

Ψυχική υγεία, ευχαρίστηση, ποιότητα ζωής. Ψυχολογικά οφέλη από την άσκηση

- Γιάννης Θεοδωράκης
- Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας

Θέμα για συζήτηση



Θέματα που θα μελετηθούν

- Άσκηση και ποιότητα ζωής
- Άσκηση και ευφορία,
- Άσκηση και ευχαρίστηση
- Άσκηση και κορυφαίες εμπειρίες
- Ψυχολογικά οφέλη από συγκεκριμένες μορφές άσκησης

Rylee D. (2007). Resistance training and older adults' beliefs about psychological benefits: The Importance of self-efficacy and social interaction. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 29, 723-746.

- Η έρευνα εξετάζει τα ψυχολογικά οφέλη της άσκησης και τους μηχανισμούς που συνδέουν την άσκηση με την ψυχική ευεξία μιας ομάδας ηλικιωμένων (65-72 χρόνια).
- Οι συμμετέχοντες έδωσαν συνέντευξη μια εβδομάδα πριν την έναρξη του προγράμματος άσκησης, ένα μήνα μετά την έναρξη και μια εβδομάδα μετά την τέλος του προγράμματος. Η διάρκεια του προγράμματος ήταν 12 εβδομάδες. Οι συμμετέχοντες ανέφεραν ότι η συμμετοχή τους απέφερε ψυχική ευεξία, γεγονός που το απέδωσαν κατά κύριο λόγο στη βελτίωση της αυτοαποτελεσματικότητάς τους και στην αύξηση των κοινωνικών επαφών.

Ku P., McKenna, J., & Fox, K. R. (2007) Dimensions of Subjective Well-Being and Effects of Physical Activity in Chinese Older Adults *Journal of Aging and Physical Activity*, 15, 382-397

- Σε έρευνα εξετάστηκε η σχέση ανάμεσα στην υποκειμενική άποψη της ψυχικής ευεξίας και τη φυσική δραστηριότητα. Πραγματοποιήθηκαν ποιοτικές συνεντεύξεις σε 23 ηλικιωμένους Κινέζους (55-78 χρόνων). Οι 16 ήταν φυσικά δραστήριοι και οι 7 όχι. Εξετάστηκαν συνολικά 7 παράγοντες που διαμορφώνουν την ποιότητα ζωής. Όσοι ήταν σωματικά δραστήριοι ανέφεραν τη σημαντική συνεισφορά της φυσικής δραστηριότητας στη φυσική, την ψυχολογική ανάπτυξη και στην κοινωνική ζωή τους. Στοιχεία που διαμορφώνουν την ψυχική ευεξία. Τα αποτελέσματα υποστηρίζουν ότι η φυσική δραστηριότητα μπορεί να βελτιώσει την ψυχική ευεξία των ηλικιωμένων Κινέζων. (Ku, McKenna, & Fox, 2007)

Άσκηση και ποιότητα ζωής

- Όταν προσπαθεί να απαντήσει στην ερώτηση «Πως αισθάνεσαι για τη ζωή σου συνολικά», τότε περιγράφει την ποιότητα ζωής του. Η ποιότητα ζωής είναι ένα σπουδαίο κεφάλαιο στη ζωή όλων των ανθρώπων και έχει πολλές διαστάσεις. Αντικατοπτρίζει την αρμονική ικανοποίηση των προσωπικών στόχων και επιθυμιών των ατόμων, εκφράζει υποκειμενικές εμπειρίες, αντιλήψεις και ανάγκες και όχι αντικειμενικές καταστάσεις της ζωής, προσωπική ευεξία, χαρά και ικανοποίηση από τη ζωή.

- Η ποιότητα ζωής συνδέεται άμεσα με την σωματική και ψυχική υγεία, την αίσθηση της ανεξαρτησίας, τις κοινωνικές σχέσεις, τα προσωπικά πιστεύω και τις σχέσεις με το περιβάλλον. Τη δυνατότητα να υπάρχει διασκέδαση, να μην υπάρχουν αρρώστιες, και επίσης την απαραίτητη σωματική δύναμη, ευκινησία και ζωντάνια (Berger & Tobar, 2007).

Ποιότητα ζωής και στρες

- Η συστηματική άσκηση βελτιώνει την ποιότητα ζωής των ατόμων γιατί λειτουργεί ως τεχνική ρύθμισης του στρες. Και η απάθεια, αλλά και το πολύ στρες, επηρεάζουν την ποιότητα ζωής των ατόμων. Διαφορετικές μορφές εξάσκησης μπορούν είτε να μειώσουν είτε να αυξήσουν τα επίπεδα του stress.
- Η συμμετοχή προγράμματα άσκησης, φυσικών δραστηριοτήτων, ή αγωνιστικού αθλητισμού μπορεί να χρησιμοποιηθούν και για την μείωση αλλά και για την αύξηση των επιπέδων στρες των ατόμων.
- Τα ανταγωνιστικά σπορ, ή τα σπορ που έχουν ρίσκο (πχ. αναρρίχηση) ανεβάζουν τα επίπεδα του στρες (Berger & Tobar, 2007). Κάθε άνθρωπος χρειάζεται διαφορετικά επίπεδα διέγερσης για να ελέγχει θετικά αυτό που λέμε ποιότητα ζωής.

Άσκηση και ποιότητα ζωής

- **Η συστηματική άσκηση συμβάλλει:**
- Στην εξύψωση της ψυχικής ευεξίας
- Στην αύξηση της θετικής διάθεσης και μείωση της αρνητικής
- Στον έλεγχο του στρες
- Στην ενίσχυση της αυτογνωσίας, του αυτοσυναισθήματος και της εικόνας του σώματος

Άσκηση και ποιότητα ζωής

Η συστηματική άσκηση συμβάλλει:

- Στη δημιουργία ευκαιριών για κορυφαίες εμπειρίες
- Στη διατήρηση υψηλών επιπέδων ψυχικής και σωματικής δύναμης, αντοχής και ευκινησίας
- Στον έλεγχο και διατήρηση του ιδανικού βάρους
- Στην αύξηση των ορίων της ζωής και μείωση των προβλημάτων των ατόμων της τρίτης ηλικίας.

Ποιότητα ζωής

- Τα διάφορα πλεονεκτήματα της εξάσκησης στη ζωή του ανθρώπου μπορούν να ονομαστούν γενικά **ποιότητα ζωής**. Η ποιότητα ζωής έχει παρόμοια έννοια με την υποκειμενική αίσθηση του «να είσαι καλά» ή το να αισθάνεσαι ευτυχισμένος.

• (Berger & Motl, 2001).

Η ποιότητα της ζωής επηρεάζεται από πολλούς παράγοντες.

- α) *παράγοντες καταστάσεων* όπως η θετική και η αρνητική επίδραση, συναισθήματα, stress και φυσική υγεία.
- β) *παράγοντες προσωπικότητας* όπως νευρωτισμός, αισιοδοξία και αυτοεκτίμηση.
- γ) *κοινωνικοί και δημογραφικοί παράγοντες* όπως ηλικία, εκπαίδευση, φύλο, εισόδημα, κοινωνική τάξη κ.α.
- δ) *παράγοντες σχετικούς με την υποκειμενική αίσθηση της ικανοποίησης στη ζωή.*

Η συχνή άσκηση επηρεάζει την ποιότητα ζωής.

- Οι θετικές επιδράσεις της άσκησης στη βελτίωση της διάθεσης είναι κυρίως βραχυπρόθεσμες.
- Οι επιδράσεις αυτές αναφέρονται σε αλλαγές στα επίπεδα άγχους, θυμού, ψυχολογικής πίεσης, κόπωσης κ.α. **Για τους μη κλινικούς πληθυσμούς τα αποτελέσματα αυτά μπορούν να κρατήσουν από 2 έως 4 ώρες.** Δεν παρατηρήθηκαν όμως μακροπρόθεσμες αλλαγές σε μη κλινικούς, παρά μόνον σε κλινικούς πληθυσμούς οι οποίοι έπασχαν από κατάθλιψη και υψηλό άγχος.

Οι ασκούμενοι θέτουν συχνά στόχους

- Για την υγεία τους, την φυσική τους εμφάνιση, το επίπεδο φυσικής τους κατάστασης. Πολλοί όμως έχουν αρχίσει να θέτουν στόχους για την αλλαγή της διάθεσής τους, τον έλεγχο του stress, τις εμπειρίες ροής, και την υψηλή αυτό-εξερεύνηση. Για τους συγκεκριμένους στόχους θα πρέπει να ακολουθηθούν συγκεκριμένες οδηγίες εξάσκησης.

Η συχνή άσκηση αποτελεί ένα πολύ καλό ρυθμιστή του stress.

Κάθε άνθρωπος χρειάζεται διαφορετικά επίπεδα αυτού για να ελέγχει θετικά αυτό που λέμε ποιότητα ζωής. Διαφορετικές μορφές εξάσκησης μπορούν είτε να μειώσουν είτε να αυξήσουν τα επίπεδα του stress.

Εφαρμογές

Δραστηριότητες επαναλαμβανόμενες, μη συναγωνιστικού χαρακτήρα (jogging, κολύμβηση, ασκήσεις με βάρη κ.α.) μπορούν να μειώσουν αισθητά τα επίπεδα του stress.

Η συχνή άσκηση αποτελεί ένα πολύ καλό ρυθμιστή του stress.

- Δραστηριότητες που πολλές φορές μπορούν να περιέχουν και κάποιον κίνδυνο (π.χ. ορειβασία, χιονοδρομία, scuba diving κ.α) ανεβάζουν τα επίπεδα του stress. Οι παραπάνω επιδράσεις έχουν παρατηρηθεί σε κλινικούς και μη κλινικούς πληθυσμούς.
- Εκτός από ικανοποιητικός ρυθμιστής του stress, η συχνή άσκηση βελτιώνει την φυσική εμφάνιση διότι αυξάνει την μυϊκή μάζα μειώνοντας ταυτόχρονα το σωματικό λίπος.

Όμως η άσκηση μπορεί να επιδρά και αρνητικά στην ποιότητα ζωής.

Η υπερβολική εξάσκηση μπορεί να συνοδεύεται από αρνητικές αλλαγές στη διάθεση, υπερκόπωση, τραυματισμούς λόγω υπέρχρησης, διατροφικές ανωμαλίες κ.α. Μερικές χαρακτηριστικά αρνητικές αλλαγές στη διάθεση είναι οι προσωπικές απογοητεύσεις, εξάντληση, κατάθλιψη, άγχος, νευρικότητα και μειωμένη ενεργητικότητα.

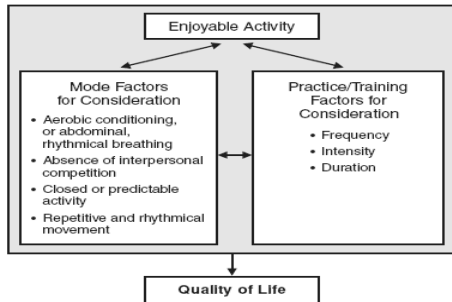


Figure 27.3 Physical activity taxonomy for enhancing quality of life. Adapted from *Foundations of Exercise Psychology*, by B. G. Berger, D. Pargman, and R. S. Weinberg, 2007, Morgantown, WV: Fitness Information Technology. Copyright 2006 by the authors. Adapted with permission.

- Το πιο συχνά εμφανιζόμενο σε χρήση όργανο μέτρησης της ποιότητας ζωής είναι το «SF-36 (Ware, 2009; Ware & Sherbourne, 1992).
- βασικοί παράγοντες είναι οχτώ:
- φυσική λειτουργικότητα,
- περιορισμοί λόγω προβλημάτων υγείας,
- σωματικός πόνος,
- γενική αίσθηση για την υγεία,
- ζωντάνια,
- κοινωνικότητα,
- συναισθηματικά προβλήματα
- ψυχική υγεία.

	Όλο το χρόνο	Τον περισσότερο χρόνο	Αρκετό από το χρόνο	Μερικό από το χρόνο	Λίγο από το χρόνο	Καθόλου
Αισθανθήκατε γεμάτοι ενέργεια	0	0	0	0	0	0
Είστε πολύ νεαροί	0	0	0	0	0	0
Αισθανθήκατε ότι σας απορρίπτουν και τίποτα δεν μπορείτε να σας ανεβάσει τη διάθεση	0	0	0	0	0	0
Αισθανθήκατε ηρεμίο και χαλαροί	0	0	0	0	0	0
Είχατε πολλή ενέργεια	0	0	0	0	0	0
Αισθανθήκατε αποθάρρυνση και κατάθλιψη	0	0	0	0	0	0
Αισθανθήκατε φθαρμένοι	0	0	0	0	0	0
Ήσασταν ετυχεύς	0	0	0	0	0	0
Αισθανθήκατε κορυσμένοι	0	0	0	0	0	0

Κορυφαίες εμπειρίες

- Ένας άλλος σημαντικός τρόπος όπου η άσκηση μπορεί να συνεισφέρει στην ποιότητα ζωής είναι η προσφορά ευκαιριών για κορυφαίες στιγμές.
- Ως κορυφαίες στιγμές μπορούν να οριστούν οι παρακάτω καταστάσεις: *κορυφαία απόδοση, κορυφαία εμπειρία, ροή*.

Κορυφαίες εμπειρίες

Κορυφαία απόδοση ονομάζεται «η συμπεριφορά που προεκτείνεται πέρα από τα όρια που συνήθως ένα άτομο λειτουργεί»

Θα πρέπει οπωσδήποτε να τονιστεί το καθαρά υποκειμενικό στοιχείο που έχει ο συγκεκριμένος όρος. Παραδείγματα κορυφαίας απόδοσης θα μπορούσαν ν' αναφερθούν ένα πολύ καλό σέρβις στο τένις, μία άνετη κούρσα 10 χιλιομέτρων από έναν ερασιτέχνη δρομέα που συνήθως δεν υπερβαίνει τα 5 χιλιόμετρα κ.τ.λ.

(Privette & Landsman, 1983).

Κορυφαίες εμπειρίες. Παράδειγμα

- Ως κορυφαία εμπειρία ονομάζεται κάθε εμπειρία η οποία προκαλεί ισχυρές θετικές καταστάσεις όπως μεγάλη χαρά, χαλαρότητα, ψυχική φωτεινότητα και έκσταση.
- Ως σχετικό παράδειγμα θα μπορούσε να αναφερθεί εκείνο του αθλητή που τρέχει σε μία ερημική παραλία κατά τη διάρκεια ενός όμορφου ηλιοβασιλέματος, ακούγοντας τους γλάρους, τον ήχο των κυμάτων και αισθανόμενος υπέροχα ενώ το κορμί του είναι σε κίνηση.

Σχετική έρευνα

- Έρευνα με κολυμβητές μεγάλων αποστάσεων έδειξε ότι αυτοί δήλωσαν αυξημένη αυτοπεποίθηση, αίσθηση υψηλών δυνατοτήτων και αποτελεσματικότητας

- (Hollander, B.J. & Acevedo, E.O. (2000). Successful English Channel swimming. The peak experience. The Sport Psychologist, 14, 1-16.

Ροή

- Ονομάζεται η θετική ψυχολογική κατάσταση κατά την οποία οι άνθρωποι είναι ταυτίζονται τόσο πολύ με την δραστηριότητα που εκτελούν ώστε δεν ενδιαφέρονται για τίποτα άλλο έξω από αυτήν.
- Τα βασικά στοιχεία της ροής είναι η ευχαρίστηση και η μη αίσθηση του χρόνου και η αίσθηση του ελέγχου.

- Τα επίπεδα ροής φαίνεται να είναι το αποτέλεσμα αρκετών παραγόντων που περιλαμβάνουν: (α) καθορισμό ξεκάθαρων στόχων, (β) χάσιμο της αυτό-επίγνωσης, (γ) πλήρη απορρόφηση με τη δραστηριότητα, δραστηριότητα απορρόφησης και επίγνωση, (δ) βίωση μιας αίσθησης ελέγχου, (ε) εστιασμό στην ίδια τη δραστηριότητα και (στ) ισορροπία της πρόκλησης με τη δεξιότητα (Csikszentimihalyi, 1997).
- Το σημαντικό πράγμα σε μία κατάσταση ροής είναι ο ασκούμενος να ευχαριστείται τη δραστηριότητα για τη δική του ικανοποίηση και να γνωρίζει ότι αυτό που έχει σημασία είναι όχι το αποτέλεσμα, αλλά ο έλεγχος που αποκτά κάποιος πάνω στη δραστηριότητα.

Κορυφαίες αποδόσεις

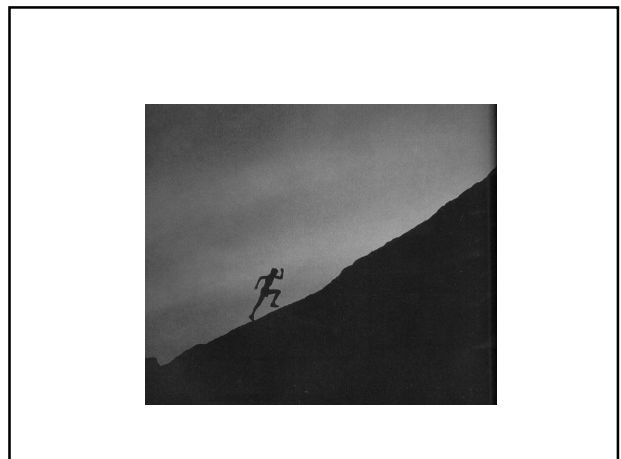
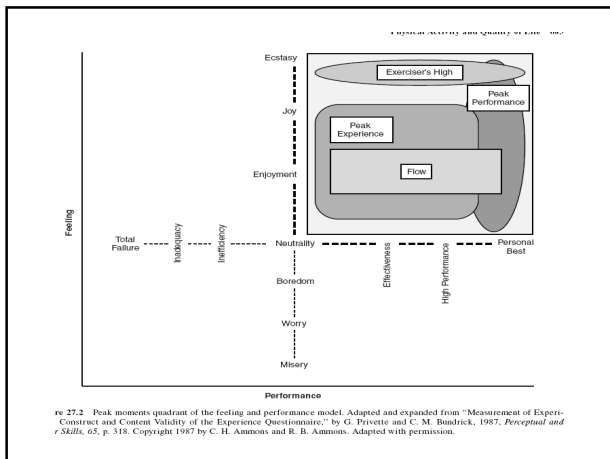
- Ψηλά επίπεδα απόδοσης
- Καθαρή επικέντρωση
- Υψηλή αίσθηση εαυτού
- Εκπλήρωση
- Σκοπός
- Αυτοματοποίηση

Κορυφαία εμπειρία

- Χαρά
- Το χάσιμο του εαυτού
- Αυτοματοποίηση
- Αίσθηση υψηλής δύναμης

Ροή

- Διασκέδαση
- Ευχαρίστηση
- Απώλεια συνείδησης
- Παιχνίδι
- Αίσθηση ελέγχου
- Χαμένη αίσθηση χρόνου-χώρου



Παράδειγμα

Η ευφορία του δρομέα

- Είναι ένα φαινόμενο που εμφανίζεται συνήθως στους δρομείς, μία ισχυρή αίσθηση η οποία περιλαμβάνει ευφορία, νοερή αίσθηση ισχυρής δύναμης, κομψότητα, πνευματικότητα, ξαφνική διαπίστωση μεγάλων δυνατοτήτων, κίνηση δίχως ιδιαίτερο κόπο, καθώς και η αίσθηση της περιπλάνησης των σκέψεων από το ένα θέμα στο άλλο.
- Συμπερασματικά, οι κορυφαίες στιγμές έχουν ιδιαίτερο βάθος, δίνουν ανταμοιβές, δεν ξεχνιούνται, αυξάνοντας έτσι την ποιότητα ζωής.

Ευχαρίστηση

- Η άσκηση επίσης επηρεάζει την ποιότητα ζωής παράγοντας ευκαιρίες για ευχαρίστηση. Η ευχαρίστηση αυτή ανεβάζει την ποιότητα ζωής προσδίδοντας ενδιαφέρουσες, ηδονικές, αξεχάστες και με ανταμοιβές εμπειρίες.
- Ως ευχαρίστηση ορίζεται «μία ιδανική ψυχολογική κατάσταση που οδηγεί στην εκτέλεση μίας δεξιότητας για την διασκέδαση και μόνον, η οποία σχετίζεται με θετικά συναισθήματα»
- Η ευχαρίστηση παράγει επίσης φυσιολογικές αντιδράσεις στο κεντρικό (ΚΝΣ) καθώς και στο περιφερειακό (ΠΝΣ) νευρικό σύστημα.

Οι πηγές ευχαρίστησης,

- για νεαρά και ανήλικα άτομα: εσωτερικοί, κοινωνικοί και εξωτερικοί παράγοντες. Ως εσωτερικοί παράγοντες θα μπορούσαν να αναφερθούν η εκπλήρωση, η πρόκληση, η διέγερση, η χαρά, και η βελτίωση των δεξιοτήτων. Κοινωνικοί παράγοντες που αποτελούν πηγές ευχαρίστησης είναι το να είσαι με φίλους και το να ανήκεις σε κάποια ομάδα.
- Οι εξωτερικοί παράγοντες περιλαμβάνουν την λήψη ανταμοιβών και την νίκη. Οι εσωτερικοί παράγοντες προηγούνται, ακολουθούμενοι από τους κοινωνικούς και κατόπιν από τους εξωτερικούς. Άλλες επίσης πηγές ευχαρίστησης που έχουν αναφερθεί είναι η αύξηση της επιδεξιότητας, η βελτίωση των κοινωνικών σχέσεων, η επίτευξη σωματικών και ψυχικών οφελών, η χαλάρωση, και η ποικιλία της άσκησης κ.α.

Ευχαρίστηση

- Η αίσθηση αυτή παρέχει ιδιαίτερα πλεονεκτήματα. Το πρώτο πλεονέκτημα αφορά την εμμονή στην άσκηση. Βασικός παράγοντας για την εμμονή αυτή είναι το άτομο να διασκεδάσει με ότι κάνει έτσι ώστε να περιμένει ανυπόμονα τη στιγμή να το επαναλάβει..
- Το δεύτερο πλεονέκτημα που παρέχει η ευχαρίστηση από την άσκηση αφορά τη βελτίωση των αλλαγών στη διάθεση των ατόμων. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα ερευνών, η ευχαρίστηση από τη δραστηριότητα σχετίζονταν άμεσα με βραχυπρόθεσμες αλλαγές στη διάθεση. Με άλλα λόγια, η συμμετοχή σε μία ευχάριστη δραστηριότητα οδηγεί σε αλλαγές στη διάθεση.

Τρεις είναι οι πηγές ευχαρίστησης

- **Εσωτερικοί παράγοντες.** Η εκπλήρωση, η πρόκληση, η διέγερση, η χαρά, και η βελτίωση των δεξιοτήτων.
- **Κοινωνικοί παράγοντες.** Να είσαι με φίλους και το να ανήκεις σε κάποια ομάδα.
- **Εξωτερικοί παράγοντες.** Λήψη ανταμοιβών και την νίκη.
- Ιεραρχικά οι εσωτερικοί παράγοντες προηγούνται, ακολουθούμενοι από τους κοινωνικούς και κατόπιν από τους εξωτερικούς.

Για τους ενήλικες ασκούμενους

Υπάρχουν αρκετοί παράγοντες που επηρεάζουν την ευχαρίστησή τους από την άσκηση. Το μέγεθος των ομάδων άσκησης (μικρές και μεσαίες ομάδες προκαλούν περισσότερη ευχαρίστηση), οι προπονητές και το κλίμα που καλλιεργούν, καθώς και άλλοι προσωπικοί παράγοντες αποτελούν ορισμένες πηγές που επηρεάζουν την ευχαρίστησή τους.

Άλλες επίσης πηγές ευχαρίστησης που έχουν αναφερθεί είναι η αύξηση της επιδεξιότητας, η βελτίωση των κοινωνικών σχέσεων, η επίτευξη σωματικών και ψυχικών οφελών, η χαλάρωση, η ένταση και η ποικιλία της άσκησης κ.α.

Εφαρμογές Όλα τα είδη άσκησης

- δεν είναι το ίδιο ευχάριστα για όλους τους ασκούμενους οι οποίοι διαφέρουν στις προσωπικές τους προτιμήσεις. Το περιβάλλον εξάσκησης επηρεάζει την ευχαρίστηση. Για παράδειγμα άτομα που ενδιαφέρονται ιδιαίτερα για το πώς φαίνεται το κορμί τους ίσως να μην ευχαριστιούνται τη συμμετοχή σε τάξεις αερόμπικ, καθότι το περιβάλλον που δημιουργείται εκεί τους προκαλεί άγχος.

Εφαρμογές

- Τι προτείνετε;
- Θα μπορούσε να είναι ο ειδικός σχεδιασμός τέτοιων ομάδων άσκησης, η κατ' οίκον εκγύμναση;
- Τι άλλο;

Η ευχαρίστηση. Έρευνα

- Μεταξύ αντρών και γυναικών διαφορετικής ηλικίας (18-61, μ.ο.=30), για την εξάσκηση με ρακέτες, η ευχαρίστηση σημειώθηκε ότι ήταν ο βασικότερος παράγοντας για την ενασχόληση μ' αυτές. Οι παράγοντες αυτοί ποικίλουν ανάλογα με τις δραστηριότητες. Σε έρευνα μεταξύ αναρριχητών και κολυμβητών οι αναρριχητές βρέθηκε ότι ευχαριστιόταν περισσότερο από τους κολυμβητές (Mottl & Berger, 1997).

Η ευχαρίστηση. Έρευνα

- Ένας άλλος επίσης παράγοντας που μπορεί να επηρεάσει την ευχαρίστηση είναι οι διάφορες καταστάσεις που σχετίζονται με τις συνθήκες με τις οποίες εκτελείται η φυσική δραστηριότητα (π.χ. καιρικές συνθήκες).
- Κολυμβητές που κολυμπούσαν σε κρύο νερό φορώντας ειδικά γιλέκα, μείωσαν το άγχος τους και αύξησαν τη διάθεσή τους σε αντίθεση μ' αυτούς που κολυμπούσαν δίχως τα γιλέκα αυτά (Kolltyn et al., 1993).

Εφαρμογές Βασική οδηγία

- «κάθε ενήλικας θα πρέπει να εκτελεί τουλάχιστον 30 λεπτά ή περισσότερο μεσαίας εντάσεως φυσικής δραστηριότητα, κατά προτίμηση όλες τις μέρες της εβδομάδας»

(Pate et al., 1995).

- Σε αντίθεση με τις οδηγίες για την φυσική κατάσταση, η διάρκεια και η ένταση δεν παίζουν τόσο σημαντικό ρόλο όσο η **συχνότητα** άσκησης. Ο παρακάτω πίνακας παρουσιάζει περιληπτικά οδηγίες για ήπιες μορφές εξάσκησης:

- Συμπεράσματα σχετικά με την συχνότητα, τη διάρκεια και την ένταση της άσκησης με στόχο την επίτευξη ψυχολογικών οφελών.

• Οδηγίες

• Τύπος

- **Αερόβιες δραστηριότητες** (με την χρήση μεγάλων μυών του σώματος)
- **Άσκηση με βάρη**: ένα σετ των 8-12 επαναλήψεων για μεγάλους και βασικούς μύες του σώματος
- Συχνότητα
- **Προτιμότερο κάθε μέρα**
- Ένταση
- **Μέτρα** μετρούμενη με 3 έως 6 μεταβολικά ισοδύναμα (MI). Κάθε MI είναι ο αριθμός των θερμίδων που ξοδεύονται σε ηρεμία.
- Διάρκεια
- **30 λεπτά και περισσότερο**. Τα λεπτά αυτά μπορούν να υποδιαιρεθούν σε 3 10 λεπτά το μέγιστο.

Η εξάσκηση σε μία λογική βάση ευθύνεται για ψυχολογικές αλλαγές που σχετίζονται με την άσκηση.

- Η συχνή εξάσκηση, και όχι η υπερβολική, μειώνει την φυσική δυσφορία που νοιώθει το αγύμναστο άτομο καθώς σταδιακά βελτιώνεται η φυσική του κατάσταση. Η φυσική αυτή δυσφορία μειώνεται και με την διαδικασία τη αυτό-μάθησης. Ο ασκούμενος σε λογική συχνότητα, μαθαίνει να ερμηνεύει τα διάφορα αισθήματα που συμβαίνουν ενώ γυμνάζεται. Μπορεί ακόμη να ρυθμίζει την ένταση της εξάσκησης του ανάλογα με τις ανάγκες της ημέρας, αλλά μαθαίνει και να χαλαρώνει ενώ γυμνάζεται.

Σχετική έρευνα

- Για να υπάρξουν θετικές μεταβολές στη διάθεση και μείωση του άγχους σε ασκήσεις που απαιτούν αρκετή καταπόνηση, θα πρέπει οι ασκούμενοι να έχουν ένα αρκετά καλό επίπεδο φυσικής κατάστασης.

- Boutcher και Landers 1988,
- North, McCoullagh και Tran, 1990.

Το φαινόμενο της αυτοματοποίησης

Συμβαίνει όταν οι διάφορες κινήσεις γίνονται ασυνείδητα. Με λιγότερο προσπάθεια για συγκέντρωση στην φυσική δραστηριότητα, ο ασκούμενος μπορεί να «ακολουθεί» τις σκέψεις του όπως περιγράφηκε στο κεφάλαιο σχετικά με τον καλύτερο τύπο άσκησης για ψυχολογικά οφέλη. Έτσι η άσκηση γίνεται ευκολότερη, περισσότερο ευχάριστη, και ξανά περισσότερο αυτοματοποιημένη.

Έρευνες Σε ιδανικές καταστάσεις

- Η **συχνότητα της άσκησης** θα πρέπει να είναι σε καθημερινή βάση, κι αυτό διότι η βελτίωση της διάθεσης διαρκεί από 2 έως 4 ώρες για μέλη μη κλινικών πληθυσμών.

(Morgan, 1987).

- Άλλες αλλαγές όπως η μείωση του άγχους μπορεί να διαρκέσει περισσότερο από 4 ώρες.

(Raglin & Morgan, 1987).

- Τα ψυχολογικά οφέλη της άσκησης διαρκούν όσο η άσκηση η ίδια. Γι' αυτό χρειάζεται σχεδόν καθημερινή εξάσκηση.

(Bartholomew, 1997; Butki & Rudolph, 1997).

Η ένταση της άσκησης αποτελεί μία βασική παράμετρο για το σχεδιασμό προγραμμάτων που αποσκοπούν στην αποτίμηση ψυχολογικών οφελών.

□ • Έρευνες

- Η άσκηση μεσαίας έντασης φαίνεται να προτείνεται για μεγιστοποίηση της αίσθησης του «να αισθάνομαι καλά»
 - (Berger, 1984/1997).
- Το γρήγορο βήδισμα σχετίζεται με μείωση της έντασης και ταυτόχρονη αύξηση της ενεργητικότητας
 - (Thayer, 1986, 1987; Thayer et al., 1993).
- Η μέτριας έντασης άσκηση βρέθηκε ότι ήταν αποτελεσματικότερη για την αύξηση της διάθεσης, σε σχέση με την υψηλής έντασης άσκησης, σε άτομα που έκαναν καθιστική ζωή
 - (Treasurer & Newbery, 1998).

Έρευνες

Η άσκηση υψηλής έντασης

- παρόλο που σχετίζεται με τη δημιουργία ιδανικής φυσικής κατάστασης, μπορεί να προκαλέσει υπερπροπόνηση, μείωση της απόδοσης και «κάψιμο»
 - (O'Connor, 1997).
- Σε σειρά πειραμάτων, χρησιμοποιώντας άσκηση διαφόρων εντάσεων στο εργοποδτήριο κατέληξαν ότι η άσκηση με υψηλή ένταση προκάλεσε μείωση στη διάθεση, σε αντίθεση με την άσκηση με χαμηλή ένταση.
 - Steptoe και οι συνεργάτες του (1988;1991)
- Σε άλλη έρευνα ποδηλάτες ανέφεραν αύξηση της διάθεσης σε μέτριας έντασης άσκηση και μείωση στην υψηλή και στην πολύ υψηλή
 - (Motle et al., 1996).

Λίγη έρευνα έχει γίνει για την επίδραση της άσκησης χαμηλής έντασης

- στη βελτίωση της διάθεσης και στην αίσθηση «του να είσαι καλά». Η έλλειψη αυτή φαίνεται να βασίζεται στην αντίληψη ότι υπάρχει ένα κατώφλι έντασης, κάτω απ' το οποίο οι ασκούμενοι πετυχαίνουν ελάχιστα έως μηδαμιά ψυχολογικά οφέλη.
- Η χαμηλής έντασης άσκηση βρέθηκε να ευθύνεται για την άνοδο της αίσθησης της Δύναμης και της Ευχαρίστησης. Αντίθετα η υψηλής έντασης άσκησης αύξησε την Ένταση και την Κόπωση
- Επίσης η χαμηλής έντασης άσκηση αύξησε την μυϊκή χαλάρωση σε ηλικιωμένα άτομα σε σχέση με την μεσαίας έντασης άσκηση .

Εφαρμογές

Ο παρακάτω πίνακας παρουσιάζει συνοπτικά την σχέση μεταξύ έντασης και ψυχολογικών οφελών

- Πλεονεκτήματα
- Χαμηλή Ένταση
 - • Ζωηρό περπάτημα σχετίζεται με ανέγασμα της διάθεσης.
 - • Χρειάζεται περισσότερο έρευνα
- Μέτρια Ένταση
 - • Προάγει την αίσθηση του «να είσαι καλά»
 - • Δεν σχετίζεται με θετικές αλλαγές στη διάθεση
- Υψηλή Ένταση
 - • Σχετίζεται με ανεπιθύμητες αλλαγές στη διάθεση
 - • Πιθανώς βελτώνει τη διάθεση σε μικρό μέγεθος πληθυσμού

Εφαρμογές Αξιολόγησης

- Πολλές (περίπου 300) προσεγγίσεις έγιναν για τη μέτρηση της ποιότητας ζωής. Δύο χαρακτηριστικά παραδείγματα μετρήσεων είναι ερωτηματολόγια που περιείχαν μία μόνον ερώτηση του τύπου «πώς αισθάνεσαι για τη ζωή σου γενικότερα;» με απαντήσεις σε επταβάθμια κλίμακα.
 - (Andrews & Withey, 1976).
- SWLS των πέντε ερωτήσεων (Diener et al., 1985).

4. Εφαρμογές, Αυτή είναι η Satisfaction With Life Scale

- Κλίμακα βαθμολόγησης:
- (1) διαφανώς απόλυτα, (2) διαφανώς, (3) διαφανώς λίγο, (4) ούτε συμφωνώ ούτε διαφανώς, (5) διαφανώς λίγο, (6) διαφανώς, (7) διαφανώς απόλυτα.
- 1. Στις περισσότερες περιπτώσεις η ζωή μου προσεγγίζει στο ιδανικό.
- 2. Οι συνθήκες της ζωής μου είναι εξαιρετικές.
- 3. Είμαι ικανοποιημένος με τη ζωή μου.
- 4. Έχω όσα ήδη θέλω στη ζωή μου.
- 5. Εάν μπορούσα να ξαναζήσω τη ζωή μου, δεν θα άλλαζα σχεδόν τίποτα.

Οδηγίες για πρακτική εφαρμογή

- Αν και δεν υπάρχουν κατασταλαγμένα συμπεράσματα, για την υπεροχή ή όχι της αερόβιας άσκησης έναντι της αναερόβιας στην επίτευξη ψυχολογικών οφελών συνολικά, τελευταία οι ερευνητές καταλήγουν ότι και οι δυο μορφές άσκησης είναι αποτελεσματικές στον περιορισμό του άγχους και της κατάθλιψης και την αύξηση της θετικής διάθεσης (Landers & Arent, 2007).
- Η άποψη που κερδίζει έδαφος τα τελευταία χρόνια λέει ότι κάθε ενήλικας θα πρέπει να εκτελεί τουλάχιστον 30 λεπτά ή περισσότερο μεσαίας έντασης φυσικής δραστηριότητας, κατά προτίμηση όλες τις μέρες της εβδομάδας (Pate, et al., 1995).
- Σε άτομα με παχυσαρκία, ένα πρόγραμμα βαδίσματος είναι πιο αποτελεσματικό στην προσκόλληση των ατόμων σ' αυτό απ' ό,τι ένα πρόγραμμα με όργανα και βάρη. Μεσαίας έντασης προγράμματα οδηγούν σε καλύτερη προσκόλληση σε προγράμματα άσκησης, απ' ό,τι προγράμματα υψηλής έντασης σε πολλές κατηγορίες πληθυσμών συμπεριλαμβανομένων και των κλινικών (Buckworth & Dishman, 2007).

Οδηγίες

Η άσκηση για να προκαλεί ευχαρίστηση και να σχετίζεται με αλλαγές στη διάθεση πρέπει να περιέχει τα εξής τέσσερα στοιχεία:

- να παράγει ρυθμική διαφραγματική αναπνοή
- να περιλαμβάνει ελάχιστο ανταγωνισμό
- να είναι «κλειστή» και προβλέψιμη δεξιοτήτα και
- να περιέχει ρυθμικές επαναλαμβανόμενες κινήσεις. (Weinberg & Gould, 1999).

ΑΣΚΗΣΗ

- ΣΑΣ ΑΝΑΘΕΤΟΥΝ ΜΙΑ ΔΟΥΛΕΙΑ ΣΕ ΈΝΑ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ.
- ΠΩΣ ΘΑ ΣΧΕΔΙΑΖΑΤΕ ΜΙΑ ΕΡΕΥΝΑ ΓΙΑ ΝΑ ΔΙΑΠΙΣΤΩΣΕΤΕ ΑΝ ΤΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΑΣΚΗΣΗΣ ΠΟΥ ΕΦΑΡΜΟΖΕΙ ΤΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ ΕΙΝΑΙ ΚΑΛΑ ΩΣ ΠΡΟΣ ΤΗΝ ΨΥΧΙΚΗ ΕΥΕΞΙΑ, ΤΗΝ ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΖΩΗΣ ΚΑΙ ΤΟΝ ΕΛΕΓΧΟ ΤΟΥ ΣΤΡΕΣ ΤΩΝ ΑΣΚΟΥΜΕΝΩΝ;

Θέματα για μελλοντικές έρευνες

- • Ευχαρίστηση και ένταση άσκησης
- • Προτιμώμενο επίπεδο προσπάθειας
- • Αλληλεπιδράσεις μεταξύ συχνότητας και διάρκειας άσκησης
- • Συμπεράσματα για την εμμονή στην άσκηση
- Προσαρμογές λόγω ηλικίας για «δια βίου άσκηση»

Επίλογος

- Η άσκηση επηρεάζει την ποιότητα ζωής των ατόμων, γιατί εκτός από φυσιολογικές αλλαγές, δίνει ευχαρίστηση, κορυφαίες εμπειρίες, ευφορία, ευχάριστη ψυχική διάθεση, και έλεγχο του στρες.