

ΑΣΚΗΣΗ, ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΖΩΗΣ

ΜΚ 1057

ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΚΑΠΝΙΣΜΑ

Σκοπός ενότητας

Να παρουσιασθούν οι ευεργετικές επιδράσεις της άσκησης στο κάπνισμα, ως μηχανισμός ευαισθητοποίησης και διαμόρφωσης αρνητικών στάσεων προς το κάπνισμα.

Περιεχόμενα ενότητας

Γιατί τα άτομα
καπνίζουν

Άσκηση και
κάπνισμα

Σχετικές Έρευνες



Γιατί τα
άτομα
καπνίζουν

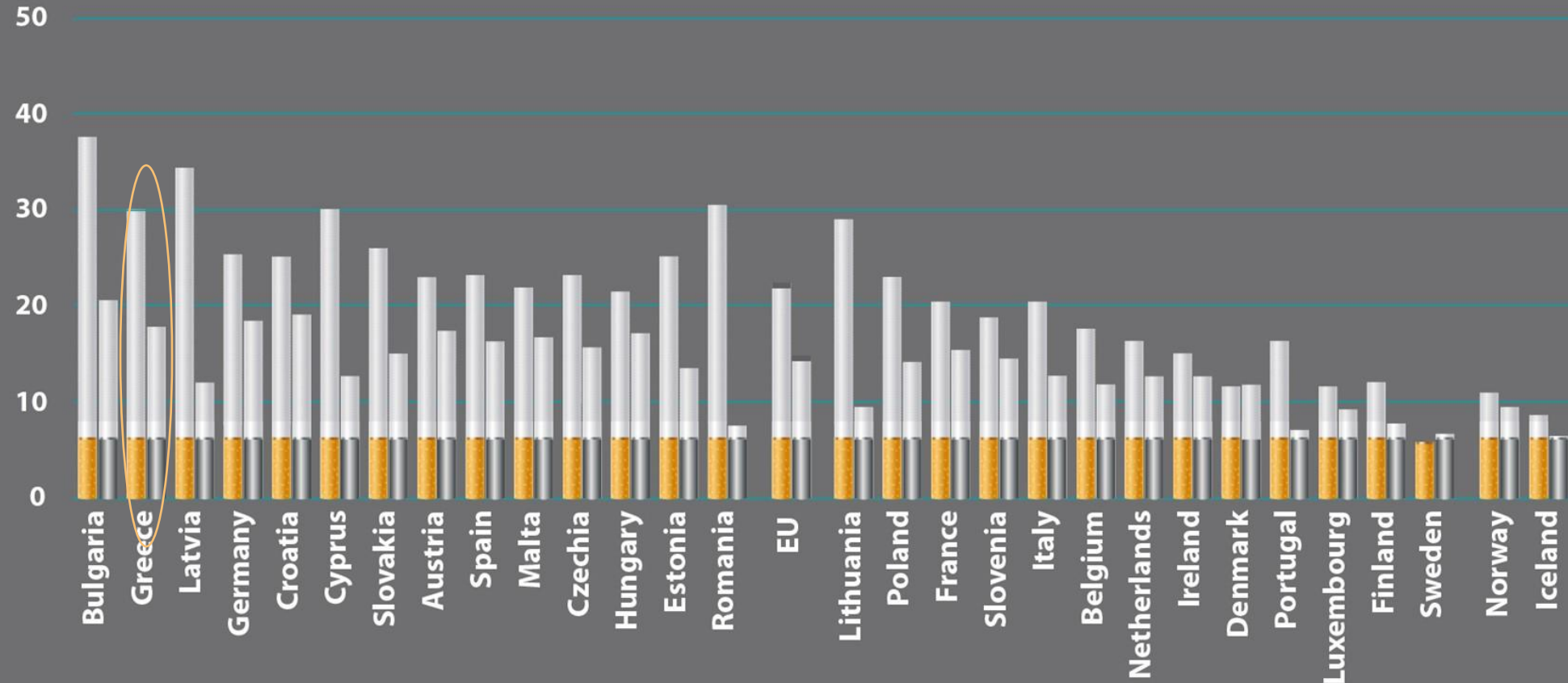
Proportion of daily cigarette smokers, by sex, 2019

(% people aged 15 and over)

Males



Females



Ranked on the overall proportion of daily smokers.

Γιατί τα άτομα καπνίζουν

Το κάπνισμα και το αλκοόλ κατά την οδήγηση είναι συμπεριφορές που μπορεί να εκφράζουν:

- μια ριψοκίνδυνη τάση
- μια πρόκληση σε σχέση με την ενήλικη εξουσία,
- μια προσπάθεια καθορισμού κανόνων σε εφηβικές ομάδες-παρέες

Γιατί τα άτομα
καπνίζουν;
Ψυχολογικοί
κοινωνικοί,
εξάρτησης,
νευροφυσιολογικοί
αυτοματισμού,
κλπ.

... επιρροή από κοινωνικούς
παράγοντες (φίλοι, γονείς,
διαφήμιση, κτλ.),

...επιθυμία να βελτιώσουν το
κοινωνικό τους προφίλ.

... γιατί τους αρέσει η κίνηση του
καπνίσματος, η μυρωδιά και η
γεύση του τσιγάρου κτλ.

Γιατί τα άτομα καπνίζουν;

- Ο οργανισμός εκκρίνει ουσίες (ντοπαμίνη, νορεπινεφρίνη, βήτα-ενδορφίνη) και αυτό προκαλεί αισθήματα ευεξίας.
- Για μείωση της κακής διάθεσης ή της κατάθλιψης μέσα από ουσίες που εκκρίνονται από τη χρήση νικοτίνης

Συγκριτικός πίνακας με τις βασικές ουσίες που εκκρίνονται κατά την άσκηση και κατά τη χρήση νικοτίνης, οι οποίες σχετίζονται με το αίσθημα ευεξίας

Ουσία / Νευροδιαβιβαστής	Εκκρίνεται κατά την άσκηση	Εκκρίνεται κατά τη χρήση νικοτίνης	Ρόλος στην ευεξία
Ενδορφίνες	✓ Ναι	✗ Όχι	Ανακούφιση πόνου, ευφορία, μείωση άγχους
Ντοπαμίνη	✓ Ναι	✓ Ναι	Ανταμοιβή, ευχαρίστηση, κινητοποίηση
Σεροτονίνη	✓ Ναι	✓ Ναι	Καλή διάθεση, ρύθμιση ύπνου και όρεξης
Νορεπινεφρίνη	✓ Ναι	✓ Ναι	Εγρήγορση, συγκέντρωση, ενέργεια
Ακετυλοχολίνη	✗ Σπανιότερα	✓ Ναι	Γνωστικές λειτουργίες, μνήμη
Βήτα-ενδορφίνες	✓ Ναι	✓ (σε μικρότερο βαθμό)	Παυσίπικη και αγχολυτική δράση
Αναβολικές Ορμόνες	✓ Ναι	✗ Όχι	Τόνωση, μυϊκή αποκατάσταση, γενική ευεξία
Κορτιζόλη	✓ (σε έντονη άσκηση)	✓ Ναι	Στρεσογόνος ορμόνη – μπορεί να έχει αρνητικά ή θετικά αποτελέσματα ανάλογα με τη δόση

Γιατί τα άτομα καπνίζουν;

- Άτομα (τύπου A ή καταθλιπτικά),
- για να διαχειριστούν τα επίπεδα διέγερσής τους, έτσι ώστε να βελτιώσουν την επεξεργασία πληροφοριών και την προσοχή τους.
- Η χαμηλή αυτο-αποτελεσματικότητα.
- Εξάρτηση
- Η διαδικασία του καπνίσματος γίνεται αυτόματα και ασυνείδητα.
- Lujic, Reuter & Netter (2005),

Κάπνισμα και άσκηση. Έρευνες, μετα- αναλύσεις

Σε κάποιες ανασκοπήσεις δεν υπάρχουν σαφείς ενδείξεις για την επίδραση της άσκησης στη διακοπή ή ελάττωση του καπνίσματος.

Όμως, σε αρκετές έρευνες η άσκηση βοήθησε στην ελάττωση του καπνίσματος, ενώ σε γενικές γραμμές όσο πιο πολύ ασκούνται τα άτομα, τόσο πιο λίγο καπνίζουν.

Σχετική έρευνα στη χώρα μας

Θεοδωράκης & Χασάνδρα (2005)

- Όσο αυξάνεται η ηλικία των ατόμων, τόσο μειώνεται η ενασχόληση με την άσκηση και τόσο αυξάνεται ο αριθμός τσιγάρων που καπνίζουν.
- Όσο πιο πολλά χρόνια γυμνάζονται τα άτομα, τόσο μειώνεται ο αριθμός των τσιγάρων που καπνίζουν.
- Όσοι ασκούνται καπνίζουν λιγότερο σε σχέση με αυτούς που δεν ασκούνται, αλλά και όσοι ήταν παλαιότερα ασκούμενοι καπνίζουν λιγότερο σε σύγκριση με αυτούς που δεν είχαν ποτέ καμία ενασχόληση με την άσκηση.
- Η ενασχόληση των ατόμων με την άσκηση βοηθάει τα άτομα να απομακρύνονται από τη συνήθεια του καπνίσματος.



Κάπνισμα και αγωγή υγείας

Ψυχολογία της άσκησης και Αγωγή υγείας



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΠΝΕΥΜΟΝΟΛΟΓΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ
HELLENIC THORACIC SOCIETY

ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ
"ΔΕΝ ΚΑΠΝΙΖΩ, ΓΥΜΝΑΖΟΜΑΙ"

Αξιολόγηση



Πρόγραμμα: "Δεν καπνίζω, γυμνάζομαι"

Το Εργαστήριο Ψυχολογίας της Άσκησης και Ποιότητας Ζωής του Τ.Ε.Φ.Α.Α. του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας δημιούργησε ένα πρόγραμμα αγωγής υγείας που έχει ως

Οι μηχανισμοί της άσκησης εναντίον του καπνίσματος

- Ψυχολογική ενίσχυση
- Αύξηση της αυτοπεποίθησης
- Δυναμική αντιμετώπιση συμπτωμάτων στέρησης,
- Αντιμετώπιση στρες, κατάθλιψης, οξυθυμίας, ανησυχιών.
- Βελτίωση της ποιότητας ζωής και συνολικός υγιεινός τρόπος ζωής,
- Απόσπαση προσοχής
- Φυσιολογικά και βιοχημικά
- Αύξηση κατανάλωσης των θερμίδων στην μεταβολική ισορροπία και προστασία από την αύξηση του βάρους.
- Έκκριση ενδορφινών, κατεχολαμίνης
- Η ευφορία από την άσκηση διαρκεί 2-4 ώρες

(Hassandra et al., 2011; Hassandra et al., 2012; Taylor & Katomeri, 2007; Taylor & Ussher, 2005)

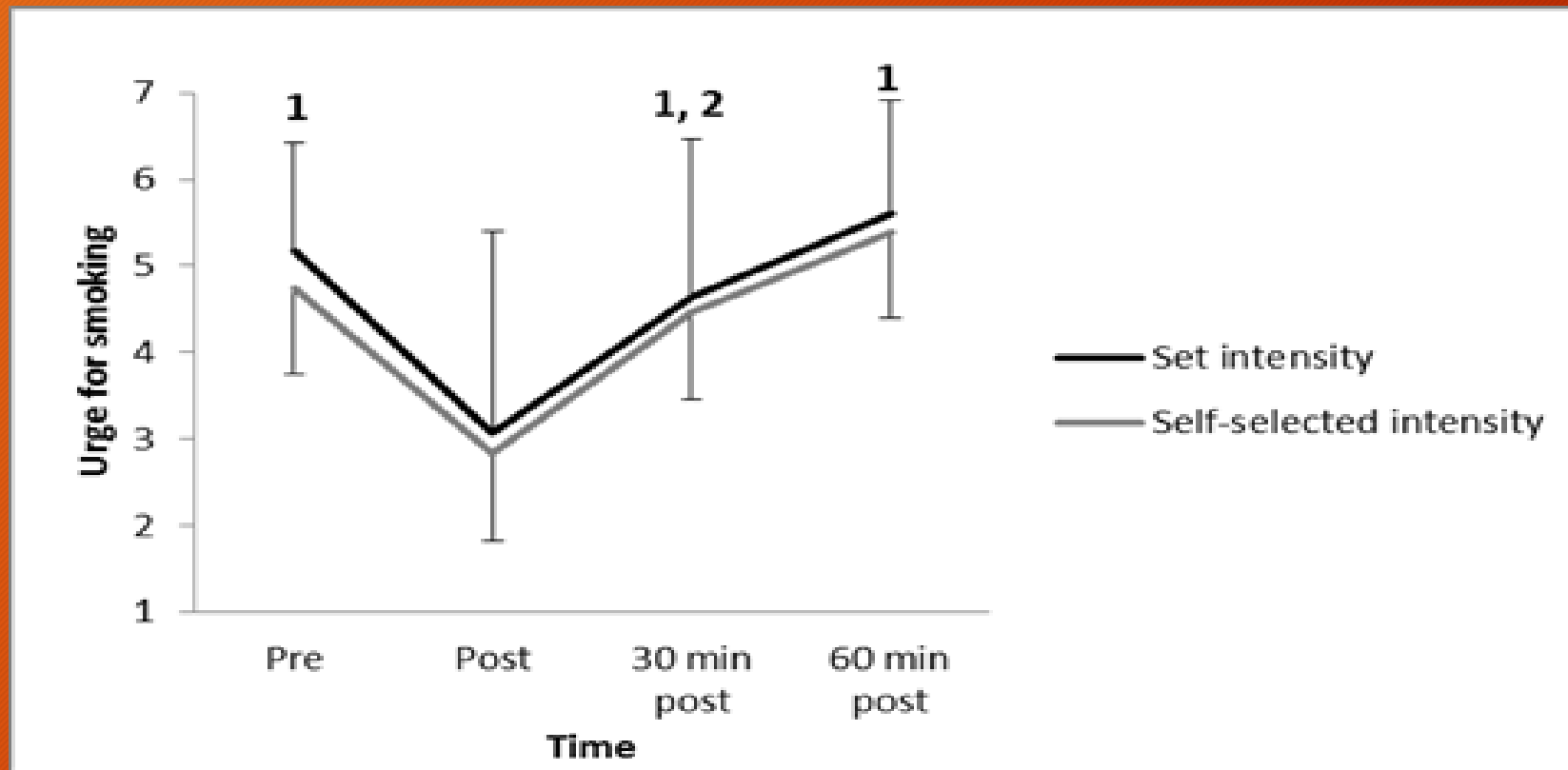


Ποια είναι η κατάλληλη μορφή άσκησης;

Η επίδραση μιας συνεδρίας άσκησης με αυτο-καθοριζόμενη και μέτρια έντασης στην καθυστέρηση του καπνίσματος

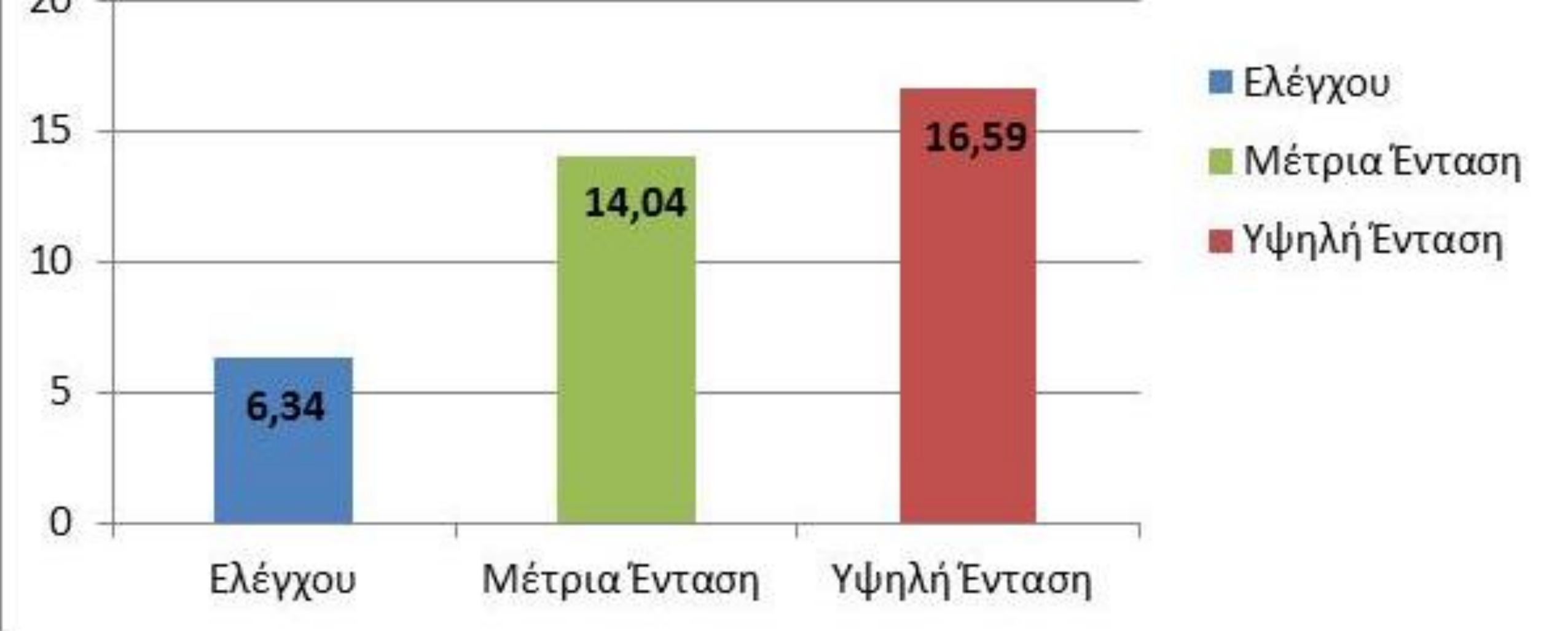
- Στην εργασία αυτή μελετήθηκε η επίδραση δυο μορφών (50-60% μέγιστης καρδιακής συχνότητας/μέτρια ένταση και αυτοκαθοριζόμενη ένταση από τους συμμετέχοντες) άσκησης που πραγματοποιήθηκε σε κυκλοεργόμετρο(διάρκειας 30 λεπτών που πραγματοποιήθηκε σε κυκλοεργόμετρο) στην επιθυμία για κάπνισμα.
- Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι καπνιστές έδειξαν σαφή προτίμηση στην αυτοκαθοριζόμενη άσκηση, η οποία ήταν μέτρια σε ένταση.
- Αναφορικά με την επιθυμία για κάπνισμα, τα αποτελέσματα έδειξαν στατιστικά σημαντική μείωση επιθυμίας για άσκηση αμέσως μετά την άσκηση, ενώ έφτασε στα ίδια επίπεδα με πριν την άσκηση 30 λεπτά μετά το τέλος της άσκησης.
- Τέλος, η επιθυμία αυξήθηκε και πάλι 1 ώρα μετά την άσκηση.

Η επιθυμία για τσιγάρο ανέβηκε μετά από μια ώρα



Επίδραση μέτριας και έντονης άσκησης

- Μελετήθηκε η επίδραση μιας συνεδρίας μέτριας και έντονης έντασης άσκησης στην καθυστέρηση του καπνίσματος και στην επιθυμία για κάπνισμα.
- Τα αποτελέσματα μας κατέδειξαν σημαντικές διαφορές μεταξύ των δύο συνθηκών άσκησης και της συνθήκης ελέγχου αλλά δεν υπήρξαν σημαντικές διαφορές μεταξύ των διαφορετικών εντάσεων.
- Κατά την συνθήκη ελέγχου οι συμμετέχοντες κάπνισαν το πρώτο τους τσιγάρο πιο γρήγορα από ό,τι στις δύο συνθήκες άσκησης. Προτίμηση υπέρ της μέτριας έντασης.
- 11 από τους συμμετέχοντες κάπνισαν λιγότερα τσιγάρα την ημέρα της μέτριας έντασης άσκησης και 13 ανέφεραν ότι κάπνισαν λιγότερα τσιγάρα την ημέρα της υψηλής έντασης άσκησης.
- Όπως επίσης, ότι 6 συμμετέχοντες ανέφεραν ότι ξεκίνησαν μέτριας έντασης άσκησης μετά τη συμμετοχή τους στο πείραμα και δύο δήλωσαν ότι ξεκίνησαν περπάτημα.
- Αυτό μπορεί να οφείλεται στο γεγονός ότι η μέτρια έντασης άσκηση είναι ευεργετική για την ενίσχυση της διάθεσης και την ανακούφιση των συμπτωμάτων στέρησης, ενώ η έντονη έντασης άσκηση, ενώ μειώνει την επιθυμία για κάπνισμα, μπορεί να είναι λιγότερο επωφελής από την άποψη της διάθεσης, τουλάχιστον βραχυπρόθεσμα.



Καθυστέρηση καπνίσματος, μετά από άσκηση 30 λεπτών, τα άτομα καθυστέρησαν το άναμμα του τσιγάρου, πολύ περισσότερο από την ομάδα ελέγχου

Η ΟΞΕΙΑ ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΕΝΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΣΕ ΣΥΝΔΥΑΣΜΟ ΜΕ ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΑΥΤΟΡΡΥΘΜΙΣΗΣ ΣΤΗΝ ΚΑΘΥΣΤΕΡΗΣΗ ΤΟΥ ΚΑΠΝΙΣΜΑΤΟΣ

Οι συμμετέχοντες έλαβαν μέρος σε τρεις πειραματικές συνθήκες:

- (α) ελέγχου, κατά τη διάρκεια της οποίας παρακολούθησαν βίντεο,
- (β) άσκηση μέτριας έντασης για 30 λεπτά σε ποδηλατοεργόμετρο (55-60%) και
- (γ) άσκηση όπως στην προηγούμενη συνθήκη με συμπληρωματική χρήση της τεχνικής καθορισμού στόχων, ασκήσεων αναπνοής, και αυτό-ομιλίας.

Και στις τρεις περιπτώσεις, οι συμμετέχοντες παρέμειναν στο εργαστήριο για 30 επιπλέον, κατά τη διάρκεια των οποίων ήταν ελεύθεροι να καπνίσουν κατά βούληση.

Η ΟΞΕΙΑ ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΕΝΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΣΕ ΣΥΝΔΥΑΣΜΟ ΜΕ ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΑΥΤΟΡΡΥΘΜΙΣΗΣ ΣΤΗΝ ΚΑΘΥΣΤΕΡΗΣΗ ΤΟΥ ΚΑΠΝΙΣΜΑΤΟΣ

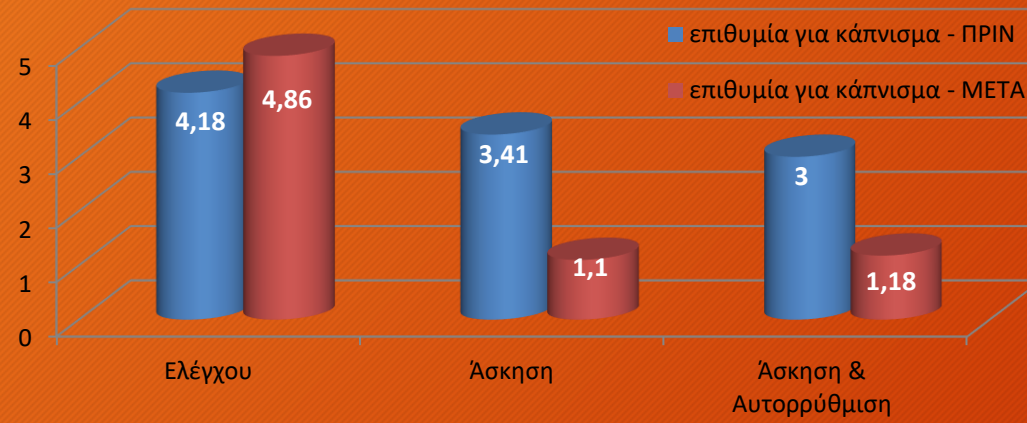
Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι:

- (α) στις δύο συνθήκες με άσκηση οι συμμετέχοντες παρουσίασαν σημαντική καθυστέρηση σε σύγκριση με τη συνθήκη ελέγχου, και
- (β) ότι στη συνθήκη άσκησης με τεχνικές αυτορρύθμισης οι συμμετέχοντες παρουσίασαν στατιστικά οριακή καθυστέρηση σε σύγκριση με τη συνθήκη της απλής άσκησης.

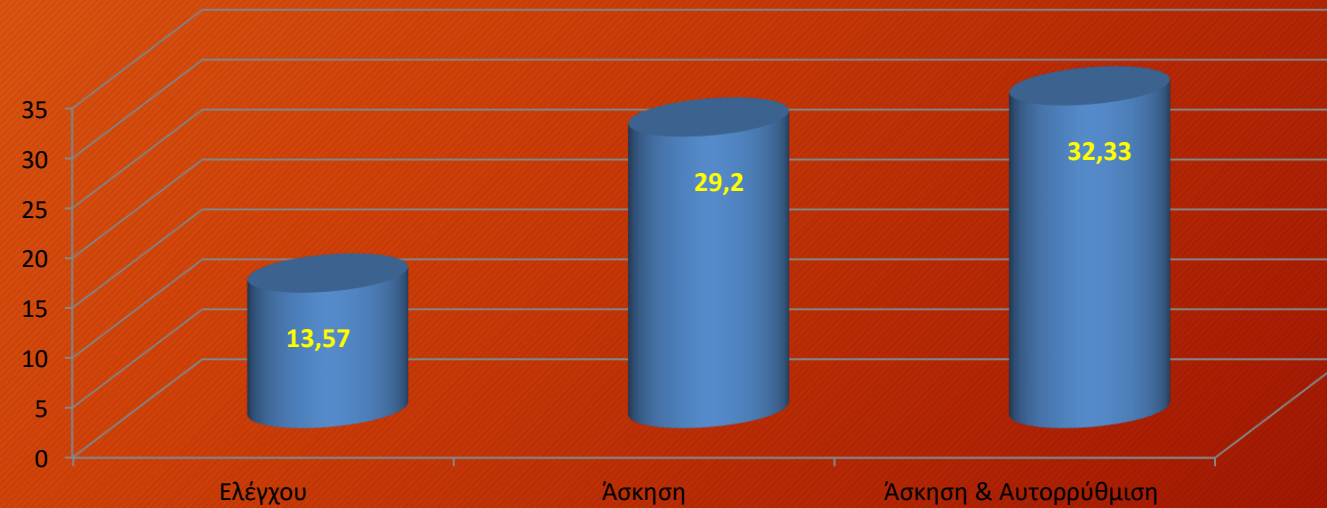
Τα αποτελέσματα τονίζουν τον καθοριστικό ρόλο της χρήσης ψυχολογικών τεχνικών αυτορρύθμισης.

Hatzigeorgiadis, A., Pappa, V., Tsiami, A., Tzatzaki, T., Georgakouli, K., Zourbanos, N., Goudas, M., Chatzisarantis, N. & Theodorakis, Y. (2016). Self-regulation strategies may enhance the acute effect of exercise on smoking delay, *Addictive Behaviors*, 57, 35-37. doi: 10.1016/j.addbeh.2016.01.012.

Η άσκηση σε συνδυασμό με ψυχολογικές στρατηγικές καθυστερούν το άναμμα του πρώτου τσιγάρου



Λεπτά μέχρι το πρώτο τσιγάρο

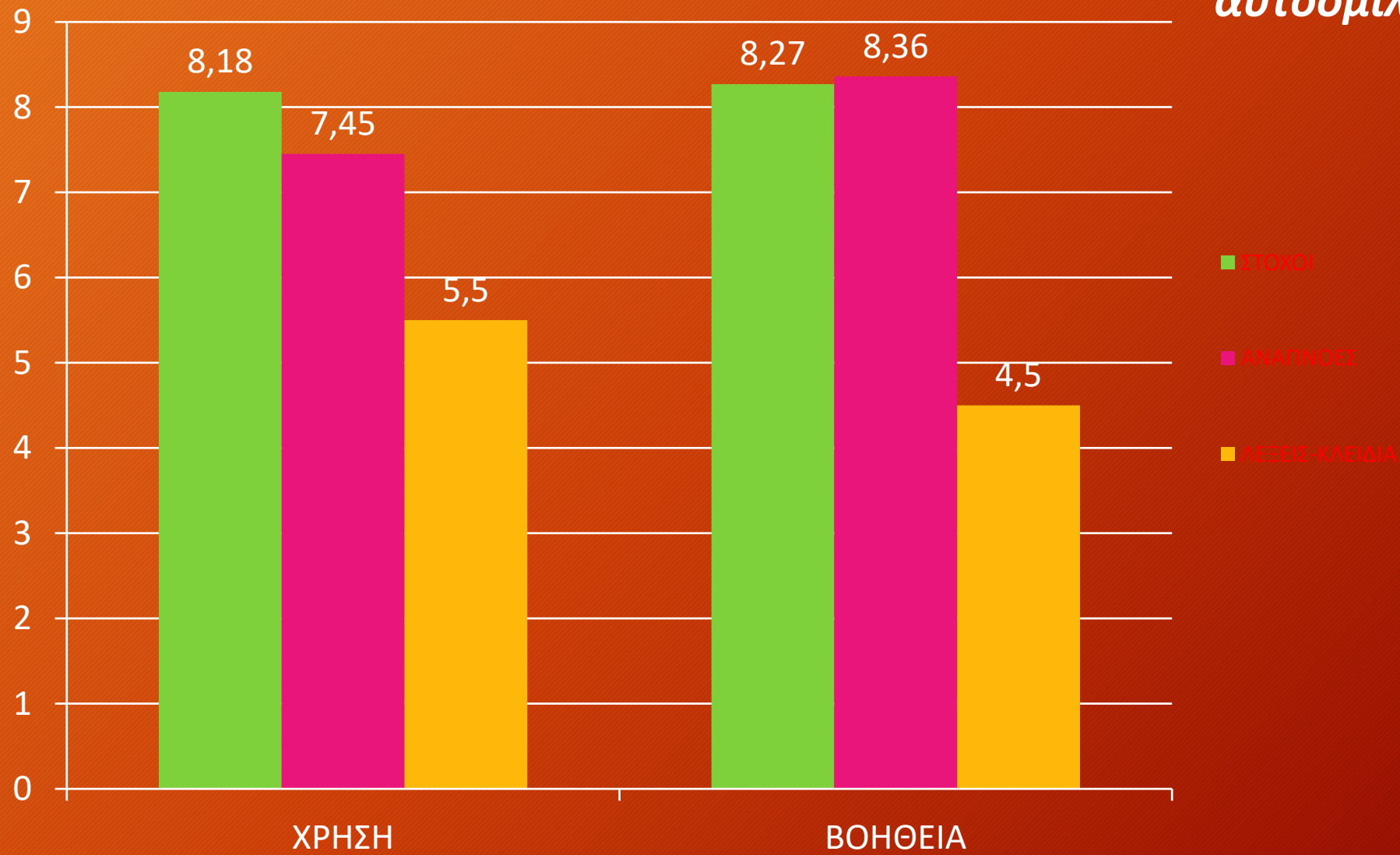


Στρατηγικές που βοήθησαν:

Στόχοι

Αναπνοές

αυτοομιλία



An mHealth App for Supporting Quitters to Manage Cigarette Cravings With Short Bouts of Physical Activity: A Randomized Pilot Feasibility and Acceptability Study

Σκοπός:

Αξιολόγηση της εφαρμογής *PhoS* για κινητά, που προωθεί τη σωματική δραστηριότητα ως μέσο διακοπής καπνίσματος.

Μέθοδος:

- 44 καπνιστές συμμετείχαν σε συμβουλευτικό πρόγραμμα.
- Μετά την ημέρα διακοπής, χωρίστηκαν τυχαία:
 - Ομάδα παρέμβασης (n=25): Χρήση της εφαρμογής *PhoS*.
 - Ομάδα σύγκρισης (n=19): Γενικές οδηγίες πρόληψης υποτροπής.

Αποτελέσματα & Συμπεράσματα

- Μέτρια χρήση της εφαρμογής, χαμηλή χρηστικότητα.
- Δεν αυξήθηκε η αποχή από το κάπνισμα με την εφαρμογή.
- Καλύτερα αποτελέσματα χωρίς φαρμακευτική υποστήριξη.
- Αυξημένη φυσική δραστηριότητα και παραμονή στο πρόγραμμα.

Η PhoS έχει προοπτικές, αλλά απαιτεί βελτιώσεις στη χρηστικότητα και περαιτέρω μελέτη.

ΑΣΚΗΣΗ, ΨΥΧΙΚΗ ΔΙΑΘΕΣΗ ΚΑΙ ΚΑΠΝΙΣΜΑ ΣΕ ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΚΑΤΑΘΛΙΨΗΣ

- Άτομα εξαρτημένα από την νικοτίνη και τα οποία ταυτόχρονα έχουν ελάχιστη σχέση με συμμετοχή σε φυσικές δραστηριότητες έχουν περισσότερες πιθανότητες να αποκτήσουν κατάθλιψη, από ότι άτομα που δεν γυμνάζονται μόνο, ή καπνίζουν μόνο.
- Ο συνδυασμός τσιγάρου και υποκινητικότητας δηλαδή είναι πιθανός δείκτης κατάθλιψης.

- Loprinzi, P., Walker, J., Kane, C., & Cardinal, B. (2014). Physical Activity Moderates the Association Between Nicotine Dependence and Depression Among U.S. Smokers. *American Journal of Health Promotion*, 29, 37-42. DOI: 10.4278/ajhp. 130301-QUAN-92

ΑΣΚΗΣΗ, ΨΥΧΙΚΗ ΔΙΑΘΕΣΗ ΚΑΙ ΚΑΠΝΙΣΜΑ ΣΕ ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΚΑΤΑΘΛΙΨΗΣ

- Οι συμμετέχοντες συνέδεσαν τα συμπτώματα κατάθλιψης με το κάπνισμα, παρατηρώντας αύξηση της κατανάλωσης νικοτίνης κατά τη διάρκεια των συμπτωμάτων,
- ενώ αναφέρθηκαν στη θετική διάθεση κατά την άσκηση,
- στα οφέλη της άσκησης στη διάθεση, καθώς η συμμετοχή στην άσκηση οδηγεί στην αύξηση της αυτοπεποίθησης και της αυτό-εκτίμησης τους

Επίλογος

Στη χώρα μας τα ποσοστά των ατόμων που καπνίζουν είναι από τα ψηλότερα της Ευρωζώνης σε όλες τις ηλικίες, ενώ τα ποσοστά των ατόμων που ασκούνται από τα χαμηλότερα.

Όσο καλύτερη σχέση έχουν τα άτομα με τα σπορ, την άσκηση, ή τη συμμετοχή σε φυσικές δραστηριότητες, τόσο λιγότερες πιθανότητες έχουν να υιοθετούν ανθυγιεινές συμπεριφορές και μεταξύ αυτών το κάπνισμα

Επίλογος

Προγράμματα αγωγής υγείας, και ευαισθητοποίησης του πληθυσμού εναντίον του καπνίσματος και υπέρ της άσκησης, μπορούν να βοηθήσουν ουσιαστικά.

Η συστηματική άσκηση σε συνδυασμό με ψυχολογική υποστήριξη, βοηθάει επίσης στη διακοπή του καπνίσματος.

Βιβλιογραφία (Ελληνική)

- Θεοδωράκης, Γ., Γιώτη, Γ., Ζουρμπάνος, Ν. (2005). Άσκηση και κάπνισμα. Σχέσεις και αλληλεπιδράσεις. Αναζητήσεις στη φυσική αγωγή και τον αθλητισμό.
<http://www.hape.gr/emag/content.asp>.
- Θεοδωράκης, Γ., Χασάνδρα, Μ. (2005). Άσκηση και κάπνισμα. Έρευνα σε ελληνικό πληθυσμό. Αναζητήσεις στη φυσική αγωγή και τον αθλητισμό.
<http://www.hape.gr/emag/content.asp>.

ΕΡΓΑΣΙΑ ΔΙΑΛΕΞΗΣ 8.

- Βρείτε από το Google scholar ή Google άρθρα Αγγλικά ή Ελληνικά (πειραματικά ή ανασκοπήσεις) που μελετούν την άσκηση σε σχέση με το κάπνισμα.
- Σε ένα αρχείο word αντιγράψτε τον τίτλο και την περίληψη (μεταφράστε την αν χρειάζεται) και γράψτε τι σας έκανε εντύπωση από αυτή την μελέτη.
- Τέλος γράψτε την αναφορά (βιβλιογραφία) στην οποία βρήκατε τις πληροφορίες.
- Θα την ανεβάσετε στο e-class στις εργασίες «Εργασία Διάλεξης 8»

<https://forms.office.com/e/tjxJbtWXUN>

ΜΚ1057 ΑΣΚΗΣΗ, ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ
ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΖΩΗΣ ΔΙΑΛΕΞΗ 8



ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΟΣΟΧΗ ΣΑΣ