

12

Η ταυτότητα της έρευνας

Φορέας: ΤΕΦΑΑ ΑΠΘ – Τομέας Φυσικής Δραστηριότητας & Αναψυχής

Επιστημονικός Υπεύθυνος: Κιουμουρτζόγλου Ευθύμης, Καθηγητής

Επιστημονική Ομάδα: Αυγερινός Ανδρέας, MSc, Σχολλ Ούρσουλα, MSc, Τζέτζης Γεώργιος, PhD

Συγγραφέας του άρθρου – επιμέλεια: Αυγερινός Ανδρέας

Υποκινητικότητα: Η 'αρρώστια' των ενηλίκων! Τι μπορούμε να κάνουμε;

Εισαγωγή

Στις μέρες ένα μεγάλο ποσοστό των ανθρώπων αντιμετωπίζει προβλήματα υγείας πολλά από τα οποία είναι αποτέλεσμα του σύγχρονου τρόπου ζωής που χαρακτηρίζεται από τη μειωμένη φυσική δραστηριότητα. Μια άμεσα ορατή επίπτωση της υποκινητικότητας στους ενήλικες είναι η αύξηση του σωματικού βάρους γεγονός που αποτελεί αιτία μακροχρόνιων παθήσεων. Οι παθήσεις αυτές επηρεάζουν αρνητικά την εθνική οικονομία ανεβάζοντας το κόστος περίθαλψης έχοντας παράλληλα αρνητικές επιπτώσεις στην ποιότητα ζωής των ανθρώπων.

Η ταυτότητα της έρευνας

Τα στοιχεία που παρουσιάζονται προέρχονται από μια πολύ πρόσφατη έρευνα που διεξήγαγε το Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του ΑΠΘ τον Μάιο του περασμένου έτους. Η έρευνα έγινε στη Θεσσαλονίκη σε 908 ενήλικες (422 άνδρες και 476 γυναίκες) ηλικίας 25-59 ετών που κάλυπταν ένα ευρύ φάσμα επαγγελμάτων. **Σκοπός** της μελέτης ήταν η διερεύνηση ορισμένων από τους παράγοντες που σχετίζονται με τη συμμετοχή σε φυσική δραστηριότητα και τα σπορ καθώς και η αξιολόγηση της φυσικής δραστηριότητας των ενηλίκων της πόλης μας.

Αποτελέσματα

Η ανάλυση των απαντήσεων έδειξε ότι η συμμετοχή των ενηλίκων σε τακτική φυσική δραστηριότητα και άσκηση επηρεάζεται σε μεγάλο βαθμό από τέσσερις παράγοντες:

- *Την αντιλαμβανόμενη προσωπική ικανότητα για απόδοση και τη φύση της δραστηριότητας.* Άτομα που πιστεύουν ότι δεν τα καταφέρνουν καλά και έχουν χαμηλή αυτό-εκτίμηση για τις ικανότητές τους αποφεύγουν να εμπλακούν και δεν απολαμβάνουν τη συμμετοχή τους σε προγράμματα άσκησης. Επίσης οι συναγωνιστικές δραστηριότητες, με πολύπλοκες απαιτήσεις που εκτελούνται με ένταση δημιουργούν εκνευρισμό και αποθαρρύνουν τη συμμετοχή.
- *Την ανάγκη για κοινωνικές επαφές και την ευχαρίστηση που προσφέρει η ίδια η δραστηριότητα.* Η συμμετοχή σε άσκηση για πολλούς ερωτηθέντες αποτελεί διέξοδο για κοινωνικές σχέσεις που συνδυάζεται με χαλάρωση από την ευχαρίστηση που προσφέρει η δραστηριότητα.
- *Τη βελτίωση της υγείας υπό την ευρύτερη έννοια.* Η βελτίωση της υγείας αποτελεί ουσιαστικό λόγο για συμμετοχή στην άσκηση. Οι ερωτηθέντες

σημείωσαν σαν σπουδαίο παράγοντα τόσο τις ωφέλειες στη σωματική υγεία όσο και την ευεργετική επίδραση της άσκησης στη μείωση του άγχους.

- *Την εμφάνιση.* Η εξωτερική εμφάνιση, η ρύθμιση του σωματικού βάρους και το ελκυστικό σώμα αποτελούν σημαντικούς παράγοντες για συμμετοχή σε προγράμματα άσκησης και για τα δύο φύλα.

Τα αποτελέσματα δείχνουν ότι οι ερωτηθέντες στην μεγάλη πλειοψηφία αξιολογούν πολύ θετικά το δραστήριο τρόπο ζωής και εκτιμούν την συνεισφορά του στην υγεία. Στην πράξη όμως συμπεριφέρονται διαφορετικά. Η εμπλοκή σε τακτική φυσική δραστηριότητα και οργανωμένη άσκηση είναι γενικά σε πολύ χαμηλά επίπεδα ανεξάρτητα από το φύλο, την ηλικία και τη μόρφωση των ερωτηθέντων, ενώ η υποκινητική συμπεριφορά γίνεται εντονότερη με το πέρασμα της ηλικίας.

Πιο συγκεκριμένα, τα πιο δραστήρια άτομα επικεντρώνουν τη δραστηριότητά τους στην ενεργητική μετακίνηση αντί του αυτοκινήτου (από 76,8%-86% ανάλογα με την ηλικία), στις υποχρεώσεις που σχετίζονται με το σπίτι (68,5%-78,8% ανάλογα με την ηλικία και το φύλο) και στη χρήση της σκάλας αντί του ανελκυστήρα. Ένα σημαντικό ποσοστό (26,5%-30,8% ανάλογα με την ηλικία) κατεβαίνει νωρίτερα από το αστικό στις καθημερινές μετακινήσεις ενώ ορισμένοι περπατούν μετά το μεσημεριανό ή βραδινό φαγητό (13,6%-23,6% το ποσοστό αυξάνει με το πέρασμα της ηλικίας) (**γράφημα 1**).

Τα ποσοστά όμως είναι όμως πολύ χαμηλά αναφορικά με την τακτική συμμετοχή σε οργανωμένες μορφές άσκησης που ουσιαστικά αποτελούν προσωπική επιλογή του καθενός και δεν επιβάλλονται από τις καθημερινές ανάγκες. Από το σύνολο του δείγματος το 81,6% των ανδρών και το 82,9% των γυναικών δεν συμμετέχουν σε καμία τακτική μορφή άσκησης! Βέβαια, τα ποσοστά αυτά διαφοροποιούνται ελαφρά ανάλογα με την ηλικία και το φύλο αλλά εξακολουθούν να είναι για όλες τις ηλικιακές κατηγορίες πολύ υψηλά (**γραφήματα 2 και 3**). Είναι αξιοσημείωτο ότι:

- Οι πιο προσφιλείς δραστηριότητες για τους ενήλικες που διεξάγονται σε τακτική βάση είναι το βάδισμα για άσκηση (21,3% οι άνδρες και 23,5% οι γυναίκες), το jogging (18% οι άνδρες και 13,9% οι γυναίκες) και η άσκηση σε γυμναστήριο (8,6% οι άνδρες και 14,2% οι γυναίκες).
- Αξιοσημείωτα χαμηλό είναι το ποσοστό που ασκείται με ποδήλατο (μόνο 3% περίπου και για τα δύο φύλα το χρησιμοποιούν τακτικά) γεγονός που αναδεικνύει το πρόβλημα ασφάλειας στους δρόμους.
- Εντυπωσιακά χαμηλή είναι επίσης η τακτική συμμετοχή σε ομαδικά σπορ, ειδικά για γυναίκες (6% των ανδρών και 2% των γυναικών). Τα αποτελέσματα αυτά ενισχύουν την άποψη ότι τα συναγωνιστικά και απαιτητικά σε ικανότητες σπορ αποθαρρύνουν τη συμμετοχή.
- Η άσκηση σε ιδιωτικά γυμναστήρια είναι αναλογικά υψηλότερη για τα άτομα με ανώτερη μόρφωση.

Επιπτώσεις & ωφέλειες

Η καθιστική ζωή των ενηλίκων έχει αρνητικές επιπτώσεις στην οικονομία, την παραγωγικότητα και την ποιότητα ζωής. Δεν είναι λίγοι αυτοί, ειδικά μετά την ηλικία των 40 ετών, που αντιμετωπίζουν προβλήματα με τη ρύθμιση του σωματικού τους βάρους, τους πόνους στη μέση, την οστεοπόρωση και την γενικότερη υγεία του καρδιοκυκλοφορικού τους συστήματος. Επιπλέον, η συμπεριφορά αυτή των ενηλίκων γονέων είναι καθοριστική για τις επιλογές των παιδιών τους απέναντι στην άσκηση και τη φυσική δραστηριότητα.

Πολλά μπορούν να αντιστραφούν αν υιοθετηθεί ένας πιο δραστήριος τρόπος ζωής που διέπεται από υψηλές αξίες προς την υγεία. Είναι επιστημονικά αποδεδειγμένο ότι άτομα με τακτική συμμετοχή σε φυσική δραστηριότητα και με καλή φυσική κατάσταση έχουν σημαντικά μικρότερη πιθανότητα για ξαφνικό ή πρόωρο θάνατο συγκριτικά με άτομα που κάνουν καθιστική ζωή ή έχουν κακή φυσική κατάσταση. Ο ρόλος της φυσικής δραστηριότητας στη μακροβιότητα και στην ποιότητα ζωής κύρια σχετίζεται με ασθένειες της στεφανιαίας, την αθηροσκλήρωση, την υπέρταση, την παχυσαρκία, την οστεοπόρωση, τον καρκίνο και το διαβήτη. Παράλληλα, η συμμετοχή σε φυσική δραστηριότητα και σπορ βελτιώνει την ποιότητα ζωής σ' όλα τα επίπεδα που σχετίζονται με την ψυχοσωματική υγεία του ανθρώπου.

Συνταγογράφηση της άσκηση για υγεία: σύγχρονες προσεγγίσεις

Ωστόσο, τίθεται το ερώτημα αναφορικά με το πόσο δραστήριοι πρέπει να είναι οι ενήλικες ώστε να απολαμβάνουν τις ευεργετικές επιδράσεις της κίνησης στη υγεία τους. Για χρόνια οι οδηγίες που δινόταν από τους ειδικούς επικεντρωνόταν σχεδόν αποκλειστικά στις οδηγίες που βασιζόταν στο τρίπτυχο *συχνότητα* (άσκηση τρεις φορές τουλάχιστον τη βδομάδα σε διαφορετικές μέρες) – *ένταση* (καρδιακή λειτουργία στο 60-90% της μέγιστης καρδιακής συχνότητας) – *ποσότητα* (διάρκεια τουλάχιστον 20 λεπτά για κάθε ενότητα άσκησης). Η εμπειρία έδειξε ότι αυτές οι οδηγίες απέτυχαν να ενεργοποιήσουν όλους εκείνους που είχαν πραγματική ανάγκη την άσκηση όπως τα υποκινητικά άτομα, τους ηλικιωμένους, τις γυναίκες, τους υπέρβαρους και τα παιδιά κύρια γιατί η φύση και ένταση των προτεινόμενων δραστηριοτήτων αποθάρρυνε τη συμμετοχή.

Τα τελευταία χρόνια, νεότερα ερευνητικά δεδομένα οδήγησαν σε επαναπροσδιορισμό των οδηγιών που αφορούν την άσκηση με στόχο την προστασία της υγείας. Η βασική οδηγία είναι ότι ***«κάθε ενήλικας πρέπει να συσσωρεύει τουλάχιστον 30 λεπτά ή περισσότερο μέτρια ως έντονη φυσική δραστηριότητα τις περισσότερες, και κατά προτίμηση σ' όλες, τις ημέρες της εβδομάδας»***. Σαν *μέτρια ένταση* ορίζεται καρδιακή λειτουργία που αντιστοιχεί στο γρήγορο βάδισμα. Στην πράξη η μέτρια ένταση εκτέλεσης για μισή ώρα κάνει το άτομο να ιδρώσει και να λαχανιάσει ελαφρά. Ο όρος *συσσώρευση* αναφέρεται σε ερευνητικά δεδομένα που απέδειξαν ότι για να έχουμε ωφέλειες στην υγεία δεν είναι απαραίτητο η φυσική δραστηριότητα να εκτελείται εφ' άπαξ αλλά μπορεί να είναι το ίδιο αποτελεσματική όταν αυτή επιχειρείται σε μικρότερες ποσότητες (σε 'δόσεις' με διάρκεια τουλάχιστον 10 λεπτά).

Αυτό σημαίνει ότι ένα άτομο μπορεί να επωφεληθεί όλα τα ευεργετήματα της άσκησης αν το πρωί για παράδειγμα περπατήσει με μέτρια ένταση για 10 λεπτά, το μεσημέρι ασχοληθεί με βαριές οικιακές εργασίες για άλλα 10 λεπτά και το απόγευμα μεταφέρει στα χέρια τα ψώνια καταβαίνοντας δύο στάσεις νωρίτερα από το λεωφορείο σε μια απόσταση άλλων 10 λεπτών. Όπως γίνεται κατανοητό από το παράδειγμα οι νέες οδηγίες ενσωματώνουν ένα μεγάλο αριθμό λιγότερο έντονων δραστηριοτήτων, όπως για παράδειγμα καθημερινές οικιακές δραστηριότητες, δραστηριότητες στο χώρο εργασίας και δραστηριότητες στον ελεύθερο χρόνο χωρίς να απαιτείται ειδικός εξοπλισμός και σημαντική σωματική καταπόνηση.

Προτάσεις

Η κατάσταση μπορεί να βελτιωθεί άμεσα αν υιοθετηθούν οι παραπάνω οδηγίες. Ωστόσο, επειδή ο τρόπος ζωής αποτελεί μέρος της κουλτούρας κάθε λαού που 'διδάσκεται' από την παιδική ηλικία απαιτείται και μεσο-μακροπρόθεσμος σχεδιασμός ώστε να προετοιμάσουμε κατάλληλα τους μελλοντικούς ενήλικες. Η αντιστροφή της κατάστασης μπορεί να γίνει άμεσα αλλάζοντας προοδευτικά ορισμένες από τις καθημερινές συνήθειες χωρίς να απαιτούνται δραστητικές αλλαγές που γρήγορα αποθαρρύνουν και οδηγούν στην εγκατάλειψη. Η προσπάθεια για αλλαγή αρχικά πρέπει να εντοπίζεται στις τυπικές καθημερινές δραστηριότητες δηλαδή στις μετακινήσεις, στα ψώνια και στις οικιακές εργασίες. Η μειωμένη χρήση του αυτοκινήτου, της συγκοινωνίας και του ανελκυστήρα, η χρήση της σκάλας, και η μεταφορά μικρών φορτίων με τα χέρια είναι άριστες δραστηριότητες που συνεισφέρουν στη 'συσσώρευση' της φυσικής δραστηριότητας.

Στον ελεύθερο χρόνο πρέπει να πραγματοποιούνται από όλη την οικογένεια εκδρομές στη φύση με συμμετοχή σε δραστηριότητες αναψυχής. Τα άτομα με ιδιαίτερα καθιστικό τρόπο ζωής πρέπει να επιτυγχάνουν το στόχο των 30 λεπτών φυσικής δραστηριότητας προοδευτικά δηλαδή ***όχι πολύ άσκηση σε πολύ σύντομο χρόνο!*** Προτείνεται λοιπόν το πρόγραμμα να αρχίζει με καθημερινές δραστηριότητες μέτριας έντασης (πχ βάδισμα) και προοδευτικά να εισάγονται στο πρόγραμμα δραστηριότητες μυϊκής δύναμης (ειδικά για γυναίκες) και ελαστικότητας των μυών. ***Δεν υπάρχουν καλές και λιγότερο καλές φυσικές δραστηριότητες. Κάθε άτομο πρέπει να διαλέγει τις δραστηριότητες που ταιριάζουν στον τρόπο ζωής του και τον ευχαριστούν. Δεν πρέπει να καταγίνεται κάποιος με δραστηριότητες που δεν τον ευχαριστούν ή τον αγχώνουν.***

Οι προσωπικές επιλογές σίγουρα είναι καθοριστικής σημασίας αλλά πρέπει συγχρόνως και το περιβάλλον που ζει και δραστηριοποιείται ο πολίτης να είναι ευνοϊκό για ένα δραστήριο τρόπο ζωής. Συνεπώς, οι πόλεις, το περιβάλλον εργασίας και το σχολείο θα πρέπει να δίνουν τις ανάλογες ευκαιρίες στους πολίτες. Πιο συγκεκριμένα, ο κάθε δήμος επιβάλλεται να δημιουργήσει σε κάθε σημείο της πόλης την υποδομή σε χώρους πρασίνου, σε ασφαλείς ποδηλατόδρομους και πεζόδρομους και να προβεί σε αξιοποίηση της φύσης που βρίσκεται περιμετρικά της κάθε πόλης.

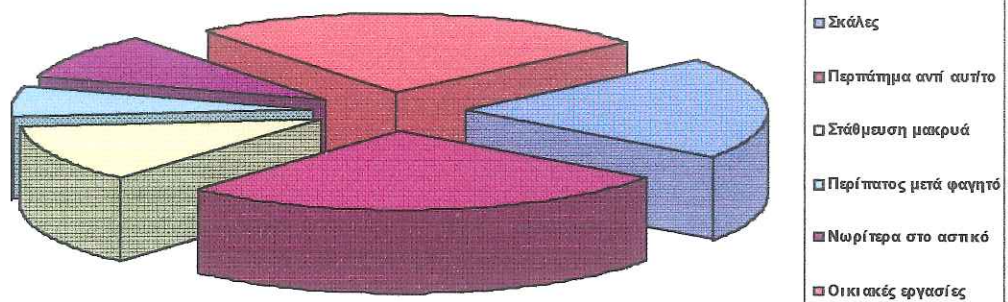
Η άσκηση στον εργασιακό χώρο εφαρμόζεται από χρόνια σε πολλές μεγάλες εταιρείες στο εξωτερικό γιατί συμβάλλει στην αύξηση της παραγωγικότητας, στη μείωση του κόστους ιατρικής περίθαλψης και στη μείωση των εργατικών ατυχημάτων. Ενώ λοιπόν στην Ευρώπη ασκούνται τακτικά 6 στους 10 εργαζόμενους, στη χώρα μας η άσκηση στον εργασιακό χώρο είναι ανύπαρκτη ή δεν εξυπηρετεί τους γενικότερους στόχους για υγεία. Προτείνεται λοιπόν να δοθούν κίνητρα στους εργοδότες να παρέχουν ανάλογες υπηρεσίες.

Τελευταίος και σπουδαιότερος φορέας αλλαγών που αποτελεί παρακαταθήκη υγείας για το μέλλον είναι το σχολείο. Η προώθηση του δραστήριου τρόπου ζωής και των τεκμηριωμένων επιλογών πρέπει να αποτελεί βασική επιδίωξη της εκπαίδευσης. Η σύγχρονη αποστολή της φυσικής αγωγής είναι ***να προάγει στους νέους την ιδέα για υιοθέτηση ενός φυσικά δραστήριου τρόπου ζωής που θα παραμείνει σταθερός και μετά την ενηλικίωση.*** Η επιστημονική έρευνα έδειξε ότι η συμμετοχή αυξάνει όταν οι συμμετέχοντες έχουν τη γνώση και γνωρίζουν τις δεξιότητες που θα τους βοηθήσουν να διατηρηθούν με ασφάλεια δραστήριοι για όλη

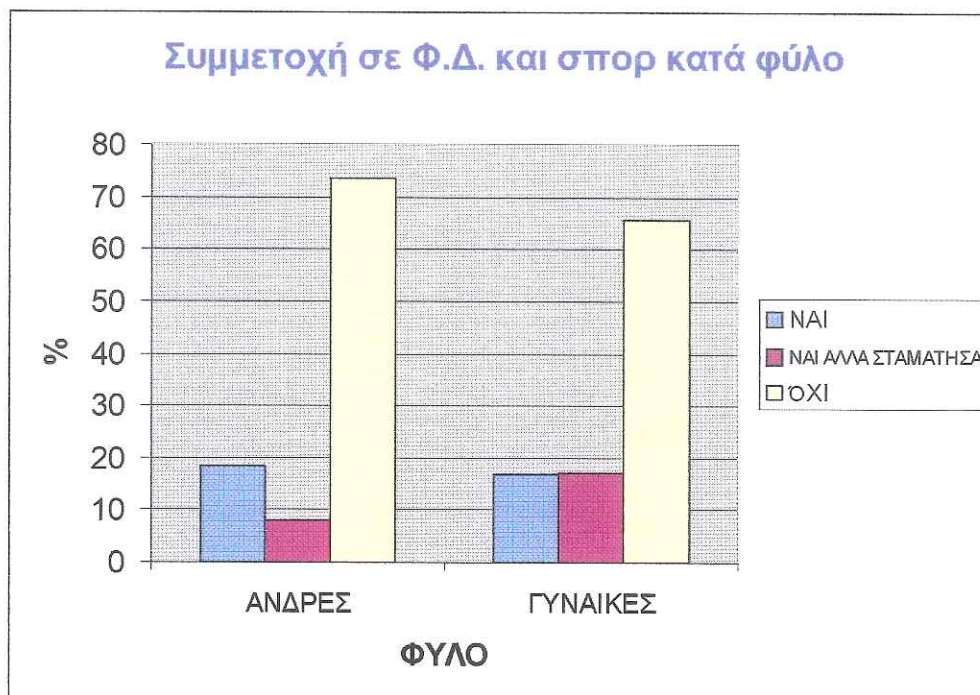
τους τη ζωή. Πρέπει άμεσα να εφαρμοστούν σύγχρονα προγράμματα εκπαίδευσης σε όλες τις εκπαιδευτικές βαθμίδες με ιδιαίτερη έμφαση το δημοτικό σχολείο.

Προτείνουμε λοιπόν να κάνετε τις επιλογές σας και να αναλάβετε δράση τώρα έχοντας στο νου ότι ***Λίγη φυσική δραστηριότητα είναι καλύτερη από καθόλου!***

Μορφές καθημερινής φυσικής δραστηριότητας

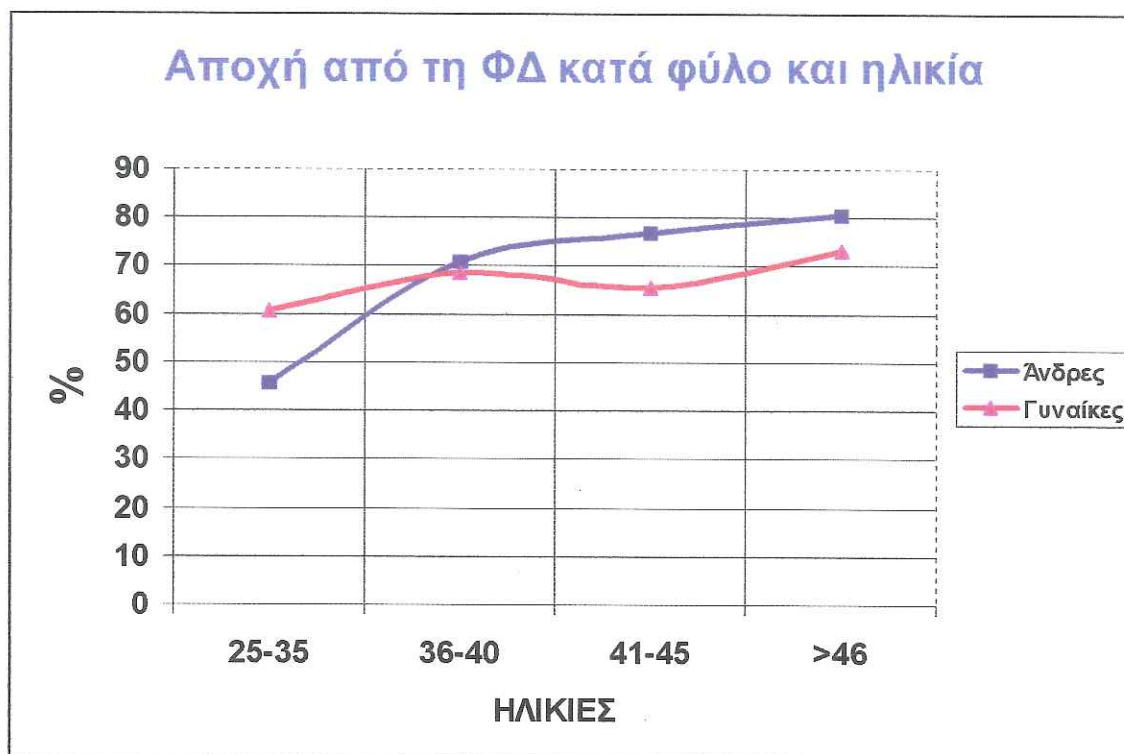


Γράφημα 1: Οι σπουδαιότερες φυσικές δραστηριότητες που εκτελούνται στην καθημερινή ζωή. Οι οικιακές υποχρεώσεις και το περπάτημα είναι οι πιο σημαντικές πηγές για τη δραστηριότητα των περισσότερων ενηλίκων.



Γράφημα 2: Συμμετοχή σε φυσική δραστηριότητα και σπορ κατά φύλο σε εβδομαδιαία βάση τους τελευταίους τρεις μήνες.

- **Σχόλια:** Ένα μεγάλο ποσοστό ανδρών και ειδικά γυναικών ξεκίνησαν την άσκηση τους τελευταίου τρεις μήνες αλλά σταμάτησαν. Είναι εποχιακά γυμναζόμενοι ή η υπάρχουσα υποδομή δεν ανταποκρίνεται στις ανάγκες και τα ενδιαφέροντά τους; Είναι σημαντικό να τονιστεί ότι η μόρφωση και στα δύο φύλα δεν επηρεάζει το βαθμό συμμετοχής σε τακτική άσκηση σε αντίθεση με ευρήματα άλλων ερευνών στο εξωτερικό. Είναι θέμα πληροφόρησης, παιδείας ή γενικότερης κουλτούρας;



Γράφημα 3: Εμπλοκή σε τακτική φυσική δραστηριότητα κατά ηλικία και φύλο. Οι γραμμές δείχνουν το ποσοστό αποχής. Όσο αυξάνεται προς τα πάνω η γραμμή τόσο περισσότερο αυξάνει η αποχή από την τακτική εμπλοκή σε φυσική δραστηριότητα και σπορ.

- **Σχόλια:** Το ποσοστό των γυναικών που δεν συμμετέχουν σε καμία τακτική μορφή άσκησης είναι υψηλό και σχεδόν σταθερό από τη νεανική ήδη ηλικία (60,5% στα 25-30 χρόνια και 73,1% σε γυναίκες μεγαλύτερες των 50 χρονών). Αυτό το γεγονός τις κατατάσσει στην κατηγορία υψηλού κινδύνου ειδικά για προβλήματα οστεοπόρωσης μετά την εμμηνοπαυση. Ωστόσο, οι γυναίκες φαίνεται να είναι πιο συνειδητοποιημένες γιατί ένα σχεδόν σταθερό ποσοστό συμμετέχει τακτικά σε άσκηση σε όλο το φάσμα των ηλικιών (από 17,8% στη νεανική ηλικία σε 17,3% μετά τα 50 χρόνια) σε αντίθεση με τους άνδρες που η συμμετοχή τους μειώνεται με ταχείες ρυθμούς όσο προχωρά η ηλικία (από 36,4% στη νεανική ηλικία σε 14,2% μετά τα 50 χρόνια).