

# ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1

## ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΦΥΣΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ

*N. Καμπύλης*

Ο κύριος σκοπός αυτού του πρώτου κεφαλαίου είναι να περιγράψει την τόσο σημαντική έννοια της υγείας, να τη συνδέσει με την φυσική άσκηση και να παρουσιάσει τα οφέλη της άσκησης για τη ζωή μας.

Όταν μελετήσετε προσεκτικά το παρακάτω κείμενο, θα είστε σε θέση:

- Να δώσετε έναν ορισμό στην έννοια υγεία
  - Να περιγράψετε με λίγα λόγια τι είναι προαγωγή της υγείας
  - Να περιγράψετε τους δέκα κοινωνικούς και τροποποιήσιμους παράγοντες που καθορίζουν την υγεία
  - Να περιγράψετε τη σχέση υγείας και φυσικής άσκησης
  - Να αναφέρετε δέκα πέντε οφέλη της άσκησης για τους ανθρώπους.
- 
- Υγεία
  - Προαγωγή της υγείας
  - Κοινωνικές προϋποθέσεις για την υγεία
  - Κοινωνικοί/τροποποιήσιμοι παράγοντες που επηρεάζουν την υγεία
  - Υγεία και άσκηση
  - Οφέλη της άσκησης στην υγεία

Στο πρώτο κεφάλαιο του εκπαιδευτικού υλικού που έχετε ήδη

**Σκοπός**

**Προσδοκώμενα  
Αποτελέσματα**

**Έννοιες  
Κλειδιά**

μπροστά σας, θεωρήσαμε σκόπιμο να αναφερθούμε στην πρώτη ενότητά του, στην έννοια του όρου υγεία και στη δεύτερη στη σχέση άσκησης και υγείας. Πιστεύουμε πως η υγεία αποτελεί θεμελιώδες αγαθό και πανανθρώπινο δικαίωμα. Η μέριμνα για αυτή δεν αποτελεί υποχρέωση μόνο της πολιτείας, αλλά και υποχρέωση καθενός από εμάς σε ατομικό επίπεδο. Η άσκηση αναγνωρίζεται σαν ένας από τους σημαντικότερους παράγοντες που συντελούν στην υγεία. Έτσι στις δυο αυτές ενότητες του πρώτου κεφαλαίου θελήσαμε να συνδέσουμε τους όρους υγεία και άσκηση και να δείξουμε πώς ο δεύτερος επιδρά θετικά στον πρώτο. Ασφαλώς στα κεφάλαια που θα ακολουθήσουν θα έχουμε μια πληρέστερη και εκτενή εικόνα της αξίας της άσκησης για την ανθρώπινη ζωή.

## **Εισαγωγικές Παρατηρήσεις**

### ΤΙ ΕΙΝΑΙ Η ΥΓΕΙΑ

Υγεία, μια λέξη τόσο συχνή στο καθημερινό μας λεξιλόγιο, το μέγεθος της αξίας της αποδεικνύεται έμμεσα και από το γεγονός ότι αποτελεί τον κύριο καθημερινό χαιρετισμό στη γλώσσα μας. Είναι όμως μια έννοια που δεν είναι και τόσο εύκολο να την προσδιορίσουμε με μια ή δύο φράσεις, άλλωστε είναι αρκετά δύσκολο να ορίσουμε κάτι που εξαρτάται από ένα μεγάλο αριθμό διαφορετικών παραμέτρων.

Η αντίληψη για την υγεία από τα τέλη του 19<sup>ου</sup> αιώνα και κατά τη μεγαλύτερη διάρκεια του 20<sup>ου</sup> αιώνα στηρίχθηκε στα επιτεύγματα κυρίως της βιοϊατρικής, με αποτέλεσμα να σχηματιστεί μια μονοδιάστατη ερμηνεία της υγείας και της αρρώστιας με βάση κυρίως τα ευρήματα της εργαστηριακής και κλινικής ιατρικής. Το ανθρώπινο σώμα αναγνωριζόταν ως "μηχανή". Η αντίληψη αυτή σήμερα έχει αμφισβητηθεί από την κρίση της σύγχρονης ιατρικής, που αδυνατεί να θεραπεύσει αποτελεσματικά ασθένειες όπως ο καρκίνος, τα καρδιαγγειακά κ.λ.π.

Το φυσικό περιβάλλον από τη μια και η ανθρώπινη συμπεριφορά από την άλλη αποτελούν πλέον το βασικό πυρήνα του νέου μοντέλου ερμηνείας της υγείας και της αρρώστιας. Σε αυτή την κατεύθυνση συναντάμε τον ορισμό που δόθηκε από τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας το 1946 και αποτελεί ακόμα την επικρατέστερη προσέγγιση για το τι είναι υγεία. Σύμφωνα με τον ΠΟΥ, **«υγεία είναι η κατάσταση της πλήρους σωματικής, ψυχικής και κοινωνικής ευεξίας και όχι η απλή απουσία της αρρώστιας ή της αναπηρίας»**. Με τον ορισμό αυτό αναγνωρίζονται δύο κεντρικοί παράμετροι που οριοθετούν την υγεία, η παράμετρος της απουσίας της αρρώστιας και η παράμετρος της ευεξίας. Αναγνωρίζεται επίσης, σε ότι αφορά την ευεξία, η ύπαρξη της ψυχικής και κοινωνικής της διάστασης, πέρα από τη σωματική. Η έννοια της ευεξίας αποτελεί τη βάση της έννοιας της θετικής υγείας. (Τσαμανδουράκη & άλλοι 2000).

Κρίνουμε σκόπιμο, να αναφέρουμε έστω και επιγραμματικά τις βασικές διακηρύξεις του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας όπως αυτές διαμορφώθηκαν στα παγκόσμια συνέδριά του από το 1986 και μετά.

Η Προαγωγή της Υγείας, σύμφωνα με τη Διακήρυξη της Οτάβα του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας (ΠΟΥ), **είναι η διαδικασία μέσα από την οποία τα άτομα γίνονται ικανά να αναπτύξουν τον έλεγχο πάνω στην υγεία τους και να τη**

**βελτιώσουν.** Η άποψη αυτή απορρέει από μια ευρύτερη αντίληψη που ταυτίζει την υγεία με τη δυνατότητα που έχει ένα άτομο ή μια ομάδα, να μπορεί από τη μια να πραγματοποιεί τις επιθυμίες του και να ικανοποιεί τις ανάγκες του, και από την άλλη, να μεταβάλλει το περιβάλλον ή να προσαρμόζεται σε αυτό. Επίσης, ο Χάρτης της Οτάβα τονίζει ότι **η κοινωνική δικαιοσύνη και η ισοτιμία** αποτελούν απαραίτητες προϋποθέσεις για την υγεία.

Το 1991, η Δήλωση του Σούντσβααλ για το Υποστηρικτικό Περιβάλλον καθόριζε ότι το **φυσικό, κοινωνικό, οικονομικό και πολιτικό περιβάλλον** πρέπει να γίνει υποστηρικτικό για την υγεία. Στη συνέχεια σαν καθοριστικά σημεία για την ανάπτυξη δράσεων υποστηρικτικού για την υγεία περιβάλλοντος καθόριζε:

- **Την Κοινωνική Διάσταση,** όπου ο κοινωνικός περίγυρος με τις κοινωνικές σχέσεις, νόρμες συμπεριφοράς και αξίες είναι καθοριστικός για την υγεία και την ευεξία του ατόμου.

-**Την Πολιτική διάσταση,** διασφάλιση της συμμετοχής στη λήψη αποφάσεων, δέσμευση για τα ανθρώπινα δικαιώματα, την ειρήνη και τη μείωση της χρηματοδότησης των εξοπλισμών.

-**Την Οικονομική διάσταση** που αφορά στην ανακατανομή των πόρων με στόχο την επίτευξη της Υγείας.

- **Τις Δεξιότητες των γυναικών** σε όλους τους τομείς και συμμετοχή των γυναικείων οργανώσεων στη διαμόρφωση πολιτικής.

Το 1997 η Διακήρυξη της Τζακάρτα για την Προαγωγή της Υγείας τον 21ο Αιώνα αναφέρει μεταξύ άλλων πως προϋποθέσεις, για την υγεία είναι **η κοινωνική δικαιοσύνη, ο σεβασμός των ανθρωπίνων δικαιωμάτων και η ισοτιμία.**

Μελέτη που έγινε υπό την αιγίδα του Περιφερειακού Γραφείου του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας (ΠΟΥ) για την Ευρώπη, από ομάδα επιστημόνων και εστιάστηκε συγκεκριμένα στους **κοινωνικούς και τροποποιήσιμους παράγοντες** έδειξε ότι το επίπεδο της υγείας του Ευρωπαϊκού πληθυσμού καθορίζεται από τους εξής δέκα 1) την κοινωνική μας βαθμίδα, 2) το άγχος, 3) τα πρώτα χρόνια της ζωής μας, 4) τον κοινωνικό αποκλεισμό, 5) την εργασία, 6) την ανεργία, 7) την κοινωνική υποστήριξη, 8) τους εθισμούς, 9) την τροφή μας και 10) τις μεταφορές/ μετακινήσεις μας.

## ΕΝΟΤΗΤΑ 1.2

### ΦΥΣΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ

Η συμβολή της φυσικής άσκησης αλλά και γενικότερα της φυσικής ανθρώπινης δραστηριότητας στην υγεία του ανθρώπου ήταν γνωστή από τους αρχαίους χρόνους. Χαρακτηριστικά μπορούμε να αναφέρουμε τον Ιπποκράτη ο οποίος θεωρούσε ότι η ισορροπία μεταξύ άσκησης και διατροφής εξασφάλιζε την υγεία, σε αντίθεση με την διαταραχή αυτής της ισορροπίας η οποία οδηγεί στην αρρώστια. Ο Αριστοτέλης σχετικά με την λειτουργία του ανθρώπινου σώματος κατά την διάρκεια της μυϊκής προσπάθειας, δηλαδή της άσκησης, διατύπωσε ερωτήματα τα οποία είναι ακόμη επίκαιρα. Ο Γαληνός, ο δεύτερος γνωστότερος γιατρός της αρχαιότητας που έζησε τον 2<sup>ο</sup> μ.χ. αιώνα, συσχέτισε την ευεργετική επίδραση της άσκησης, και τις βιολογικές προσαρμογές που προκαλεί με ένα “ζωτικό πνεύμα” αυτό που σήμερα γνωρίζουμε ως οξυγόνο ( αναφέρεται στο Κλεισούρας 2007).

Κατά τη διάρκεια των αιώνων της εξέλιξης του ανθρώπινου σώματος, αυτό διαμορφώθηκε ώστε να χρησιμοποιείται και να βρίσκεται σε συνεχή κίνηση. Ο άνθρωπος σαν τροφосуλλέκτης και σαν κυνηγός ήταν αναγκασμένος να διανύει καθημερινά μεγάλες αποστάσεις, κινούμενος συνεχώς στην κατεύθυνση της εξασφάλισης της τροφής ή της αποφυγής των κινδύνων που συνεχώς τον απειλούσαν. Ως αποτέλεσμα αυτών των αναγκών εξελίχθηκε ένα ανθρώπινο σώμα προορισμένο για κίνηση, αλλά ταυτόχρονα “καταδικασμένο” σε κίνηση, προκειμένου να διατηρείται υγιές. Με άλλα λόγια, είμαστε υποχρεωμένοι να κάνουμε τα πράγματα για τα οποία φτιαχτήκαμε, η κίνηση και η φυσική άσκηση είναι ένα από αυτά.

Σήμερα, τα αγαθά και οι ευκολίες που μας πρόσφερε η τεχνολογική και πολιτιστική ανάπτυξη αλλά και ο συνολικός τρόπος ζωής μας όπως διαμορφώθηκε, μας έφεραν πίσω από ένα τιμόνι αυτοκινήτου, πίσω από ένα γραφείο, μπροστά από μια τηλεόραση. Έτσι για να έχει το σώμα μας την ελάχιστη απαιτούμενη για να διατηρείται υγιές φυσική δραστηριότητα, πρέπει να του την παρέχουμε μέσα από μια οργανωμένη διαδικασία άθλησης. Είναι πλέον γεγονός ότι στις αναπτυγμένες τουλάχιστον χώρες, η αξία της φυσικής άσκησης και η ανάγκη για αυτή, αποτελούν κοινή και αδιαμφισβήτητη αντίληψη στην πλειοψηφία του πληθυσμού. Παρόλα αυτά και μέχρι το σημείο, που η άσκηση θα αποτελέσει μια σταθερή και δια βίου συνήθεια για την πλειοψηφία των πολιτών, απέχουμε αρκετά.

### **1.1.1 Ποιά όμως είναι τα οφέλη της άσκησης για τον σημερινό άνθρωπο;**

Ας τα δούμε παρακάτω σύμφωνα με τις ανακοινώσεις του Παγκόσμιου Οργανισμού υγείας όπως αναφέρονται στο Βιβλίο του Εκπαιδευτικού της Φυσικής Αγωγής της Β΄ Γυμνασίου.

1. Μειώνει τον κίνδυνο από πρόωρο θάνατο.
2. Μειώνει σημαντικά το κίνδυνο θανάτου από ασθένειες του καρδιαγγειακού συστήματος, οι οποίες αποτελούν αιτίες για το 30% περίπου όλων των θανάτων.
3. Μειώνει τις πιθανότητες ασθενειών του παχέος εντέρου και την ανάπτυξη διαβήτη τύπου Β.
4. Συντελεί στην πρόληψη και τη μείωση της υπέρτασης.
5. Βοηθάει τον έλεγχο του βάρους και συντελεί στην αποτροπή του να γίνει κάποιος παχύσαρκος.
6. Βοηθάει στην πρόληψη της οστεοπόρωσης, μειώνει τον κίνδυνο καταγμάτων και κυρίως αυτό της κεφαλής του ισχίου της λεκάνης.
7. Μειώνει τον κίνδυνο ανάπτυξης πόνου στη μέση.
8. Βοηθά στην οικοδόμηση και διατήρηση υγιών οστών, μυών και συνδέσμων.
9. Μειώνει το στρες, το άγχος και την κατάθλιψη.
10. Βοηθάει στην πρόληψη επικίνδυνων για την υγεία συμπεριφορών μεταξύ παιδιών και νέων ανθρώπων, όπως κάπνισμα, αλκοόλ και χρήση άλλων ουσιών, ανθυγιεινούς διατροφής και βίας.

Στα προηγούμενα μπορούμε να προσθέσουμε και αυτά που αφορούν ειδικά στην παιδική και εφηβική ηλικία:

1. Η συμμετοχή σε παιχνίδια και αθλήματα προσφέρει ευκαιρίες αυτοέκφρασης, αναπτύσσει την αυτοπεποίθηση, μειώνει την ένταση, προάγει την κοινωνική αλληλεπίδραση την ανάπτυξη πνεύματος αλληλεγγύης, το τίμιο παιχνίδι.
2. Οι συνήθειες φυσικής δραστηριότητας και άθλησης που αποκτούνται στην παιδική και εφηβική ηλικία είναι πολύ πιθανό να διατηρηθούν σε όλη τη ζωή.
3. Τα παιδιά που είναι φυσικά δραστήρια έχουν καλύτερη σχολική επίδοση.

### **Δραστηριότητα 1/ Κεφάλαιο 1**

Ανατρέξτε στην ενότητα 1 και ξαναδείτε τους δέκα κοινωνικούς και τροποποιήσιμους παράγοντες που σύμφωνα με την έρευνα του Περιφερειακού Γραφείου του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας (ΠΟΥ) για την Ευρώπη, επηρεάζουν το επίπεδο υγείας του πληθυσμού της. Ποιοί από αυτούς εξαρτώνται άμεσα ή έμμεσα με τον ένα ή τον άλλο τρόπο από τη φυσική άσκηση; Γράψτε την άποψή σας σε ένα κείμενο περίπου 100 λέξεων. Συγκρίνετέ το με δικό μας κείμενο στο παράρτημα στο τέλος του κεφαλαίου.

### **Δραστηριότητα 2/ Κεφάλαιο 1**

Δώστε σε ένα κείμενο περίπου 80-100 λέξεων την απάντηση στο ερώτημα, **γιατί είναι σημαντικό να ασκούμε;**

Την δική μας απάντηση θα τη βρείτε στο παράρτημα στο τέλος του κεφαλαίου.

### **Σύνοψη**

**Η ανθρώπινη υγεία αποτελεί βασικό ανθρώπινο δικαίωμα. Η προαγωγή της υγείας εξαρτάται από μια σειρά παράγοντες που σχετίζονται από το φυσικό, κοινωνικό, οικονομικό και πολιτικό περιβάλλον. Ακόμα προϋποθέσεις για την υγεία είναι η κοινωνική δικαιοσύνη, ο σεβασμός των ανθρωπίνων δικαιωμάτων και η ισοτιμία.**

**Η φυσική άσκηση συμβάλλει αποφασιστικά στην προαγωγή της υγείας και αποτελεί μια από τις σημαντικότερες προϋποθέσεις για την επίτευξη της σωματικής αλλά και της ψυχικής υγείας.**

**Με την ολοκλήρωση της μελέτης του κεφαλαίου, επιστρέψτε στα Προσδοκώμενα Αποτελέσματα και ελέγξτε αν έχετε κατανοήσει όλα αναφέρονται σε αυτά.**

### **Βιβλιογραφικές αναφορές**

- Κλεισούρας, Β (2007). *Εργοφυσιολογία*. Αθήνα: Ιατρικές Εκδόσεις Π.Χ. Πασχαλίδης.
- Παπαϊωάννου, Α & άλλοι (2007). *Φυσική Αγωγή. Β΄ Γυμνασίου: Βιβλίο Εκπαιδευτικού*. Αθήνα: ΟΕΔΒ
- Τσαμανδουράκη, Κ & άλλοι (2000). *Αγωγή υγείας. Καρδιακά νοσήματα- Φυσική άσκηση*. Αθήνα: Ινστιτούτο Κοινωνικής και Προληπτικής Ιατρικής.

### **Πηγές**

- 1ο Παγκόσμιο Συνέδριο Προαγωγής Υγείας (Ottawa, 1986):  
<http://www.who.int/healthpromotion/conferences/previous/ottawa/en/index.html>
- 2ο Παγκόσμιο Συνέδριο Προαγωγής Υγείας (Adelaide, 1988):  
<http://www.who.int/healthpromotion/conferences/previous/adelaide/en/index.html>
- 3ο Παγκόσμιο Συνέδριο Προαγωγής Υγείας (Sundsvall, 1991):  
<http://www.who.int/healthpromotion/conferences/previous/sundsvall/en/index.html>
- 4ο Παγκόσμιο Συνέδριο Προαγωγής Υγείας (Jakarta, 1997):  
<http://www.who.int/healthpromotion/conferences/previous/jakarta/declaration/en/index.html>

Στοιχεία για την έρευνα υγείας του Ευρωπαϊκού πληθυσμού ανακτήθηκαν από:  
[www.euro.who.int/DOCUMENT/E81384.pdf](http://www.euro.who.int/DOCUMENT/E81384.pdf)



## ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

### Απαντήσεις σε δραστηριότητες

#### **Δραστηριότητα 1**

Αν παρατηρήσουμε με προσοχή τους δέκα αυτούς παράγοντες, θα δούμε ότι άμεσα ή έμμεσα όλοι ανεξαιρέτως επηρεάζονται σε μικρότερο ή μεγαλύτερο βαθμό από τη φυσική άσκηση. Η άσκηση μειώνει το άγχος, βοηθά στην ανάπτυξή μας κατά τα παιδικά και εφηβικά μας χρόνια. Συντελεί στην άρση των κοινωνικών αποκλεισμών αφού αυξάνει την κοινωνικότητά μας, μας φέρνει σε επαφή και σε συνεργασία με τους άλλους. Βελτιώνει τις εργασιακές μας επιδόσεις, κάτι που έμμεσα συντελεί και στην κοινωνική μας ανέλιξη. Λειτουργεί αποτρεπτικά σε κάθε είδος εθισμό, απαιτεί την βελτίωση των διατροφικών μας συνηθειών και μας προσφέρει εναλλακτικούς τρόπους για τις μετακινήσεις μας.

#### **Δραστηριότητα 2**

Με τη συστηματική άσκηση το άτομο αντιμετωπίζει πιο ψύχραιμα ότι του δημιουργεί θυμό, σύγχυση, άγχος, φόβο και στρες. Έχει λιγότερες πιθανότητες να πάθει κατάθλιψη αλλά και την αντιμετωπίζει καλύτερα αν του παρουσιαστεί. Έχει θετική διάθεση, ευχάριστα συναισθήματα και ψυχική ευεξία. Ακόμα εργάζεται πιο αποδοτικά σωματικά ή πνευματικά, κουράζεται λιγότερο και κοιμάται καλύτερα. Εκτιμά και έχει πίστη στον εαυτό του και τις δυνάμεις του και αποκτά υγιείς συνήθειες. Παράλληλα συντελούνται στον οργανισμό του μια σειρά από προσαρμογές που τον θωρακίζουν και τον δυναμώνουν απέναντι στις απειλές που το σώμα μας δέχεται καθημερινά.