

Ψυχολογικά οφέλη από την άσκηση

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 αυτοπεποίθησης και της εικόνας του σώματος.

Άσκηση και ποιότητα ζωής

Η συστηματική άσκηση συμβάλλει:

- Στη δημιουργία ευκαιριών για νέες εμπειρίες.
- Στη διατήρηση υψηλών επιπέδων ψυχικής και σωματικής δύναμης, αντοχής και κινητικότητας.
- 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.

Οι ασκούμενοι θέτουν συχνά στόχους

- Για την υγεία τους, την φυσική τους εμφάνιση, το επίπεδο φυσικής τους κατάστασης.
- Μπορούν επίσης 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.
- 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. ορειβάσια, 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.

Η άσκηση μπορεί να επιδρά και αρνητικά στην ποιότητα ζωής

- Η υπερβολική άσκηση 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.

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.

Άσκηση και ευχαρίστηση

- Η άσκηση επηρεάζει την ποιότητα ζωής προάγοντας ευκαιρίες για ευχαρίστηση. Η ευχαρίστηση αυτή ανεβάζει την ποιότητα ζωής προσδίδοντας ενδιαφέρουσες, αξέχαστες 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 αίσθηση αυτή παρέχει ιδιαίτερα πλεονεκτήματα. Το πρώτο πλεονέκτημα αφορά την εμμονή στην άσκηση.

Άσκηση και ευχαρίστηση

- Βασικός παράγοντας για την εμμονή αυτή είναι το άτομο να διασκεδάζει με ότι κάνει έτσι ώστε να περιμένει ανυπόμονα τη στιγμή να το επαναλάβει.
- Οι ερευνητές έχουν αρχίσει να εξετάζουν την ευχαρίστηση ως παράγοντα πρόγνωσης για τη συμμετοχή σε προγράμματα άσκησης.
- Η ευχαρίστηση από την άσκηση αφορά τη βελτίωση των αλλαγών στη διάθεση των ατόμων. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα ερευνών, η ευχαρίστηση και η δραστηριότητα σχετίζονταν άμεσα με βραχυπρόθεσμες αλλαγές στη διάθεση.

Τρεις είναι 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.
- Τέλος, οι εξωτερικοί παράγοντες περιλαμβάνουν την λήψη ανταμοιβών και τη νίκη.
- Ιεραρχικά οι εσωτερικοί παράγοντες προηγούνται, ακολουθούμενοι από τους κοινωνικούς και κατόπιν από τους εξωτερικούς.

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, καθώς το περιβάλλον που δημιουργείται εκεί τους προκαλεί άγχος. Μία λύση θα μπορούσε να είναι ο ειδικός σχεδιασμός τέτοιων ομάδων άσκησης, η κατ' οίκον εκγύμναση κ.α.

Η ευχαρίστηση, εφαρμογές

- 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.

Δεν υπάρχουν κατασταλαγμένα συμπεράσματα

- Για την υπεροχή ή όχι της αερόβιας άσκησης έναντι της αναερόβιας στην επίτευξη ψυχολογικών οφελών.
- Οι έρευνες δεν ξεκαθαρίζουν πιο από τα δύο είδη είναι αποτελεσματικότερο για τη μείωση της ψυχολογικής έντασης γι' αυτό, και οι δύο μορφές άσκησης θεωρούνται το ίδιο αποτελεσματικές.

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.