

ΑΣΚΗΣΗ, ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΖΩΗΣ

ΜΚ 1057

Αντιμετώπιση χρόνιων παθήσεων μέσω της
φυσικής δραστηριότητας

ΣΚΟΠΟΙ ΕΝΟΤΗΤΑΣ

2

- Ο ρόλος της φυσικής δραστηριότητας στην πρόληψη και διαχείριση χρόνιων ασθενειών (π.χ. διαβήτης, υπέρταση)
- Συστάσεις βασισμένες σε στοιχεία για άσκηση στη διαχείριση χρόνιων ασθενειών
- Τεχνικές για σχεδιασμό προγραμμάτων άσκησης για άτομα με χρόνιες παθήσεις

Ορισμός χρόνιων ασθενειών

- Οι χρόνιες ασθένειες είναι ασθένειες που διαρκούν για μεγάλο χρονικό διάστημα και συνήθως προχωρούν αργά. Συχνά απαιτούν μακροχρόνια διαχείριση και πρόληψη.
- Τύποι χρόνιων ασθενειών:
 - Καρδιαγγειακές ασθένειες
 - Καρκίνος
 - Διαβήτης
 - Αρθρίτιδα
 - Χρόνια αναπνευστικά νοσήματα
 - Νευρολογικές διαταραχές
 - Ψυχικές ασθένειες

- Οι χρόνιες ασθένειες είναι η κύρια αιτία θανάτου παγκοσμίως με αυξανόμενο επιπολασμό σε όλες τις ηλικιακές ομάδες, τα φύλα και τις εθνότητες.
- Οι περισσότεροι θάνατοι από χρόνιες ασθένειες συμβαίνουν σε χώρες μεσαίου έως χαμηλού εισοδήματος, αλλά αποτελούν επίσης σημαντικό πρόβλημα υγείας στις ανεπτυγμένες χώρες.
- Πολλαπλές χρόνιες ασθένειες επηρεάζουν πλέον παιδιά και εφήβους καθώς και ενήλικες.

Σχέση Συμπεριφορών Υγείας & Χρόνιων Ασθενειών

- Οι έρευνες δείχνουν ότι οι ανθυγιεινές συμπεριφορές όπως το κάπνισμα, η κακή διατροφή και η έλλειψη άσκησης συνδέονται στενά με την εμφάνιση χρόνιων ασθενειών, όπως η καρδιακή νόσος, ο διαβήτης και οι αναπνευστικές παθήσεις.



Προληπτικές Συμπεριφορές για την Υγεία



- Η υιοθέτηση υγιεινών συνηθειών, όπως η τακτική άσκηση, η ισορροπημένη διατροφή και η αποφυγή καπνίσματος, μπορεί να μειώσει σημαντικά τον κίνδυνο εμφάνισης χρόνιων ασθενειών και να βελτιώσει την ποιότητα ζωής.

Φυσική Δραστηριότητα και Χρόνιες Ασθένειες

- Μείωση Κινδύνου: Η τακτική άσκηση μειώνει τον κίνδυνο εμφάνισης χρόνιων νοσημάτων όπως καρδιαγγειακές παθήσεις, διαβήτης τύπου 2 και καρκίνος.
- Βελτίωση Φυσικής Υγείας: Η άσκηση βελτιώνει την καρδιαγγειακή υγεία, την αντοχή και την ισορροπία του σωματικού βάρους.
- Ανακούφιση Συμπτωμάτων: Η φυσική δραστηριότητα μπορεί να ανακουφίσει τα συμπτώματα πολλών χρόνιων παθήσεων, όπως άγχος, κατάθλιψη και χρόνιος πόνος.

Φυσική Δραστηριότητα και Χρόνιες Ασθένειες

- Βελτίωση Ποιότητας Ζωής: Η συνεχής άσκηση βελτιώνει την ποιότητα ζωής ανθρώπων που ζουν με χρόνιες παθήσεις, αυξάνοντας την ανεξαρτησία και την ευημερία τους.
- Συμπληρωματική Θεραπεία: Η άσκηση συνδυασμένη με ιατρική αγωγή μπορεί να αποτελέσει αποτελεσματική συμπληρωματική θεραπεία για τη διαχείριση χρόνιων ασθενειών.

Σωματική αδράνεια και χρόνιες παθήσεις

- Η σωματική αδράνεια σχετίζεται με αυξημένο κίνδυνο χρόνιας νόσου.
- Οι παγκόσμιες κοινωνίες επηρεάζονται αρνητικά από τον αυξανόμενο επιπολασμό της χρόνιας νόσου που σχετίζεται άμεσα με:
 - την αύξηση των δαπανών υγειονομικής περίθαλψης,
 - τις επιπλοκές του εργατικού δυναμικού όσον αφορά τη συμμετοχή και την παραγωγικότητα,
 - την πρόσληψη στρατιωτικού προσωπικού
 - και την ακαδημαϊκή επιτυχία.

Άσκηση = Πρόληψη και Θεραπεία

- Ωστόσο, η αυξημένη φυσική δραστηριότητα (ΦΔ) και η άσκηση σχετίζονται με μειωμένο κίνδυνο χρόνιων ασθενειών.
- Τα περισσότερα φυσιολογικά συστήματα στο σώμα επωφελούνται θετικά από την ΦΔ και την άσκηση μέσω της πρωτογενούς πρόληψης ασθενειών και της δευτερογενούς πρόληψης/θεραπείας ασθενειών.
- Η ΦΔ και η άσκηση μπορούν να παρέχουν ένα μη επεμβατικό μέσο για πρόσθετη πρόληψη και θεραπεία.

Anderson, E., & Durstine, J. L. (2019). Physical activity, exercise, and chronic diseases: A brief review. *Sports medicine and health science*, 1(1), 3-10.

Σημασία της προσαρμογής της άσκησης σε χρόνιες ασθένειες

- Η άσκηση αποτελεί σημαντικό μέρος της θεραπευτικής προσέγγισης σε χρόνιες ασθένειες.
- Οι ασθενείς με χρόνιες παθήσεις μπορεί να έχουν περιορισμένες δυνατότητες ή άλλες ανάγκες που απαιτούν προσαρμογή της άσκησης.
- Η προσαρμογή της άσκησης βοηθά στη μέγιστη εκμετάλλευση των οφελών της άσκησης, ενώ παράλληλα μειώνει τον κίνδυνο τραυματισμών ή επιπλοκών.

Τεχνικές προσαρμογής της άσκησης για ασθενείς με χρόνιες παθήσεις

- Επιλογή κατάλληλων ασκήσεων: Ορισμένες ασκήσεις μπορεί να είναι πιο κατάλληλες για ασθενείς με συγκεκριμένες παθήσεις.
- Ρυθμίσεις εντάσεων: Η ένταση της άσκησης πρέπει να προσαρμόζεται στις δυνατότητες και τις ανάγκες του ασθενούς.
- Χρήση βοηθημάτων: Σε ορισμένες περιπτώσεις, η χρήση βοηθημάτων (όπως κανονικές καρέκλες ή βάρη μειωμένης αντίστασης) μπορεί να είναι απαραίτητη.
- Επιβράδυνση ρυθμού: Η άσκηση πρέπει να προσαρμόζεται στον ρυθμό και την αντοχή του ασθενούς.

Π.Ο.Υ. Οδηγίες για άσκηση σε χρόνιες παθήσεις

- Οι Οδηγίες Παγκόσμιας Οργάνωσης Υγείας για την άσκηση σε ασθενείς με χρόνιες παθήσεις παρέχουν κατευθυντήριες γραμμές για την ασφαλή και αποτελεσματική άσκηση για ανθρώπους με χρόνιες παθήσεις, όπως καρδιακές παθήσεις, διαβήτη, καρκίνο, χρόνια πνευμονικά νοσήματα και άλλες παθήσεις.
- Οι οδηγίες περιλαμβάνουν συμβουλές για τον τύπο, τη διάρκεια, την ένταση και τη συχνότητα της άσκησης, λαμβάνοντας υπόψη τις ειδικές ανάγκες και περιορισμούς των ατόμων με χρόνιες παθήσεις.
- Συνήθως, αυτές οι οδηγίες περιλαμβάνουν και προτάσεις για παρακολούθηση και αξιολόγηση της άσκησης από επαγγελματίες φυσικής αγωγής ή άλλους ειδικούς.

Σημασία Συνεργασίας με Επαγγελματίες Υγείας

- Η διαχείριση χρόνιων ασθενειών απαιτεί ολοκληρωμένη προσέγγιση.
- Η συνεργασία με επαγγελματίες υγείας είναι καθοριστική για την επίτευξη βέλτιστων αποτελεσμάτων.
- Η άσκηση αποτελεί κεντρικό στοιχείο στη διαχείριση των χρόνιων ασθενειών.

Ρόλος Επαγγελματιών Υγείας στην Προώθηση της Φυσικής Δραστηριότητας

- Ο γιατρός: Παρέχει κατευθυντήριες συμβουλές για ασφαλή άσκηση, προσαρμοσμένες στις ανάγκες του ασθενούς.
- Ο φυσιοθεραπευτής: Διαμορφώνει εξατομικευμένα προγράμματα άσκησης για τη βελτίωση της κινητικότητας και της λειτουργικότητας.
- Άλλοι επαγγελματίες όπως διατροφολόγοι και ψυχολόγοι: Συνεργάζονται για την υποστήριξη του ασθενούς σε όλες τις πτυχές της υγείας του.

Ανάλυση αναγκών και συνεργασία με ειδικούς και οικογένεια για σχεδιασμό φυσικής δραστηριότητας για χρόνιες ασθένειες

- Κατανόηση των προσωπικών αναγκών και περιορισμών λόγω χρόνιων ασθενειών.
- Σχεδιασμός προσαρμοσμένων ασκήσεων και δραστηριοτήτων που προάγουν την υγεία και την ευεξία.
- Συνεργασία με ιατρούς και ειδικούς για την κατάλληλη διαχείριση της φυσικής δραστηριότητας.
- Συνεργασία με το οικογενειακό περιβάλλον του ασθενή
- Σημαντική η ομάδα υποστήριξης στην ανάπτυξη και διατήρηση υγιεινών συνηθειών ατόμων με χρόνιες παθήσεις.

Σχεδιασμός

- Ανάγκη για προσαρμογή της άσκησης στις ατομικές ανάγκες και δυνατότητες των ασθενών.
- Εξατομικευμένο προγραμματισμός άσκησης βάσει των φυσικών δυνατοτήτων και περιορισμών του κάθε ατόμου.
- Χρήση τεχνολογίας και εφαρμογών για την παρακολούθηση και προσαρμογή της άσκησης.

Ενθάρρυνση της συμμετοχής και συστηματική άσκηση

- Τεχνικές για την ενθάρρυνση της συμμετοχής των ασθενών σε προγράμματα άσκησης.
- Συζήτηση για την ανάγκη συστηματικής άσκησης και πώς να διαχειριστεί το άτομο τις δυσκολίες κατά τη διάρκεια της άσκησης.

Επίδραση της Άσκησης στην Ποιότητα Ζωής

- Η άσκηση αποτελεί σημαντικό παράγοντα στη βελτίωση της ποιότητας ζωής ατόμων με χρόνιες ασθένειες.
- Πολλές μελέτες έχουν αποδείξει τη θετική σχέση μεταξύ άσκησης και ποιότητας ζωής σε ποικίλες κατηγορίες ατόμων για χρόνιες ασθένειες (πρόληψη και θεραπεία).
- Η καθημερινή φυσική δραστηριότητα έχει σημαντική επίδραση στην αντιμετώπιση των συμπτωμάτων των χρόνιων ασθενειών.
- Η συνεχής άσκηση συχνά μειώνει τη διάρκεια και τη σοβαρότητα των συμπτωμάτων και βελτιώνει τη γενική ποιότητα ζωής του ατόμου.

Βιβλιογραφία

- Smith, J. et al. (2020). "Exercise prescription in patients with chronic diseases: performance and limitations of current guidelines." *Journal of Exercise Science & Fitness*, 18(3), 107-113.
- Brown, K. et al. (2019). "Adapting exercise for individuals with chronic conditions: guidance for prescribing exercise." *Journal of Physical Therapy*, 42(4), 184-190.

ΕΡΓΑΣΙΑ ΔΙΑΛΕΞΗΣ 7.

- Βρείτε από έγκυρες πηγές οδηγίες/ κατευθυντήριες γραμμές για την άσκηση σε ασθενείς με χρόνιες παθήσεις
- Επιλέξτε οποιαδήποτε χρόνια πάθηση (π.χ. καρδιακές παθήσεις, διαβήτης, καρκίνο, χρόνια πνευμονικά νοσήματα κ.α.)
- Σε ένα αρχείο word γράψτε ποια ασθένεια επιλέξατε, και γράψτε τις οδηγίες για αυτή την ασθένεια (τύπος άσκησης, διάρκεια, ένταση και συχνότητα της άσκησης).
- Τέλος γράψτε την αναφορά (βιβλιογραφία) στην οποία βρήκατε τις πληροφορίες.
- Θα την ανεβάσετε στο e-class στις εργασίες «Εργασία Διάλεξης 7»

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

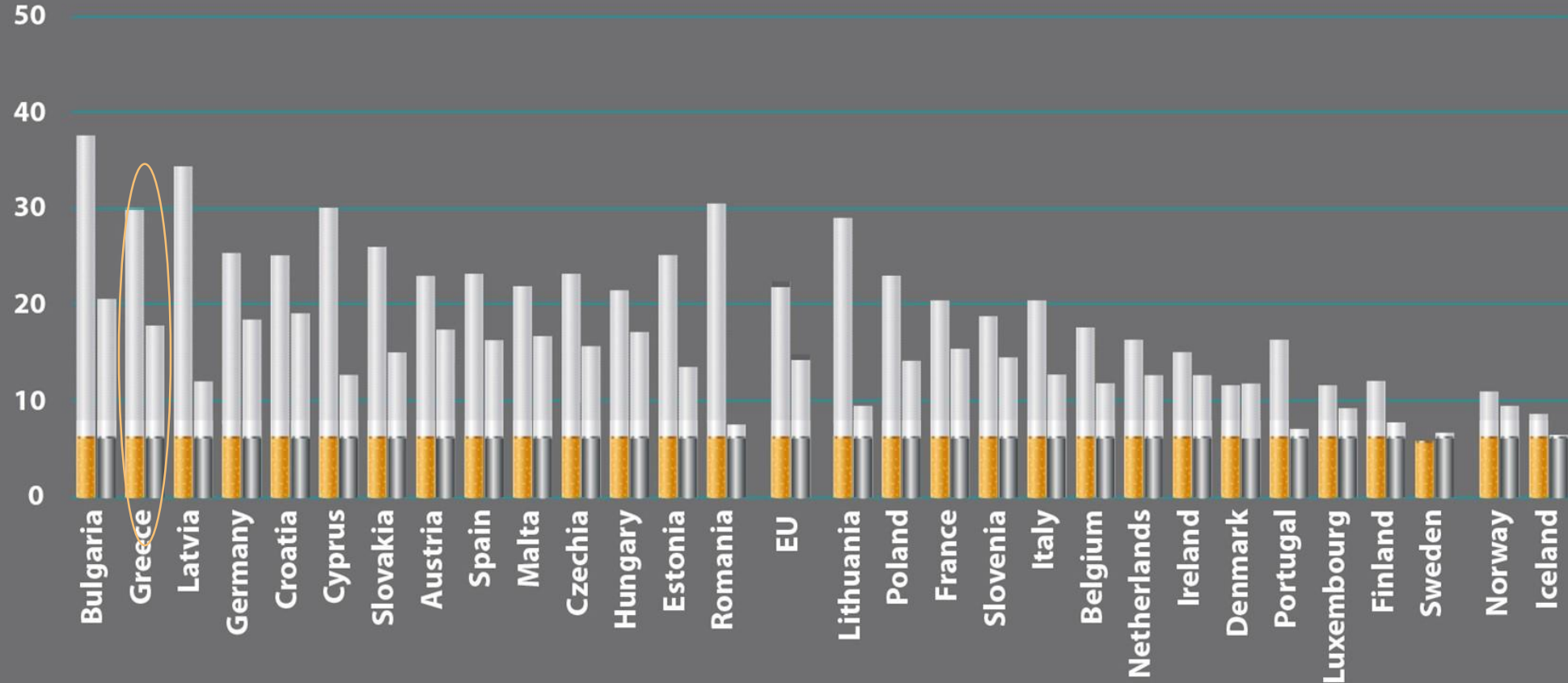
Proportion of daily cigarette smokers, by sex, 2019

(% 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,
νευροφυσιολογικ
οί, 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

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)



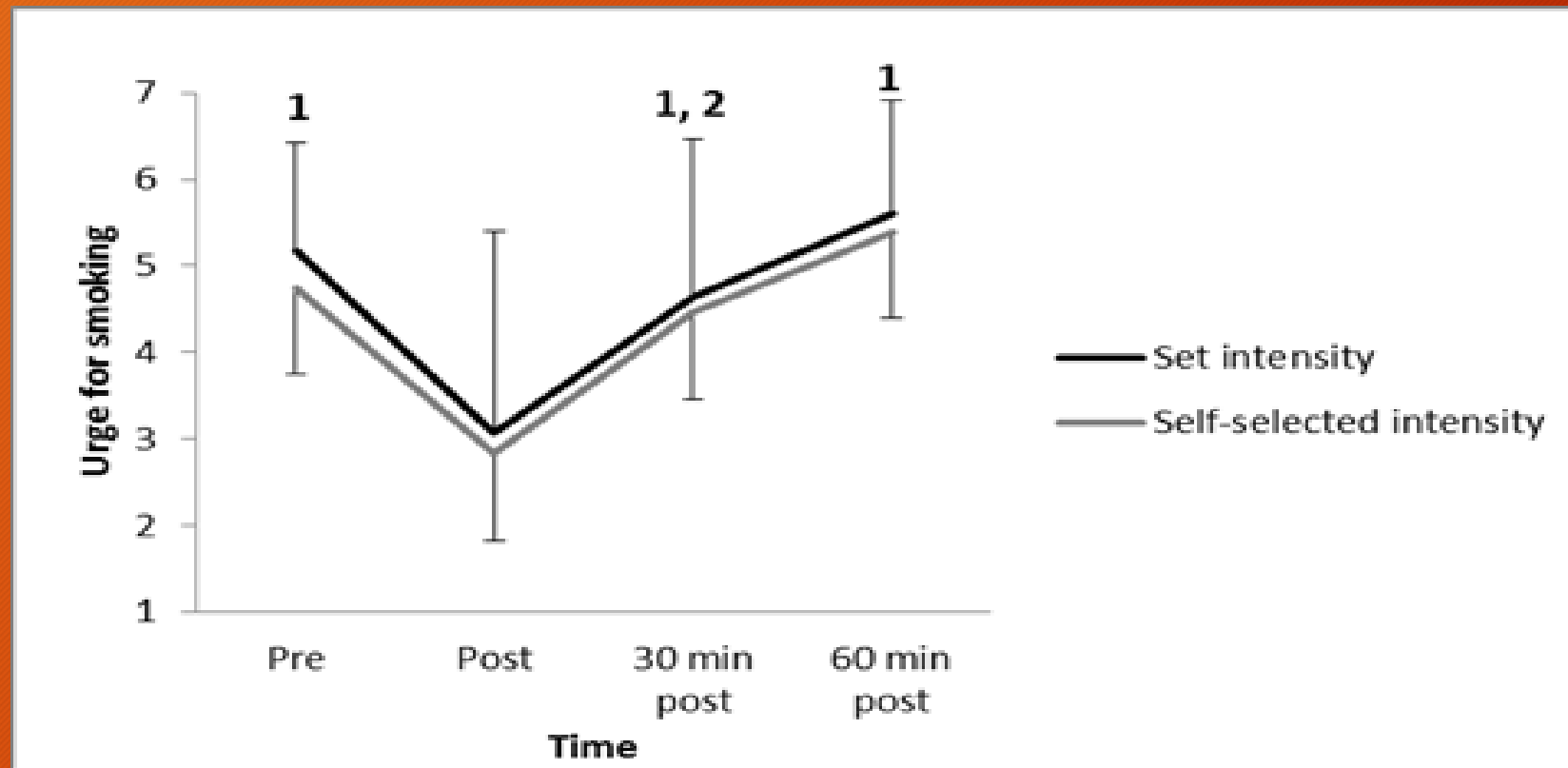
Ποια είναι η κατάλληλη μορφή άσκησης;

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.

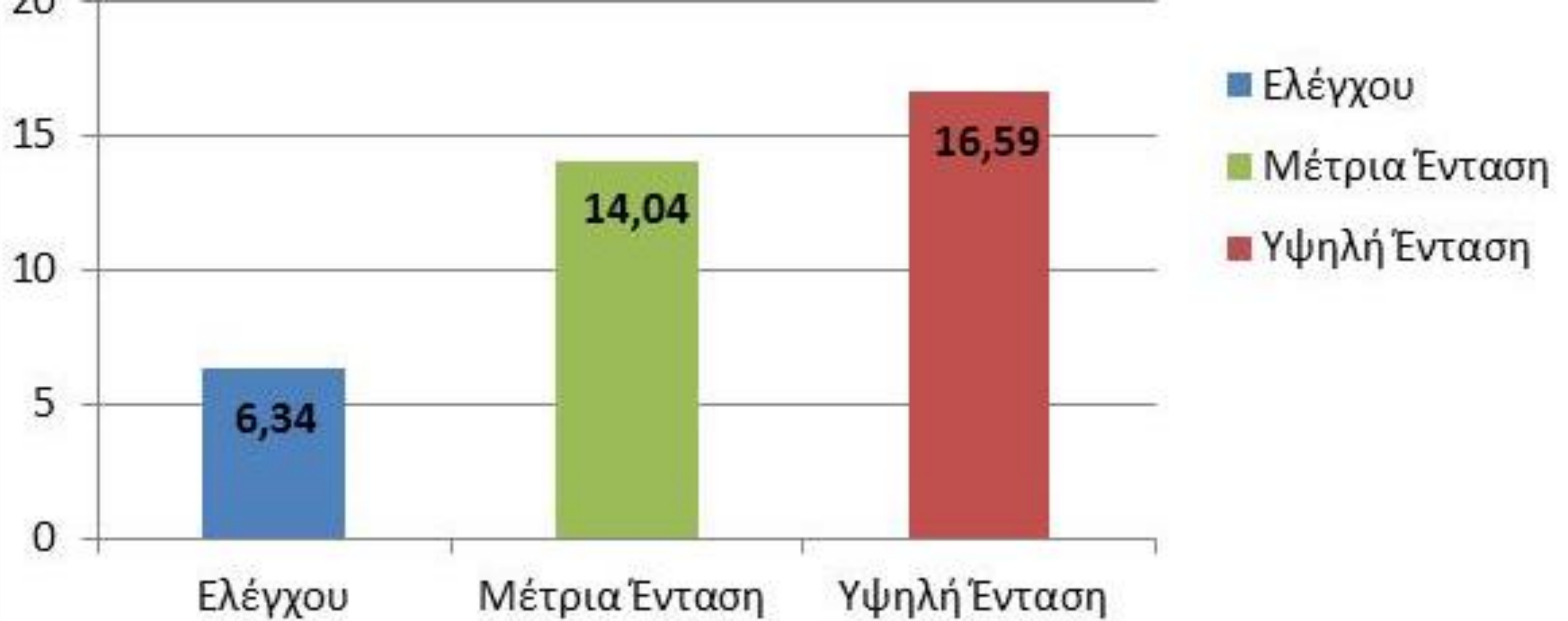
- Zourbanos, N., Hatzigeorgiadis, A., Tsiami, A., Tzatzaki, T., Georgakouli, K., Manthou, E., Goudas, M., Jamurtas, A., Hatzoglou, C., Chatzisarantis, N., Hassandra, M., & Theodorakis, Y. (2016). An initial investigation of smokers' urges to smoke and their exercise intensity preference: A mixed-methods approach. *Cogent Medicine*. DOI: <http://dx.doi.org/10.1080/2331205X.2016.1149043>

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 συνηθικών 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.



Κκαθυστέρηση 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

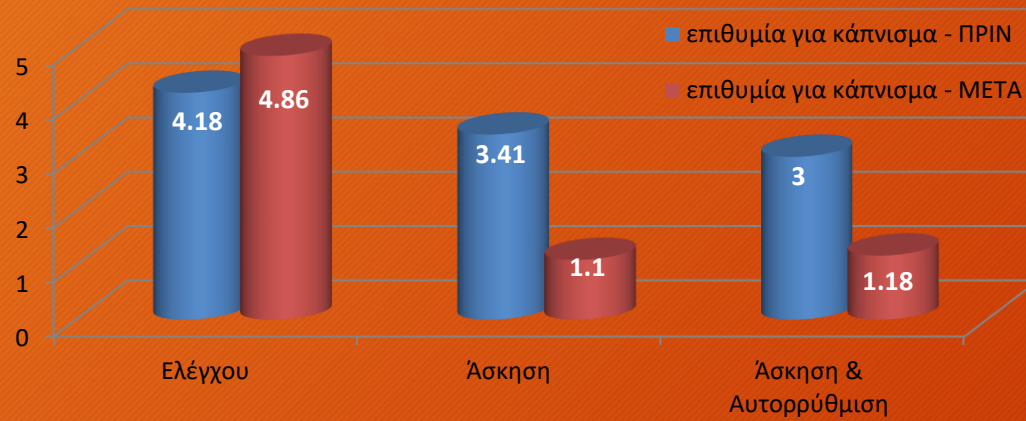
Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι:

- (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.

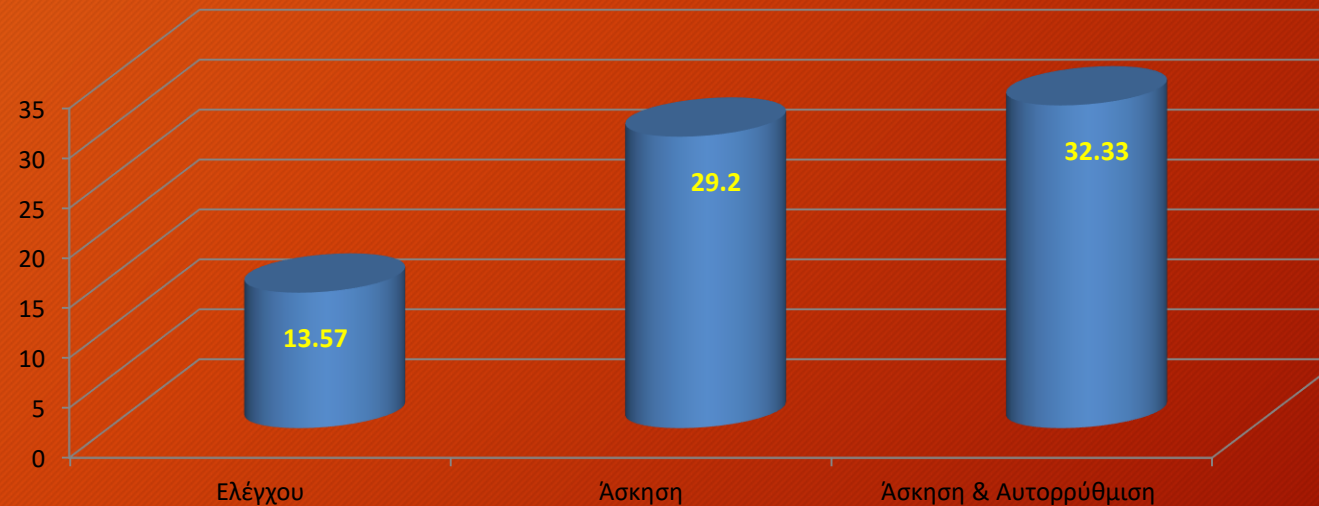
Τα αποτελέσματα τονίζουν τον καθοριστικό ρόλο της χρήσης ψυχολογικών τεχνικών αυτορρύθμισης.

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.

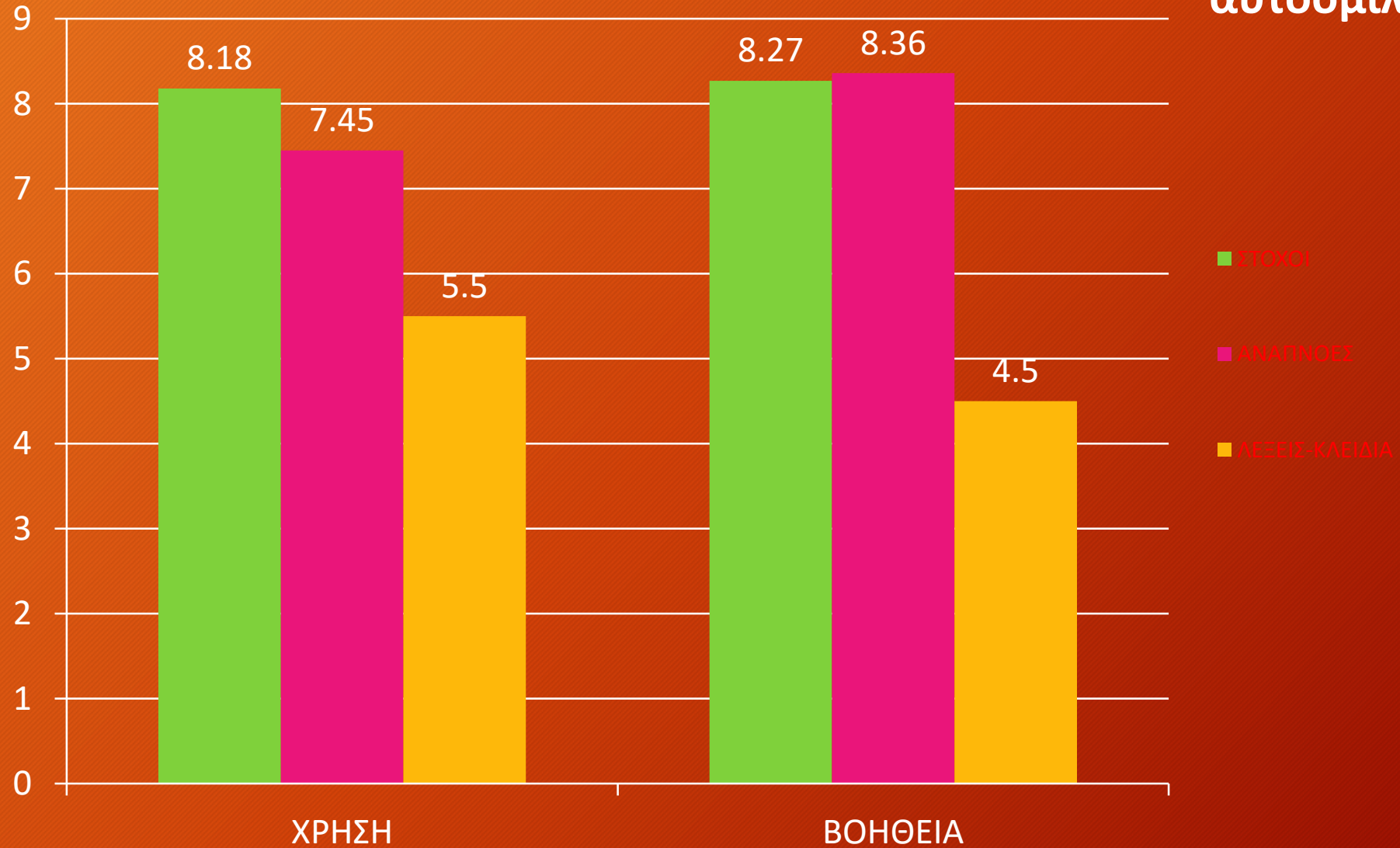
Η άσκηση σε συνδυασμό με ψυχολογικές στρατηγικές καθυστερούν το άναμμα του πρώτου τσιγάρου



Λεπτά μέχρι το πρώτο τσιγάρο



Στρατηγικές που βοήθησαν Στόχοι Αναπνοές αυτοομιλία



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 υπέρτης 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/h9QPdM2kX3>

ΜΚ1057 ΑΣΚΗΣΗ, ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ
ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΖΩΗΣ ΔΙΑΛΕΞΗ 7 και 8



ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΟΣΟΧΗ ΣΑΣ