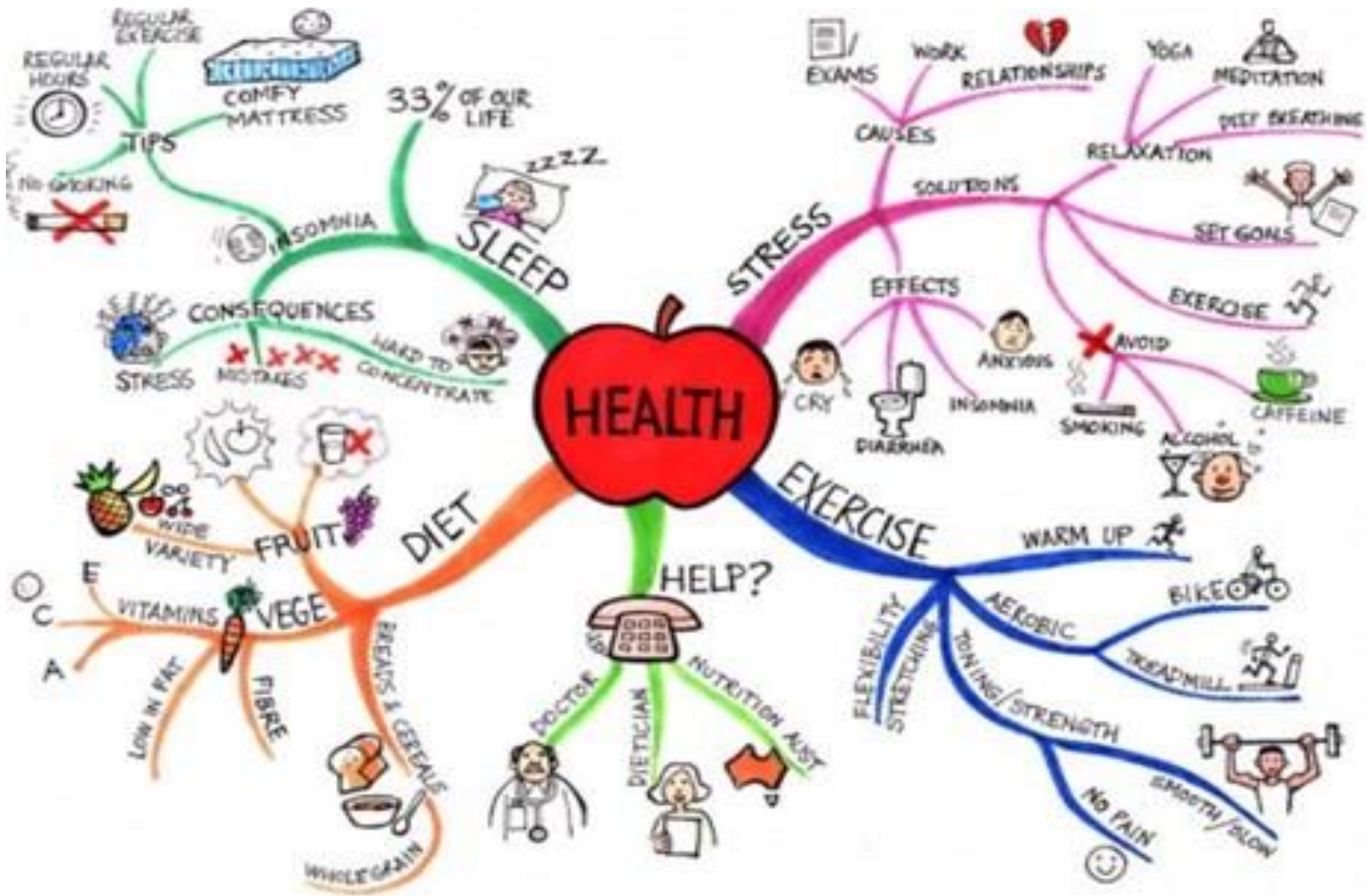


Η επίδραση της άσκησης στην υγεία

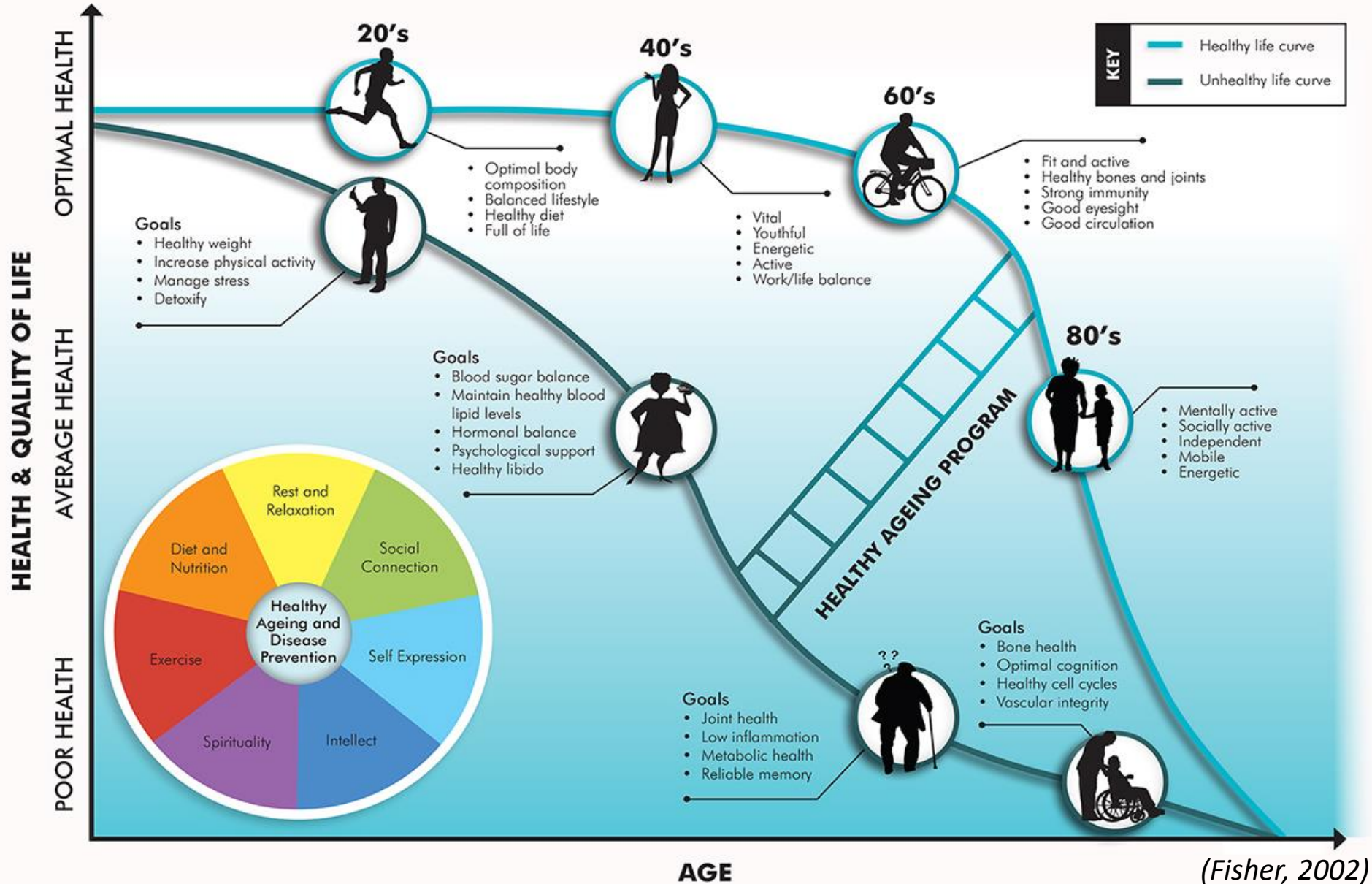
Στρατηγικές αύξησης της φυσικής δραστηριότητας στο χώρο εργασίας



Σχέση των ατομικών συμπεριφορών με την Υγεία και την Ποιότητα ζωής



Επίδραση της άσκησης στη διαδικασία γήρανσης



Άσκηση και υγεία

Η άσκηση είναι άρρηκτα συνδεδεμένη με τη σωματική και ψυχική υγεία ενός ατόμου, και αποτελεί την καταλληλότερη «μη φαρμακευτική» παρέμβαση για την:

- ✧ πρόληψη χρόνιων παθήσεων (παχυσαρκία, σακχαρώδης διαβήτης κ.α),
- ✧ βελτίωση της ποιότητας ζωής ατόμων με διάφορες χρόνιες παθήσεις.





Επίδραση της άσκησης στη σωματική υγεία



Καρδιαγγειακό & Αναπνευστικό σύστημα

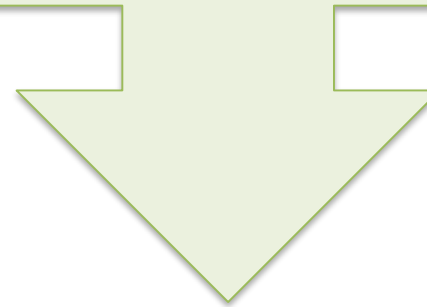
- Βελτιώνει τη λειτουργία της καρδιάς
- Βελτιώνει την ικανότητα μεταφοράς οξυγόνου
- Συμβάλλει στην καλύτερη ρύθμιση της αρτηριακής πίεσης

Μειώνει την πιθανότητα εμφάνισης καρδιαγγειακών και αναπνευστικών παθήσεων



Μυοσκελετικό σύστημα

- Αυξάνει τη μυϊκή δύναμη και αντοχή, την ισχύ
- Βελτιώνει την ισορροπία και την κινητικότητα (ευλυγισία - ευκαμψία)
- Συμβάλλει στη διατήρηση της καλής στάσης του σώματος
- Συμβάλλει στην αύξηση ή τη διατήρηση της οστικής πυκνότητας

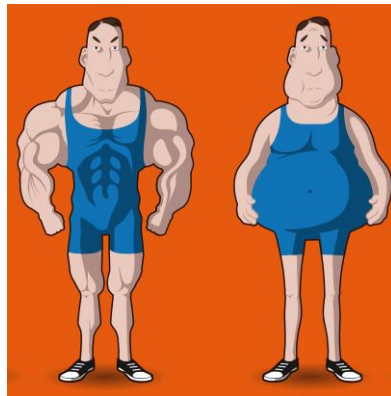


Βελτιώνει τη λειτουργική ικανότητα
Μειώνει την πιθανότητα πρόκλησης
πτώσεων

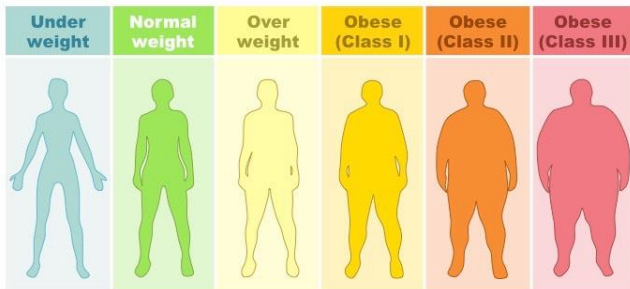
Αποφυγή ορθοσωμικών
προβλημάτων

Μειώνει την πιθανότητα εμφάνισης
οστεοπόρωσης

Σύσταση μάζας σώματος



- Αυξάνει την άλιπη σωματική μάζα
- Μειώνει το ποσοστό σωματικού λίπους
- Βοηθά στην αύξηση του βασικού μεταβολικού ρυθμού

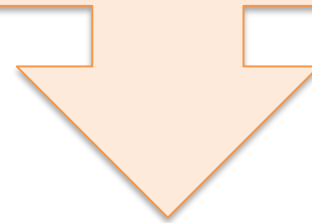


Συμβάλλει στην πρόληψη και αντιμετώπιση της παχυσαρκίας

Λιπιδαιμικό προφίλ και γλυκόζη αίματος



- Αύξηση της ευαισθησίας στην ινσουλίνη
- Καλύτερη ρύθμιση της γλυκόζης του αίματος
- Βελτίωση του λιπιδαιμικού προφίλ



Μειώνει την πιθανότητα εμφάνισης καρδιαγγειακών παθήσεων και σακχαρώδους διαβήτη

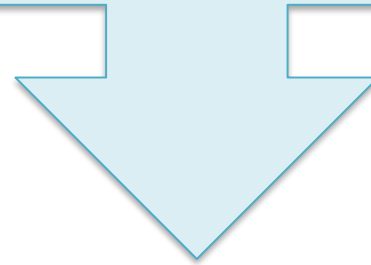


Επίδραση της άσκησης στην ψυχική υγεία



Ψυχική υγεία

- Συμβάλλει στη μείωση του άγχους και του στρες
- Συμβάλλει στην πρόληψη ή ακόμη και την αντιμετώπιση της κατάθλιψης
- Βελτιώνει την αυτοπεποίθηση, την αυτο-εικόνα και την αυτό-αποτελεσματικότητα



**Βελτιώνει τη διάθεση
Συμβάλλει στην κοινωνικοποίηση
του ατόμου**

Μη-οργανωμένη vs. οργανωμένη φυσική δραστηριότητα

Μη-οργανωμένη

Καθημερινή φυσική δραστηριότητα
όσο το δυνατόν περισσότερο

(π.χ. περπάτημα ή χρήση του ποδηλάτου για τις καθημερινές μετακινήσεις, ανέβασμα σκαλοπατιών, δουλειές σπιτιού κ.α.)



Οργανωμένη

Άσκηση τουλάχιστον
3 έως 5 φορές/εβδομάδα

Το ιδανικό είναι όσες περισσότερες
φορές την εβδομάδα για 30-40 min!!

(ACSM, 2011; 2000)

Τι πρέπει να περιλαμβάνουν τα προγράμματα άσκησης;



Αερόβια άσκηση
3-5 φορές/εβδομάδα

Ασκήσεις
ενδυνάμωσης
2-3 φορές/εβδομάδα



Ασκήσεις
κινητικότητας
2-3 φορές/εβδομάδα

Ασκήσεις
συντονιστικών ικανοτήτων
2-3 φορές/εβδομάδα



Αερόβια άσκηση

Τρέξιμο, περπάτημα, αερόβιος χορός (μοντέρνος, παραδοσιακός, λατινοαμερικάνικοι), ποδηλασία, κολύμβηση-άσκηση στο νερό, κωπηλασία, άσκηση σε ελλειπτικό μηχάνημα, αθλοπαιδιές, ορειβασία, σκι κ.α.

Ασκήσεις ενδυνάμωσης

- Ασκήσεις με το βάρος του σώματος (π.χ. προβολές, ημικαθίσματα, κάμψεις, βυθίσεις, κοιλιακούς, ραχιαίους κ.α.).
- Ασκήσεις με βοηθητικά όργανα (π.χ. ιμάντες, λάστιχα, μπάλες ισορροπίας, bosu, αλτήρες, ιατρικές μπάλες κ.α.).
- Ασκήσεις με μηχανήματα δύναμης και ελεύθερα βάρη.
- Δραστηριότητες όπως pilates, πάλη, ταεκβοντο κ.α.

Ασκήσεις κινητικότητας

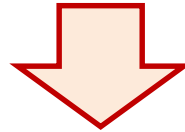
- Διατατικές ασκήσεις (στατικές, δυναμικές).
- Δραστηριότητες όπως yoga, tai chi, pilates.

Ασκήσεις συντονιστικών ικανοτήτων

- Ασκήσεις ισορροπίας, ευκινησίας, συντονισμού, οι οποίες πραγματοποιούνται είτε με το βάρος του σώματος είτε με τη χρήση βοηθητικών οργάνων (μπάλες ισορροπίας, bosu, δίσκοι ισορροπίας κ.α.).
- Μουσικά ρυθμικά-χορευτικά προγράμματα.
- Δραστηριότητες όπως tai chi, qigong, yoga, pilates, ταε κβον ντο κ.α.

Υπάρχουσα κατάσταση

Υποκινητικότητα - Καθιστικός τρόπος ζωής

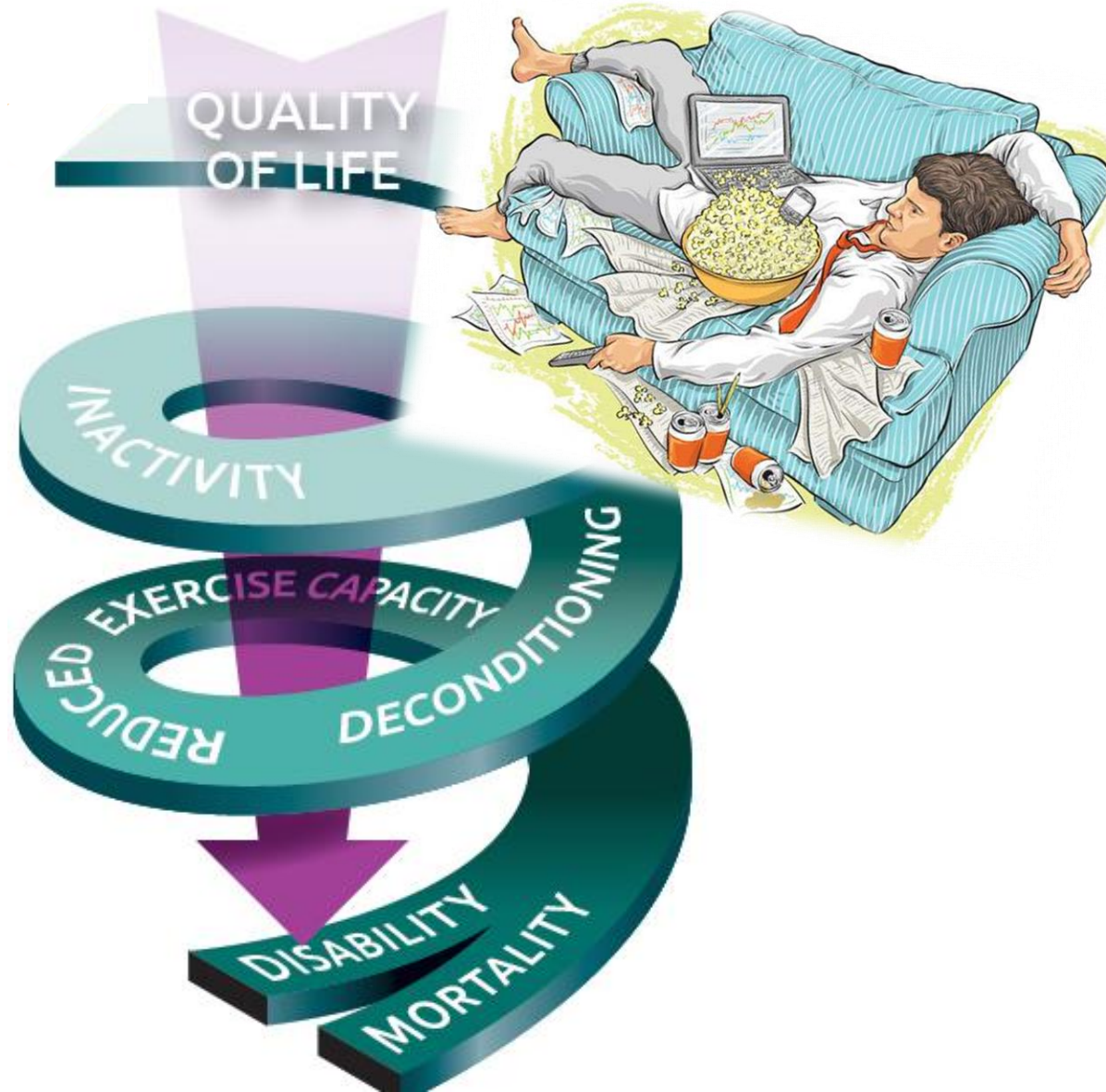


- ✓ Αύξηση των ατόμων που πάσχουν από υπέρταση, παχυσαρκία, καρδιαγγειακά νοσήματα κ.α.
- ✓ Η υποκινητικότητα είναι ο τέταρτος παράγοντας στον οποίο οφείλονται 600.000 θάνατοι ετησίως στην ευρωπαϊκή ένωση.

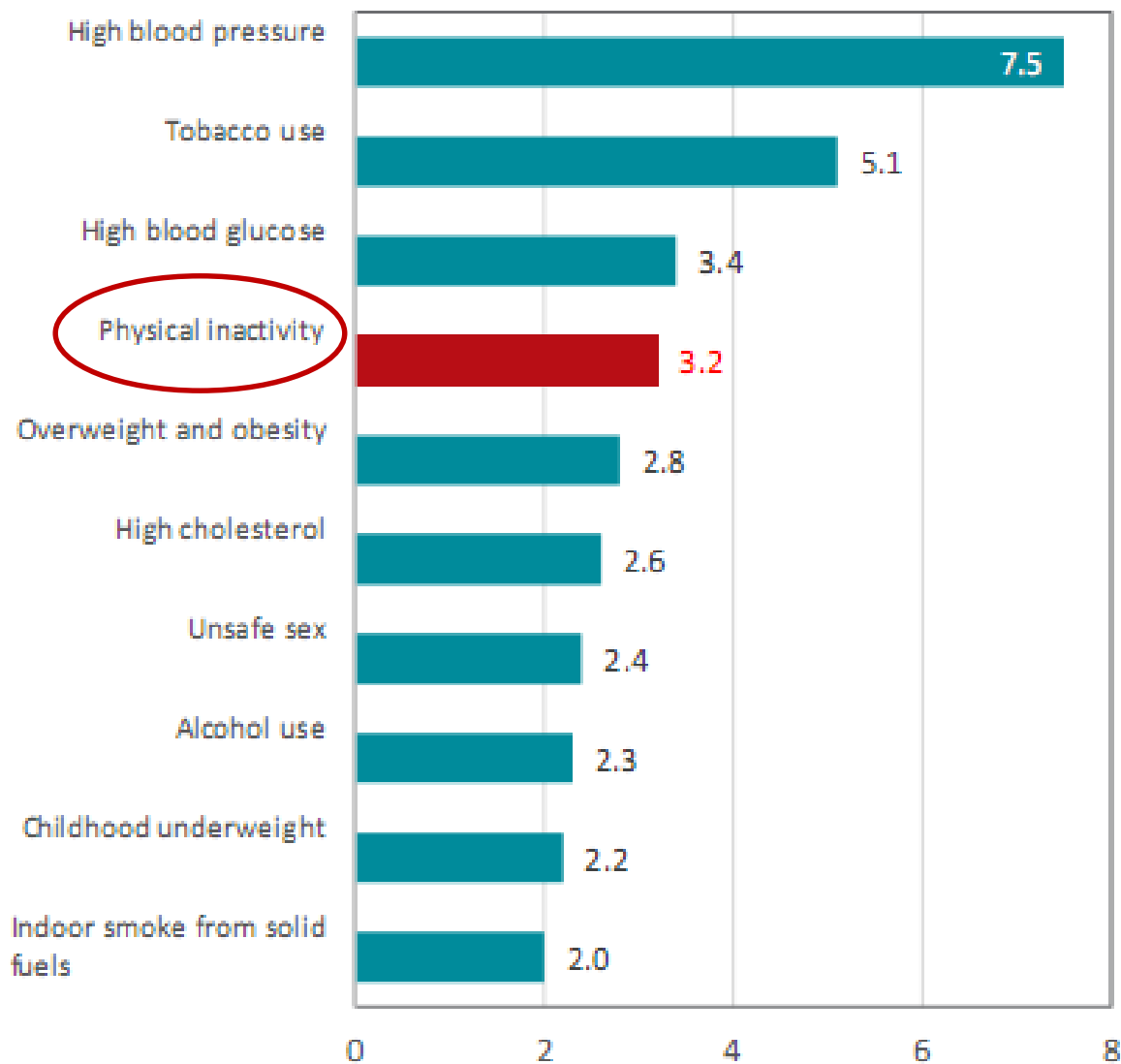


(Bull et al., 2011; Burke & Wang, 2011; Kohl et al., 2012; Martin et al., 2006; WHO, 2002),

Πιο είναι το αποτέλεσμα μακροπρόθεσμα;



Υποκινητικότητα: Τέταρτος παράγοντας θανάτου παγκοσμίως!



(WHO, 2004)

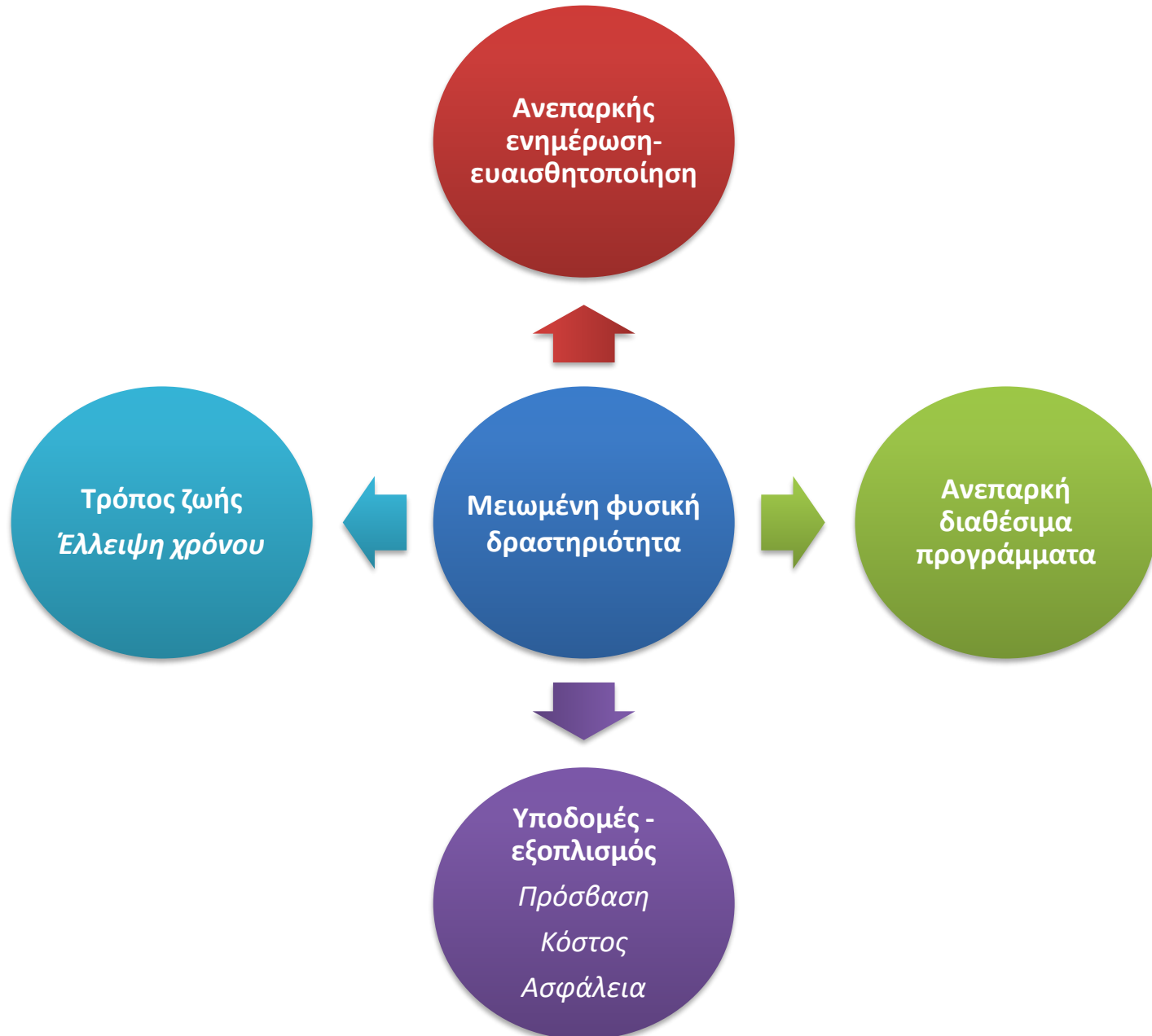
Μειώνοντας τα επίπεδα υποκινητικότητας περίπου **20%** η Ευρώπη μπορεί να εξοικονομήσει **€16.1** δισεκατομμύρια!



Source: Lee et al., (2012), WHO, OECD, Eurostat, IDA, EUCAN, Cebr analysis

Αυτή η μείωση της υποκινητικότητας **κατά 20%** μπορεί να επιφέρει μείωση του αριθμού των θανάτων ετησίως **(100,000)**

Που οφείλεται η μείωση της φυσικής δραστηριότητας - άσκησης;



Τι μπορούμε να κάνουμε;

Παρεμβάσεις (προγράμματα άσκησης) σε μέρη όπου έχουμε συγκεντρωμένο μεγάλο μέρος του πληθυσμού και η παρέμβαση είναι πιο εύκολη.

- **Εργασιακοί χώροι** (ομάδα στόχος: ενήλικες).



Άσκηση στο χώρο εργασίας



Ποια είναι τα οφέλη της άσκησης στο χώρο εργασίας;

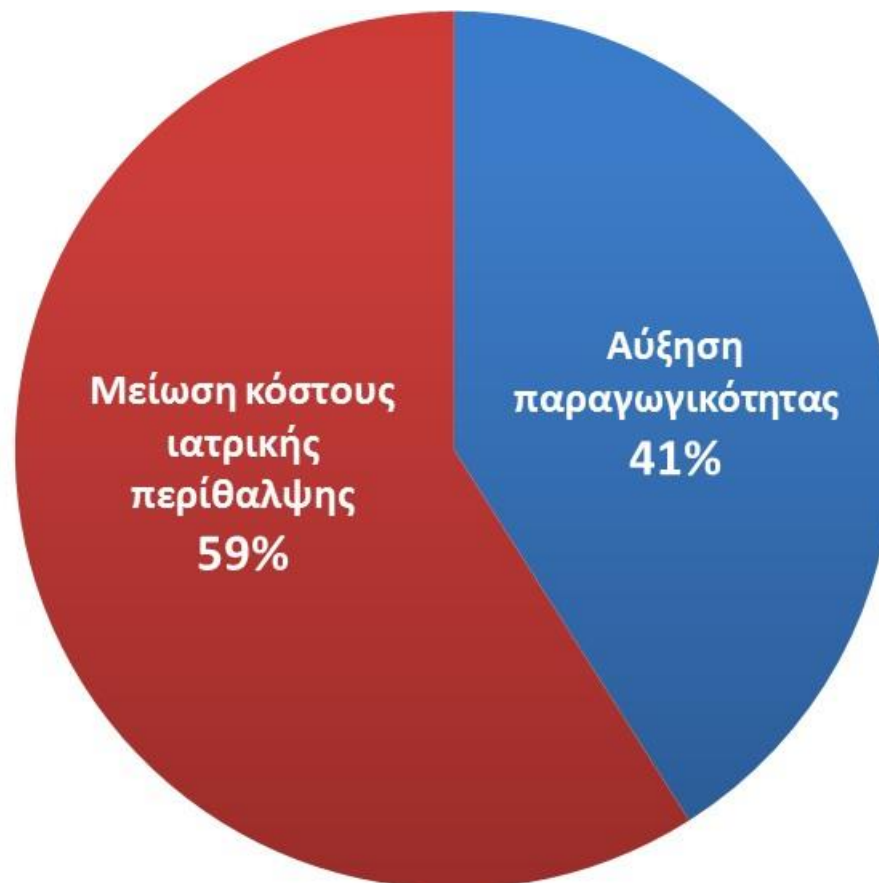
- Δημιουργία ενός υγιούς εργατικού δυναμικού.
- Αύξηση της παραγωγικότητας των εργαζόμενων.
- Βελτίωση του ηθικού των εργαζόμενων.
- Μείωση της πιθανότητας απουσίας από τη δουλειά λόγω αρρώστιας, τραυματισμού και αναπηρίας.
- Μείωση της πιθανότητας πρόωρης συνταξιοδότησης.
- Μείωση των εξόδων του εργοδότη για ιατρική φροντίδα των εργαζομένων.



Αύξηση παραγωγικότητας της επιχείρησης
Οικονομικά οφέλη για την επιχείρηση και το ευρύτερο κοινωνικό σύνολο

Άσκηση στο χώρο εργασίας: Οικονομικά οφέλη για την επιχείρηση

Για κάθε \$1.00 που επενδύει η επιχείρηση σε προγράμματα άσκησης το κέρδος που επιστρέφει στην επιχείρηση είναι πάνω από \$3.27



(CDC, 2012)

Δραστηριότητες αύξησης της φυσικής δραστηριότητας στο χώρο εργασίας



Απλές συμβουλές για αύξηση της φυσικής δραστηριότητας στο χώρο εργασίας

- Χρησιμοποιείτε το ποδήλατο για την καθημερινή σας μετακίνηση στη δουλειά.
- Παρκάρετε το όχημά σας λίγο πιο μακριά από τη δουλειά και περπατήστε προς και από το κτίριο.
- Όταν μιλάτε στο κινητό τηλέφωνο φροντίστε να περπατάτε.
- Χρησιμοποιήστε τις σκάλες αντί για τον ανελκυστήρα.
- Αν χρειαστεί να ρωτήσετε κάτι τον προϊστάμενο ή το συνεργάτη σας προτιμήστε να σηκωθείτε από τη θέση σας και να πάτε μέχρι το γραφείο του.
- Κάθε μία ώρα (το ιδανικό είναι κάθε μισή ώρα) κάντε ένα μικρό διάλειμμα για να τεντώσετε τα άκρα σας και να περπατήσετε.
- Κατά τη διάρκεια του διαλείμματός σας πραγματοποιείτε μια σειρά από διατακτικές, αναπνευστικές ασκήσεις κ.α.

Νέα τάση: Όρθιο γραφείο στο χώρο εργασίας

- Καθιστική ζωή εργαζόμενων: καθημερινά **τουλάχιστον 8 ώρες καθισμένοι στο γραφείο.**
- Ωστόσο, το ανθρώπινο σώμα δεν είναι σχεδιασμένο για να κάθεται επί ώρες σε ένα γραφείο.

Ξεκινήστε να χρησιμοποιείτε και το όρθιο γραφείο στο χώρο εργασίας. Το ιδανικό είναι να πραγματοποιούνται εναλλαγές θέσεων (τόσο η παρατεταμένη καθιστή όσο και η παρατεταμένη όρθια θέση δημιουργούν προβλήματα στο ανθρώπινο σώμα).

Μην παραμένετε στην ίδια θέση για περισσότερο από μισή έως μια ώρα!



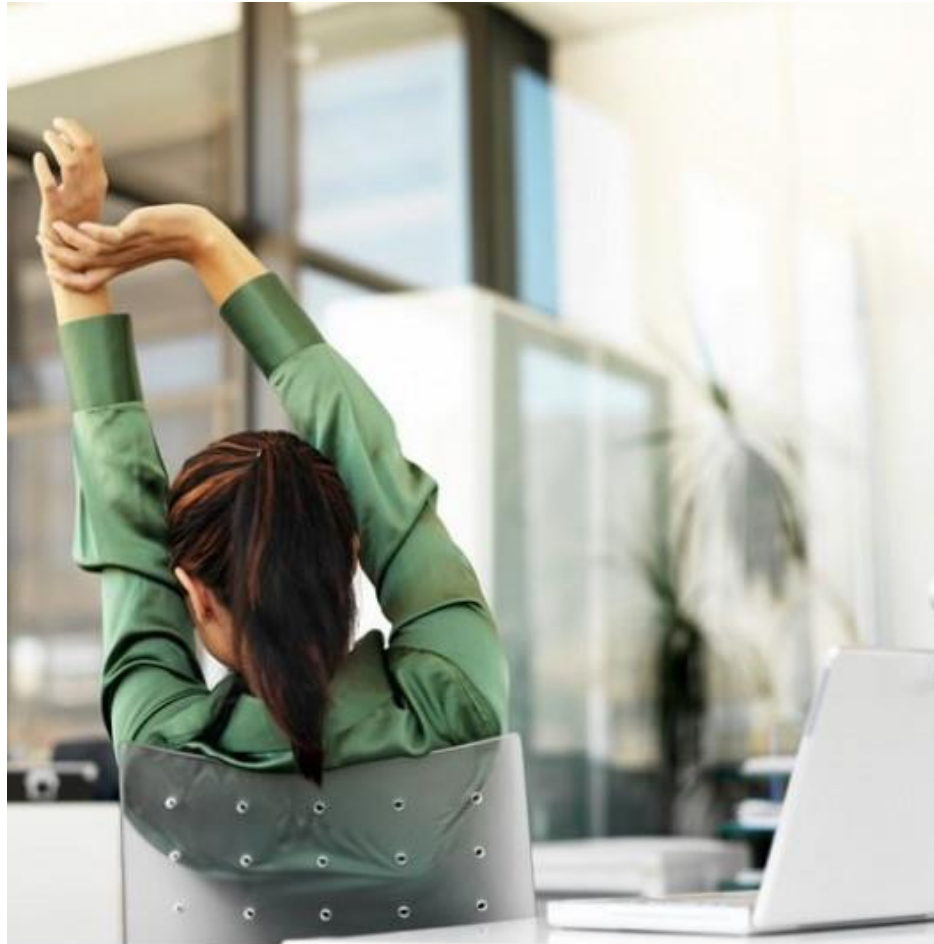
**Αντικαταστήστε την καρέκλα του γραφείου σας
με μια fitball για λίγη ώρα!!**



Άλλες καλές πρακτικές



**Έρθε η ώρα να ενσωματώσετε στο χώρο εργασίας
διαλείμματα οργανωμένης φυσικής δραστηριότητας!!**



Αν κάθε ημέρα (με 8ωρο ωράριο εργασίας) κάθε μια ώρα ενσωματώσετε 5 min οργανωμένης φυσικής δραστηριότητας ...



..... στο τέλος του ωραρίου εργασίας κάθε ημέρα θα έχετε 40 min οργανωμένης φυσικής δραστηριότητας (άσκησης), που είναι το ζητούμενο σύμφωνα με όλους τους διεθνείς οργανισμούς άσκησης και υγείας !!

Άσκηση 1
Διάταση αυχένα



Άσκηση 3
Διάταση τρικέφαλων βραχιονίων



Άσκηση 5
Διάταση πλευρικής επιφάνειας κορμού



Άσκηση 7
Διάταση οπίσθιων μηριαίων και οσφυϊκής μοίρας



Άσκηση 2
Διάταση κορμού, ώμων και δακτύλων



Άσκηση 4
Διάταση θωρακικών και πλευρικής επιφάνειας κορμού



Άσκηση 6
Διάταση πρόσθιων μηριαίων



Άσκηση 8
Διάταση γαστροκνημίου



**Ενδεικτικό πρόγραμμα για
τη βελτίωση της
κινητικότητας στο χώρο
εργασίας**

(Γεροδήμος και συν. 2013)

**Ενδεικτικές ασκήσεις για
τη βελτίωση της
κινητικότητας και της
δύναμης στην περιοχή
του αυχένα**

Κάμψη αυχένα (προς τα εμπρός)



Πλευρική κάμψη αυχένα



Στροφές του αυχένα



Ανύψωση ώμων



Ισομετρική έκταση αυχένα



Ισομετρική κάμψη αυχένα



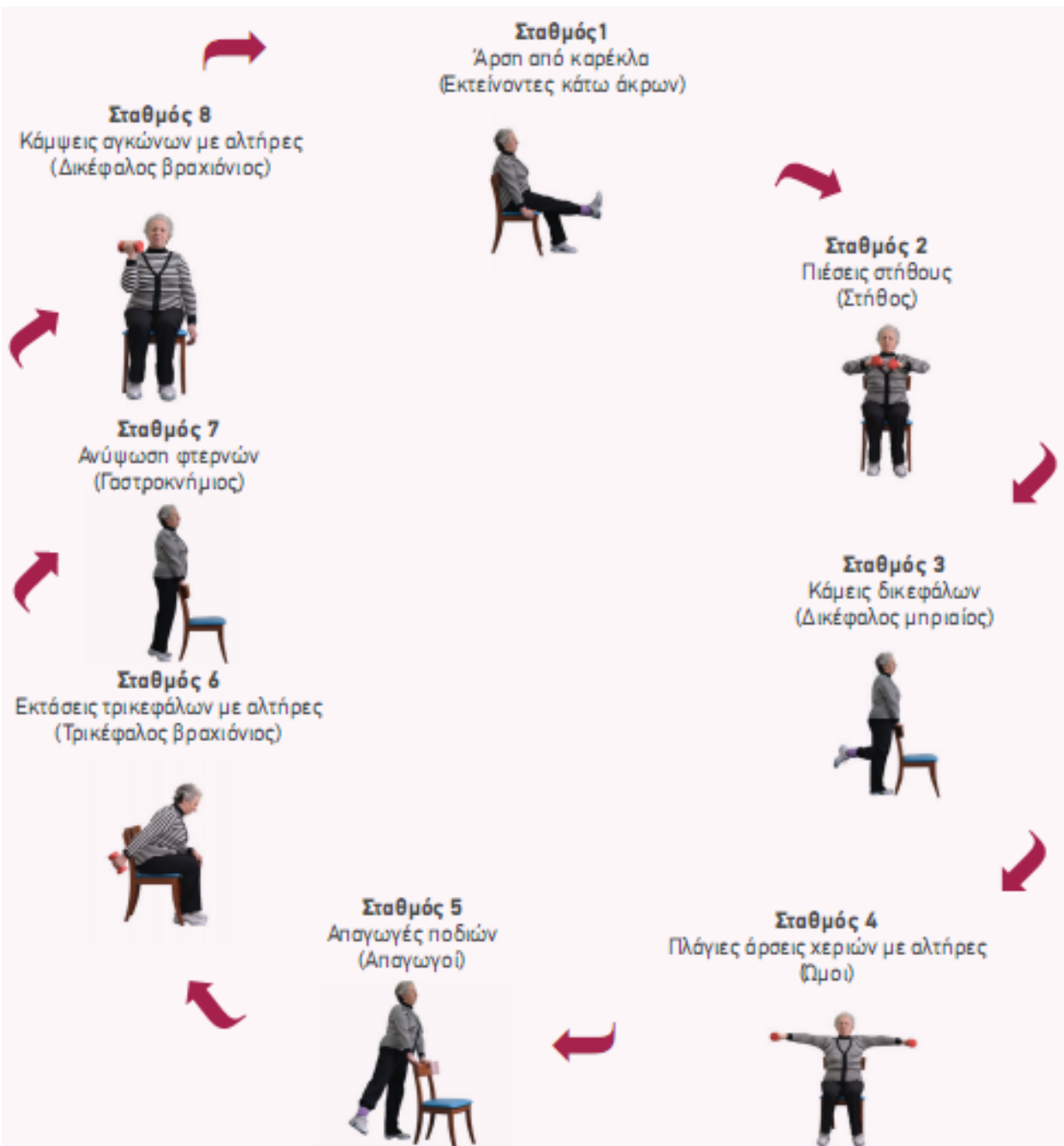
Ισομετρική πλάγια κάμψη αυχένα



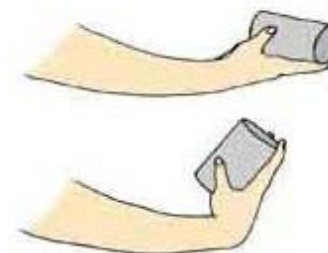
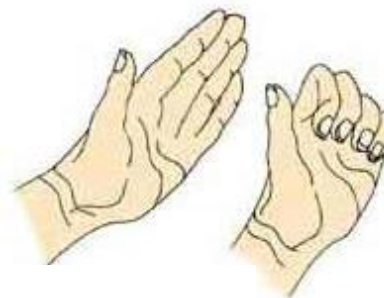
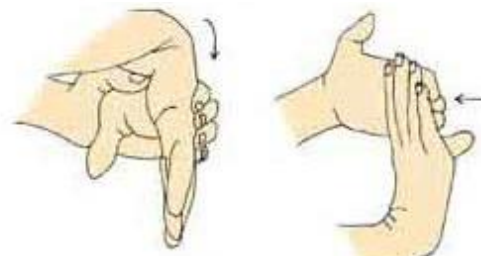
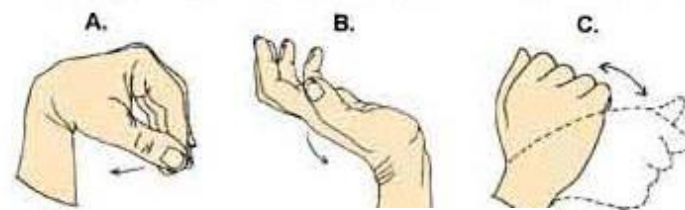
Ισομετρική στροφή αυχένα



**Ενδεικτικό
πρόγραμμα για τη
βελτίωση της
δύναμης στο χώρο
εργασίας**



**Διατατικές ασκήσεις και
ασκήσεις ενδυνάμωσης
για πήχη, καρπό και
δάχτυλα**



Διατατικές ασκήσεις με έμφαση στη σωστή αναπνοή

Σωστή και αποτελεσματική αναπνοή

- ❖ Ο ρυθμός της αναπνοής πρέπει να είναι φυσιολογικός (αργός και σταθερός), προκειμένου να εξασφαλίζεται η σωστή οξυγόνωση των μυών.
- ❖ Στάδια αναπνοής: α) εισπνοή από τη μύτη (αύξηση του όγκου της θωρακικής κοιλότητας) και β) ελεγχόμενη εκπνοή από το στόμα (πτώση του διαφράγματος).

Άσκηση 1: Ανύψωση ώμων

- ➔ Ο δοκιμαζόμενος από καθιστή θέση,
- ➔ ανασπκώνει τους ώμους (εισπνοή) και στη συνέχεια τους χαλαρώνει (εκπνοή).

Η άσκηση επαναλαμβάνεται 2-3 φορές.



Άσκηση 2: Χαλάρωση κορμού από καθιστή θέση

- ➔ Ο δοκιμαζόμενος από καθιστή θέση,
- ➔ πραγματοποιεί δίπλωση του κορμού, εκπνέοντας αργά (μετρώντας μέχρι το 4),
- ➔ επιστρέφει στην αρχική θέση εισπνέοντας αργά (μετρώντας μέχρι το 4).

Η άσκηση επαναλαμβάνεται 2-3 φορές.



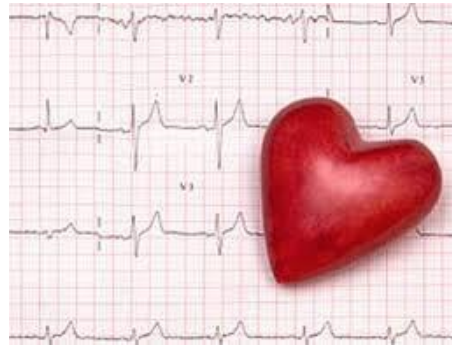
Άσκηση 3: Διάταση του κορμού και χαλάρωση

- ➔ Ο δοκιμαζόμενος από όρθια θέση & στήριξη στις μύτες των ποδιών φτάνει με τα χέρια όσο πιο ψηλά μπορεί (εισπνοή).
- ➔ Στη συνέχεια χαλαρώνει, αφήνοντας τα γόνατα να λυγίσουν, τον κορμό, το κεφάλι και τα χέρια να αιωρούνται (εκπνοή).

Η άσκηση επαναλαμβάνεται 2-3 φορές.



Τι μπορούμε να κάνουμε ώστε ένα πρόγραμμα άσκησης να είναι ασφαλές και αποτελεσματικό;



Έλεγχος πριν την έναρξη του προγράμματος άσκησης
Health screening

Εξατομικευμένα προγράμματα άσκησης
σύμφωνα με τις ιδιαιτερότητες του κάθε ατόμου

Εξοπλισμός - Εγκαταστάσεις
ανάλογα με τις απαιτήσεις της δραστηριότητας

Σχεδιασμός, εφαρμογή & παρακολούθηση προγραμμάτων
από εξειδικευμένο προσωπικό

Η άσκηση πρέπει να γίνει τρόπος ζωής!
Δια βίου άσκηση!!!

Εκτίμηση επιπέδων υγείας - Ιατρικός έλεγχος κ.α.



- Έλεγχος υγείας - Ιατρικό ιστορικό (με ερωτηματολόγιο).
- Εξέταση από γιατρό (βεβαίωση συμμετοχής στο πρόγραμμα).
- Ιστορικό ενασχόλησης με την άσκηση (με ερωτηματολόγιο).
- Αξιολόγηση διατροφικών συνηθειών.
- Πληροφορίες που είναι σημαντικές για τη δόμηση των προγραμμάτων άσκησης (τρόπος ζωής, είδος εργασίας) κ.α.



Εξατομικευμένα προγράμματα άσκησης

Πρέπει να γνωρίζουμε

❖ Λεπτομέρειες ιστορικού ασκούμενων:

- ❖ κατάσταση υγείας,
- ❖ προηγούμενη εμπειρία με την άσκηση,
- ❖ πιθανές ιδιαιτερότητες ή αδυναμίες,
- ❖ ιστορικό τραυματισμών,
- ❖ τρόπος ζωής (είδος εργασίας, κάπνισμα, διατροφικές συνήθειες) κ.α.



Σχεδιασμός & εφαρμογή ατομικών προγραμμάτων
ανάλογα με τις απαιτήσεις - ιδιαιτερότητες του κάθε ασκούμενου

Προμήθεια κατάλληλου εξοπλισμού

- Υποδήματα και ρούχα προσαρμοσμένα στις απαιτήσεις της κάθε δραστηριότητας μπορούν να προφυλάξουν από τραυματισμούς και καταπονήσεις.
- Εξαρτήματα τα οποία παρέχουν ασφάλεια κατά τη διάρκεια διαφόρων μορφών άσκησης (κράνος και φως σε ποδήλατο κλπ.).



Εγκαταστάσεις άσκησης

- Συντήρηση.
- Καθαριότητα.
- Φωτεινότητα.
- Προσβασιμότητα.
- κ.α.



Καθοδήγηση προγράμματος από εξειδικευμένο προσωπικό

κλειδί

Προσωπικό με υψηλή επιστημονική κατάρτιση



Παράγοντες που επιδρούν στο ρυθμό γήρανσης



- ✓ Άσκηση.
- ✓ Διατροφή.
- ✓ Νερό.
- ✓ Ξεκούραση - ύπνος.
- ✓ Στρες και άγχος.
- ✓ Κάπνισμα.
- ✓ Αλκοόλ.
- ✓ Ναρκωτικά.



JUST SAY



Κάθε πρωί σκέφτομαι ότι θα πρέπει να ξεκινήσω να κάνω άσκηση!

Τουλάχιστον γυμνάζω τον εγκέφαλό μου!!!!



Πυραμίδα Φυσικής Δραστηριότητας και Άσκησης



(Γεροδήμος και Καρατράντου, 2013)

Η επίδραση της άσκησης στην υγεία

Στρατηγικές αύξησης της φυσικής δραστηριότητας στο χώρο εργασίας

