

Προγράμματα άσκησης & υγείας: Παρεμβάσεις, στρατηγικές παρακίνησης

Ανή Χρόνη, Ph.D.

Λέκτορας

schroni@pe.uth.gr

Μεταπτυχιακό Πρόγραμμα 'Άσκηση & Υγεία'

Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας

2006-2007

Θέματα που θα αναπτυχθούν

- **Τεχνικές και στρατηγικές παρακίνησης για προγράμματα άσκησης και υγείας**
- **Οδηγίες για εφαρμογή σε προγράμματα άσκησης και υγείας**
- **Ασκήσεις για εμπέδωση**

Θεωρητικές κατηγορίες προσέγγισης στο θέμα

- Προσεγγίσεις στην κατεύθυνση της τροποποίησης της συμπεριφοράς
- Γνωστικές / συμπεριφορικές προσεγγίσεις
- Προσεγγίσεις στη λήψη αποφάσεων
- Προσεγγίσεις κοινωνικής υποστήριξης
- Εσωτερικές για το άτομο προσεγγίσεις

Τι λέει η έρευνα...

- Οι παρεμβάσεις, κατά μέσο όρο, αυξάνουν την προσκόλληση στη φυσική δραστηριότητα από το 50% περίπου στο 85%
- Το κλειδί είναι να βρεθεί η καλύτερη δυνατή παρέμβαση για ένα ιδιαίτερο περιβάλλον και τον πληθυσμό που εντάσσεται σ' αυτό.
(Dishman & Buckworth, 1996)

1. Προσεγγίσεις τροποποίησης συμπεριφοράς

- Χρησιμοποιούν ένα στοιχείο του φυσικού περιβάλλοντος, που ενεργεί ως ερέθισμα για τη μεταβολή της συμπεριφοράς
 - Π.χ. παρέχεις υποδείξεις που συσχετίζονται με την άσκηση
- Ο τύπος της ενίσχυσης που παρέχεται για άσκηση ή μη άσκηση, είτε θετικός ή αρνητικός, μπορεί επίσης να είναι ισχυρός καθοριστικός παράγοντας μελλοντικής δράσης
 - π.χ., κίνητρα, αμοιβές

(Dishman & Buckworh, 1996)

Προσεγγίσεις στην Κατεύθυνση της Τροποποίησης της Συμπεριφοράς

Τεχνική Προτροπής

Υπόδειξη που προκαλεί έναρξη συμπεριφοράς

- Προφορική προτροπή
 - απλή δήλωση «**Εντάξει, ας το να πάει**»
 - σλόγκαν σημαντικό για το άτομο «**Μπορείς να επιμένεις!**»
- Φυσική προτροπή
 - βοηθάς κάποιον να αντιπαρέλθει ένα «σημείο αδιεξόδου»
 - Π.χ., spotting σε μια δραστηριότητα άρσης βάρους
- Συμβολική προτροπή
 - Υπενθύμιση να ξεκινήσει ή να συνεχίσει μία συμπεριφορά
 - Π.χ., αφήνει σε συγκεκριμένο σημείο το απαραίτητο όργανο της δραστηριότητας το βράδυ για το πρωί! Χρησιμοποιεί **μια αφίσα** ως σημείωμα πάνω στο ψυγείο!

Τεχνική Προτροπής

Σκοπός είναι:

- να αυξηθούν οι υποδείξεις- υπενθυμίσεις για **την επιθυμητή συμπεριφορά**
- Να ελαττωθούν οι υποδείξεις-υπενθυμίσεις για **αρνητικές, ανταγωνιστικές συμπεριφορές**
 - *Ισχύει για άσκηση, διατροφή, τσιγάρο, κλπ*
 - *SOS: Οι προτροπές να μην συνεχίζονται απεριόριστα--τα άτομα μπορεί να μάθουν να βασίζονται πάρα πολύ πάνω σε αυτές*

Σχετική έρευνα

- Αφίσες από καρτούν (συμβολική προτροπή) δίπλα στους ανελκυστήρες σε δημόσιο κτίριο για να ενθαρρύνει το ανέβασμα από τα σκαλιά!
- Οι χρήστες σκάλας αυξήθηκαν από 6% σε 14%
- 3 μήνες μετά την απομάκρυνση των αφισών το 14% έπεσε ξανά στο 6%
 - Υποτροπή αν δεν εξωτερικευθεί η νέα συμπεριφορά!
(Brownell, Stunkard, & Albaum, 1980)
 - *100 φορές!*

Εφαρμογές: Σύναψη Συμβολαίου

- Σύναψη *συμβολαίου* μεταξύ συμμετέχοντα με αυτόν/αυτήν που εφαρμόζει το πρόγραμμα άσκησης
 - Γραπτές δηλώσεις που περιγράφουν ιδιαίτερες συμπεριφορές και προκαλούν συνέπειες εκπλήρωσης
- Προσδιορίζουν προσδοκίες, υπευθυνότητες και ενδεχόμενα για την αλλαγή της συμπεριφοράς
- Σκοπός τους είναι η διατήρηση ή αύξηση της παρακίνησης του ατόμου για συνέχιση της άσκησης
- Βοηθούν να δράσει το άτομο, καθορίζουν κριτήρια για την ικανοποίηση στόχων και παρέχουν μέσο για διευκρίνιση των συνεπειών.

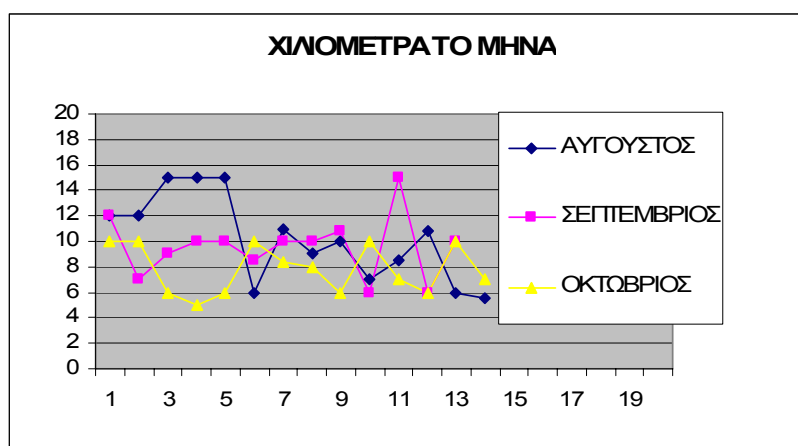
(Kanfer & Gaelick, 1986)

Άσκηση

Συντάξτε ένα παράδειγμα συμβολαίου με τον εαυτό σας, για να δεσμεύσετε τον εαυτό σας να γυμνάζεται μια φορά την εβδομάδα.

Χαρτογράφηση Προσέλευσης & Συμμετοχής

- Δημόσια αναφορά της προσέλευσης ή/και της απόδοσης
 - Η ανατροφοδότηση σε σχέση με την απόδοση μπορεί να γίνει αποτελεσματικότερη αν περιλάβει πληροφόρηση στη μορφή γραφήματος ή διαγράμματος
 - Το διάγραμμα είναι χρήσιμο και παρακινητικό καθώς μπορεί να πληροφορήσει το άτομο άμεσα για τις αλλαγές που έχουν συμβεί και το αν είναι μέσα στο στόχο του.



Παροχή Ανατροφοδότησης για την πρόοδο

- Ανατροφοδότηση: παροχή περιοδικής πληροφόρησης για το πώς προχωρούν τα άτομα.
- Η ανατροφοδότηση μπορεί να είναι πολύ παρακινητική για άτομα σε προγράμματα άσκησης.
 - Π.χ., ο έπαινος που χρησιμοποιεί ένας δάσκαλος αεροβικής για την εκπλήρωση μιας δύσκολης ρουτίνας

Παράδειγμα εξατομικευμένης θετικής επανατροφοδότησης

Αγαπητή κ. Μεταλληνού Έλενα

Θα θέλαμε να σας συγχαρούμε διότι κατά το μήνα Ιανουάριο, ΓΥΜΝΑΣΤΗΚΑΤΕ 14 ΦΟΡΕΣ στο γυμναστήριο μας. Η συστηματική αυτή προσπάθειά σας είναι πολύ σημαντική για την υγεία σας και άξια επαίνων.

Με τιμή

Το προσωπικό του γυμναστηρίου

Παράδειγμα θετικής ανατροφοδότησης μέσω λίστας επιτυχίας

ΣΥΓΧΑΡΗΤΗΡΙΑ

τον προηγούμενο μήνα τα άτομα που
συμπλήρωσαν 16 παρουσίες στο γυμναστήριο
είναι:

Ποπάκη Πόπη

Ρουλέτα Ρούλα

Γιαννάκης Γιάννης

2. Γνωστικές / Συμπεριφορικές Προσεγγίσεις

- αξιώνουν ότι τα προσωπικά ή εσωτερικά γεγονότα, ή σκέψη, έχουν ένα σημαντικό ρόλο στη μεταβολή της συμπεριφοράς.
- θεωρούν τη σκέψη ως ένα σημαντικό στοιχείο στην αλλαγή της συμπεριφοράς.

Καθορισμός Στόχων

- Τεχνική ταυτόχρονα γνωστική και συμπεριφορική
- Αποδεδειγμένη αποτελεσματικότητά στην παρακίνηση και στην αύξηση της απόδοσης

Τι ακριβώς κάνουμε ...

- Εστιάζουμε στη διαδικασία, προσπάθεια, απόδοση
- Επιλέγουμε στόχους προκλητικούς, αλλά ρεαλιστικούς και έτσι ενεργοποιούμαστε καλύτερα
- Επιδιώκουμε πράγματα συγκεκριμένα, βραχυπρόθεσμα και μετρήσιμα και έτσι αποδίδουμε καλύτερα .
- Επιλέγουμε ότι εξαρτάται από εμάς προσωπικά, και έτσι αναπτύσσουμε υπευθυνότητα
- Καταγράφουμε και παρακολουθούμε την πρόοδο

Πώς να θέσεις στόχους για πιο κινητικά δραστήρια ζωή

Συμπλήρωσε τον πίνακα:

1. Στην πρώτη στήλη ποιες από τις συμπεριφορές αυτές που δεν κάνεις σήμερα, θα αρχίσεις να τις εφαρμόζεις από αύριο (πχ. θα πηδάω σχοινάκι, θα τρέχω).
2. Στη δεύτερη στήλη το χρόνο που θα γυμναστείς (πχ. 15 λεπτά την ημέρα, τα απογεύματα), η την απόσταση που θα διανύσεις (πχ. 3 χιλιόμετρα τρέξιμο).
3. Στην τρίτη στήλη πόσες φορές την εβδομάδα (πχ. 5 φορές).
4. Στις επόμενες στήλες σημείωσε τι έκανες κάθε εβδομάδα. ΣΤΟ ΤΕΛΟΣ ΚΑΘΕ ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ ΣΥΝΕΧΙΣΕ ΝΑ ΣΥΜΠΛΗΡΩΝΕΙΣ
5. Στην τελευταία στήλη κάνε την πρόσθεση μετά από ένα μήνα.

Είσαι ικανοποιημένος ή ικανοποιημένη από το αποτέλεσμα; Αν όχι, σχεδίασε το στόχο σου για τον επόμενο μήνα καλύτερα. Προσοχή! Οι στόχοι πρέπει να γράφονται κάθε εβδομάδα. Αλλιώς ξέχνονται και δεν εφαρμόζονται

Συμπεριφορά	Τι ακριβώς θα κάνω αύριο	Πόσες φορές την εβδομάδα θα το κάνω	1 ^η εβδομάδα εμπόδια	2 ^η εβδομάδα εμπόδια	3 ^η εβδομάδα εμπόδια	4 ^η εβδομάδα εμπόδια	Πόσες φορές το έκανα μετά από 1 μήνα
1. τρέξιμο	Θα τρέξω 2χλμ μετά τη δουλειά	3 φορές	2 φορές Κούραση	3 φορές	3 φορές	2 φορές Δουλειά	10 φορές
2.							
3.							
4.							
5.							

Σύνδεση / Αποσύνδεση

- Τι σκέφτονται τα άτομα και που εστιάζουν την προσοχή τους την ώρα της άσκησης είναι σημαντικό.
- Σύνδεση: εστιασμός του ατόμου πάνω σε εσωτερική ανατροφοδότηση
 - π.χ., αίσθηση των μυών ή αίσθηση αναπνοής
- Αποσύνδεση: εστιασμός πάνω στο εξωτερικό περιβάλλον
 - π.χ., αναγνώριση πόσο όμορφο είναι το να ακούς μουσική με Walkman ενώ ασκείσαι

3. Προσεγγίσεις Λήψης Απόφασης

Το αν θα ξεκινήσεις ένα πρόγραμμα άσκησης μπορεί να είναι μια δύσκολη απόφαση!

- Στάδιο προ-συλλογισμού ή στάδιο συλλογισμού.
 - Σκέφτεσαι σχετικά με το να ασκηθείς αλλά δεν έχεις στην πραγματικότητα αρχίσει να ασκείσαι
 - Μπορεί να μείνεις σ' αυτό το στάδιο για μεγάλο χρονικό διάστημα (πάνω από 2 χρόνια)
 - Ανάπτυξη τεχνικών που θα βοηθήσει το άτομο να πάρει την απόφαση να ασκηθεί
- Τεχνική: Φύλο καταγραφής των θετικών και των αρνητικών για την απόφαση.

Εφαρμογές Άσκηση

- **Μελετήσετε το σχετικό ερωτηματολόγιο**
- **Οφελών και κόστους**
- *Θεοδωράκης, Γ., Γούδας, Μ. (2003). Αύξηση της συμμετοχής των ασκουμένων στα γυμναστήρια. Πρακτικές τεχνικές για την διατήρηση της συμμετοχής ασκουμένων σε προγράμματα άσκησης γυμναστηρίων. Εκδ. Χριστοδουλίδη*

4. Προσεγγίσεις Κοινωνικής Υποστήριξης

Κοινωνική υποστήριξη

- ένας από τους σταθερούς παράγοντες που σχετίζονται με ανεβασμένα επίπεδα συμμετοχής και προσκόλλησης σε προγράμματα άσκησης
- αφορά την ευνοϊκή στάση ενός ατόμου προς τη συμμετοχή ενός άλλου ατόμου σε ένα πρόγραμμα άσκησης
 - κοινωνική υποστήριξη που προέρχεται από άλλα σημαντικά άτομα του περιβάλλοντος όπως σύντροφοι, μέλη της οικογένειας, και κοντινοί φίλοι

Παράγοντες Κοινωνικής Επίδρασης

- Κουβέντες που λένε σημαντικά άλλα άτομα
 - π.χ., «φαίνεται πραγματικά καλά με το πρόγραμμα άσκησης που εφαρμόζεις»
- Το παράδειγμα ατόμων που ασκούνται οι ίδιοι, το οποίο μπορεί να ενισχυθεί από την κοινή άσκηση με αυτά τα άτομα.
- Το πρόγραμμα της οικογένειας ρυθμίζεται έτσι που να επιτρέπει χρόνο άσκησης και αποτελεί έναν ακόμα παράγοντα κοινωνικής υποστήριξης για άσκηση.
- Η σχέση του γυμναστή με τους ασκούμενους
 - μία ζεστή και ενθαρρυντική σχέση μπορεί να επηρεάσει θετικά τα επίπεδα παρακίνησης των ασκούμενων

5. Προσεγγίσεις των Εσωτερικών Αναγκών του Ατόμου

- *Η καλύτερη και μεγαλύτερης διάρκειας παρακίνηση προέρχεται από μέσα μας*
- *Η τελική αποτυχία της προσπάθειας πολλών να διατηρήσουν πρόγραμμα δίαιτας και άσκησης είναι εξαιτίας του αποκλειστικού εστιασμού σε εξωτερικές μακροπρόθεσμες συνέπειες*
- *Τα περισσότερα από αυτά τα άτομα δεν άλλαξαν πραγματικά τον τρόπο της ζωής τους και δε βρήκαν έναν ευχάριστο τρόπο να τρώνε και να ασκούνται, που να τον διατηρήσουν για όλη τους τη ζωή*

Προσεγγίσεις των Εσωτερικών Αναγκών του Ατόμου

- *Ο υπερτονισμός των μακροπρόθεσμων θετικών συνεπειών της άσκησης μπορεί τελικά να εξασθενήσει την παρακίνηση ενός ατόμου για άσκηση*
- *Υπερβολική εστίαση στο αποτέλεσμα*
- *Αγνοούν τις θετικές εσωτερικές εμπειρίες*
- *Είναι αυτή η εσωτερική παρακίνηση που γίνεται ένας σημαντικός παράγοντας για τη διατήρηση της άσκησης μακροπρόθεσμα*

Εσωτερική & Εξωτερική Παρακίνηση

- *Όταν ένα άτομο παρακινείται εξωτερικά, εκτελεί μια δραστηριότητα με σκοπό να λάβει κάποια αμοιβή*
- *Η εσωτερική παρακίνηση διαμορφώνει τη βάση για μακροπρόθεσμη προσκόλληση σε άσκηση*
- *Η εξωτερική παρακίνηση μπορεί να είναι πετυχημένη αλλά συνήθως έχει μικρή διάρκεια*
 - *Τα άτομα τείνουν να αρχίζουν την άσκηση για εξωτερικούς λόγους (π.χ., για να χάσουν βάρος)*
 - *Παραμένουν στην άσκηση για περισσότερο εσωτερικού λόγους (π.χ., για τη χαρά της εμπειρίας)*

Εστιασμός πάνω στην Ίδια την Εμπειρία

- Αν θέλουμε συνήθειες άσκησης που να διαρκούν στο χρόνο, χρειάζεται να εστιαστούμε περισσότερο στο να κάνουμε την άσκηση **μια θετική εμπειρία, παρά μια απλή προσπάθεια να αλλάξουμε τη συμπεριφορά**
- Αν τα άτομα αλλάζουν τη συμπεριφορά τους (και πραγματικά το κάνουν αυτό), αυτό συνήθως έχει ως αποτέλεσμα μια βραχυπρόθεσμη επίλυση ενός μακροπρόθεσμου προβλήματος!

Εφαρμογές

- Ο εστιασμός χρειάζεται να είναι περισσότερο πάνω στην αλλαγή της ποιότητας της εμπειρίας της άσκησης.
- Τα περισσότερα άτομα γνωρίζουν καλά τα επιθυμητά αποτελέσματα της άσκησης.
- Πολύ λιγότεροι όμως κατανοούν και στη συνέχεια αποκτούν τις εσωτερικές δεξιότητες που είναι σημαντικές στο να παρακινήσουν τον εαυτό τους να είναι σωματικά δραστήριοι σε τακτική βάση
(Kimić, 1998)

Να βιώνεις το παρόν...

- Το να σκέφτεσαι για το μέλλον φαίνεται ότι δεν είναι ένας καλός τρόπος για να παραμείνεις στην άσκηση μακροπρόθεσμα
- Τα άτομα εγκαταλείπουν τα προγράμματα άσκησης επειδή περιμένουν τέτοιες δραστηριότητες να είναι εύκολες, συνηθισμένες και χωρίς απαιτήσεις προσοχής
- Όταν τα άτομα βρίσκουν δύσκολο το να συνεχίσουν, αποθαρρύνονται και τελικά αποχωρούν

(Maddux, 1997)

Εφαρμογές

Όταν τρέχεις, μόνο να τρέχεις. . .

Όταν σηκώνεις βάρη, μόνο να σηκώνεις βάρη. . .

Όταν κάνεις αεροβική, να κάνεις μόνο αεροβική. . .

Εφαρμογές

Όταν τα άτομα τρέχουν ...

- *«Να μη σκέφτεσαι τίποτα απολύτως. Απλά να τρέχεις. Απλά να αναπνέεις. Απλά να κάνεις ένα βήμα τη φορά. Απλά να βρίσκεσαι στην παρούσα στιγμή. Αν νιώθεις έλλειψη άνεσης ή πόνο, σημείωσέ το. Αν έχεις σκέψεις υπεροχής σημείωσέ το» (p. 343)*
- *Αυτό που πραγματικά έχει σημασία είναι η ικανότητα να είσαι στην παρούσα στιγμή, να είσαι πλήρως εστιασμένος και συγκεντρωμένος πάνω στη δραστηριότητα, όχι στο στόχο. Αυτή είναι η ικανότητα που θα κάνει τη δραστηριότητα ευχάριστη μακροπρόθεσμα.*

(Maddux, 1997)

Προσανατολισμός στη Διαδικασία

- Μετακίνηση προς την εσωτερική πλευρά της παρακίνησης για να μετακινηθούν από μία κατάσταση λίγης ή καθόλου άσκησης σε τακτική άσκηση
- Χωρίς αυτό το μετασχηματισμό, πολλοί θα εγκαταλείψουν ή θα προσπαθήσουν ανεπιτυχώς να διατηρήσουν παρακίνηση μεταπηδώντας από το ένα πρόγραμμα άσκησης στο άλλο

(Kimićek, 1998)

Προσανατολισμός στη Διαδικασία

- Ο εστιασμός πάνω στη διαδικασία, σχετίζεται με μακροπρόθεσμη παραμονή σε άσκηση
- Τα άτομα που εστιάζονται πλήρως ή κύρια πάνω στο αποτέλεσμα συνήθως εμπίπτουν πάνω σε ποικίλα κοινωνικά και φυσικά εμπόδια, τα οποία τελικά οδηγούν σε εγκατάλειψη της άσκησης
- Τα άτομα που επιθυμούν να ασκούνται για μεγάλο χρονικό διάστημα χρειάζεται να κάνουν τη μετάβαση από τον προσανατολισμό στο αποτέλεσμα στον προσανατολισμό στη διαδικασία
- Ένας τέτοιος τρόπος είναι μέσω του εστιασμού στη ροή
(Field & Steinhart, 1992)

Καταστάσεις Ροής

- ... μια ευνοϊκή ψυχολογική κατάσταση του μυαλού, που συνήθως συμβαίνει όταν η πρόκληση μιας κατάστασης ή μιας δραστηριότητας εναρμονίζεται με τις δεξιότητες του ατόμου...
- Τα επίπεδα ροής φαίνεται να είναι το αποτέλεσμα αρκετών παραγόντων που περιλαμβάνουν:
 - καθορισμό ξεκάθαρων στόχων
 - χάσιμο της αυτό-επίγνωσης
 - πλήρη απορρόφηση με τη δραστηριότητα--απορρόφησης & επίγνωση
 - βίωση αίσθησης ελέγχου
 - εστιασμό στην ίδια τη δραστηριότητα
 - ισορροπία της πρόκλησης με τη δεξιότητα.(Csikszentimihalyi, 1997)

Ροή

Το σημαντικό πράγμα σε μία κατάσταση ροής είναι ο ασκούμενος να ευχαριστιέται τη δραστηριότητα για το δικό του χατίρι και να γνωρίζει ότι αυτό που έχει σημασία είναι όχι το αποτέλεσμα, αλλά ο έλεγχος που αποκτά κάποιος πάνω στην προσοχή του

Επίτευξη Κατάστασης Ροής

- **Ισορροπία της Πρόκλησης με τη Δεξιότητα**
 - Σημείο κλειδί: το επίπεδο δεξιότητας του ατόμου θα έπρεπε να ταιριάζει με την πρόκληση που παρουσιάζεται. Όχι πολύ εύκολο ή δύσκολο

- **Αύξηση της Συγκέντρωσης και της Επίγνωσης**
 - Εστιασμός στο «εδώ και στο τώρα». Συγκεντρώση στη διαδικασία της κίνησης και όχι στο τελικό αποτέλεσμα.
 - Εστιασμός στην αναπνοή ή στην επίγνωση της ίδιας της κίνησης.

Εφαρμογές: Οδηγίες για Βελτίωση της Προσκόλλησης στην Άσκηση

- Λήψη κοινωνικής υποστήριξης από σύζυγο, μέλη της οικογένειας και συνεργάτες
 - *Η υποστήριξη από σημαντικούς άλλους έχει σταθερά αποδειχθεί ότι αυξάνει την προσκόλληση στην άσκηση*
- Εξασφάλιση αμοιβών για την παρακολούθηση και τη συμμετοχή
 - *Οι αμοιβές θα πρέπει να χρησιμοποιούνται με σύνεση, αλλά είναι αποτελεσματικές, ειδικά βραχυπρόθεσμα*
- Παροχή υποδείξεων για άσκηση όπως σύμβολα, πόστερς, και καρτούν
 - *Οι υποδείξεις βοηθούν στο να υπενθυμίζουν τα άτομα να ασκούνται, αλλά η απομάκρυνσή τους σημαίνει ότι τα άτομα ξαναγυρίζουν στις παλιές τους συνήθειες*

Οδηγίες για Βελτίωση της Προσκόλλησης στην Άσκηση

- Το να συμπληρώνουν οι συμμετέχοντες ένα φυλλάδιο με τα υπέρ και τα κατά της άσκησης πριν ξεκινήσουν ένα πρόγραμμα άσκησης
 - *Η καταγραφή των συν και των πλην της άσκησης έχει δείχθει ότι βοηθάει τα άτομα στην απόφαση να ασκηθούν*
- Ταίριασμα της παρέμβασης με το στάδιο αλλαγής του συμμετέχοντα
 - *Η υπόθεση του ταιριάσματος είναι ένα κεντρικό αξίωμα για αποτελεσματικά προγράμματα άσκησης*
- Το να γίνεται η άσκηση μία ευχάριστη εμπειρία
 - *Η έρευνα πάνω στην εσωτερική παρακίνηση και στην προσέγγιση της ροής δείχνει σταθερά το ότι τα άτομα χρειάζονται να γίνουν εσωτερικά ασκούμενοι για να προσκολλώνται μακροπρόθεσμα*

Οδηγίες για Βελτίωση της Προσκόλλησης στην Άσκηση

- Να βρεις ένα κατάλληλο μέρος για άσκηση
 - *Τα άτομα είναι πιο πιθανό να ασκούνται αν αντιλαμβάνονται το χώρο ως κατάλληλο για άσκηση*
- Εξάσκηση δεξιοτήτων διαχείρισης του χρόνου
 - *Πολλά άτομα θεωρούν την έλλειψη χρόνου ως ένα εμπόδιο για άσκηση, αλλά η έρευνα έχει δείξει ξεκάθαρα ότι αυτή είναι απλά μια αντίληψη έλλειψης χρόνου.*
 - *Το ζητούμενο είναι να κάνεις την άσκηση μία προτεραιότητα και τη διαχείριση του χρόνου πιο αποτελεσματική*

Οδηγίες για Βελτίωση της Προσκόλλησης στην Άσκηση

- Ενθάρρυνε την άσκηση με μια ομάδα ή ένα φίλο
 - *Τα προγράμματα άσκησης είναι πιο αποτελεσματικά από τα ατομικά προγράμματα. Εντούτοις, κάποια άτομα χρειάζονται να ασκούνται μόνα τους εξ αιτίας περιορισμών*
- Υπογραφή συμβολαίου ή μιας δήλωσης για συμμόρφωση με το πρόγραμμα άσκησης
 - *Αυτό βοηθάει στη δέσμευση με το πρόγραμμα και τελικά στην προσκόλληση με την άσκηση*
- Αμοιβές προς τον εαυτό τους για την επίτευξη συγκεκριμένων στόχων
 - *Βοηθούν στη διατήρηση της παρακίνησης και του ενδιαφέροντος για το πρόγραμμα άσκησης*

Οδηγίες για Βελτίωση της Προσκόλλησης στην Άσκηση

- Προσαρμογή της έντασης, της διάρκειας, και της συχνότητας της άσκησης
 - Τα άτομα χρειάζεται να αισθάνονται άνετα με το πρόγραμμα άσκησης.
 - Το πρόγραμμα θα έπρεπε να είναι προκλητικό έτσι που να συναντά τις ανάγκες του κάθε συμμετέχοντα.
 - Το να προσπαθήσεις να ασκηθείς 30 λεπτά κάθε μέρα (αν και όχι 30 λεπτά με την μία) θα βοηθήσει να αποκτήσεις ευλυγισία και κάνει τον καθορισμό στόχων πιο ρεαλιστικό.
- Παροχή θετικής ανατροφοδότησης.
 - Όλοι οι ασκούμενοι χρειάζονται θετική ενίσχυση, ειδικά στο αρχικό στάδιο, έτσι οι καθοδηγητές των προγραμμάτων και όσοι εμπλέκονται θα έπρεπε να αισθάνονται άνετοι με το να δώσουν έπαινο!

Agita Sao Paulo!!!

Συγκεντρώστε 30
λεπτά σωματικής
δραστηριότητας
κάθε μέρα!!!



Οδηγίες για Βελτίωση της Προσκόλλησης στην Άσκηση

- Ενθάρρυνση να είναι οι στόχοι αυτό-καθοριζόμενοι, ευέλικτοι, και χρονικά προσδιορισμένοι, και να μη εστιάζονται σε βάθος χρόνου.
 - *Ευέλικτοι στόχοι που καθορίζονται από το άτομο παρέχουν το μεγαλύτερο ποσό δέσμευσης και επιτρέπουν ένα μεγαλύτερο εύρος συμπεριφορών, κάτι που είναι ιδιαίτερα σημαντικό στα πρώιμα στάδια ενός προγράμματος άσκησης*
- Οι συμμετέχοντες θα έπρεπε να εστιάζονται σε σχετιζόμενες με το εσωτερικό του ατόμου (σχετικές) υποδείξεις
 - *π.χ., αναπνοή, αίσθηση των μυών) όταν ασκούνται παρά με εξωτερικές υποδείξεις (μη σχετικές)*
 - *Αν και εξωτερικοί περισπασμοί είναι υποβοηθητικοί, προκειμένου για μακροπρόθεσμη προσκόλληση, οι ασκούμενοι χρειάζεται να εστιάζονται περισσότερο πάνω στη διαδικασία και στην εμπειρία της μετακίνησης για μεγιστοποίηση της ευχαρίστησης.*

ΑΣΚΗΣΗ

- Σας προσλαμβάνουν σε ένα γυμναστήριο, για να ετοιμάσετε ένα δεκάλογο με καλές τεχνικές παρακίνησης που θα χρησιμοποιήσει το γυμναστήριο για τους ασκούμενους κι τις ασκούμενες του
- Με βάση τα όσα ακούσατε σήμερα ετοιμάστε το δεκάλογο σε ομάδες των 4 ατόμων. Έχετε 10 λεπτά!!!

Μελλοντικές έρευνες

- Χρήση των προτεινόμενων στρατηγικών παρακίνησης σε κλινικούς πληθυσμούς που γυμνάζονται.
- Έλεγχος της αποτελεσματικότητας των προτεινόμενων τεχνικών.
- Γενικά είναι πολύ λίγες οι σχετικές έρευνες

Υπάρχει πλήθος κατάλληλων στρατηγικών παρακίνησης των ατόμων για άσκηση

Υποχρέωση των γυμναστών, των υπευθύνων, των διοικούντων σε διάφορους χώρους άσκησης ή προγραμμάτων είναι να ενημερωθούν και να χρησιμοποιούν τις τεχνικές αυτές

Οι άνθρωποι λένε ότι τα κίνητρα
δεν κρατάνε πολύ. Το ίδιο και
η καθαριότητα μετά το λουτρό.
Για αυτό πλενόμαστε συχνά...