

**Εργασία στο μάθημα: Σχεδιασμός Προγραμμάτων Αγωγής Υγείας**

**Υπεύθυνος καθηγητής: Θεοδωράκης Γιάννης**

**Μαριλένα Σινάπη**

**ΑΕΜ: 0710033**

**Απεξάρτηση από το κάπνισμα μέσω του χορού σε γυναίκες ηλικίας 18-30**

Η νικοτίνη είναι ένα διεγερτικό που αυξάνει τη νευρική δραστηριότητα. Μιμείται τη δράση της ορμόνης επινεφρίνης, ένα φυσικό διεγερτικό που προκαλεί φυσιολογική αύξηση του ρυθμού της καρδιάς και της πίεσης του αίματος. Έχει αποδειχτεί ότι η φυσική δραστηριότητα και η άσκηση έχουν θετική επίδραση και βοηθούν σημαντικά στη μάχη που δίνουν οι άνθρωποι για να διακόψουν και να απέχουν από το κάπνισμα. Σκοπός του παρόντος προγράμματος είναι να κατανοήσουν και να οδηγηθούν οι συμμετέχοντες καπνίστριες σε έναν υγιεινότερο τρόπο ζωής μέσω της άσκησης και συγκεκριμένα του χορού στην απεξάρτηση του καπνίσματος. Το πρόγραμμα απευθύνεται σε γυναίκες καπνίστριες ηλικίας 18-30 ετών και οι συνεδρίες θα πραγματοποιούνται σε σχολή χορού.

Οι συχνότερες αιτίες που τα άτομα στρέφονται στο κάπνισμα είναι το άγχος, η νευρικότητα, οι ανασφάλειες, οι αποτυχίες και τα επαγγελματικά ή προσωπικά προβλήματα. Επιπλέον, αρκετοί είναι αυτοί που κάνουν κατάχρηση του καπνίσματος, επειδή δεν μπορούν να ανταπεξέλθουν στις απαιτήσεις της καθημερινότητας. Με το κάπνισμα, χαλαρώνουν και ξεχνούν προσωρινά τα προβλήματα που αντιμετωπίζουν. Αφού τα άτομα αντιληφθούν την καταστροφή που προκαλείται στη σωματική και την ψυχική τους υγεία, έπειτα, αυτό έχει σαν αποτέλεσμα την πτώση της αυτοεκτίμησής τους ακόμη περισσότερο. Σύμφωνα με πρόσφατη ανασκόπηση εργασιών, η άσκηση έχει θετική επίδραση στη μείωση της επιθυμίας για κάπνισμα (Roberts, Maddison, Simpson, Bullen, & Prapavessis, 2012). Ακόμη σε αρκετές περιπτώσεις καπνιστών η άσκηση βοήθησε την ελάττωση του καπνίσματος ενώ σε γενικές γραμμές όσο πιο πολύ ασκούνται τα άτομα τόσο πιο λίγο καπνίζουν. Γενικά φαίνεται ότι η άσκηση αποτρέπει τα άτομα από τη συνήθεια του καπνίσματος ή μπορεί να ενισχύσει την προσπάθεια των καπνιστών να περιορίσουν ή να διακόψουν το κάπνισμα.

Συμπερασματικά, η άσκηση βοηθάει τα άτομα να παραμένουν αρνητικά στην υιοθέτηση μιας κακής συνήθειας, όπως είναι το κάπνισμα (Μπεμπέτσος, Θεοδωράκης, & Λαπαρίδης, 1999). Γι’ αυτό τον λόγο είναι αναγκαία η εφαρμογή ενός προγράμματος άσκησης και συγκεκριμένα του χορού.

Σαν μέσο άσκησης επιλέχτηκε ο χορός και οι συμμετέχοντες γυναίκες, επειδή ο χορός αποτελεί μια εναλλακτική μορφή άσκησης που προσελκύει άτομα διαφόρων ηλικιών, και ιδιαίτερα γυναίκες. Ο χορός είναι μια ιδανική μορφή αερόβιας άσκησης κατά την οποία οι ασκούμενοι εκτελούν κινήσεις και βήματα από διάφορα είδη χορού, πολεμικών τεχνών, αθλοπαιδιών κ.α., τα οποία δομούνται και επαναλαμβάνονται σε ρουτίνες και στη συνέχεια σε μια ολοκληρωμένη χορογραφία, με τη συνοδεία συγκεκριμένης μουσικής. Οι γυναίκες ελκύονται περισσότερο από τον χορό από το να πραγματοποιούν μια απλή μορφή άσκησης. Ο χορός εκτός από μια μορφή άσκησης αποτελεί και μορφή τέχνης. Μέσω του χορού και της μουσικής οι άνθρωποι μπορούν να εκφράσουν τα συναισθήματα τους και να εκτονωθούν. Οι γυναίκες προτιμούν τον χορό διότι ψυχαγωγούνται, μαθαίνουν μια χορογραφία και πώς να την εκτελούν σωστά. Επίσης, υπάρχει έλεγχος των κινήσεων του σώματος και τεχνικές διορθώσεις. Μόλις μάθουν την χορογραφία και αντιλαμβάνονται ότι βελτιώνονται τεχνικά, νιώθουν μεγάλη ικανοποίηση και αυξάνεται η αυτοπεποίθηση τους. Οι σχετικές έρευνες, δείχνουν ότι τα άτομα αντιλαμβάνονται την άσκηση ως ένα τρόπο να ρυθμίσουν αισθήματα στρες και έντασης, και να βελτιώσουν τη ζωή τους και να ακολουθήσουν έναν υγιεινό τρόπο ζωής, και επίσης αντιλαμβάνονται την φυσική δραστηριότητα ή τα οργανωμένα προγράμματα άσκησης ως μια βασική στρατηγική παρέμβασης στην προσπάθεια διακοπής του καπνίσματος (Ηassandra et al., 2011; Hassandra et al., 2012). Ο χορός χρησιμοποιείται κυρίως για τη βελτίωση της αερόβιας ικανότητας και της μείωσης του σωματικού λίπους, τόσο σε νεαρά, όσο και σε ηλικιωμένα άτομα (Tsourlou et al., 2003; Schiffer et al., 2008). Επιπρόσθετα, ο χορός συμβάλλει στη βελτίωση της διάθεσης και της αυτοπεποίθησης, καθώς και στη μείωση του άγχους και του στρες. Επίσης ο χορός είναι ικανός να προκαλέσει μείωση της έντονης επιθυμίας για κάπνισμα και των ανάλογων στερητικών συνδρόμων και κατά τη διάρκεια της άσκησης και μετά από την άσκηση. Θεωρείται όμως, ότι η προσκόλληση σε προγράμματα άσκησης είναι αυτή που έχει τη μεγαλύτερη αξία, και θα βοηθήσει περισσότερο τους καπνιστές να διακόψουν το κάπνισμα. Μετά το τέλος των μαθημάτων οι ασκούμενες θα έχουν συνειδητοποιήση ότι αυτές ελέγχουν την ανάγκη τους για κάπνισμα και ότι μπορούν να αντισταθούν σε αυτή, σε συνδυασμό με το χορό ο οποίος μειώνει την έντονη επιθυμία για κάπνισμα. Όλα τα παραπάνω έχουν σαν αποτέλεσμα τη μείωση του καπνίσματος αρχικά και στην πορεία το σταμάτημα.



**1ο μάθημα: Γνωριμία και συζήτηση μεταξύ των ασκουμένων και σύγχρονος χορός.**

Σκοπός του μαθήματος είναι γνωριστούν μεταξύ τους οι ασκούμενες και μέσα από τη συζήτηση να καταλάβει η κάθε μια από αυτές την αιτία που την οδήγησε στο κάπνισμα. Αυτός ο σκοπός θα επιτευχθεί μέσω του σύγχρονου χορού.

**2ο μάθημα: Αερόβιος χορός.**

Σκοπός του αερόβιου χορού είναι βελτίωση της αερόβιας ικανότητας και η μείωση του σωματικού λίπους, όπως επίσης συμβάλλει στη βελτίωση της διάθεσης και της αυτοπεποίθησης, καθώς και στη μείωση του άγχους και του στρες. Ο γενικός σκοπός είναι η μείωση του καπνίσματος. Όλα τα παραπάνω θα επιτευχθούν μέσω του dance αερόμπικ.

**3ο μάθημα: Latin χορός.**

Οι λάτιν χοροί αποτελούν μια δημοφιλή μορφή άσκησης που προσελκύει άτομα διαφόρων ηλικιών, και ιδιαίτερα γυναίκες. Οι χοροί Τσα τσα, Ρούμπα, Σάμπα, Σάλσα και Μάμπο αποτελούν τη βάση των λάτιν χορών. Επιπρόσθετα, οι χοροί Μερέγκε, Μπατσάτα, Κούμπια, Μπολερό, Τανγκό και Αργεντίνικο Τανγκό είναι διαδεδομένοι λάτιν χοροί που διδάσκονται τόσο σε γυμναστήρια όσο και σε σχολές χορού. Οι λάτιν χοροί αποτελούν μια ιδανική και αποτελεσματική μορφή άσκησης που χρησιμοποιείται για τη βελτίωση της φυσικής κατάστασης (αερόβια ικανότητα, ισορροπία κ.α), αλλά και της ψυχικής υγείας κυρίως ενήλικων και ηλικιωμένων ατόμων. Τέλος ο χορός που θα διδαχθεί είναι η salsa.

**4ο μάθημα: Zumba χορός**

Η μορφή άσκησης Zumba αναπτύχθηκε στην Κολομβία περίπου στα μέσα της δεκαετίας του 90’ από το χορευτή και χορογράφο Alberto “Beto” Perez και στη συνέχεια η χρήση της εξαπλώθηκε σε ολόκληρο τον κόσμο. Σήμερα υπολογίζεται ότι περίπου 140 εκατομμύρια άνθρωποι σε 150 χώρες (140.000 περιοχές) συμμετέχουν σε προγράμματα άσκησης Zumba (Thompson, 2011; Thompson, 2012). Το Zumba αποτελεί μια ιδανική μορφή αερόβιας άσκησης κατά την οποία οι ασκούμενοι εκτελούν κινήσεις και βήματα από διάφορα είδη χορού (κυρίως λάτιν χορών), πολεμικών τεχνών κ.α., τα οποία δομούνται σε μια ολοκληρωμένη χορογραφία, με τη συνοδεία συγκεκριμένης μουσικής. Σύμφωνα με πρόσφατες έρευνες το Zumba θα μπορούσε να χρησιμοποιηθεί ως μια εναλλακτική μορφή άσκησης για τη βελτίωση της λειτουργίας του καρδιο-αναπνευστικού συστήματος (Luettgen et al., 2011; Otto et al., 2012). Ωστόσο, είναι σημαντικό να τονιστεί ότι, μέχρι σήμερα, δεν υπάρχουν επαρκή επιστημονικά δεδομένα σχετικά με τη μακροχρόνια επίδραση της συγκεκριμένης μορφής άσκησης στον ανθρώπινο οργανισμό, καθώς και τον ασφαλέστερο και αποτελεσματικότερο συνδυασμό των χαρακτηριστικών της επιβάρυνσης με στόχο τόσο τη βελτίωση της φυσικής κατάστασης, όσο και της ψυχικής υγείας των ασκούμενων.

**5ο μάθημα: Reggeaton**

Το Ρεγκετόν είναι είδος μουσικής το οποίο αναπτύχθηκε από την Τζαμαϊκανή ρέγκε και την hip-hop μουσική. Το ρεγκετόν είναι προκλητική και γεμάτη διαμαρτυρία. Οι ισπανικοί στίχοι αποδεικνύουν επίδραση από πολλούς λατινικούς ρυθμούς, όπως η μπόμπα και η σάλσα. Το ρεγκετόν είναι ένα σχετικά νέο είδος μουσικής το οποίο έγινε δημοφιλές την δεκαετία του 1990. Συνδυάζει βήματα hip-hop και είναι ένας αερόβιος χορός αρκετά δυναμικός ο οποίος έχει σαν σκοπό την βελτίωση του καρδιοαναπνευστικού συστήματος. Οι ασκούμενες εκτονώνονται κατά πολύ με αυτό το είδος χορού καθώς είναι υψηλής έντασης και βελτιώνουν την αερόβια τους ικανότητα.

**6ο μάθημα: Tumbao χορός**

Παλιά οι σκλάβοι που έφτασαν στη Βενεζουέλα μεταφερόμενοι από την Αφρική από τους Ισπανούς κατακτητές πίστευαν πως ο ήχος που παράγεται από τα τύμπανα ήταν η ψυχή του ρυθμού, δηλαδή η μουσική. Σήμερα ονομάζεται έτσι ο τρόπος με τον οποίο περπατάει μια γυναίκα και για τους λατίνους μουσικούς είναι ο τρόπος που παίζεται το μπάσο. -Για εμάς είναι: THE WAY THAT YOU MOVE! (ο τρόπος που κινείσαι). Αυτό σημαίνει ότι κάθε άνθρωπος έχει ένα διαφορετικό Tumbao. Το Tumbao είναι πολλές χορογραφίες όπου συνδυάζονται οι αεροβικές κινήσεις με εκφραστικές κινήσεις του σώματος και τεχνικές χορού οι οποίες βοηθούν την γρήγορη εκμάθηση των λατινικών ρυθμών όπως μερένγκε, σάλσα, μπατσάτα και πολλών άλλων.

**1ο μάθημα: γνωριμία και συζήτηση μεταξύ των ασκουμένων και σύγχρονος χορός.**

Αρχικά οι ασκούμενες θα σχηματίσουν ένα κύκλο και κάθε μια από αυτές θα παρουσιάζει τον εαυτό της, στη συνέχεια θα αναφέρει τις αιτίες που την οδηγεί στο κάπνισμα και εάν είναι διατεθειμένη να το κόψει. Ύστερα θα ξεκινήσουν προθέρμανση για να κινητοποιηθεί η σπονδυλική στήλη και γενικά το μυϊκό σύστημα. Στη συνέχεια θα διασκορπιστούν στον χώρο και θα ακολουθήσει αυτοσχεδιασμός. Δηλαδή σύμφωνα με τη μουσική που θα παίζει, η κάθε μια θα εκφράζεται έτσι όπως επιθυμεί κινητικά και συναισθηματικά. Έπειτα, θα γίνει διδασκαλία ενός μικρού συνδυασμού (χορογραφία). Λίγο πριν την λήξη του μαθήματος οι ασκούμενες θα χωριστούν σε ζευγάρια και θα εκτελέσουν έναν ακόμη αυτοσχεδιασμό, του οποίου το θέμα θα είναι η αιτία που τις οδηγεί στο κάπνισμα. Δηλαδή η κάθε μια από αυτές θα πρέπει να σκεφτεί την πραγματική αιτία που την οδηγεί στο κάπνισμα και θα πρέπει να την εκφράσει χορεύοντας. Στη συνέχεια με χορευτικές κινήσεις θα πρέπει να την μεταφέρει στην παρτενέρ της η οποία μέχρι να την λάβει θα πρέπει να παραμένει ακίνητη. Δεν είναι απαραίτητο οι δύο παρτενέρ να έχουν την ίδια αιτία καπνίσματος. Η κάθε μια εκφράζει τη δικία της. Στο τέλος του μαθήματος θα ακολουθήσουν ασκήσεις αναπνοής, χαλάρωσης και αυτοσυγκέντρωσης.

Η αξιολόγηση του προγράμματος θα γίνει μέσω ερωτηματολογίου. Μέσω των αποτελεσμάτων που θα ληφθούν από τα ερωτηματολόγια, θα διαπιστωθεί αν οι συνεδρίες που πραγματοποιήθηκαν είχαν θετικές επιδράσεις προς τις ασκούμενες. Δηλαδή αν ελάττωσαν ή διέκοψαν το κάπνισμα, αν βελτιώθηκε η φυσική τους κατάσταση και αν έμειναν ευχαριστημένες από το πρόγραμμα χορού. Για την αξιολόγηση του προγράμματος χρησιμοποιήθηκε ερωτηματολόγιο, το οποίο περιελάμβανε 20 ερωτήσεις. Στις 12 πρώτες ερωτήσεις το σωστό ήταν το «πάντα» το οποίο βαθμολογούνταν με 3. Το «ποτέ» το το οποίο βαθμολογούνταν με 1 και το «μερικές φορές» το οποίο βαθμολογούνταν με 2. Στις τελευταίες 8 ερωτήσεις το σωστό ήταν το «πολύ» που βαθμολογήθηκε με 3. Το «καθόλου» που βαθμολογήθηκε με 1 και το «έτσι κι έτσι» που βαθμολογήθηκε με 2. Για να υπολογισθεί η βαθμολογία θα προστεθούν όλες οι ερωτήσεις και θα βγάλουμε ένα συνολικό αριθμό. Όσο πιο ψηλό είναι το σκορ, πλησιάζοντας στο 60 τόσο πιο σωστές θα είναι οι γνώσεις των ασκουμένων πάνω στο θέμα που αξιολογήθηκε. Οι ασκούμενες θα συμπληρώσουν το ερωηματολόγιο μια φορά στο τέλος των συνεδριών. Δεν πρέπει να συμπληρώνεται το ονοματεπώνυμο, μόνο την ημερομηνία γέννησης, έτσι ώστε το ερωτηματολόγιο να είναι ανώνυμο.

**Ερωτηματολόγιο Αγωγής Υγείας**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Άσκηση** | **Πάντα** | **Μερικές φορές** | **Ποτέ** |
| Η συστηματική άσκηση κάνει καλό στην καρδιά | **3** | **2** | **1** |
| Με την άσκηση εκτονώνω την ένταση της καθημερινότητας | **3** | **2** | **1** |
| Η συστηματική άσκηση είναι σημαντική για την υγεία | **3** | **2** | **1** |
| Η άσκηση διατηρεί το σώμα όμορφο και σε φόρμα | **3** | **2** | **1** |
| Οι ασκήσεις αναπνοής με χαλαρώνουν | **3** | **2** | **1** |
| Η άσκηση είναι μέρος του καθημερινού μου προγράμματος | **3** | **2** | **1** |
| **Κάπνισμα** |  |  |  |
| Αποφεύγω το κάπνισμα | **3** | **2** | **1** |
| Όταν μου προσφέρουν τσιγάρο αρνούμαι | **3** | **2** | **1** |
| Ξέρω πως να λέω όχι όταν μου προσφέρουν τσιγάρο | **3** | **2** | **1** |
| Το κάπνισμα προκαλεί ασθένεις | **3** | **2** | **1** |
| Τα τσιγάρα περιέχουν εθιστικές ουσίες | **3** | **2** | **1** |
| Είμαι τελείως εξαρτημένη από το τσιγάρο | **3** | **2** | **1** |
| **Αξιολόγηση προγράμματος** | **Πολύ** | **Έτσι κι έτσι** | **Καθόλου** |
| Οι συνεδρίες που παρακολούθησα ήταν για εμένα ευχάριστες | **3** | **2** | **1** |
| Οι συνεδρίες με έκαναν και ελάττωσα το κάπνισμα | **3** | **2** | **1** |
| Οι συνεδρίες με βοήθησαν να καταλάβω την αιτία που ξεκίνησα το κάπνισμα | **3** | **2** | **1** |
| Μέσω της άσκησης ελέγχω την επιθυμία μου για κάπνισμα | **3** | **2** | **1** |
| Ο χορός με βοηθάει να εκφραστώ καλύτερα | **3** | **2** | **1** |
| Μετά το τέλος των συνεδριών αποφάσισα να ασχοληθώ με τον χορό | **3** | **2** | **1** |
| Ο χορός με κάνει και νιώθω όμορφα | **3** | **2** | **1** |
| Ο χορός και γενικά η άσκηση είναι ένα καινούριο ενδιαφέρον στη ζωή μου | **3** | **2** | **1** |



**Βιβλιογραφία**

Hassandra, M., Kofou, G., Gratsani, S., Zisi, V., & Theodorakis, Y. (2012). Initial evaluation of a smoking cessation program incorporating physical activity promotion to Greek adults in antismoking clinics. Evaluation & the Health Professions, 35, 323-330.

Hassandra, M., Vlachopoulos, S., Kosmidou, E., Hatzigeorgiadis, A., Goudas, M., & Theodorakis, Y. (2011). Determinants of Intention to Smoke in a Sample of Greek Youth: The Role of School Grade Level and Parental Influences. Psychology and Health, 26, 1241-1258.

W.R. Thompson, ACSM’s Health and Fitness Journal 15 (2011) 9-18.

W.R. Thompson, ACSM’s Health and Fitness Journal 16 (2012) 8-17.

T. Tsourlou, V. Gerodimos, E. Kellis, N. Stavropoulos, S. Kellis, J Strength Cond Res 17 (2003), 590-598.

M. Luettgen, C. Foster, S. Doberstein, R. Mikat, J. Porcari, J Sports Sci Med 11 (2012) 357-358.

R.M. Otto, E. Maniguet, A. Peters, N. Boutagy, A. Gabbard, J.W. Wygand, M. Yoke, Med Sci Sports Exe 43 (2011) S329.

T. Schiffer, S. Schulte, B. Sperlich, Journal of Exercise Physiology Online 11 (2008), 25-33.

Μπεμπέτσος, Ε., Θεοδωράκης, Γ., & Λαπαρίδης, Κ. (1999). Άσκηση, κάπνισμα και υγεία. Αθλητική Ψυχολογία, 9, 53-72.