



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ



Εισαγωγή στην ψυχολογία της άσκησης και την ψυχική υγεία

Θεοδωράκης Γιάννης

Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού



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 τη 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.



Περιεχόμενα Διαλέξεων

1. Άσκηση και ψυχική υγεία
2. Ποιότητα ζωής, ευχαρίστηση και ψυχολογικά οφέλη από την άσκηση
3. Άσκηση αυτοεκτίμηση και εικόνα του σώματος
4. Ψυχολογικές θεωρίες για κατανόηση συμπεριφορών άσκησης και υγείας
5. Άσκηση και έλεγχος του στρες
6. Άσκηση και κατάθλιψη
7. Άσκηση σε κλινικούς πληθυσμούς
8. Άσκηση σε άτομα με αναπηρίες
9. Άσκηση αλκοόλ ναρκωτικά και ντόπινγκ
10. Άσκηση και κάπνισμα
11. Αποτελεσματικές στρατηγικές σε προγράμματα άσκησης και υγείας
12. Προσωπικότητα
13. Ψυχολογία τραυματισμών

ΒΙΒΛΙΟ

ΑΣΚΗΣΗ, ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ
ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΖΩΗΣ, Γιάννης Θεοδωράκης

ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ
ΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ, Γιάννης Θεοδωράκης,
Μαίρη Χασάνδρα

The bottom of the slide features several decorative concentric circles in a lighter shade of blue, resembling ripples in water, positioned towards the right and bottom center.

Αξιολόγηση

- ΕΡΓΑΣΙΑ (50%)
- Περίληψη 4 σελίδων των κεφαλαίων 1,2,3,4,5,6 του βιβλίου Άσκηση Ψυχική υγεία και Ποιότητα ζωής
- Γραπτές εξετάσεις (50%)

[οδηγίες μέσω e-class]

Σκοποί ενότητας

Να γίνει κατανοητή η θεματολογία της ψυχολογίας της άσκησης, όπως επίσης και η σχέση της άσκησης με την ψυχική υγεία και την ψυχική ευεξία

Περιεχόμενα ενότητας

- Ορισμοί, ψυχολογίας άσκησης, ψυχικής υγείας κλπ.
- Χαρακτηριστικά της άσκησης
- Παράμετροι της άσκησης
- Άσκηση και ψυχική υγεία

Ψυχολογία της άσκησης

Η καθιστική ζωή

- Παγκόσμιο το πρόβλημα υποκινητικότητας
- Παγκοσμίως τα ποσοστά υποκινητικότητας 80% για τις ηλικίες των εφήβων.
- Τα Ενωμένα Έθνη, αναγνωρίζουν τα σπορ ως μέσο μιας εξαιρετικής στρατηγικής για την υγεία, την πρόληψη ασθενειών, την εκπαίδευση, την ειρήνη και την οικονομική ανάπτυξη

Τι να γνωρίζει το υπουργείο υγείας

Υποκινητικότητα και ποιότητα ζωής

- Η υποκινητικότητα μειώνει το προσδόκιμο της ζωής και ευθύνεται για το 6% των θανάτων παγκοσμίως.
- Παγκοσμίως 5,3 εκατομμύρια άτομων πεθαίνουν ετησίως,
- Το οικονομικό κόστος στην υγεία, λόγω της υποκινητικότητας ετησίως, παγκοσμίως στα 53.8 δις,
- **Για την Ελλάδα ειδικότερα 116.45 εκατ.**
- άσκηση 60-75 λεπτά μεσαίας έντασης την ημέρα μειώνουν τα επίπεδα πρόωρης θνησιμότητας

Πότε η άσκηση βελτιώνει την ποιότητα ζωής των εφήβων

Όταν συμμετέχουν σε μεσαίας και υψηλής έντασης φυσικές δραστηριότητες, **τουλάχιστο για 60 min κάθε φορά και τουλάχιστο για 5 μέρες την εβδομάδα.**

ΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΛΕΜΕ

ΤΙ ΣΥΣΤΗΝΕΙ ΤΟ AMERICAL COLLEGE OF SPORT MEDICINE

1. Οι ενήλικες να συμμετέχουν σε μεσαίας έντασης προγράμματα άσκησης
2. τουλάχιστο για 150 λεπτά/ τη βδομάδα,
3. Ιδανικά τα 300 λεπτά
4. ή πάνω από 30 λεπτά κάθε φορά
5. και πάνω από 5 φορές την εβδομάδα
6. μορφές άσκησης που είναι ευχάριστες και διασκεδαστικές.
7. Και κάθε χειρονακτική ανάλογη εργασία

Προφανώς το σχολείο τίποτα δεν καλύπτει, ούτε οι υπουργοί παιδείας καταλαβαίνουν από αυτά

Τι είναι η Άσκηση

- Κάθε σχεδιασμένη και σκόπιμη φυσική δραστηριότητα. Αφορά μεγάλες μυϊκές μάζες, φυσικές δραστηριότητες με κύρια έμφαση στην υγεία, ή τη φυσική κατάσταση. Αφορά δεξιότητες όπως άσκηση με βάρη, τρέξιμο, κολύμπι, αερόμπικ, αναρρίχηση, ή σκι, αλλά και αγωνιστικές φυσικές δραστηριότητες, όπως το τένις και το μπάσκετ.

Που στοχεύει η άσκηση

- Στη φυσική κατάσταση
- Στην αναψυχή
- Στη διασκέδαση
- Να είμαστε ψυχολογικά καλά
- Στη βελτίωση της υγείας
- Στον περιορισμό του στρες

Ιδιαιτερότητες των ανταγωνιστικών αθλημάτων

- Έχουν ανταγωνισμό
- Αποκλείουν κάποιους
- Τονίζουν τα φυσικά κατορθώματα
- Έχουν θεατές
- Έχουν οργανωμένες ομάδες
- Απαιτούν περίπλοκες κινητικές δεξιότητες
- Έχουν κανόνες
- Δημιουργούν στρες
- Επιδιώκουν τη νίκη

Ιδιαιτερότητες του Παιγνιδιού

- Απορρόφηση
- Προσωπική ελευθερία
- Έλλειψη σοβαρότητας
- Αυτοκατευθυνόμενο
- Διάλειμμα από τη ρουτίνα της ημέρας
- Λίγοι κανόνες
- Διασκέδαση
- Μη ανταγωνιστικό
- Αυθόρμητο
- Μη παραγωγικό

Τι είναι η ψυχολογία της άσκησης

- Εστιάζεται στη μεγιστοποίηση των ψυχολογικών οφελών της άσκησης, την ενθάρρυνση των ατόμων να αρχίσουν να γυμνάζονται, αλλά και την προσωπική ανάπτυξη μέσω των φυσικών δραστηριοτήτων.
- Εστιάζεται στην πρόληψη ψυχολογικών προβλημάτων που πιθανά σχετίζονται με την άσκηση, και τους παράγοντες που οδηγούν στη δια βίου ευχαρίστηση από την άσκηση.

Τι είναι η ψυχολογία της άσκησης

- Δίνει έμφαση στην καλή κατάσταση στην ευτυχία, στην εδραίωση ιδανικής ψυχικής υγείας μέσω της φυσικής δραστηριότητας.
- Τη σχέση μεταξύ άσκησης και ψυχικής ευεξίας τον έλεγχο του στρες, την αύξηση της αυτοπεποίθησης.
- Ατομικά χαρακτηριστικά που συνδέονται με την άσκηση, προτιμήσεις, πηγές ευχαρίστησης από την άσκηση.

Τι είναι η ψυχολογία της άσκησης

- Το ρόλο της διασκέδασης και της ευχαρίστησης στην υιοθέτηση και στην προσκόλληση στην άσκηση. Τους μηχανισμούς που σχετίζονται με τις αιτίες, ή τις αλλαγές στην ψυχική υγεία.
- Αποτελεσματικά προγράμματα άσκησης για συγκεκριμένα ψυχολογικά αποτελέσματα.
- Στόχοι για διαφορετικούς πληθυσμούς, νέους, εφήβους, ενήλικες, τρίτη ηλικία, άνδρες γυναίκες, κλινικούς πληθυσμούς.

Ψυχολογία άσκησης και υγείας

- Η ψυχολογία της άσκησης και υγείας είναι η ειδίκευση σε ψυχολογικά θέματα που σχετίζονται ψυχική και φυσική υγεία.
- Δίνει έμφαση στις αλληλοεπιδράσεις της φυσικής δραστηριότητας, της υγείας (σωματικής και πνευματικής) και της ποιότητας ζωής των συμμετεχόντων.

Ψυχολογία άσκησης και υγείας

- Εστιάζεται στους ψυχολογικούς παράγοντες της άσκησης και των σπορ που σχετίζονται με την προβολή της υγείας, την ανάπτυξη των ασθενειών, και την αντιμετώπιση των ασθενειών, την κατάχρηση από την άσκηση.
- Εστιάζεται στην υιοθέτηση και προσκόλληση στην άσκηση σε ποικίλους πληθυσμούς, την αλλαγή στη διάθεση, τον έλεγχο του καθημερινού στρες, την διευθέτηση ψυχολογικών προβλημάτων που σχετίζονται με τραυματισμούς ή διατροφικές ανωμαλίες.

Ψυχική υγεία

Ψυχική υγεία «είναι μία θετική κατάσταση πνευματικής ευεξίας στην οποία τα άτομα αισθάνονται βασικά ικανοποιημένα από τον εαυτό τους, τους ρόλους τους στη ζωή και τις σχέσεις τους με τους άλλους».

Ψυχική υγεία

Ψυχική υγεία

- Η ψυχική υγεία περιλαμβάνει την προσαρμογή με τον κόσμο και τους άλλους ανθρώπους, που επιτρέπει την μέγιστη αποτελεσματικότητα και ευτυχία
- Την ικανότητα να διατηρούν σταθερά μία θετική, ή σταθερή διάθεση, πνευματική ετοιμότητα, κοινωνικά διακριτική συμπεριφορά και μία ευχάριστη προδιάθεση.

Ψυχική υγεία

- Η ψυχική υγεία είναι ένα σχετικό μέγεθος και οι βαθμοί ψυχικής υγείας ή ασθένειας διαφέρουν από άτομο σε άτομο και από τη μια στιγμή στην άλλη στο κάθε άτομο.
- Όλα τα άτομα εναλλάσσουν ευχάριστες ή δυσάρεστες στιγμές, κατάθλιψη ή άγχος, ενώ η ένταση αυτών των εμπειριών ποικίλει.

Άσκηση και ψυχική υγεία

- *Ψυχική υγεία είναι μια πνευματική κατάσταση που χαρακτηρίζεται από την απουσία προσωπικής ταλαιπωρίας και κοινωνικά διαλυτικής συμπεριφοράς.*

Άσκηση και ψυχική υγεία

- Τα άτομα αυτά έχουν την ικανότητα να ξεπερνούν τις πηγές στρες του περιβάλλοντος και να εργάζονται παραγωγικά, είτε με άλλους είτε με τον εαυτό τους.
- Συνήθως είναι σε θέση και θέλουν να προσπαθούν να βελτιώνουν τόσο τις συνθήκες της κοινωνίας όσο και τις προσωπικές τους.

Άσκηση και ψυχική ευεξία

Πολλές φορές ο όρος «ψυχική υγεία» ταυτίζεται με την «ψυχική ευεξία». Για την κατανόηση της ψυχικής υγείας είναι απαραίτητη μία πολυδιάστατη προσέγγιση, που περιλαμβάνει την απουσία αρνητικών επιδράσεων (λιγότερο άγχος, κατάθλιψη) την παρουσία θετικών επιδράσεων και ικανοποίηση από την ζωή (θετική αυτοεκτίμηση), καθώς και την εμφάνιση καλής γνωστικής λειτουργίας (μνήμη, χρόνος αντίδρασης κλπ)

Άσκηση και ψυχική ευεξία

Η άσκηση και η φυσική δραστηριότητα φαίνεται να έχουν μία αρνητική σχέση με το άγχος και την κατάθλιψη, που σημαίνει ότι η αύξηση της δραστηριότητας συνοδεύεται από μείωση του άγχους, του στρες και της κατάθλιψης.

Χρόνια νεφρική ανεπάρκεια. Τα άτομα με χρόνια νεφρική ανεπάρκεια δεν είναι κινητικά δραστήρια, καθώς χάνουν τη φυσική τους λειτουργικότητα και τη σωματική τους απόδοση. Η φυσική δραστηριότητα συνεισφέρει στη βελτίωση της ποιότητας ζωής και την προστασία της υγείας τους. Έχει παρατηρηθεί ότι όσο περισσότερες ώρες ξοδεύουν στην τηλεόραση, τόσο περισσότερο επιδεινώνονται οι νεφρικές τους λειτουργίες. Γενικά, η μείωση του καθιστικού τρόπου ζωής και των ωρών που ξοδεύουν στην τηλεόραση ή στον υπολογιστή, βοηθάει στη βελτίωση της υγείας τους (Hawkins et al., 2015; Stump, 2011).

Ερευνητικές προσπάθειες έχουν δείξει ότι χαμηλής έντασης προγράμματα καρδιοαναπνευστικής άσκησης και άσκησης με αντιστάσεις, μπορούν σταδιακά να γίνονται ανεκτά από τους ασθενείς, βελτιώνοντας τη φυσική τους λειτουργικότητα ([Johansen](#), 2005). Αν και δεν έχουμε πολλά ερευνητικά δεδομένα για την άσκηση ατόμων με χρόνια νεφρική ανεπάρκεια, φαίνεται ότι η καρδιοαναπνευστική άσκηση και ειδικότερα η άσκηση σε εργοποδήλατο, βελτιώνει τη φυσική τους κατάσταση και τη μυϊκή τους δύναμη. **Σε ψυχολογικό επίπεδο, βελτιώνεται η ποιότητα ζωής τους και μειώνονται τα επίπεδα της κατάθλιψης (Barcellos et al., 2015; Giannaki et al., 2013). Ακριβή πρωτόκολλα άσκησης και συγκεκριμένες οδηγίες για προγράμματα άσκησης ατόμων με νεφροπάθειες, δεν έχουν προσδιοριστεί ακόμα από επίσημους οργανισμούς (Stump, 2011).**

Άσκηση και ψυχική ευεξία

Η άσκηση και η αύξηση της φυσικής δραστηριότητας συνοδεύεται από αύξηση της αυτοαποτελεσματικότητας, της αυτοεκτίμησης και της ψυχικής διάθεσης.

Η άσκηση επιδρά επίσης θετικά και στις γνωστικές λειτουργίες των ατόμων.

Η άσκηση βοηθά στην ενίσχυση της *ψυχικής ευεξίας*

Περισσότερες πληροφορίες

Θεοδωράκης Γ. (2017). Άσκηση, ψυχική υγεία και ποιότητα ζωής. Θεσσαλονίκη. Εκδ. Κυριακίδη.

Επιπρόσθετη βιβλιογραφία

Sallis, J., Bull, F., Guthold, R., Heath, G., Inoue, S., Kelly, P., Oyeyemi, A., Perez, L., Richards, J. & Hallal, P. (2016) Progress in physical activity over the Olympic quadrennium. The Lancet, Physical Activity 2016 Series. [http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736\(16\)30581-5](http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736(16)30581-5)

Θέμα για συζήτηση

- Μπορείτε να ξεχωρίσετε τη διαφορά ανάμεσα στις έννοιες
- Σπορ
- Άσκηση
- Αθλητισμός
- Φυσική δραστηριότητα

Θέματα για συζήτηση

- Η Χριστίνα είναι νέα επιχειρηματίας 27 χρονών, δεν έχει σύντροφο και είναι πολύ αφοσιωμένη στη δουλειά της. Το άγχος από τη δουλειά το ξεπερνάει με το τζόκινγκ. Λόγω του περιορισμένου χρόνου που διαθέτει τρέχει 2 φορές την εβδομάδα για 20 λεπτά στην παραλία της πόλης όταν νυχτώσει.
- **Πως βλέπετε την πορεία της ζωής της σε συνδυασμό με τη σχέση της με τα σπορ;**

- **Η ΑΣΚΗΣΗ**
- την υιοθέτηση υγιεινών συνηθειών,
- να προσέχει τη διατροφή του, να μην καπνίζει, να μην κάνει κατάχρηση στο αλκοόλ, κλπ) , την ευχαρίστηση.
- Οι λόγοι για τους οποίους τα άτομα ασκούνται είναι πάρα πολλοί. Κάποιοι για να ελέγξουν τα κιλά τους, να προστατέψουν την υγεία τους, την καρδιά τους, να μειώσουν τη χοληστερίνη, ή να παλέψουν με την κρίση της μέσης ηλικίας. Όλα αυτοί οι λόγοι είναι πιθανοί και πολλοί ακόμα είναι πέρα από αυτά.
- Εσείς αναζητήστε το δικό σας λόγο, και προσπαθήστε να τον αξιοποιήσετε. Σε κάθε περίπτωση θα νιώσετε πολύ καλύτερα, αν βάλετε την άσκηση στην καθημερινότητά σας. Η άσκηση σε όλες τις ηλικίες διδάσκει την αυτοπειθαρχία, τον αυτοέλεγχο, την αισιοδοξία για τη ζωή, τη μαχητικότητα για τη ζωή, την ισορροπία στη ζωή, δίνοντας ποιότητα στη ζωή.

Επίλογος

Τα άτομα θέλουν να φροντίζουν για τη σωματική τους και την ψυχική τους υγεία, και τα προγράμματα άσκησης με έμφαση την υγεία αποτελούν το πιο κατάλληλο και πιο ευχάριστο περιβάλλον για το σκοπό αυτό.



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ



Τέλος Ενότητας

