ΑΣΚΗΣΗ,ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΖΩΗΣ

ΑΕΜ:0716149

ΣΤΕΦΑΝΙΑ ΣΚΡΕΚΑ

***ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1***

*Το κείμενο αναφέρεται στους όρους άσκηση, αθλητισμός και φυσική δραστηριότητα καθώς και της άσκησης με την υγεία. Στη συνέχεια, τους αναλύει λέγοντάς πως η φυσική δραστηριότητα είναι ένας ευρύς όρος στον οποίο περιλαμβανόταν όλες οι μορφές της κίνησης ενεργοποιούν τους μύες και απαιτούν αυξημένη κατανάλωση ενέργειας. Ο όρος αθλητισμός είναι αυστηρά δομημένη φυσική δραστηριότητα με σκοπό την καλύτερη απόδοση. Αντίθετα με τον όρο άσκηση αναφερόμαστε σε κάθε συστηματική κίνηση του σώματος που αποτελεί διάρκεια. Στη συνέχεια αναλύει τους όρους στην άσκηση και ψυχική υγεία. Αναλύει τα προβλήματα της υποκινητικότητας. Επίσης, αναφέρεται στην άσκηση και ψυχική υγεία σε άτομα τρίτης ηλικίας. Τέλος, μιλάει για την άσκηση και προσωπικότητα του κάθε ατόμου που είναι τα χαρακτηριστικά του.*

***ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2***

*Το κεφάλαιο αυτό αναλύει τις επιδράσεις πριν και μετά τον αθλητισμό, τα θετικά και τα αρνητικά της άσκησης και κυρίως τα θετικά ψυχολογικά οφέλη από τις ασκήσεις .Πιο αναλυτικά, εξηγεί τους θετικούς παράγοντες που συμβάλλουν στη φυσική δραστηριότητα του ανθρώπου. Είναι αποδεδειγμένο πως η άσκηση βοηθά στη βελτίωση της υγείας στη ψυχική υγεία και στη λειτουργία του σώματος. Επίσης, τονίζει πως η ευχαρίστηση είναι κύριος παράγοντας για την δραστηριότητα. Ένα ακόμη το οποίο το προτιμούν οι περισσότεροί και τους ευχαριστεί είναι τα προγράμματα ασκήσεων διότι τους βοηθάνε στην άσκηση. Η αφοσίωση και η ευχαρίστηση των ανθρώπων στην άσκηση και η επιμονή τους, τους κάνει πιο πετυχημένους με αποτέλεσμα να παρατηρούνε άνοδο στον εαυτό τους. Επιπλέον, από άτομα σε άτομο διαφέρουν οι προτιμήσεις τους στον αθλητισμό. Δεν είναι καλό όταν η δραστηριότητα υπερβαίνει την κατάλληλη ένταση και τα όρια της αντοχής του ανθρώπου με αποτέλεσμα να καταπονείται και να κουράζεται. Τέλος, μεγάλο ρόλο παίζει η χαμηλή ένταση η οποία συνδέεται θετικά με την άνοδο της αίσθησης και της ευχαρίστησης, οι εκπαιδευτές και το κλίμα που δημιουργούν.*

***ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3***

*Το κεφάλαιο αυτό μιλάει για την άσκηση του σώματος, την αυτό-εκτίμηση και την εικόνα του σώματος. Πιο συγκεκριμένα, αναλύει την αυτό-εκτίμηση ενός σώματος και πιο εν τω βάθει του δικού μας. Πρέπει να εκφράζουμε την εκτίμησή μας και να αγαπάμε τον εαυτό μας και με τα ελαττώματά του. Τονίζει πως η συμμετοχή σε προγράμματα και ασκήσεις βελτιώνει την εικόνα του σώματός μας. Ακόμα και τα προγράμματα δεν φτιάχνουν πλήρως την φυσική κατάσταση αλλά βελτιώνουν την αυτό-εκτίμησή. Ανάλογα, την αντίληψη που έχουν τα άτομα για το σώμα τους τα επηρεάζει μειώνοντας ή αυξάνοντας την αυτό- εκτίμησή τους .Επίσης οι περισσότερες γυναίκες, έχουν πρότυπα τα αδύνατα σώματα. Τέλος, και για τους άνδρες και για τις γυναίκες το σώμα και ιδιαίτερα μετά από την άσκηση προκαλεί δυσαρέσκεια ή ευχαρίστηση.*

***ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4***

*Το κεφάλαιο αυτό επιλέγει να ασχοληθεί με τους κοινωνικούς και ψυχολογικούς παράγοντες που βοηθούν στην συμπεριφορά των ατόμων. Συγκεκριμένα, πότε γυμνάζονται τα άτομα αυτά και μέσα από ποιες διαδικασίες ακολουθούν υγιεινές συνήθειες ή όχι. Οι πλέον πέντε θεωρίες για θετικές συμπεριφορές στο χώρο της άσκησης είναι η κοινωνική-γνωστική θεωρία ,η θεωρία των σταδίων αλλαγής, η θεωρία της σχεδιασμένης συμπεριφοράς, η θεωρία της πειθούς και η θεωρία του αυτό-καθορισμού. Η κοινωνική-γνωστική θεωρία είναι να μπορούν τα άτομα να αντιμετωπίσουν καταστάσεις , να αντιδρούν κατάλληλα και να αυτό-ρυθμίζονται. Το μοντέλο σταδίων αλλαγής εστιάζει στην αλλαγή συμπεριφοράς. Τέλος, η θεωρία του αυτό-καθορισμού περιέχει τρεις βασικές ανάγκες του ατόμου και αυτά είναι η ανάγκη για αυτονομία και αυτό καθορισμό των ενεργειών .*

***ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5***

*Το κεφάλαιο αυτό αναφέρεται στη σχέση της άσκησης με το στρες και οι διαδικασίες ελέγχου του μέσω της άσκησης. Αρχικά, η καθημερινή δραστηριότητα σε προγράμματα βοηθάει στην εκτόνωση και στην μείωση άγχους. Επίσης, η διαχείρηση του στρες μέσω της άσκησης βοηθάει στην αναπνοή ,στη συστολική πίεση , στον όγκο του παλμού. Τέλος, αυτοί που αθλούνται αισθάνονται συνήθως πιο ισχυροί και έχουν περισσότερη ενέργεια να αντιμετωπίσουν αγχωτικές καταστάσεις.*