



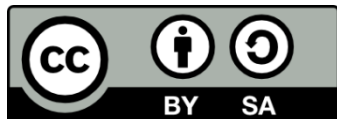
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ



Σχεδιασμός, εφαρμογή και καθοδήγηση προγραμμάτων άσκησης

Ενότητα 1: Η επίδραση της άσκησης στην υγεία

Γεροδήμος Βασίλειος, Καρατράντου Κωνσταντίνα
Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού



Ευρωπαϊκή Ένωση
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ & ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ, ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ & ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ
ΕΙΔΙΚΗ ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ

Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Άδειες Χρήσης

- Το παρόν εκπαιδευτικό υλικό υπόκειται σε άδειες χρήσης Creative Commons.
- Για εκπαιδευτικό υλικό, όπως εικόνες, που υπόκειται σε άλλου τύπου άδειας χρήσης, η άδεια χρήσης αναφέρεται ρητώς.



Χρηματοδότηση

- Το παρόν εκπαιδευτικό υλικό έχει αναπτυχθεί στα πλαίσια του εκπαιδευτικού έργου του διδάσκοντα.
- Το έργο «**Ανοικτά Ακαδημαϊκά Μαθήματα Πανεπιστημίου Θεσσαλίας**» έχει χρηματοδοτήσει μόνο την αναδιαμόρφωση του εκπαιδευτικού υλικού.
- Το έργο υλοποιείται στο πλαίσιο του Επιχειρησιακού Προγράμματος «**Εκπαίδευση και Δια Βίου Μάθηση**» και συγχρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση (Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο) και από εθνικούς πόρους.



Σκοποί ενότητας

Σκοπός της συγκεκριμένης ενότητας είναι να παρουσιάσει:

- τις θετικές επιδράσεις της άσκησης στη λειτουργία διαφόρων συστημάτων του ανθρώπινου οργανισμού, όπως είναι το καρδιαγγειακό, το μυϊκό, το σκελετικό κ.α.,
- τις ευεργετικές επιδράσεις της άσκησης στη βελτίωση διαφόρων παραμέτρων - δεικτών που σχετίζονται με την υγεία (λιπιδαιμικό προφίλ, σύσταση μάζας σώματος κ.α.),
- τα θετικά οφέλη της συστηματικής άσκησης στη βελτίωση της ψυχικής υγείας (μείωση άγχους, στρες κ.α.).

Περιεχόμενα ενότητας

- Επίδραση της άσκησης στη σωματική υγεία.
- Επίδραση της άσκησης στην ψυχική υγεία.
- Σημασία της άσκησης στην παιδική και εφηβική ηλικία.
- Σημασία της άσκησης στους ενήλικες.
- Σημασία της άσκησης στα ηλικιωμένα άτομα.
- Αποτελεσματικότητα και ασφάλεια άσκησης.

Άσκηση και υγεία

Η άσκηση είναι άρρηκτα συνδεδεμένη με τη σωματική και ψυχική υγεία ενός ατόμου, και αποτελεί την καταλληλότερη «μη φαρμακευτική» παρέμβαση για την πρόληψη και αποκατάσταση χρόνιων παθήσεων (παχυσαρκία, σακχαρώδης διαβήτης κ.α.).





Επίδραση της άσκησης στη σωματική υγεία



Καρδιαγγειακό σύστημα

- Βελτιώνει τη λειτουργία της καρδιάς
- Βελτιώνει την ικανότητα μεταφοράς οξυγόνου
- Συμβάλλει στην καλύτερη ρύθμιση της αρτηριακής πίεσης

**Μειώνει
την πιθανότητα εμφάνισης
καρδιαγγειακών παθήσεων**



Μυοσκελετικό σύστημα

- Αυξάνει τη μυϊκή δύναμη και αντοχή, την ισχύ - ταχυδύναμη
- Βελτιώνει την ισορροπία και την κινητικότητα (ευλυγισία - ευκαμψία)
- Συμβάλλει στην αύξηση ή τη διατήρηση της οστικής πυκνότητας

Βελτιώνει τη λειτουργική ικανότητα
Μειώνει την πιθανότητα πρόκλησης πτώσεων
Μειώνει την πιθανότητα εμφάνισης οστεοπόρωσης



Σύσταση μάζας σώματος

- Αυξάνει την άλιπη σωματική μάζα
- Μειώνει το ποσοστό σωματικού λίπους
- Βοηθά στην αύξηση του βασικού μεταβολικού ρυθμού

Συμβάλλει στην πρόληψη και αντιμετώπιση της παχυσαρκίας



Λιπιδαιμικό προφίλ και γλυκόζη αίματος

- Αύξηση της ευαισθησίας στην ινσουλίνη
- Καλύτερη ρύθμιση της γλυκόζης του αίματος
- Βελτίωση του λιπιδαιμικού προφίλ

Μειώνει την πιθανότητα εμφάνισης καρδιαγγειακών παθήσεων και σακχαρώδους διαβήτη





Επίδραση της άσκησης στην ψυχική υγεία



Ψυχική υγεία

- Συμβάλλει στη μείωση του άγχους και του στρες
- Συμβάλλει στην πρόληψη ή ακόμη και την αντιμετώπιση της κατάθλιψης
- Βελτιώνει την αυτοπεποίθηση, την αυτό-εικόνα και την αυτό-αποτελεσματικότητα

**Βελτιώνει τη διάθεση
Συμβάλλει στην
κοινωνικοποίηση
του ατόμου**



Τα οφέλη της άσκησης, σύμφωνα με τη διεθνή βιβλιογραφία, είναι εμφανή σε διάφορες πληθυσμιακές ομάδες, όπως σε παιδιά και εφήβους, σε ενήλικες και ηλικιωμένους



Σημασία της άσκησης στην παιδική και εφηβική ηλικία



- Παράλληλα με τις διαδικασίες ωρίμανσης, παρατηρείται ανάπτυξη των ικανοτήτων της φυσικής κατάστασης.
- Η φυσική δραστηριότητα και η άσκηση είναι άμεσα συνυφασμένες με την ψυχοσωματική ανάπτυξη των παιδιών.

Σε παιδιά και εφήβους προτείνονται:
60 min ή και παραπάνω, μέτριας έως έντονης, καθημερινής φυσικής δραστηριότητας.

Σημασία της άσκησης στους ενήλικες

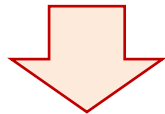
- Σημαντική πτώση της απόδοσης του ανθρώπου σε όλες τις παραμέτρους της φυσικής κατάστασης (κυρίως μετά την ηλικία των 30 ετών).
- Η συστηματική άσκηση μπορεί να σταματήσει ή να επιβραδύνει την πτώση της απόδοσης.



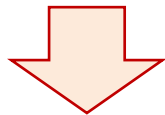
Συμμετοχή σε οργανωμένα προγράμματα άσκησης τουλάχιστον 3 (υψηλής έντασης) έως 5 (μέτριας έντασης) φορές/εβδομάδα.
Δραστηριότητες για τη βελτίωση: της αερόβιας ικανότητας, της μυϊκής δύναμης και αντοχής, καθώς και της κινητικότητας.

Σημασία της άσκησης στα ηλικιωμένα άτομα

- Μειωμένη ικανότητα ισορροπίας, μειωμένη δύναμη, ισχύς και κινητικότητα



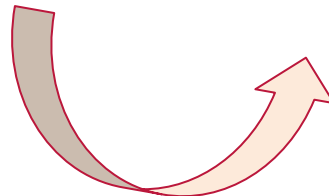
- Αυξημένη πιθανότητα πρόκλησης πτώσεων



- Αυξημένο ποσοστό θνησιμότητας



Άσκηση



Σημασία της άσκησης στα ηλικιωμένα άτομα

- Μειωμένη φυσική δραστηριότητα.



- Μείωση φυσικής κατάστασης, μείωση λειτουργικότητας, μειωμένη ικανότητα αυτοεξυπηρέτησης.
- Η συστηματική άσκηση μπορεί να σταματήσει ή να επιβραδύνει την πτώση της απόδοσης.



Συμμετοχή σε **οργανωμένα προγράμματα άσκησης τουλάχιστον 3 (υψηλής έντασης) έως 5 (μέτριας έντασης) φορές/εβδομάδα.**

Δραστηριότητες για τη βελτίωση: της **αερόβιας ικανότητας**, της **μυϊκής δύναμης και αντοχής**, της **ισχύος**, της **κινητικότητας** και των **συντονιστικών ικανοτήτων.**

Άσκηση

Αποτελεσματικότητα - Ασφάλεια

- Η άσκηση, για να είναι **αποτελεσματική** για την υγεία, θα πρέπει να αποτελεί αναπόσπαστο κομμάτι της καθημερινότητας.
- Η άσκηση για να είναι **ασφαλής**, θα πρέπει κατά το σχεδιασμό και την εφαρμογή της να λαμβάνονται υπόψη οι βασικές προπονητικές αρχές, αλλά και οι ιδιαιτερότητες του κάθε ατόμου (ηλικία κ.α.).
- Ο σχεδιασμός, η εφαρμογή και η καθοδήγηση της άσκησης πρέπει να πραγματοποιείται από **εξειδικευμένο προσωπικό**.



Βιβλιογραφία

- ACSM. (2000). *ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription (6th ed.)*. USA: Lippinkott Williams & Wilkins.
- ACSM. (2002). *ACSM's exercise management for persons with chronic diseases and disabilities (2nd ed.)*. USA: Human Kinetics.
- ACSM. (2010). *ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription (8th ed)*. Philadelphia (PA): Lippincott Williams & Wilkins.
- Bodin, T., et al. (2004). *J Sport Exerc Psychology*, 26(4), 623-633.
- Corbin, C. B., Lindsey, R., & Welk, G. (2000). *Concepts of Physical Fitness: Active lifestyles for wellness (10th ed.)*. United States: McGraw-Hill Companies, Inc.
- Donnelly, J. E., et al. (2009). *Med Sci Sports Exerc*, 41(2), 459-471.

Βιβλιογραφία

- Garber, C. E., et al. (2011). *Med Sci Sports Exerc*, 43(7), 1334-1359.
- Kohrt, W. M., et al. (2004). *Med Sci Sports Exerc*, 36(11), 1985-1996.
- Kraemer, W. J., et al. (2001). *Med Sci Sports Exerc*, 33(2), 259-269.
- McAuley, E. (1994). Physical activity and psychological outcomes. In C. B. Bouchard, R. J. Shephard & T. Stephens (Eds.), *Physical activity, fitness, and health* (pp. 551-568). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Nelson, M. E., et al. (2007). *Circulation*, 116(9), 1094-1105.
- Wipfli, B., et al. (2011). *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 21(3), 474-481.
- Γεροδήμος, Β., και συν. (2013). Σχεδιασμός προγραμμάτων άσκησης με στόχο την προαγωγή της υγείας. (Υπ. έκδοσης: Β. Γεροδήμος), *Η άσκηση ως μέσο πρόληψης και αποκατάστασης χρόνιων παθήσεων* (σελίδες. 4-111). www.exerciseforhealth.gr/uploads/Book.pdf.



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ

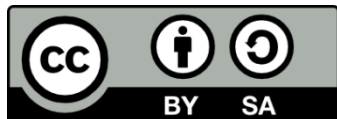


ανοικτά μαθήματα
open courses

Σχεδιασμός, εφαρμογή και καθοδήγηση προγραμμάτων άσκησης

Ενότητα 1: Η επίδραση της άσκησης στην υγεία

Γεροδήμος Βασίλειος, Καρατράντου Κωνσταντίνα
Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού



Ευρωπαϊκή Ένωση
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ & ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ, ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ & ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ
ΕΙΔΙΚΗ ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ

Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΤΑΜΕΙΟ