

# Τα οφέλη της άσκησης στην υγεία



# Ο ρόλος της κίνησης είναι πολύ σημαντικός, ήδη από νωρίς στην ανάπτυξη του παιδιού

- Αισθησιοκινητική μάθηση
- Κινητική ανάπτυξη
- Σωματική ανάπτυξη
- Συναισθηματική ανάπτυξη
- Κοινωνική ανάπτυξη
- Πρόληψη υπερβάλλοντος βάρους και παχυσαρκίας
- Πρόληψη αναπνευστικών, καρδιαγγειακών και μεταβολικών νοσημάτων



# Αισθησιοκινητική περίοδο: αντανακλαστικές κινήσεις, μάθηση και υγιή ανάπτυξη

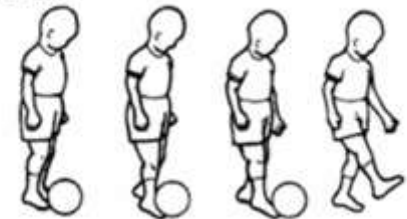
- Το βρέφος μέσα από τις αντανακλαστικές κινήσεις ανακαλύπτει το σώμα του, τα αντικείμενα και τα πρόσωπα του περιβάλλοντός του.
- Αναπτύσσει το νευρομυϊκό του συντονισμό και μετακινεί το σώμα του
- Καθυστέρηση στην ψυχοκινητική ανάπτυξη συνδέεται με δυσλειτουργίες του νευρικού συστήματος



# Η κινητική ανάπτυξη του παιδιού και ο ρόλος της στην υγεία

- Η προαγωγή της κινητικής μάθησης/ ανάπτυξης του παιδιού συνδέεται με βελτίωση του νευρομυϊκού συντονισμού και λειτουργιών του ΚΝΣ
- Η αργοπορία στην κινητική ανάπτυξη συνδυάζεται με ευρύτερα αναπτυξιακά και μαθησιακά προβλήματα.

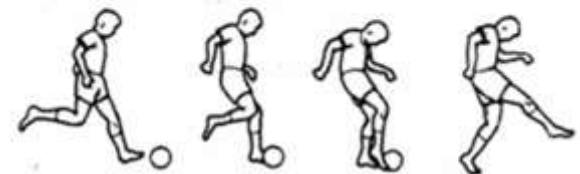
ΑΡΧΙΚΟ ΣΤΑΔΙΟ



ΣΤΟΙΧΕΙΩΔΕΣ ΣΤΑΔΙΟ



ΩΡΙΜΟ ΣΤΑΔΙΟ





# Φυσική δραστηριότητα και συναισθηματική ανάπτυξη

Η τακτική συμμετοχή σε φυσικές/ αθλητικές δραστηριότητες προάγει την αυτοεκτίμηση και την αυτοπεποίθηση.



# Φυσική δραστηριότητα και κοινωνική ανάπτυξη

- Η φυσική δραστηριότητα προάγει την κοινωνικοποίηση, τις σχέσεις, τη φιλία, την ομαδικότητα και τη συνεργασία.
- Η συμμετοχή σε αθλητικές δραστηριότητες προάγει την υπεύθυνη κοινωνική συμπεριφορά, την αποδοχή της διαφορετικότητας, την άρση των διακρίσεων και την ισότιμη συμμετοχή.

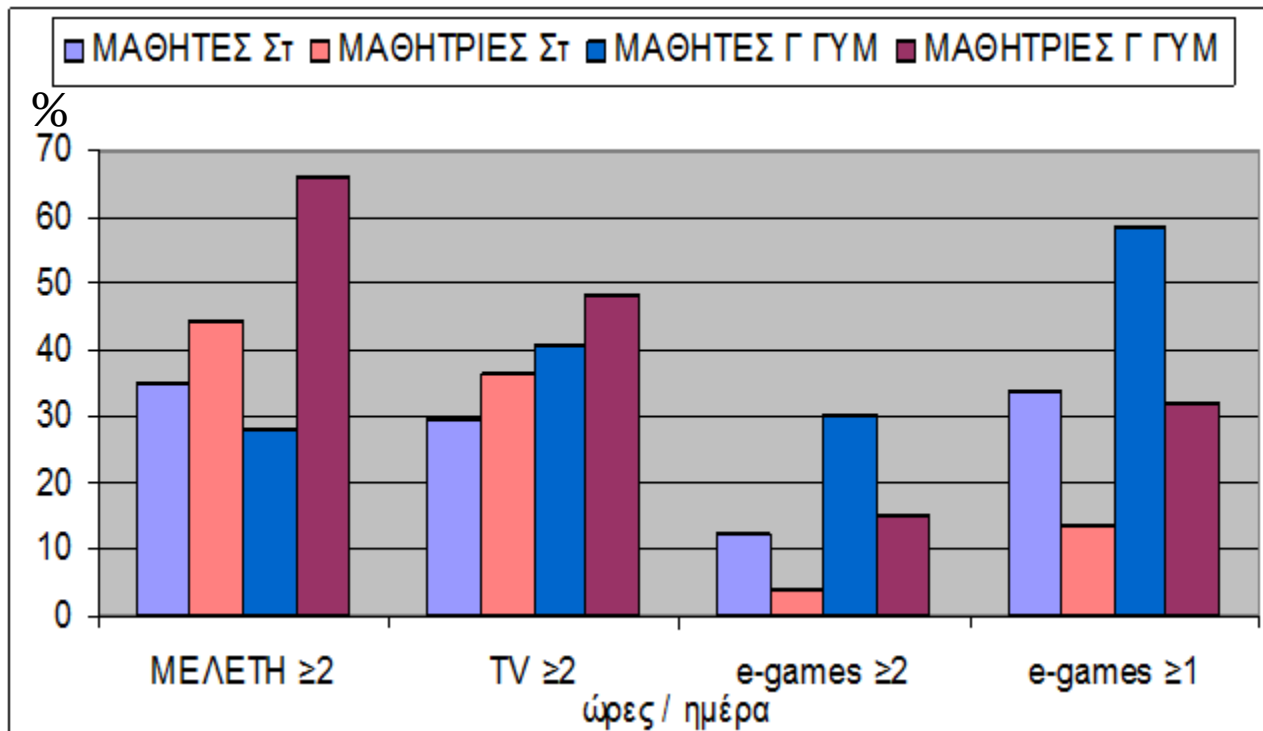


# Απαιτούμενη φυσική δραστηριότητα για την υγιή ανάπτυξη των μαθητών και μαθητριών

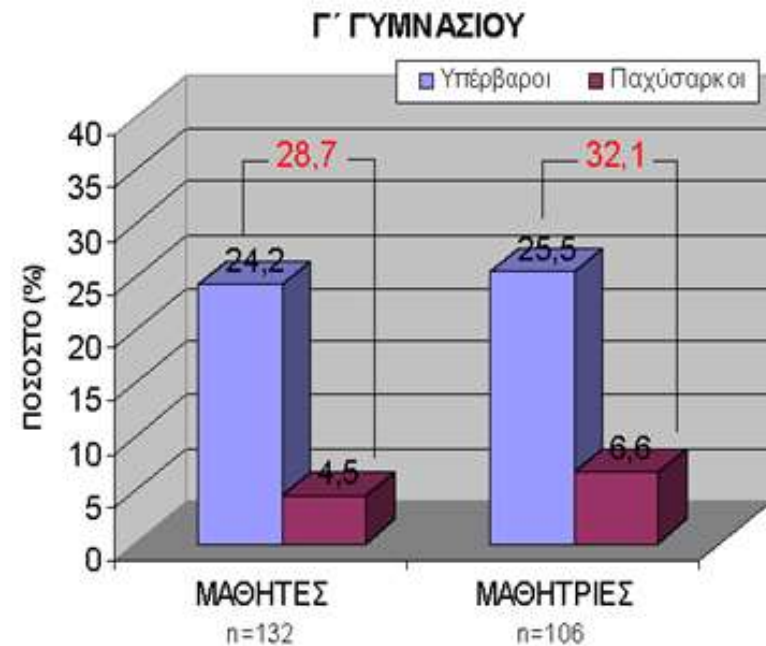
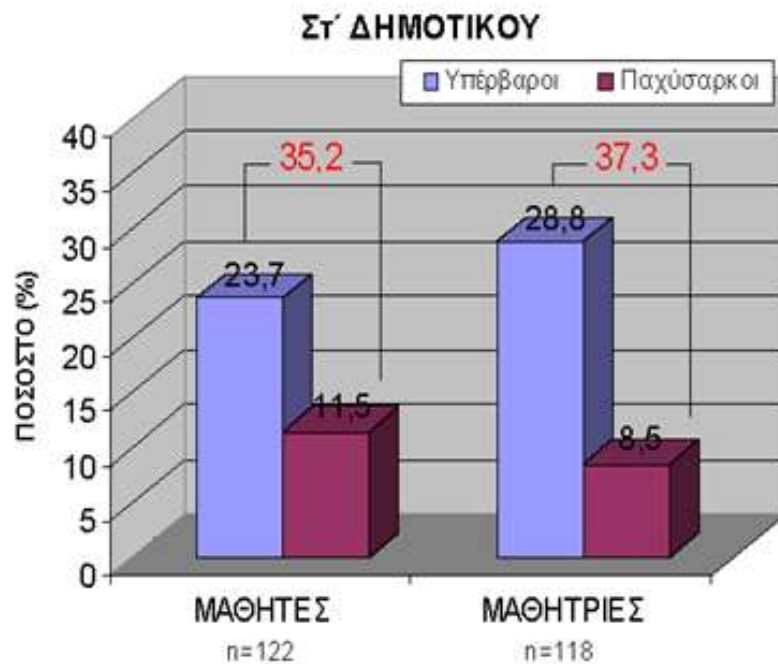
## Συστάσεις του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας:

- Τα παιδιά και οι νέοι 5-17 ετών πρέπει να συμμετέχουν καθημερινά, για τουλάχιστον **60 λεπτά σε φυσικές δραστηριότητες μέτριας έως υψηλής έντασης.**
- Φυσική δραστηριότητα περισσότερη από 60 λεπτά επιφέρει **πρόσθετα οφέλη στην υγεία τους.**
- Κατά το πλείστον η φυσική δραστηριότητα θα πρέπει να είναι **αερόβια. Δραστηριότητες υψηλής έντασης για την ενδυνάμωση των μυών και των οστών μπορούν να ενσωματώνονται, τουλάχιστον 3 φορές την εβδομάδα.**

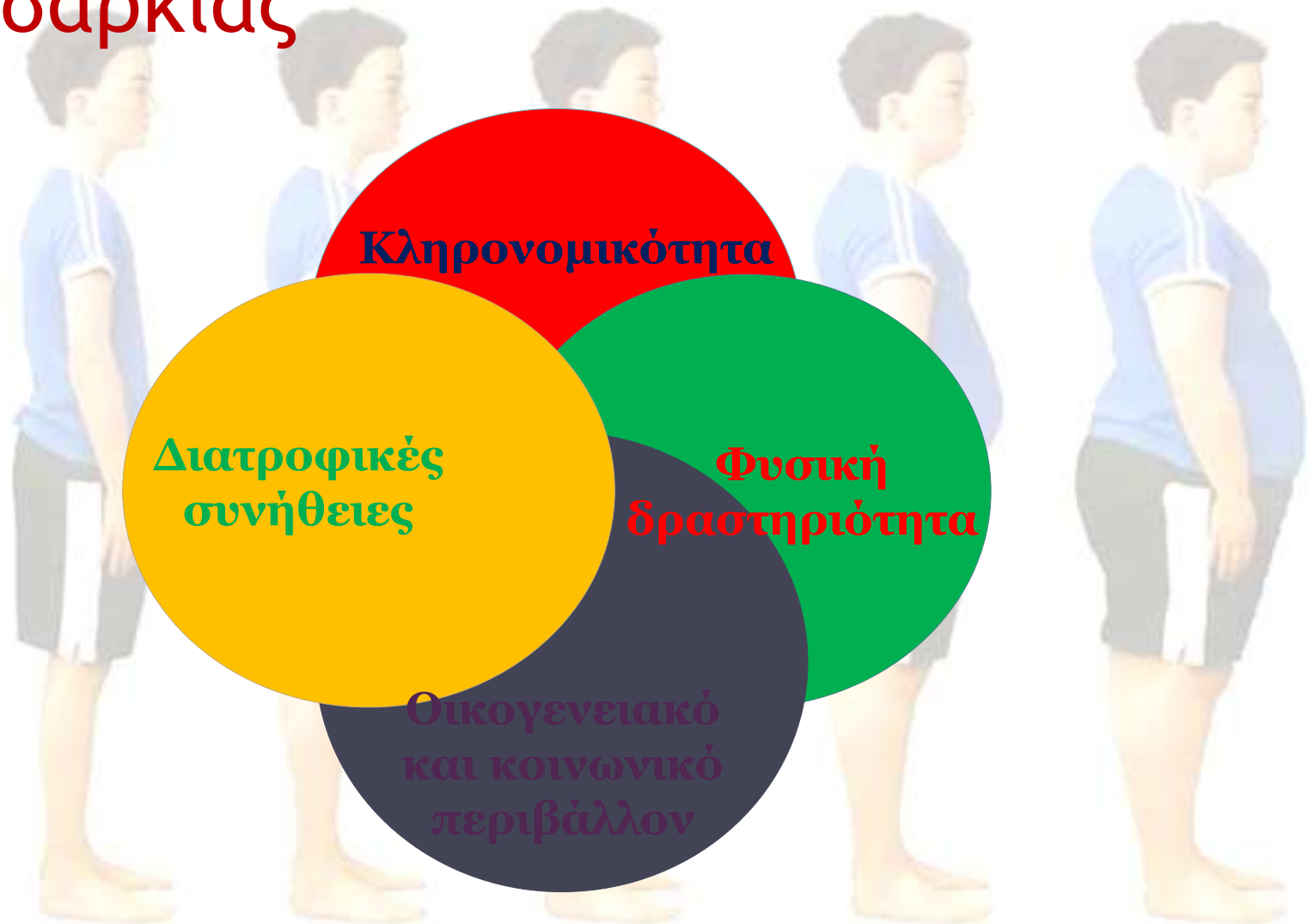
Από την εφηβεία και μετά η φυσική δραστηριότητα των μαθητών/-τριών μειώνεται και αυξάνονται οι καθιστικές δραστηριότητες



# Ποσοστά υπέρβαρων και παχύσαρκων μαθητών/-τριών στο Ν. Σερρών και Κιλκίς



# Αίτια της παιδικής και εφηβικής παχυσαρκίας

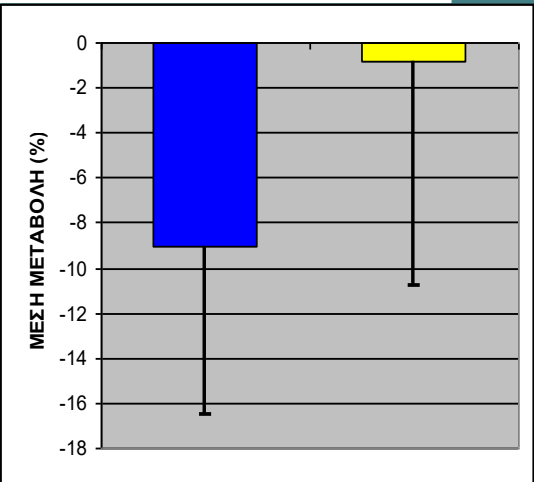
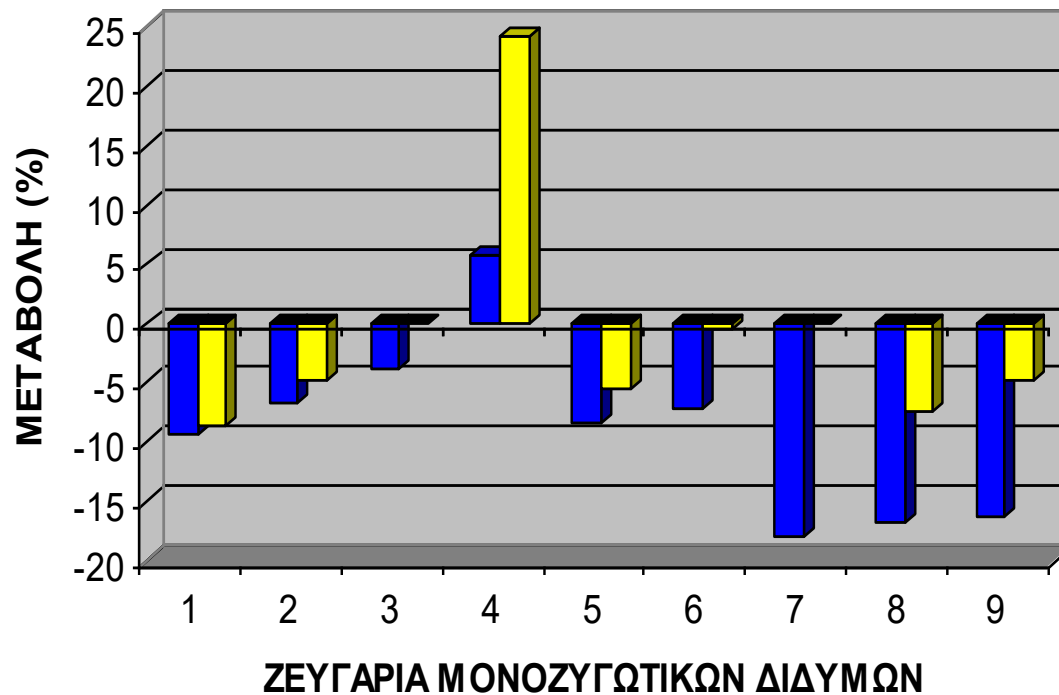


# Η φυσική άσκηση περιορίζει το σωματικό λίπος

p<.01

ns

Μεταβολή στο σωματικό λίπος μετά από 6μηνη  
προπόνηση



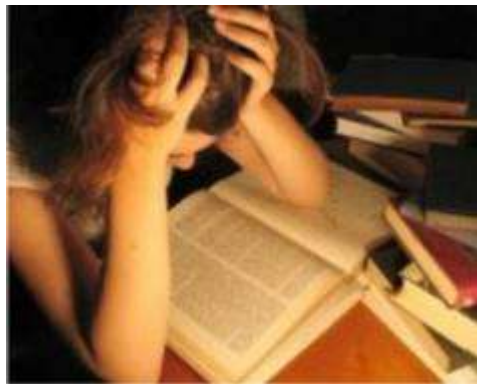
**Εξήγηση  
αποτελέσματος:**

**Άσκηση** 20%

Κληρονομικότητα 69%

Αλληλοεπίδραση 11%

# Πρόσθετα οφέλη στην προάσπιση και προαγωγή της υγείας των μαθητών/-τριών

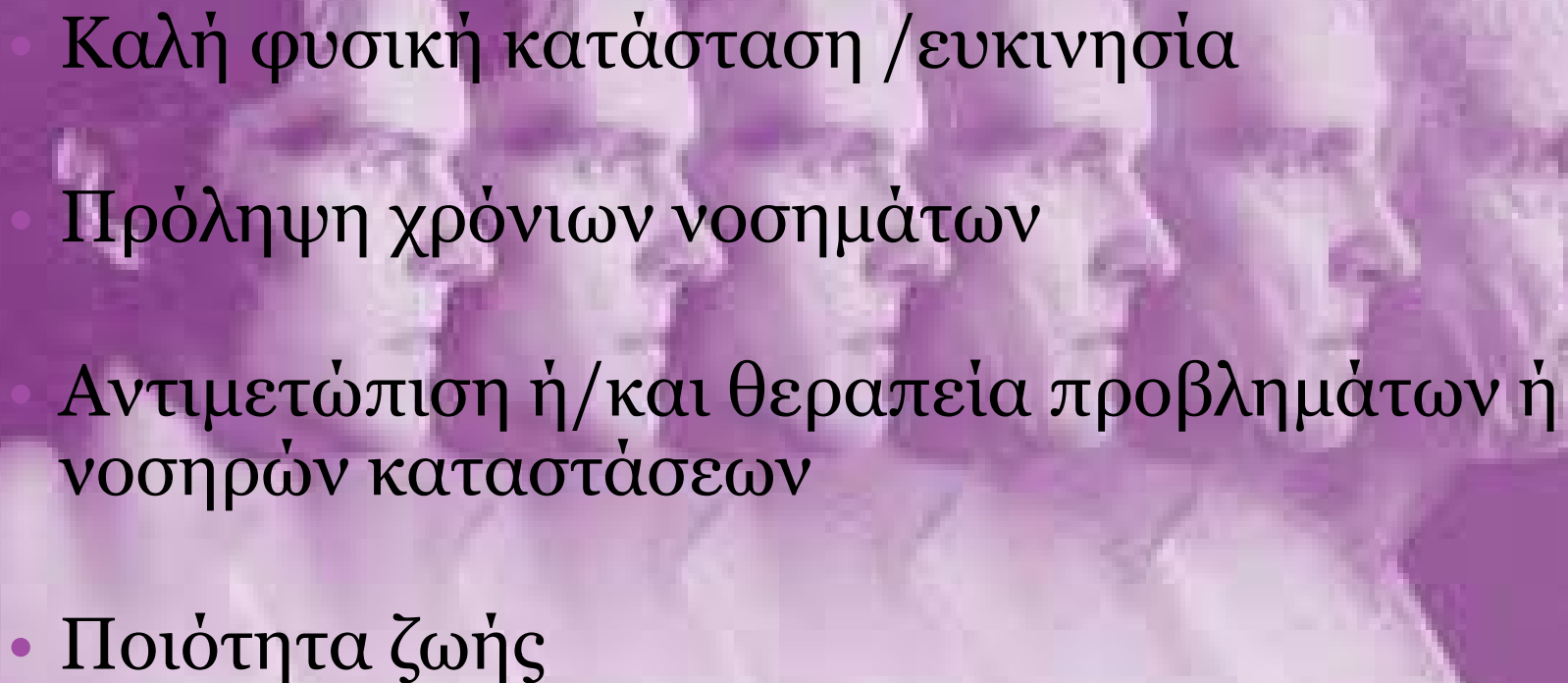


- Η φυσική άσκηση **μειώνει το περιστασιακό και το χαρακτηριστικό άγχος**, αναπτύσσοντας αποτελεσματικούς μηχανισμούς καταστολής του



- Η φυσική άσκηση βελτιώνει τη λειτουργική ικανότητα των πνευμόνων, της καρδιάς και των αγγείων, καθώς και των διεργασιών του μεταβολισμού. Έτσι **ο οργανισμός προασπίζεται από αναπνευστικά, καρδιαγγειακά και μεταβολικά νοσήματα.**

# Καθώς αυξάνεται η ηλικία, η αξία της άσκησης εστιάζεται στη διατήρηση της υγείας και στην ποιότητα ζωής

- Καλή φυσική κατάσταση / ευκινησία
  - Πρόληψη χρόνιων νοσημάτων
  - Αντιμετώπιση ή/και θεραπεία προβλημάτων ή νοσηρών καταστάσεων
  - Ποιότητα ζωής
- 

# Τι σημαίνει καλή φυσική κατάσταση

- Να εκτελούμε τις καθημερινές κινήσεις χωρίς κόπωση, με άνεση και σιγουριά.
- Αν χρειαστεί, να μπορούμε να τρέξουμε ... να ανεβούμε τα σκαλοπάτια ... να περπατήσουμε γρήγορα ... να σηκώσουμε ή να μετακινήσουμε βαριά αντικείμενα ...
- Να νιώθουμε ευχάριστα από την κίνηση και την σωματική άσκηση.

# Τι αλλάζει στον οργανισμό μας όταν έχουμε καλή φυσική κατάσταση

## Μυοσκελετικό σύστημα

- Αυξάνεται ο όγκος, η δύναμη και η αντοχή των μυών
- Αυξάνεται η οστική πυκνότητα και η διατομή των οστών
- Αυξάνεται η ελαστικότητα των μυών, των τενόντων και των συνδέσμων



# Τι αλλάζει στον οργανισμό μας όταν έχουμε καλή φυσική κατάσταση

## Αναπνευστικό και κυκλοφοριακό σύστημα



- Αυξάνεται η λειτουργική ικανότητα των πνευμόνων (πνευμονικός αερισμός)
- Αυξάνεται η λειτουργική ικανότητα της καρδιάς (καρδιακή παροχή)
- Αυξάνονται τα τριχοειδή αγγεία και η περιφερειακή αιμάτωση

# Τι αλλάζει στον οργανισμό μας όταν έχουμε καλή φυσική κατάσταση

## Ενεργειακό ισοζύγιο και σωματικό λίπος

- Ο οργανισμός μπορεί να καταναλώνει μεγαλύτερες ποσότητες ενέργειας, κυρίως αερόβια
- Αντισταθμιστικά έχει μικρότερη περίσσεια θερμίδων, περιορίζοντας την εναπόθεση του λίπους
- Σε συνδυασμό με μια ισορροπημένη διατροφή διατηρείται το σωματικό λίπος σε χαμηλά ποσοστά, περιορίζεται η αύξηση του σωματικού βάρους και διατηρείται η καλή σωματική διάπλαση



# Τι αφορά η πρόληψη των χρόνιων νοσημάτων

- Με την άσκηση επέρχονται λειτουργικές και δομικές προσαρμογές που μειώνουν την πιθανότητα εμφάνισης νόσων
  - Μείωση των παραγόντων κινδύνου για την εμφάνιση στεφανιαίας νόσου
  - Διατήρηση της ευκινησίας, έλεγχος του σωματικού βάρους και αποτροπή της παχυσαρκίας
  - Διατήρηση της οστικής πυκνότητας και αποτροπή της οστεοπόρωσης
  - Διατήρηση της δραστηκότητας της ινσουλίνης και αποτροπή της εμφάνισης διαβήτη τύπου 2

# Η τακτική σωματική δραστηριότητα ως προς τη πρόληψη της στεφανιαίας νόσου

- Μειώνει την ολική χοληστερόλη και αυξάνει την αναλογία της καλής (HDL) χοληστερόλης
- Διατηρεί την αρτηριακή πίεση σε φυσιολογικά επίπεδα και αποτρέπει την υπέρταση
- Αποτρέπει σε συνδυασμό με τη διατροφή την αύξηση του σωματικού λίπους
- Αποτρέπει τον σχηματισμό αθηρωματικής πλάκας στα αγγεία (αθηροσκλήρωση)
- **Μειώνει την πιθανότητα εμφράγματος μυοκαρδίου και εγκεφαλικού επεισοδίου**



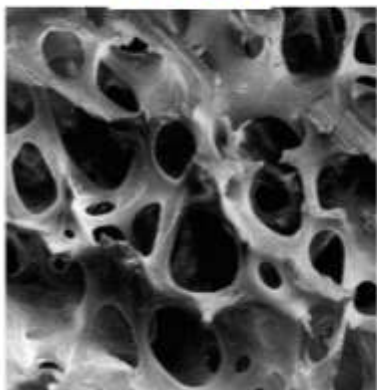
# Η τακτική σωματική δραστηριότητα ως προς διατήρηση της ευκινησίας και τον έλεγχο του σωματικού βάρους

- Διατηρεί τη μυϊκή δύναμη και την κινητικότητα των αρθρώσεων σε καλά επίπεδα.
- Συμβάλει στην αύξηση της κατανάλωσης θερμίδων και τη μείωση απόθεσης του σωματικού λίπους
- Προσδίδει ευκολία και άνεση στις κινήσεις
- Αυξάνει την αντοχή των ιστών και προφυλάσσει από τους τραυματισμούς
- Σε συνδυασμό με μια ισορροπημένη διατροφή

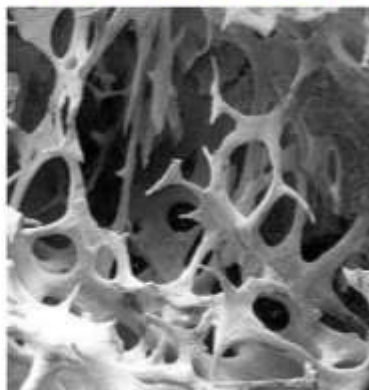


# Η τακτική σωματική δραστηριότητα ως προς την πρόληψη της οστεοπόρωσης

ΥΓΙΗΣ



ΟΣΤΕΟΠΟΡΩΣΗ



- Η άσκηση κατά την εφηβεία βοηθά στην απόκτηση υψηλής οστικής πυκνότητας
- Η άσκηση μετά τα 35 συγκρατεί και επιβραδύνει τη μείωση της οστικής πυκνότητας
- Η άσκηση μετά την εμμηνόπαυση μειώνει το ρυθμό απώλειας της οστικής πυκνότητας
- Σε συνδυασμό με την επαρκή πρόσληψη ασβεστίου και βιταμίνης D



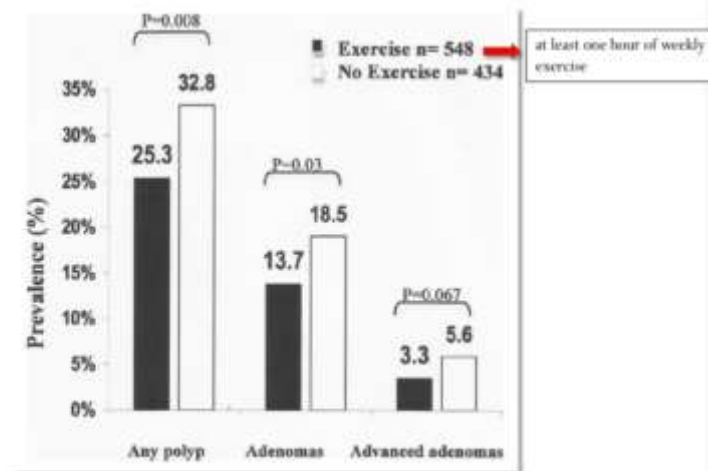
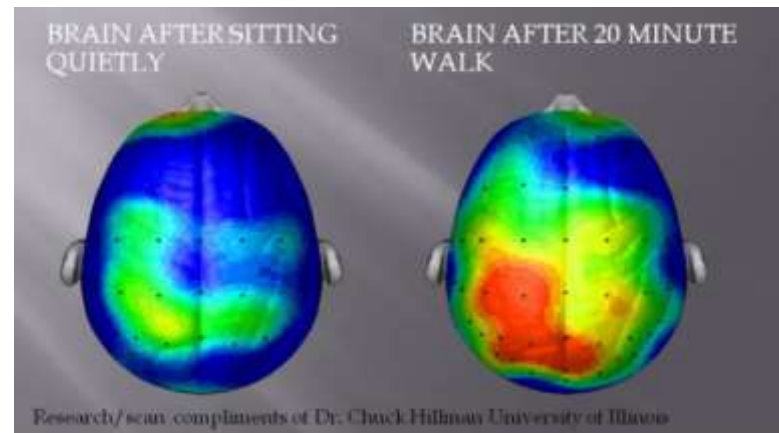
# Η τακτική σωματική δραστηριότητα ως προς την πρόληψη του σακχαρώδη διαβήτη τύπου 2

- Η άσκηση αυξάνει την έκκριση της ινσουλίνης
- Η άσκηση μειώνει την αντίσταση της μεμβράνης των κυττάρων στην ινσουλίνη
- Η τακτική άσκηση βοηθάει στη διατήρηση της γλυκόζης σε φυσιολογικά επίπεδα
- Σε συνδυασμό με τη μείωση του σωματικού λίπους και του καθιστικού τρόπου ζωής



# Νεώτερες έρευνες δείχνουν ότι η τακτική σωματική άσκηση

- Μειώνει την πιθανότητα εμφάνισης της άνοιας (Alzheimer) ή/και επιβραδύνει την ανάπτυξή της.
- Μειώνει την πιθανότητα εμφάνισης ορισμένων μορφών καρκίνου (πνευμόνων, στήθους, προστάτη, εντέρου, νεφρών), καθώς και τον ρυθμό της ανάπτυξης όγκων που έχουν εμφανισθεί.



# Η σωματική δραστηριότητα/ άσκηση στην αποκατάσταση και θεραπεία

## Αποκατάσταση τραυματισμών και επεμβάσεων



- Η κίνηση αυξάνει την αιμάτωση της τραυματισμένης περιοχής
- Ενεργοποιεί τους μυς και αποτρέπει την ατροφία των ιστών
- Επιταχύνει την αποκατάσταση των ιστών και την λειτουργική τους ικανότητα

# Η σωματική δραστηριότητα/ άσκηση στην αποκατάσταση και θεραπεία

## Φυσική άσκηση σε χρόνια πάσχοντες

- Η κίνηση και η φυσική άσκηση βελτιώνει τη λειτουργική ικανότητα του σώματος
- Σε πολλές περιπτώσεις αποτρέπει την επιδείνωση της νόσου
- Περιορίζει, ελαχιστοποιεί ή εξαφανίζει τον πόνο
- Δημιουργεί καλύτερη διάθεση



# Τι σημαίνει σωματική άσκηση / σωματική δραστηριότητα

- Σωματική άσκηση είναι η οργανωμένη γύμναση με καθοδήγηση του γυμναστή (σχολείο, γυμναστήριο, αθλητικός σύλλογος, αθλητικό πρόγραμμα)
  - Σωματική άσκηση είναι και οι καθημερινές μετακινήσεις με τα πόδια ή με ποδήλατο
  - Σωματική δραστηριότητα είναι και η σωματική εργασία (στη δουλειά, στο σπίτι, στον κήπο)
- 
- Η σωματική άσκηση έχει αποτέλεσμα στην υγεία όταν επαναλαμβάνεται καθημερινά ή τουλάχιστον 3 φορές την εβδομάδα

# Τι μπορούν να κάνουν τα παιδιά και οι έφηβοι

- Τα παιδιά και οι έφηβοι πρέπει να έχουν καθημερινά σωματική δραστηριότητα διάρκειας τουλάχιστον 1 ώρας. Εκτός από τη Φυσική Αγωγή στο σχολείο πρέπει με δική τους πρωτοβουλία επιλεκτικά:
  - Να πηγαίνουν σε κάποιο αθλητικό σωματείο
  - Να συμμετέχουν σε προγράμματα άθλησης και χορού του δήμου ή άλλων πολιτιστικών φορέων
  - Να μετακινούνται όσο γίνεται περισσότερο με τα πόδια ή με ποδήλατο
  - Να βοηθούν τους γονείς τους στις σωματικές εργασίες του σπιτιού και του κήπου



# Τι μπορούν να κάνουν οι ενήλικες και οι ηλικιωμένοι



• Οι ενήλικες και οι ηλικιωμένοι πρέπει να συμπληρώνουν καθημερινή σωματική δραστηριότητα διάρκειας κατά μέσο όρο μισής ώρας:



- Γυμναστήριο, προγράμματα άσκησης/άθλησης και συμμετοχή στα σπορ (χόμπι)
- Τζόκινγκ ή περπάτημα για 30-60 λεπτά την ημέρα
- Μετακινήσεις με τα πόδια ή με ποδήλατο
- Σωματικές εργασίες στο σπίτι και στον κήπο



# Σε όλες τις περιπτώσεις...

- Η κίνηση και η σωματική δραστηριότητα επιδρά θετικά στη υγεία και στη λειτουργική ικανότητα του ανθρώπινου οργανισμού
- Συμβάλει στην πρόληψη νοσημάτων και στην «ομαλοποίηση» ή στην «ηπιότερη συμβίωση» με κινητικά προβλήματα και προβλήματα από χρόνια νοσήματα
- **Παρέχει μια καλύτερη ποιότητα ζωής**

