

**Ψυχολογικοί μηχανισμοί που οδηγούν σε προγράμματα άσκησης για υγεία.
Μοντέλα συμπεριφορών υγείας Στάσεις για προγράμματα άσκησης και υγείας.**

Γιάννης Θεοδωράκης

Θέματα που θα αναπτυχθούν

- Σχετικές θεωρίες που ερμηνεύουν συμπεριφορές άσκησης και υγείας.
- Μοντέλα άσκησης και υγείας.
- Παράγοντες που οδηγούν σε προγράμματα άσκησης και υγείας.
- Θέματα για έρευνες

Κοινωνική γνωστική θεωρία

- Για την κατανόηση των γνωστικών διεργασιών των ατόμων, δράσης, παρακίνησης, και συναισθημάτων, υποθέτουμε ότι τα άτομα είναι ικανά για αυτό-αντίδραση, αυτό-ρύθμιση και είναι αυτά που διαμορφώνουν το περιβάλλον τους και όχι απλά αντιδρούν παθητικά στο περιβάλλον.

Κοινωνική γνωστική θεωρία

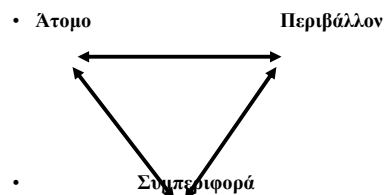
- Τα άτομα έχουν δυνατές συμβολικές ικανότητες, που τους επιτρέπουν να δημιουργούν εσωτερικά μοντέλα εμπειριών, καινοτόμες κατευθύνσεις για δράση, υποθετικούς ελέγχους των κατευθύνσεων αυτών μέσω της πρόβλεψης των αποτελεσμάτων, και επικοινωνία με περίπλοκες ιδέες και εμπειρίες των άλλων.

Κοινωνική γνωστική θεωρία

- Οι πιο πολλές συμπεριφορές καθορίζονται από στόχους και καθοδηγούνται από την ικανότητα πρόβλεψης, πρόγνωσης, και σχεδιασμού.
- Τα άτομα αυτό-αντιδρούν, και είναι ικανά να αναλύουν, και να αξιολογούν τις σκέψεις τους και τις εμπειρίες τους.
- Τα άτομα είναι ικανά να αυτό-ρυθμίζονται έχοντας άμεσο έλεγχο στη συμπεριφορά τους, συλλέγοντας και αλλάζοντας τις συνθήκες του περιβάλλοντος, και στη συνέχεια τη συμπεριφορά τους.

Κοινωνική γνωστική θεωρία

- Τα άτομα καθορίζουν προσωπικά στάνταρ για τη συμπεριφορά τους, αξιολογούν τη συμπεριφορά τους με βάση τα στάνταρ, και δημιουργούν τα δικά τους κίνητρα που καθοδηγούν τη συμπεριφορά τους.
- Περιβαλλοντικοί και εσωτερικοί προσωπικοί παράγοντες (γνωστικοί, συναισθηματικοί, και βιολογικοί) και συμπεριφορά, αλληλεπιδρούν αμοιβαία.



Κοινωνική γνωστική θεωρία

- Τα άτομα αντιδρούν γνωστικά, συναισθηματικά, και με τη συμπεριφορά τους στο περιβάλλον. Πάνω απ όλα, μέσω γνωστικών διεργασιών, εξασκούν τον έλεγχο στη συμπεριφορά, και στη συνέχεια επηρεάζουν όχι μόνο το περιβάλλον τους, αλλά να γνωστικές, συναισθηματικές και βιολογικές καταστάσεις.

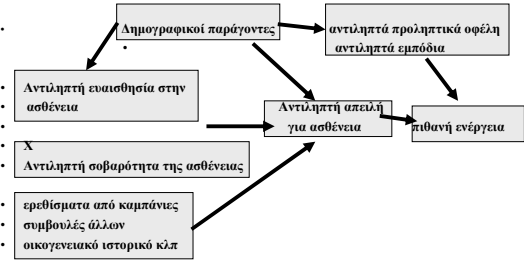
Η θεωρία της αυτοαποτελεσματικότητας

- Όσο πιο σίγουρα νοιώθουν τα άτομα ότι μπορούν να τα καταφέρουν ακόμα και με κάθε αντιξοότητα τόσο πιο πολύ συμμετέχουν σε προγράμματα άσκησης, διαίτας, διατροφής, αποκατάστασης, μείωσης του καπνίσματος κτλ.

Σημεία εστιασμού της παρέμβασης	Τι προτείνουμε στους συμμετέχοντες	Πως θα χειριστούμε/θα πληροφορήσουμε αυτές τις συμπεριφορές
Αλλαγή περιβάλλοντος	Δεν πλησιάζουμε σε μέση πειρασμός όπως τα φαστ φουντ	
Αλλαγή προσδοκίων	Αλλαγή των προσδοκιών στο τι είναι νόστιμο και το ήχο. Νόστιμες τρεφές είναι οι υγιεινές τροφές.	
Προβολή προτύπων	Τα άτομα που τρέφονται υγιεινά, έχουν πιο όμορφο σώμα γιατί είναι πιο υγιή.	
Αντίστροφη αποτελεσματικότητα	Σκέφτονται νοσηρά πως θα είναι το σώμα μου και η υγεία μου σε λίγο καιρό.	
Αυτοαποτελεσματικότητα	Καταρχήν σε μια λίστα τι έφαγα κάθε μέρα.	
Δέσμευση	Συζητώ στο τέλος κάθε εβδομάδας με ένα σημαντικό για μένα πρόσωπο, αυτά που έφαγα στη λίστα.	

22/9/2006

Health believe model



Health belief model

- Σύμφωνα με τη θεωρία αυτή μια πιθανή ενέργεια για συμπεριφορά υγείας εξαρτάται από το πώς το άτομο αντιλαμβάνεται την απειλή για μια ασθένεια, από το πώς αντιλαμβάνεται τα οφέλη από τη διαδικασία πρόληψης, και τα πιθανά εμπόδια που θα συναντήσει.
- Οι δημογραφικοί παράγοντες επηρεάζουν αυτή την άποψη. Η αντιληπτή απειλή για την ασθένεια επηρεάζεται από την ευαισθησία του ατόμου στη συγκεκριμένη ασθένεια, και το πόσο σοβαρή θεωρεί την ασθένεια. Ερεθίσματα από καμπάνιες, συμβουλές τον άλλων οικογενειακό ιστορικό και άλλες πληροφορίες διαμορφώνουν την άποψη του ατόμου.

Protection motivation theory

- Το κίνητρο της προστασία ενός εξαρτάται από
- την αντιληπτή σοβαρότητα του γεγονότος (επεισόδιο καρδιακό)
- την αντιληπτή πιθανότητα να συμβεί το γεγονός
- τη σιγουριά της προτεινόμενης θεραπείας
- τη σιγουριά ότι μπορεί να ακολουθήσει τις οδηγίες

Habit theory

- Σύμφωνα με τη θεωρία αυτή, η συνήθεια είναι μια συμπεριφορά που επαναλαμβάνεται αυτόματα χωρίς σοβαρή σκέψη.

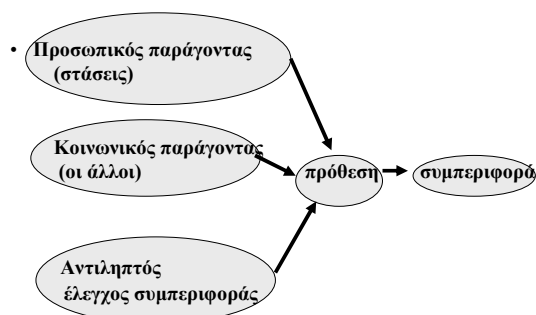
Εστία ελέγχου συμπεριφοράς

- Τα άτομα που νομίζουν ότι τα πράγματα ελέγχονται από τον εαυτό τους καταφέρουν να κάνουν αυτό που θέλουν,
- σε αντίθεση με τα άτομα που πιστεύουν στην τύχη ή στους άλλους.

Θεωρίες στάσεων

- Στάση είναι μια “προδιάθεση που μαθαίνεται και που κάνει τα άτομα να αντιδράσουν θετικά ή αρνητικά σε ένα αντικείμενο”..
Το γνωστικό στοιχείο.
Το συναισθηματικό στοιχείο
Το “συμπεριφορικό” στοιχείο,.

Σχέσεις στάσεων και συμπεριφοράς



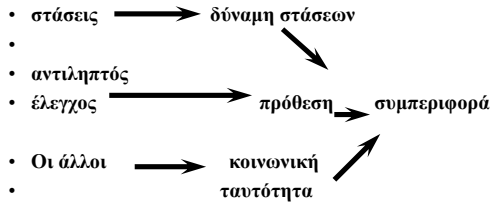
Σχεδιασμένη συμπεριφορά

- Σύμφωνα με το προηγούμενο σχεδιάγραμμα, με την πιο δημοφιλή θεωρία στάσεων, τη θεωρία της "Σχεδιασμένης Συμπεριφοράς» τα άτομα συμπεριφέρονται με τον ένα ή τον άλλο τρόπο ανάλογα με τις στάσεις τους προς τη συμπεριφορά αυτή, ανάλογα με την κοινωνική πίεση που δέχονται από σημαντικά άλλα πρόσωπα για το θέμα αυτό, και κυρίως με την πρόθεσή τους να εκτελέσουν ή όχι τη συμπεριφορά αυτή. Ταυτόχρονα η συμπεριφορά τους αυτή εξαρτάται από τον έλεγχο που ασκούν πάνω στη συμπεριφορά αυτή
- (Ajzen, 1988, Ajzen & Madden, 1986).

Σχετική έρευνα

- Σκοπός αυτής της εργασίας ήταν η εξέταση των σχέσεων στάσεων και άσκησης σύμφωνα με το μοντέλο της σχεδιασμένης συμπεριφοράς. Ταυτόχρονα δύο νέες ψυχολογικές μεταβλητές κατασκευάστηκαν, η δύναμη των στάσεων και η κοινωνική ταυτότητα και προστέθηκαν στο αρχικό μοντέλο. Το δείγμα αποτελούνταν από 395 γυναίκες που συμμετείχαν σε προγράμματα άσκησης για χρονικό διάστημα 2 μηνών. Η συχνότητα συμμετοχής στο διάστημα αυτό προβλέφθηκε ικανοποιητικά από το σύνολο των μεταβλητών του μοντέλου, ενώ ταυτόχρονα οι δύο νέες μεταβλητές δύναμη των στάσεων και κοινωνική ταυτότητα βελτίωσαν την ικανότητα πρόβλεψης του μοντέλου. Με βάση τα αποτελέσματα αναπτύχθηκε ένα νέο μοντέλο κατανόησης των σχέσεων στάσεων και άσκησης
- Theodorakis, Y. (1994). Planned behavior, attitude strength, role identity, and the prediction of exercise behavior. *The Sport Psychologist*, 8, 149-165.

Σχετική έρευνα Theodorakis, 1994



Σχετική έρευνα Theodorakis, 1994

- Έγινε πρόβλεψη της συμμετοχής 395 γυναικών σε πρόγραμμα άσκησης τους επόμενους δύο μήνες από:
- Την πρόθεσή τους
- Το πόσο θεωρούν ότι ελέγχουν τα πράγματα
- Την αντίληψη του ρόλου τους
- Τη δύναμη των στάσεων

Οι έρευνες λένε ότι στα προγράμματα άσκησης συμμετέχουν τα άτομα που πιστεύουν ότι

- Θα βελτιώσουν την ΥΓΕΙΑ τους.
- Θα κάνουν καινούργιες ΠΑΡΕΕΣ.
- Θα τους ΘΑΥΜΑΖΟΥΝ οι άλλοι.
- Θα χάσουν ΒΑΡΟΣ.
- Θα αποκτήσουν ωραίο και γυμνασμένο ΣΩΜΑ.
- Θα χαλαρώσουν από το ΑΓΧΟΣ και τα ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ.
- Θα νοιώθουν πιο ΝΕΟΙ.
- Θα προστατέψουν το εαυτό τους από ΑΣΘΕΝΕΙΕΣ.

Δεν συμμετέχουν τα άτομα που πιστεύουν ότι

- δεν θα έχουν χρόνο για τις δουλειές του ΣΠΙΤΙΟΥ μου
- Θα διακόψουν άλλες ΑΣΧΟΛΙΕΣ
- Θα ΚΟΥΡΑΖΟΝΤΑΙ πολύ.
- Θα παραμελήσουν την ΔΟΥΛΕΙΑ τους (για εργαζόμενες)
- Θα παραμελήσουν τα ΜΑΘΗΜΑΤΑ τους (για φοιτήτριες).

Επηρεάζονται από

- λόγω ΜΕΤΑΦΟΡΙΚΟΥ ΜΕΣΟΥ.
- λόγω ΧΡΗΜΑΤΩΝ (Συνδρομής).
- λόγω ΑΠΟΣΤΑΣΗΣ του σπιτιού μου από το γυμναστήριο.
- λόγω ΑΡΩΣΤΙΑΣ.
- λόγω ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ.(φοιτήτριες)
- λόγω ΚΟΥΡΑΣΗΣ.
- λόγω ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΩΝ ΥΠΟΧΡΕΩΣΕΩΝ.
- λόγω ΔΟΥΛΕΙΑΣ.
- λόγω ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΕΩΝ και ΟΡΓΑΝΩΣΗΣ του γυμναστηρίου
- λόγω ΚΑΙΡΙΚΩΝ ΣΥΝΘΗΚΩΝ.
 - . ντροπή του σώματος, και πάθος

Γενικότερα

- Οι Στάσεις προς την άσκηση,
- η αυτοεκτίμηση, αυτοπεποίθηση
- Προσδοκώμενη επιτυχία,
- Κοινωνική υποστήριξη,
- Η ποιότητα και το περιεχόμενο των προγραμμάτων και των εκπαιδευτών,
- Οι απόψεις για την υγεία,

Δημογραφικοί παράγοντες

- οικογένεια,
- εργασία κλπ,
- η ανάπτυξη κοινωνικών σχέσεων,
- η επιθυμία για ανάπτυξη επιδεξιότητων,
- η ασθένεια,
- τα κίνητρα,
- η συνήθεια της αθλητικής συμμετοχής, κλπ.

Τα άτομα που πιστεύουν στα οφέλη από ένα υγιεινό τρόπο ζωής, διαμορφώνουν και ανάλογες στάσεις, και προθέσεις

- Ταυτόχρονα πιστεύουν ότι αυτό ελέγχεται από τους ίδιους, (μπορώ να κόψω το κάπνισμα, να τρώω υγιεινά κλπ., ενώ ταυτόχρονα θεωρούν ότι σημαντικά άλλα πρόσωπα του περιβάλλοντος συμφωνούν με αυτή την επιλογή.

Παρουσίαση μιας κλασικής έρευνας

- Εξετάσθηκαν απλές συμπεριφορές που βοήθησαν 88 φοιτήτριες να χάσουν κιλά σε χρονικό διάστημα 2 μηνών. Το πρώτο πράγμα που εξετάστηκε ήταν η γενική πρόθεση των ατόμων αυτών να χάσουν κιλά. Στη συνέχεια εξετάστηκαν προθέσεις πολλών πολύ απλών και σχετικών με τη διαίτα και την άσκηση συμπεριφορών.
- (Sejwacz, Ajzen & Fishbein, 1980)

Τα άτομα που ακολούθησαν τις απλές αυτές συμπεριφορές έχασαν πιο πολλά κιλά

- **. Οι συμπεριφορές αυτές ήταν:**
 - Συμπεριφορές που σχετίζονταν με τη διαίτα:
 - 1. Όχι μικρά γεύματα (τσιμπολογήματα) μεταξύ των κανονικών γευμάτων.
 - 2. Όχι τροφές με πολλές θερμίδες (γλυκά)
 - 3. Όχι επίσκεψη σε μέρη πειρασμός/ που θα φας πολύ εστιατόρια ταβέρνες φαστ φουντ..

4. Περιορισμός την ποσότητα της τροφής γενικά

- . 5. Τροφή σε ένα κανονικό πρόγραμμα. 6. Τροφή ισορροπημένη.
- 7. Αποφυγή του αλκοόλ στο ελάχιστο.

Φυσικές δραστηριότητες:

- 1. Όχι μεγάλες περιόδους ακινησίας (πχ. τηλεόραση).
- 2. Άσκηση τακτικά (τρέξιμο, γυμναστική κλπ.).
- 3. Περπάτημα ό που μπορούσαν, αποφεύγοντας το αυτοκίνητο, το λεωφορείο, το ασανσέρ.
- 4. Αποφυγή του πολύ ύπνου (ιδιαίτερα μετά από φαγητό).

Η κατανόηση των στάσεων

- προς τη συμμετοχή σε φυσικές δραστηριότητες γενικά, βοηθάει στην κατανόηση των επιλογών των ατόμων, των προθέσεών τους, και το ενδιαφέρον τους για τα σπορ.

Σε μια σχετική εργασία

- εξετάστηκαν οι στάσεις ενός δείγματος φοιτητών προς το σκι. Ύστερα από συμμετοχή δυο εβδομάδων σε ένα πρόγραμμα εκμάθησης σκι, οι νέες πληροφορίες, οι γνώσεις και η πρακτική εξάσκηση που απέκτησαν οι φοιτητές από τη συμμετοχή τους στο πρόγραμμα, τους επηρέασαν με τέτοιο τρόπο ώστε οι στάσεις τους για το σκι να γίνουν πιο θετικές. Η συμμετοχή δηλαδή των φοιτητών σε μια νέα εμπειρία, άλλαξε και τις διαθέσεις τους προς την εμπειρία αυτή. Βεβαίως, αν το πρόγραμμα εκμάθησης ήταν δύσκολο, ή μη ελκυστικό, αν οι καιρικές συνθήκες ήταν άσχημες κάθε μέρα, αν οι διδάσκοντες ήταν υπερβολικά απαιτητικοί, και αν συνέβαιναν αρκετοί τραυματισμοί, τότε οι στάσεις των φοιτητών προς το σκι θα γινόταν πιο αρνητικές.
- (Theodorakis, κτ 1992)



Προτάσεις για αλλαγή των Στάσεων προς την Άσκηση

- Τα πιστεύω θα πρέπει να στοχεύουν στην ακριβή συμπεριφορά την οποία επιδιώκουμε
- Τα μηνύματα θα πρέπει να έχουν ως σκοπό την εξάλειψη των αρνητικών πιστεύω
- Τα μηνύματα θα πρέπει να είναι κατάλληλα για τον συγκεκριμένο πληθυσμό για τον οποίο στοχεύει η καμπάνια

Προτάσεις για αλλαγή των Στάσεων προς την Άσκηση

- Θετικά Πιστεύω συμπεριφοράς “Γνωστικό στοιχείο
- Εξηγήστε τη συμβολή της άσκησης στις διάφορες σωματικές λειτουργίες
- Εξηγήστε τις διαφορετικές μορφές άσκησης
- Εξηγήστε την συμβολή της άσκησης στην πρόληψη των ασθενειών

Συμπεριφορικό στοιχείο

- Δώστε όσο το δυνατόν περισσότερες ιδέες για ένα κινητικό τρόπο ζωής
- αποφυγή χρήσης αυτοκινήτου
- ποδήλατο
- αποφυγή χρήσης ασανσέρ
- στάθμευση 1 τετράγωνο μακρύτερα
- περίπατοι
- Δώστε παραδείγματα άλλων ατόμων οι οποίοι ασκούνται συστηματικά
- ΔΩΣΕ ΤΟ ΔΙΚΟ ΣΟΥ ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ

Θετικά “πιστεύω” συμπεριφοράς συναισθηματικά

- Τονίστε τα οφέλη της άσκησης στην ψυχική ευφορία
- στην μείωση του άγχους
- στην καλύτερευση της διάθεσης
- στην αυτοεκτίμηση
- Τονίστε την ομορφιά της κίνησης
- Δώστε έμφαση στην δημιουργική εκμετάλλευση του ελεύθερου χρόνου μέσω της άσκησης
- Στην αφιέρωση χρόνου για τον εαυτό

Κοινωνικός Παράγοντας

– Τονίστε την επίδραση που θα έχει η συγκεκριμένη συμπεριφορά σε “σημαντικά” άτομα πχ.

- **Παράδειγμα**
- Το να έρχεστε στο γυμναστήριο 3 φορές την εβδομάδα είναι κάτι που πραγματικά θα εκτιμούσαν και θα θαύμαζαν τα παιδιά σας (ο/η σύζυγός σας, ο/η φίλος/η σας)
- Εγώ προσωπικά θα εκτιμούσα ιδιαίτερα την προσπάθειά σας αυτή

Αντιλαμβανόμενος Έλεγχος Συμπεριφοράς

- Πείσετε τους ασκούμενους ότι είναι στο χέρι τους να ξεπεράσουν τα προβλήματα τα οποία μπορούν να εμποδίσουν την τακτική τους συμμετοχή
- Εξηγήστε ότι με κατάλληλο προγραμματισμό μπορεί να βρεθεί χρόνος
- Εξηγήστε ότι ο καθένας μπορεί να σχεδιάσει το πρόγραμμα που πραγματικά τον βολεύει
- Εξηγήστε ότι μπορούμε να ελέγξουμε το βαθμό ενασχόλησης με την άσκηση και το χρόνο που θα διαθέσουμε.

Στάδια επίτευξης και επιδόσεων	Εξαρτώνται από τους συμμετέχοντες	Πως θα χρησιμοποιηθούν οι πληροφορίες από τους συμμετέχοντες
Συμπεριφορά	Εκπαιδευτικοί και εκπαιδευτές που μετράνε δραστηριότητες και μετατρέπουν σε θέματα προτεραιοτήτων για να είναι πιο εύκολο να τα καταλάβουν και να τα εφαρμόσουν με τη δική τους δύναμη	
Ενσυναίσθηση	Εκπαιδευτικοί και εκπαιδευτές που μετράνε δραστηριότητες και μετατρέπουν σε θέματα προτεραιοτήτων για να είναι πιο εύκολο να τα καταλάβουν και να τα εφαρμόσουν με τη δική τους δύναμη	
Εκπαιδευτικοί και εκπαιδευτές	Εκπαιδευτικοί και εκπαιδευτές που μετράνε δραστηριότητες και μετατρέπουν σε θέματα προτεραιοτήτων για να είναι πιο εύκολο να τα καταλάβουν και να τα εφαρμόσουν με τη δική τους δύναμη	
Συμμετέχοντες	Εκπαιδευτικοί και εκπαιδευτές που μετράνε δραστηριότητες και μετατρέπουν σε θέματα προτεραιοτήτων για να είναι πιο εύκολο να τα καταλάβουν και να τα εφαρμόσουν με τη δική τους δύναμη	

22/9/2006

Συστάσεις για να προβάλλεις, να διαφημίσεις συμμετοχή σε προγράμματα άσκησης και υγείας.

- 1. Πρόβαλε συγκεκριμένες δραστηριότητες (τρέξιμο, γυμναστική, κολύμπι).
- Τόνισε τα προσωπικά θετικά οφέλη από τη συμμετοχή αυτή.
- Εξήγησε πως να αποφύγει το άτομο τα πιθανά αρνητικά σημεία.
- 2. Τόνισε τα αρνητικά της ακινησίας, αλλά και δώσε πληροφορίες πως να γυμναστεί κανείς.

Δημιούργησε την αίσθηση της κοινωνικής πίεσης για άσκηση

- Οι σημαντικοί άλλοι που επιθυμούν να γυμναζόμαστε. Βάλε γνώμες ειδικών στην καμπάνια
- 4. Δείξε ότι η συμμετοχή σε προγράμματα άσκησης είναι ελεγχόμενη από το άτομο. Είναι συμβατή με οποιοδήποτε στυλ ζωής. Ο καθένας μπορεί να συμμετέχει
- 5. Δώσε σαφείς πληροφορίες, ή ενημέρωσε που μπορούν να δοθούν σαφείς πληροφορίες

**Οδηγίες για ενίσχυση της προσκόλλησης σε
προγράμματα άσκησης**
Berger, Pargman, Weinberg, 2002.

- Εξασφάλισε κοινωνική υποστήριξη από σύζυγο, οικογένεια, φίλους.
- Ανάπτυξε το σύστημα των ανταμοιβών
- Ανάπτυξε συνθήματα, πόστερ, διαφημιστικά κλπ.
- Βάλε τα άτομα να συμπληρώνουν σε μια κάρτα το όφελος και το κόστος για αυτούς και τους δικούς τους από τη συμμετοχή στο πρόγραμμα.

**Οδηγίες για ενίσχυση της προσκόλλησης σε
προγράμματα άσκησης**

- Σχεδίασε συμπεριφοράς.
- Κάνε την άσκηση την παρέμβαση με βάση τα στάδια αλλαγής της μια ευχάριστη εμπειρία, με βάση τις αρχές εσωτερικής παρακίνησης και ροής.

**Οδηγίες για ενίσχυση της προσκόλλησης σε
προγράμματα άσκησης**

- Κάνε το πρόγραμμα σε μέρη ή εγκαταστάσεις βολικές και άνετες.
- Εξάσκησε τα άτομα στη διαχείριση του χρόνου. Πολλά άτομα διαμαρτύρονται ότι ο χρόνος δεν υπάρχει, αλλά η έρευνα λέει ότι έτσι το αντιλαμβάνονται τα άτομα, δεν είναι αληθινό. Ο χρόνος της άσκησης πρέπει να έχει προτεραιότητα.
- Πρόβαλε και σχεδίασε ομαδικά προγράμματα. Τα ομαδικά είναι καλύτερα από τα ατομικά.

**Οδηγίες για ενίσχυση της προσκόλλησης σε
προγράμματα άσκησης**

- Βάλε τα άτομα να υπογράψουν μια φόρμα δέσμευσης.
- Βάλε τα άτομα να αμείβουν τον εαυτό τους για μια επιτυχία.
- Προσάρμοσε το πρόγραμμα στα άτομα για να νιώθουν άνετα, ένταση, συχνότητα, διάρκεια.

**Οδηγίες για ενίσχυση της προσκόλλησης σε
προγράμματα άσκησης**

- Δώσε θετική ανατροφοδότηση.
- Ακολούθησε τις αρχές των στόχων.
- Κατά τη διάρκεια της άσκησης είναι προτιμότερο να εστιάζονται σε εσωτερικά ερεθίσματα. (αναπνοή, αίσθηση των μυών, κλπ). Αν και η εξωτερική απόσπαση της προσοχής είναι καλή (τηλεόραση, ή βίντεο), για μακροχρόνια προσκόλληση σε προγράμματα άσκησης η εστίαση της προσοχής στη διαδικασία της εμπειρίας από την άσκηση και την κίνηση αυξάνει την ευχαρίστηση.

⋮
Θέμα για συζήτηση

22/9/2006

Θέματα για μελλοντικές έρευνες

- Είναι εφικτή η αλλαγή αρνητικών στάσεων ενηλίκων υγιών ή κλινικών πληθυσμών προς την άσκηση;
- Πως επηρεάζεται το συναισθηματικό και τι είναι το γνωστικό στοιχείο των στάσεων προς την δια βίου άσκηση;
- Ικανότητα των προτεινόμενων μοντέλων να προβλέπουν συμμετοχή σε προγράμματα άσκησης για μεγάλα χρονικά διαστήματα.

Επίλογος

- Μια σειρά μοντέλων έχουν αναπτυχθεί για να ερμηνεύσουν τη συμμετοχή σε προγράμματα άσκησης και υγείας.
- Παρά την πολυπλοκότητά τους είναι αναγκαία όργανα κατανόησης, για τους ασχολούμενους με την άσκηση ενηλίκων πληθυσμών.