποιο σαφώς διαμορφωμένο θεωρητικό πλαίσιο, ούτε επαρκείς έρευνες που να προσδιορίζουν τις σχέσεις μεταξύ προσωπικότητας και άσκησης, αν και πολύ συχνά συνδέουμε την άσκηση με την υγεία.

Αυτό που γνωρίζουμε μέχρι σήμερα είναι ότι τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας που σχετίζονται με την υγεία είναι η ανθεκτικότητα, η ισχυρή αίσθηση του καθήκοντος, ο αυτοέλεγχος, η αισιοδοξία, η γενική προσδοκία ότι θα συμβούν θετικά πράγματα και η πεποί-

θηση ότι η υγεία είναι πέρα του προσωπικού ελέγχου. Επιπλέον, ο νευρωτισμός σχετίζεται αρνητικά με τη συμμετοχή και την προσκόλληση σε προγράμματα άσκησης. Αυτά τα χαρακτηριστικά ερμηνεύουν θετικές ή αρνητικές προδιαθέσεις για την άσκηση, τη θέληση για συμμετοχή σε ένα πρόγραμμα άσκησης, την ικανότητα για σχέσεις με άλλους συμμετέχοντες ή την πειθαρχία για παραμονή στο πρόγραμμα άσκησης.

Άτομα με θετικά χαρακτηριστικά της προσωπικότητας (σταθερότητα, εξωστρέφεια, ανοικτά σε νέες εμπειρίες, ηπιότητα, και ευσυνειδησία), παρουσιάζουν υψηλότερα επίπεδα παρακίνησης για συμμετοχή, καθώς και πραγματική συμμετοχή σε προγράμματα άσκησης. Αυτό φαίνεται να επηρεάζει θετικά την ποιότητα ζωής, βελτιώνοντας την σωματική και ψυχική υγεία και τη σεξουαλική ικανοποίηση των ατόμων αυτών. Άτομα με ευσυνειδησία είναι μετρημένα, πειθαρχημένα, έχουν επίγνωση, έχουν αίσθηση του καθήκοντος, αυτορρυθμίζονται καλύτερα και είναι πιο πιθανό να **προσκολλώνται** σε προγράμματα άσκησης και υγιεινές συμπεριφορές. Άτομα με ευθύτητα και ειλικρίνεια, είναι ανοικτά σε νέες εμπειρίες, καθώς και σε νέα σπορ και δραστηριότητες (Huang et al., 2007; Wilson & Dishman, 2015).

Επίσης, εργασίες πάνω στο Μοντέλο των Πέντε Παραγόντων, δείχνουν ότι ο νευρωτισμός και η ευσυνειδησία σχετίζονται με την αθλητική απόδοση και η ευσυνειδησία με την ποιότητα της αθλητικής προετοιμασίας (Piedmont et al., 1999; Woodman et al., 2010).

Οι συμμετέχοντες σε προγράμματα άσκησης αλληλεπιδρούν με το κοινωνικό τους περιβάλλον ποικιλοτρόπως. Τα άτομα που γυμνάζονται και συχνάζουν σε γυμναστήρια, συμμετέχουν σε ομάδες και γενικότερα βρίσκονται σε χώρους άσκησης και φυσικών δραστηριοτήτων, αναπτύσσουν νέες σχέσεις, οι οποίες ενισχύονται από την άσκηση και τις αλλαγές στον τρόπο ζωής που εισάγονται

παράλληλα με αυτή. Μεταξύ των θετικών αλλαγών που επέρχονται στα άτομα από τη μακροχρόνια άσκηση, συμπεριλαμβάνεται και η πίστη ότι μπορούν να εκπληρώνουν πλήθος καθημερινών καθηκόντων και ρόλων.

Η άσκηση προκαλεί αλλαγές στις **προσδοκίες** των ατόμων. Όταν τα άτομα αισθάνονται κάποιες αλλαγές στο σώμα τους ή στην ψυχική τους διάθεση, λόγω της συμμετοχής τους σε προγράμματα άσκησης, διαμορφώνουν και ανάλογες προσδοκίες για μια αλλαγή στον τρόπο ζωής τους, στις συνήθειές τους, στις συμπεριφορές τους. Όταν επιπλέον, οι προσδοκίες αυτές ενισχύονται και από άλλα άτομα, που τα ενθαρρύνουν ανάλογα με θετικό τρόπο (για παράδειγμα «ο αθλητικός τρόπος ζωής σου κάνει καλό»), τότε τα άτομα αυτά αντιλαμβάνονται μια επιθυμητή μεταβολή στη συμπεριφορά τους. Οι ασκούμενοι που πιστεύουν σε αυτήν τη μεταβολή, την ενσωματώνουν σταδιακά στο σύστημα των πιστεύω τους.

Ένας άλλος παράγοντας που σχετίζεται με την προσκόλληση των ατόμων σε προγράμματα άσκησης είναι η αυτο-παρακίνηση. Οι ασκούμενοι με υψηλά επίπεδα αυτο-παρακίνησης δημιουργούν περισσότερες ευκαιρίες για προσκόλληση και παραμονή σε προγράμματα άσκησης. Ωστόσο, η αυτο-παρακίνηση δεν αποτελεί χαρακτηριστικό του πυρήνα της προσωπικότητας και επηρεάζεται περισσότερο από τη μάθηση και την εμπειρία (Berger et al., 2007).

### Εστία ελέγχου συμπεριφοράς

Οι στάσεις ή η οπτική με την οποία βλέπουμε τα πράγματα, είναι πιθανό να επηρεάζει την προσκόλληση σε προγράμματα άσκησης. Η «Εστία Ελέγχου» αποτελεί μια γενική προσδοκία, εκφράζει τα «πιστεύω» ενός ατόμου και τον τρόπο με τον οποίο αντιλαμβάνεται τις αιτίες που ελέγχουν τη συμπεριφορά του. Τα άτομα που έχουν «Εσωτερική Εστία Ε-

λέγχου» είναι τα άτομα που πιστεύουν ότι ελέγχουν τη συμπεριφορά τους, ότι έχουν τις δεξιότητες, τις ικανότητες και τις εμπειρίες που χρειάζονται, για να ελέγχουν τη συμπεριφορά τους και να επηρεάζουν τα γεγονότα.

Τα άτομα που έχουν «Εξωτερική Εστία Ελέγχου» είναι τα άτομα που πιστεύουν ότι ένα αποτέλεσμα οφείλεται κυρίως σε δυνάμεις έξω από τον εαυτό τους, ότι η συμπεριφορά τους και το περιβάλλον τους βρίσκονται υπό εξωτερικό έλεγχο ή είναι θέμα της τύχης, της μοίρας ή των άλλων (Rotter, 1966).

Οι «εσωτερικά προσανατολισμένοι» άνθρωποι, δηλαδή αυτοί που πιστεύουν ότι οι πράξεις τους ελέγχονται από τους ίδιους, είναι πιο πιθανό να πιστεύουν ότι αν συμπεριφερθούν κατά έναν ορισμένο τρόπο, θα επιτύχουν αυτό που θέλουν, ενώ οι «εξωτερικά προσανατολισμένοι» πιστεύουν το αντίθετο.

Τα άτομα που θεωρούν ότι η τύχη, η μοίρα και οι «σημαντικοί άλλοι» ελέγχουν τα αποτελέσματα των πράξεών τους, γενικά δεν τα καταφέρνουν τόσο καλά, γιατί οι απόψεις τους οδηγούν σε παθητικότητα, απόσυρση, κακή προσαρμογή και κατάθλιψη (Lefcourt, 1976; Rothbaum et al., 1982). Θεωρούν ότι δε χρειάζεται να προσπαθήσουν για να πετύχουν ο,τιδήποτε, γιατί «ό,τι είναι να γίνει θα γίνει», η τύχη θα καθορίσει το αποτέλεσμα ή κάποιοι άλλοι ισχυρότεροι. Καθώς δεν αγωνίζονται ή δεν προσπαθούν να βελτιωθούν και να γίνουν καλύτεροι, η κατάληξη συνήθως είναι αρνητική.

Ειδικότερα, σε θέματα υγείας, υπάρχουν άτομα που θεωρούν ότι η ευθύνη για την υγεία τους ανήκει, κυρίως, στον **εαυτό τους**, υπάρχουν άτομα που θεωρούν ότι η υγεία τους ελέγχεται περισσότερο από τους **άλλους** και άτομα που θεωρούν ότι η πορεία της υγείας τους είναι κυρίως θέμα **τύχης**. Έτσι, υπάρχουν άτομα με «εσωτερική εστία ελέγχου» που λένε «αν προσέχω τον εαυτό μου, μπορέι να αποφύγω τις ασθένειες».

Υπάρχουν άτομα με «εξωτερική εστία ελέγχου» που λένε «οι γιατροί ελέγχουν την υγεία μου». Υπάρχουν άτομα με «ε-στία ελέγχου την τύχη» που λένε «η καλή υγεία μου οφείλεται κατά κύριο λόγο στην τύχη». Αυτά ή παρόμοια «πιστεύω» ή συνδυασμός αυτών των «πιστεύω», καθορίζουν πολύ τις συμπεριφορές τους πάνω στο θέμα της φροντίδας ή της αδιαφορίας που θα επιλέξουν, για την προστασία της υγείας τους (Armitage, 2003).

Μεγάλη διαχρονική έρευνα, έδειξε ότι άτομα και των δυο φύλων, τα οποία είχαν «Εσωτερική Εστία Ελέγχου» κατά την παιδική ηλικία, είχαν μειωμένες πιθανότητες για παχυσαρκία και ψυχολογικές στρες και αξιολογούσαν θετικά την υγεία τους στην ενήλικη ζωή. Η «Εσωτερική Ε-στία Ελέγχου» από την παιδική ακόμα

ηλικία, λειτουργεί προστατευτικά για την υγεία κατά την ενήλικη ζωή (Gale et al., 2008).

Αυτό που έχει ιδιαίτερη σημασία για το χώρο της άσκησης και της συμμετοχής σε φυσικές δραστηριότητες, είναι ότι τα άτομα με «εσωτερική εστία ελέγχου» τείνουν να μην εγκαταλείπουν και να προσκολλώνται πιο πολύ σε φυσικές δραστηριότητες που αφορούν έναν «ενεργητικό τρόπο ζωής». Αφοσιώνονται περισσότερο σε προγράμματα άσκησης ή τζόκινγκ και τα καταφέρνουν καλύτερα, όταν συμμετέχουν σε προγράμματα αδυνατίσματος, σε σχέση με τα άτομα που έχουν μια «εξωτερική εστία ελέγχου» (O'Connell & Price, 1982; Slenker et al., 1985; Weinberg et al., 1984).

*Σχετική έρευνα στον ελληνικό πληθυσμό, έδειξε ότι γυναίκες με «Εσωτερική Εστία Ελέγχου» είχαν μεγαλύτερο βαθμό αυτοεκτίμησης και σωματικής ικανοποίησης και συμμετείχαν πιο συστηματικά σε προγράμματα άσκησης. Η κλίμακα Εστίας Ελέγχου της Άσκησης προσαρμοσμένη για τον ελληνικό πληθυσμό, που σχεδιάστηκε για το σκοπό αυτό, εξετάζει αν τα άτομα πιστεύουν ότι το να συνεχίσουν να συμμετέχουν σε ένα πρόγραμμα άσκησης εξαρτάται από τον εαυτό τους, την τύχη ή από τους άλλους. Περιλαμβάνει 3 ενότητες (Εσωτερική, Εξωτερική και Τύχη) και 18 ερωτήσεις (Θεοδωράκης, 1993). Παρακάτω βλέπετε ένα μικρό απόσπασμα του ερωτηματολογίου αυτού.*

**Πίνακας 2.** Δείγμα ερωτήσεων για τον προσδιορισμό της εστίας ελέγχου

<b>Αν θα συνεχίζω να γυμνάζομαι στο γυμναστήριο, αυτό</b>	
1	...θα καθορίζεται από τις δικές μου ενέργειες,
2	...θα είναι, κυρίως, θέμα της μοίρας,
3	...θα εξαρτάται από τους γυμναστές και τις γυμνάστριες,
4	...θα κρίνεται από την καλή ή κακή μου τύχη,
5	...θα καθορίζεται από το δικό μου κουράγιο,
6	...θα καθορίζεται από άλλους ανθρώπους,
7	...θα ελέγχεται, βασικά, από μένα.



## Συμπεριφορά Τύπου Α, υψηλή αίσθηση αναζήτησης και εσωστρέφεια - εξωστρέφεια

Με τον όρο «συμπεριφορά τύπου Α», χαρακτηρίζονται τα άτομα που έχουν την τάση να ζούνε σε μια μόνιμη ή διαρκή κατάσταση του επειγόντος σε ο,τιδήποτε κάνουν, να βιώνουν ένα διαρκές άγχος, μια υπερβολικά ανταγωνιστική ή εκθρική διάθεση και να αντιλαμβάνονται ως επιτακτική ανάγκη την εκτέλεση πολλών πράξεών τους. Πιστεύεται ότι όλα τα παραπάνω είναι μια ενότητα μαθημένων συμπεριφορών. Τα άτομα με αντίθετη ροπή στη συμπεριφορά τους, θεωρείται ότι ακολουθούν το πρότυπο τύπου Β. Η συμπεριφορά τύπου Α στα άτομα εμπειρέχει, επίσης, μια κατάσταση διαρκούς ανασφάλειας, επιθετικότητας, ανυπομονησίας και τάσης να κάνουν δυο πράγματα ταυτόχρονα. Τα άτομα αυτά αυξάνουν τις πιθανότητες για καρδιοπάθειες. Αποτελέσματα σχετικών ερευνών δείχνουν ότι τα άτομα με συμπεριφορά τύπου Α που γυμνάζονται, έχουν ουσιαστικά οφέλη. Η καρδιοαναπνευστική άσκηση είναι ένα καλό μέσο για μείωση του ρίσκου των καρδιοπαθειών στα άτομα αυτά (Willis & Campell, 1992).

Άτομα με ζωηρή **αίσθηση αναζήτησης** είναι τα άτομα που τείνουν να επιδιώκουν τις πιο πρωτότυπες, σύνθετες και επικίνδυνες εμπειρίες, σε φυσικές δραστηριότητες που έχουν ρίσκο και προκαλούν έντονη διέγερση. Αντίθετα, αυτοί που έχουν μειωμένη την αίσθηση της αναζήτησης, αναζητούν λιγότερη διέγερση. Υπάρχουν και άλλα άτομα που είναι στο μέσο αυτών των άκρων και φαίνεται να αναζητούν κάποιες ενδιάμεσες μορφές εμπειριών. Τα άτομα με υψηλή αίσθηση αναζήτησης, αξιολογούν πολλές καταστάσεις ως λιγότερο επικίνδυνες από αυτά με χαμηλή αίσθηση αναζήτησης.

Τα άτομα αναζητούν καταστάσεις που ταιριάζουν με την προσωπικότητά τους. Επιλέγουν φυσικές δραστηριότητες ανάλογα με το επίπεδο της συγκίνησης και της διέγερσης που επιθυμούν. Εξωστρεφή άτομα ρέπουν προς εξωτερικά κατευθυνόμενες συμπεριφορές, επιδιώκουν περιβάλλον που περιλαμβάνει άλλα άτομα, με τα οποία μπορούν να αλληλεπιδράσουν, να διασκεδάσουν, να επικοινωνήσουν ή να συναγωνιστούν. Επίσης, κατά μια άλλη άποψη, άτομα εσωστρεφή ακολουθούν περισσότερο ατομικά προγράμματα άσκησης ή αθλήματα, ενώ τα εξωστρεφή άτομα ακολουθούν περισσότερο ομαδικά προγράμματα άσκησης ή ομαδικά αθλήματα.

### Οδηγίες για εφαρμογή

- Πολλές φορές, τα άτομα που αποφασίζουν να συμμετέχουν σε προγράμματα άσκησης έχουν μια ασαφή εικόνα για το τι περιμένουν από τα προγράμματα αυτά. Σε κάθε περίπτωση, όταν οι πιθανές αλλαγές όπως το αδυνάτισμα και η βελτίωση των δεικτών της υγείας αργούν να έρθουν, το άτομο γρήγορα αισθάνεται μια απογοήτευση και είναι πιθανόν να εγκαταλείψει την προσπάθεια.
- Αν, ωστόσο, έγκαιρα ο υπεύθυνος του προγράμματος άσκησης τονίσει τα

πιθανά ψυχολογικά οφέλη που θα έχει αυτό το άτομο, τότε θα επηρεαστεί θετικά. Και αυτό γιατί οι ψυχολογικές αλλαγές, η ευεξία, η αυτοπεποίθηση, η αυτοεκτίμηση, ο έλεγχος του στρες και η χαλάρωση, είναι εμφανείς και το άτομο τις αισθάνεται άμεσα. Αρκεί, βέβαια, το πρόγραμμα άσκησης να είναι προσαρμοσμένο στο επίπεδο της φυσικής κατάστασης του ατόμου, να ταιριάζει στη νοοτροπία του, την προσωπικότητά του, να μην

είναι εξαντλητικό, κουραστικό, βαρετό και ακατάλληλο.

- Κεντρικό ρόλο στον αρχικό σχεδιασμό και την εφαρμογή προγραμμάτων άσκησης έχει η ενθάρρυνση, η ενημέρωση, η ευχαρίστηση, η ικανοποίηση από τη δραστηριότητα και η ψυχική ευεξία.
- Άτομα με συμπεριφορά τύπου A, τα οποία θα προσκολληθούν σε προγράμματα άσκησης, θα έχουν ευεργε-

τικές επιδράσεις τόσο στη συμπεριφορά τους όσο και στην υγεία τους.

- Άτομα με «Εξωτερική Εστία Ελέγχου» αναζητούν πιο συχνά δικαιολογίες να μη γυμνάζονται ή να μην ακολουθούν υγιεινές συνήθειες. Έτσι, πρέπει να είναι κανείς ιδιαίτερα υπομονετικός είτε στην προσέγγισή τους, είτε στην προσπάθεια που πρέπει να καταβάλει για να τους πείσει για την αξία της συμμετοχής σε φυσικές δραστηριότητες.

## Επίλογος

Η συμμετοχή σε φυσικές δραστηριότητες και τα κατάλληλα προγράμματα άσκησης επηρεάζουν ευμενώς τα άτομα σε σωματικό, σε ψυχολογικό και σε κοινωνικό επίπεδο. Τα περισσότερα άτομα που επιθυμούν να φροντίζουν τη σωματική και την ψυχική τους υγεία αντιλαμβάνονται ότι τα προγράμματα άσκησης που δίνουν έμφαση στην υγεία αποτελούν το πιο κατάλληλο και πιο ευχάριστο μέσο για το σκοπό αυτό. Η προσωπικότητα των ατόμων διαμορφώνει τις επιλογές τους για συμμετοχή σε προγράμματα άσκησης. Περισσότερο, όμως, η προσωπικότητα των ατόμων επηρεάζεται θετικά από την εμπειρία της συμμετοχής, όταν αυτή η συμμετοχή είναι ευχάριστη, διασκεδαστική και μεταδίδει στα άτομα σιγουριά και αυτοπεποίθηση. Το επιστημονικό προσωπικό που επιθυμεί να προσφέρει στον τομέα της άσκησης για υγεία, οφείλει να αξιοποιεί συνδυαστικά τις γνώσεις της φυσιολογίας και της ψυχολογίας για την κατανόηση και τον ορθό σχεδιασμό των σχετικών προγραμμάτων άσκησης.

### Θέματα για έρευνα

- Δεν είναι ξεκάθαρες οι γνώσεις μας για την ερμηνεία των ψυχολογικών και φυσιολογικών μηχανισμών που οδηγούν στα οφέλη της άσκησης στην υγεία.

- Δεν είναι ξεκάθαρη η σχέση των παραγόντων της προσωπικότητας με τη συμμετοχή σε προγράμματα άσκησης.
- Υπάρχει δυσκολία στην αξιολόγηση των διαστάσεων της ψυχικής υγείας και την κατανόηση των σχέσεών της με την άσκηση.
- Μελέτη των κατάλληλων προγραμμάτων άσκησης για άτομα με συμπεριφορά τύπου A.

### Θέματα για συζήτηση

*Προσέχει τη διατροφή του. Γυμνάζεται συστηματικά. Βλέπει βελτίωση στην εμφάνισή του ή αυτή την εντύπωση έχει. Αρχίζει να νιώθει καλύτερα στις παρέες του και τη σχέση του με το αντίθετο φύλο. Πιστεύετε ότι υπάρχουν θετικές αλλαγές στην προσωπικότητα του ατόμου αυτού;*

*Τι νόημα θα είχε να επαναλαμβάνετε στους ασκούμενους τις παρακάτω εκφράσεις;*

*«Σου πάει αυτό το πρόγραμμα άσκησης».*

*«Πολύ ωραία προχωράς».*

*«Συνέχισε με αυτό το ρυθμό».*

*«Θα έχεις θεαματικά αποτελέσματα, αν συνεχίσεις έτσι».*

*Είναι νευρική, καπνίζει, μαλώνει εύκολα με τους γύρω της και ξεκίνησε να γυμνάζεται στο γυμναστήριο της γειτονιάς. Βιά-*

ζεται να τελειώσει μια άσκηση που της συνιστά η γυμνάστρια και γρήγορα ρωτάει τι άλλο να κάνει. Πώς βλέπετε την εξέλιξη της ιστορίας;

Πώς θα προσεγγίζατε ένα άτομο που έχει τα χαρακτηριστικά συμπεριφοράς τύπου Α και πώς θα το βοηθούσατε να αρχίσει ένα πρόγραμμα άσκησης; Τι πιθανό πρόγραμμα θα επιλέγατε;

Είναι νέα επιχειρηματίας 27 χρονών, δεν έχει σύντροφο και είναι πολύ αφοσιωμένη στη δουλειά της. Το άγχος από τη δουλειά το ξεπερνάει με το τζόκιγκ. Λόγω του περιορισμένου χρόνου που διαθέτει, πηγαίνει δύο φορές την εβδομάδα για ένα εντατικό πρόγραμμα 50 λεπτών στο γυμναστήριο της γειτονιάς. Για πόσο θα το συνεχίσει;