



Ημερίδα: "Ο ρόλος της φυσικής δραστηριότητας
στη διανοητική λειτουργία και τις ακαδημαϊκές
επιδόσεις "

Οφέλη της κίνησης στη νόηση και στη συγκέντρωση

Γεώργιος Μήτσιου

Φυσικοθεραπευτής, Συνεργάτης "Πρόσβασης", ΠΑΔΑ

ΑΜΦΙΘΕΑΤΡΟ ΦΥΣΙΚΗΣ «ΑΛΣΟΣ ΑΙΓΑΛΕΩ» ΠΑΔΑ

WHO GUIDELINES (HEALTH)



Η υγεία είναι «η κατάσταση της πλήρους σωματικής, ψυχικής και κοινωνικής ευεξίας και όχι μόνο η απουσία ασθένειας

Παράγοντες που επηρεάζουν την υγεία

- Κάπνισμα
- Αλκοόλ
- Άγχος και στρες
- Μη σωστή διατροφή/παχυσαρκία
- Καθιστικός τρόπος ζωής/έλλειψη κίνησης/σωματικής δραστηριότητας

Κίνηση-σωματική δραστηριότητα-άσκηση...

Η κίνηση είναι η αλλαγή θέσης του σώματος στο χώρο και συνήθως συνδέεται με τη σύσπαση των μυών. Η κίνηση μπορεί να περιλαμβάνει κινήσεις των άκρων ή του σώματος ως σύνολο



Σωματική δραστηριότητα είναι κάθε κίνηση του σώματος για την οποία απαιτείται κατανάλωση ενέργειας



Άσκηση είναι η επαναλαμβανόμενη σωματική δραστηριότητα που έχει ως χαρακτηριστικά

Διάρκεια

□ Ένταση, Συχνότητα

τύποι/είδη: Αερόβια, Διαλειμματική,

Συνδυασμένη κτλ.



Διάρκεια και τύποι Δραστηριότητας

60 λεπτά μέτριας έως έντονης σωματικής δραστηριότητας καθημερινά.

Αερόβιες Ασκήσεις



Το μεγαλύτερο μέρος των 60 λεπτών / 3 φορές την εβδομάδα

Ασκήσεις Μυϊκής και Οστικής Ενδυνάμωσης



Μέρος των 60 λεπτών / 3 φορές την εβδομάδα

Μέρος των 60 λεπτών / 3 φορές την εβδομάδα

ΚΙΝΗΣΗ-ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

- Κάθε κίνηση του σώματος και σωματική δραστηριότητα του ανθρώπου στην οποία συμμετέχουν συνήθως οι μεγάλες μυϊκές ομάδες.
- Περπάτημα, Τρέξιμο, Κολύμπι, Σχοινάκι.



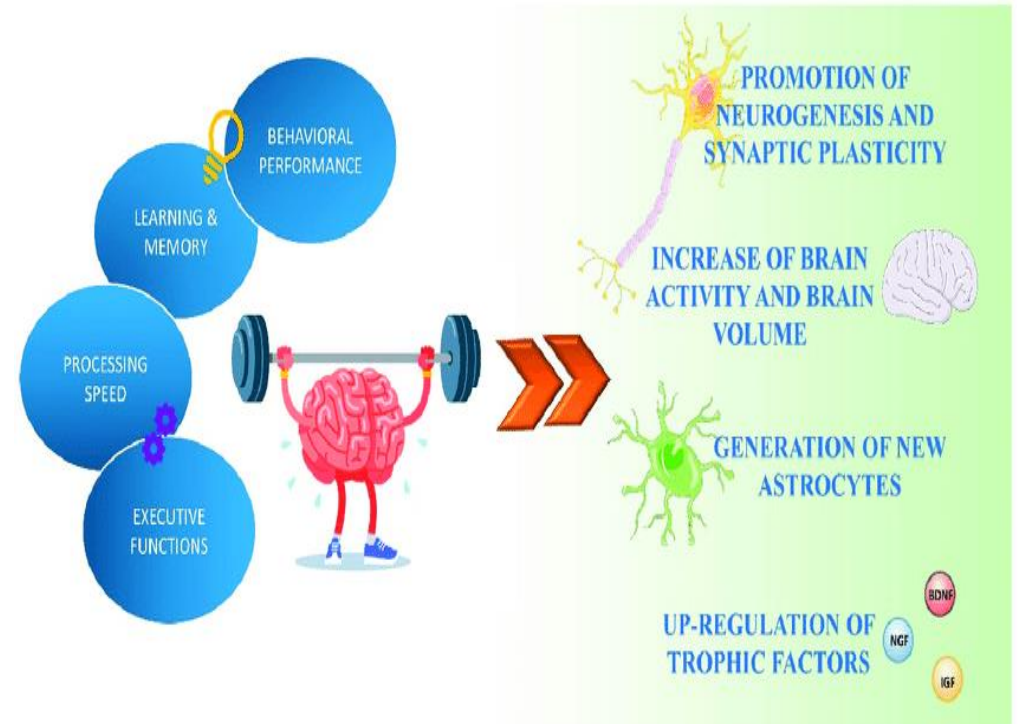
ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ

- Κάθε αυστηρά δομημένη σωματική δραστηριότητα, με αυστηρούς κανόνες, υψηλό ανταγωνισμό, εξειδίκευση, που έχει ως βασικό σκοπό τη μεγιστοποίηση της απόδοσης.
- Ατομικά και Ομαδικά Αθλήματα.

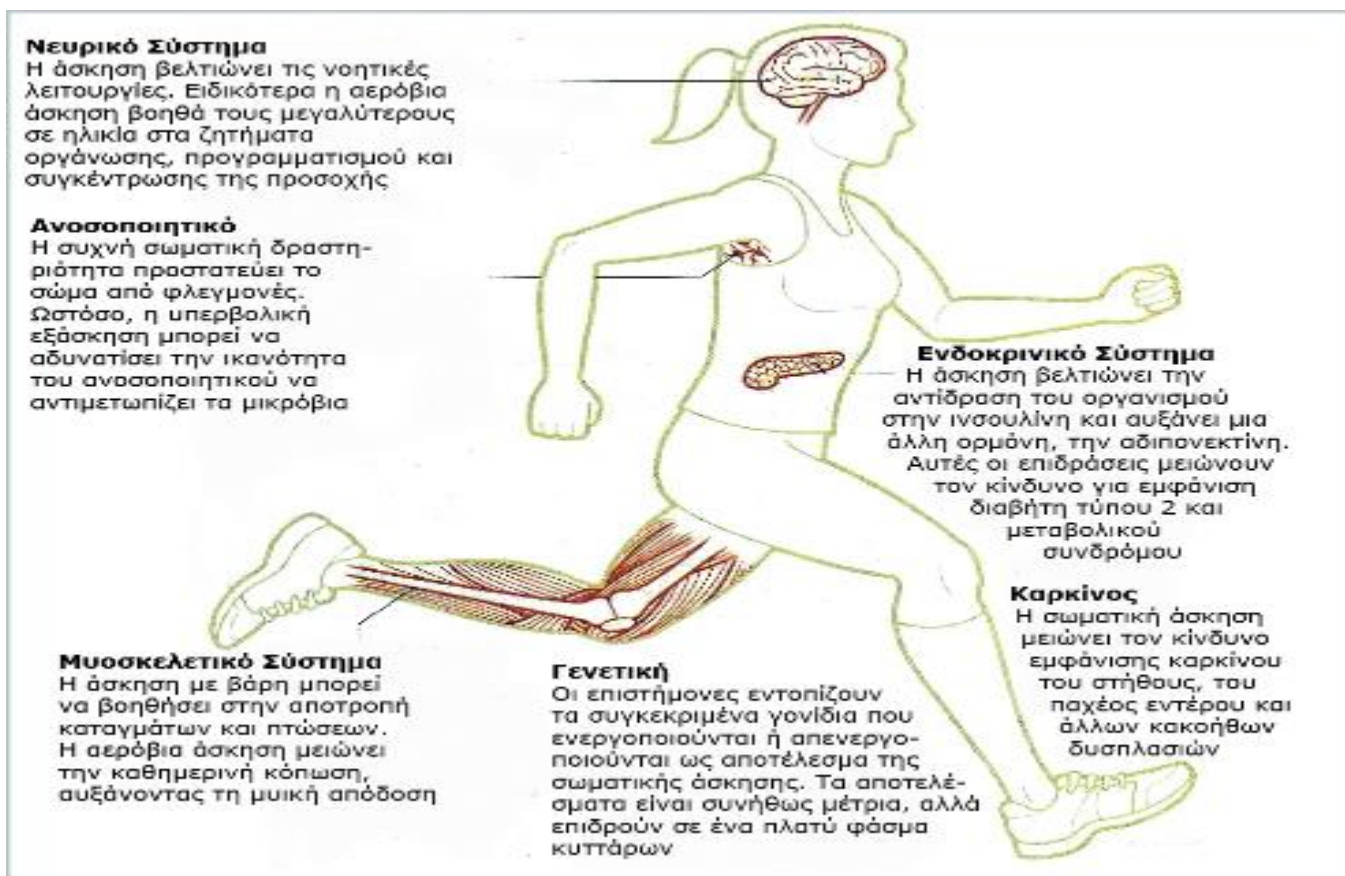


Οφέλη της κίνησης

Helpguide's 6 Keys to Mental Health

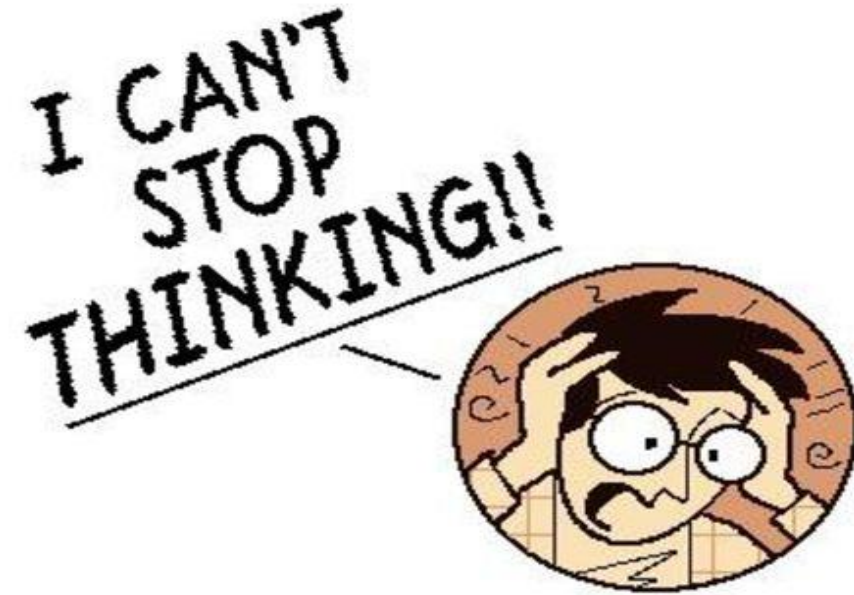


Κίνηση-Ανθρώπινος οργανισμός



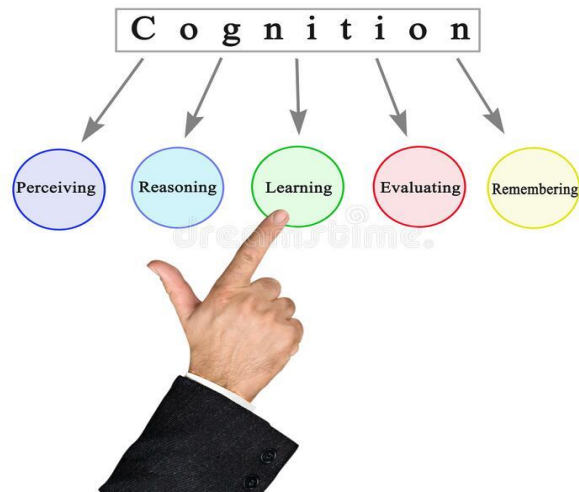
WHAT IS COGNITION?

- Literally = “thinking”
- The brain’s representations of information in the world around us



Τί είναι η νόηση..

- Η νόηση είναι η διαδικασία του αναλογισμού και της σκέψης που χρησιμοποιείται για την κατανόηση, την επίλυση προβλημάτων, τη λήψη αποφάσεων και τη δημιουργία νέων ιδεών. Η νόηση αποτελεί ένα καθολικό χαρακτηριστικό των ανθρώπινων όντων και περιλαμβάνει διάφορα είδη γνωστικών διαδικασιών, όπως η προσοχή, η μνήμη, η γλώσσα, η σκέψη και η αντίληψη.



© CanStockPhoto.com

Προσαρμογές που προκαλεί η κίνηση στη νόσηση

- Βελτίωση της εγκεφαλικής λειτουργίας
- Βελτίωση της δημιουργικότητας
- Βελτίωση της διάθεσης
- Βελτίωση της προσοχής

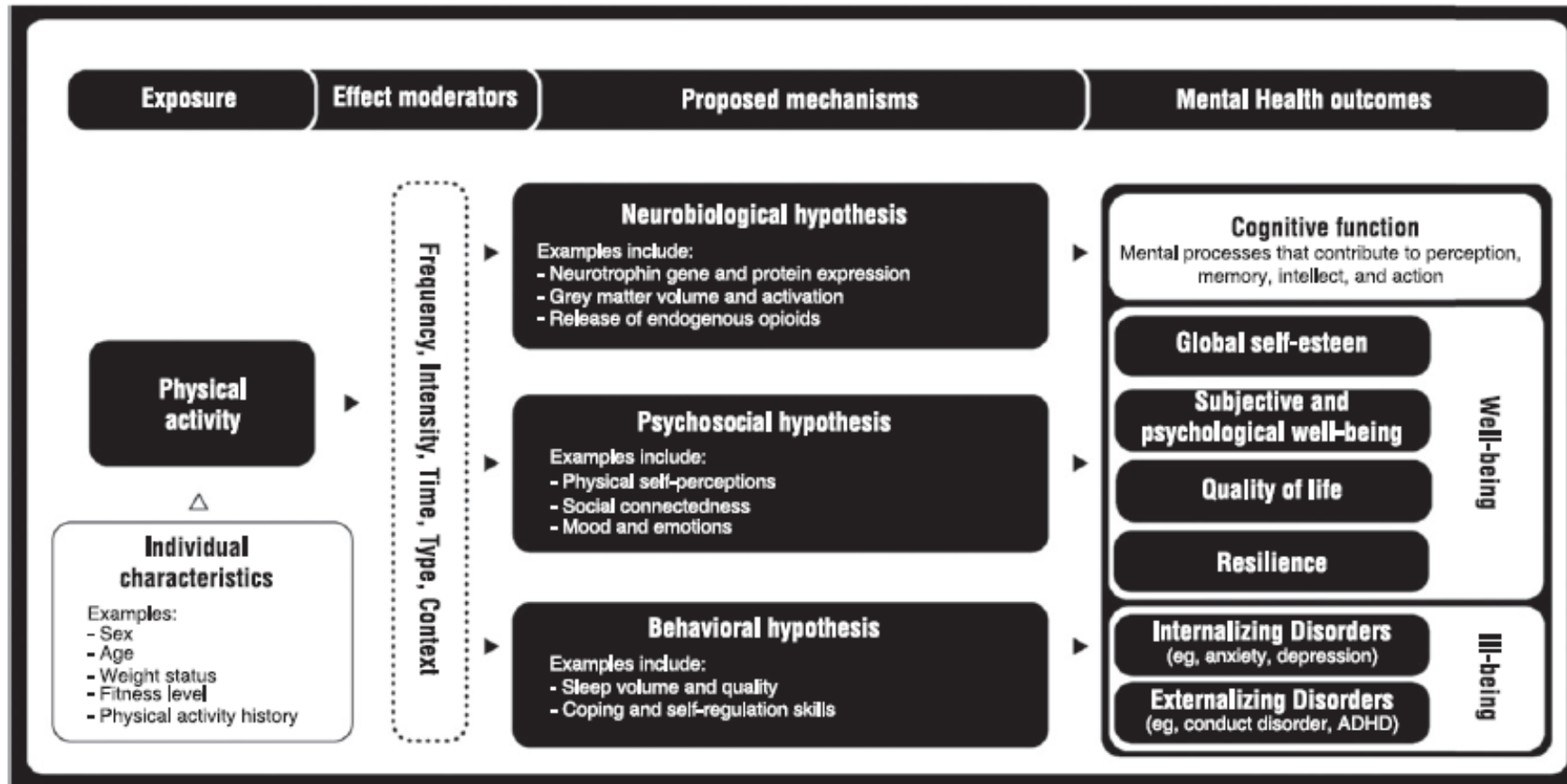


Προσαρμογές που προκαλεί η κίνηση στη συγκέντρωση

- Αύξηση της ροής αίματος και οξυγόνου στον εγκέφαλο
- Μείωση του στρες
- Βελτίωση της διάθεσης
- Βελτίωση της υγείας



Οφέλη της κίνησης στη νόσηση και τη συγκέντρωση

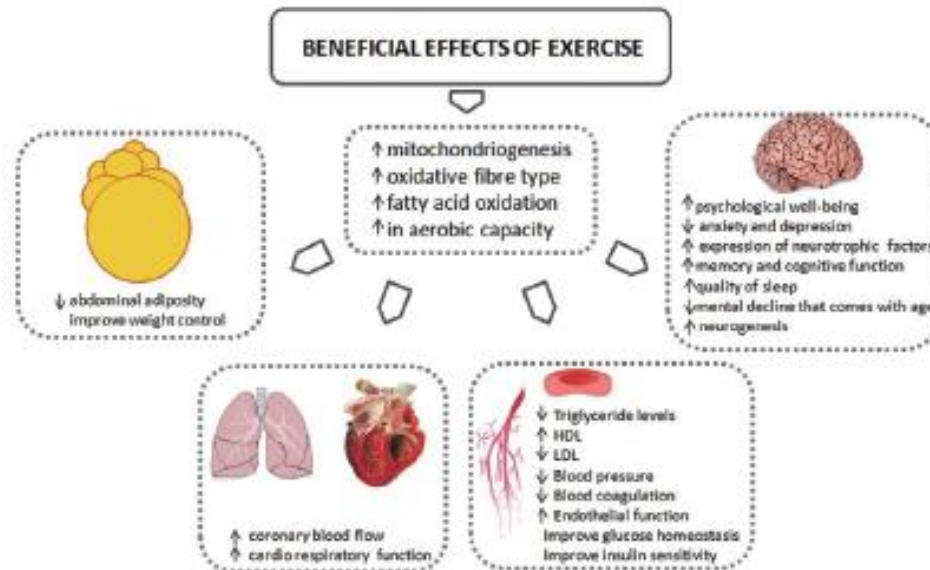


Exercise acts as a drug; the pharmacological benefits of exercise

J Vina, F Sanchis-Gomar, V Martinez-Bello and MC Gomez-Cabrera

Department of Physiology, University of Valencia, Fundacion Investigacion Hospital Clinico Universitario/INCLIVA, Valencia, Spain

Exercise acts as a drug



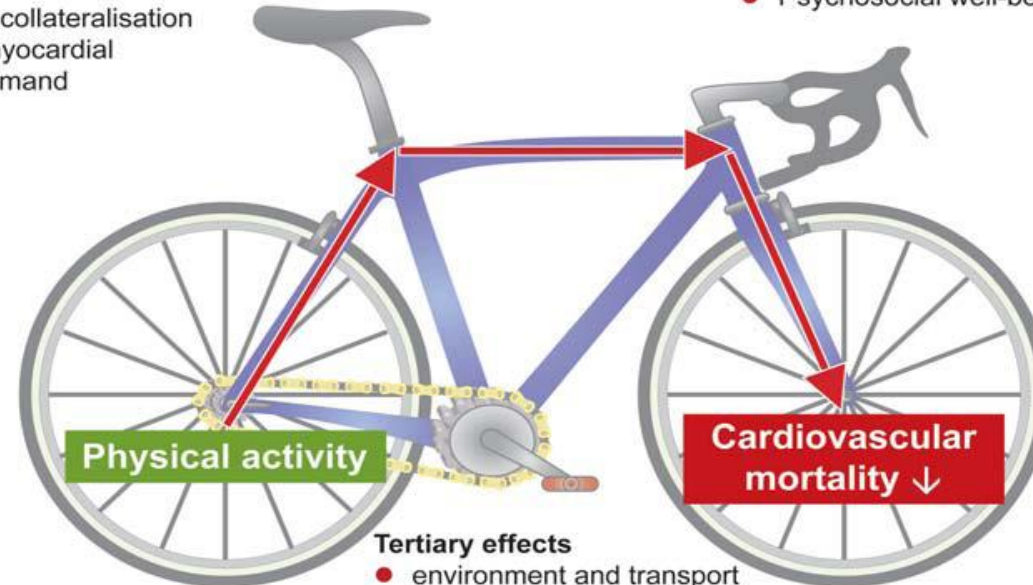
Η άσκηση δυναμώνει το σώμα και αναζωογονεί την καρδιά μας «δια-βίου άσκηση για γερή καρδιά»

Primary effects

- improved endothelial function
- vascular repair by EPC
- stabilization of vulnerable plaques
- decreased platelet reactivity
- anti-inflammatory effects
- upregulation anti-oxidative mechanisms
- enhanced collateralisation
- reduced myocardial oxygen demand

Secondary effects

- Improvement CV risk profile
 - weight control
 - arterial hypertension
 - lipid profile
 - insulin resistance
- Psychosocial well-being



Tertiary effects

- environment and transport
- air pollution
- climate change
- workplace
- rural → urban migration

Exercise as medicine – evidence for prescribing exercise as therapy in 26 different chronic diseases

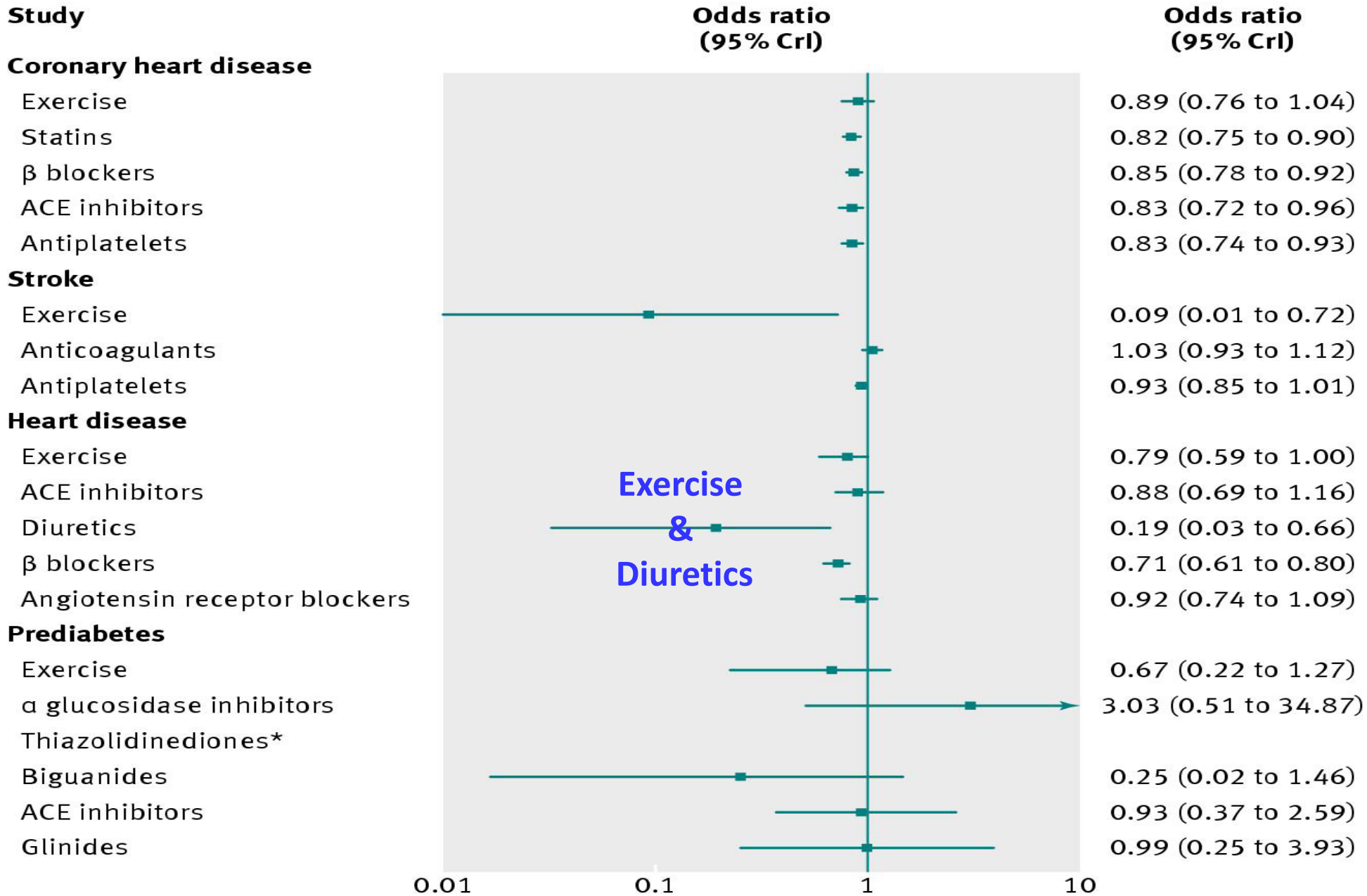
B. K. Pedersen¹, B. Saltin²

INTRODUCTION	2
Methods	2
PSYCHIATRIC DISEASES	2
Depression	2
Anxiety	4
Stress	5
Schizophrenia	6
NEUROLOGICAL DISEASES	8
Dementia	8
Parkinson's disease	9
Multiple sclerosis	11
METABOLIC DISEASES	12
Obesity	12
Hyperlipidemia	14
Metabolic syndrome	16
Polycystic ovarian syndrome	18
Type 2 diabetes	19
Type 1 diabetes	23
CARDIOVASCULAR DISEASES	25
Cerebral apoplexy	25
Hypertension	26
Coronary heart disease	28
Heart failure	30
Intermittent claudication	32
PULMONARY DISEASES	34
Chronic obstructive pulmonary disease	34
Bronchial asthma	35
Cystic fibrosis	36

- **Would you take your prescribed medicines once or twice a week and expect them to be effective?**



Άσκηση ή Φάρμακα?? Δεν υπάρχει διαφορά..!!



Exercise & Diuretics

Naci & Ioannidis

exercise drugs & mortality

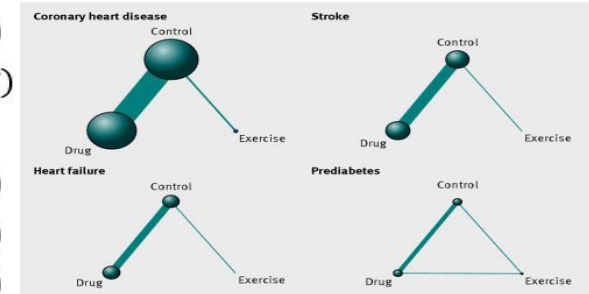
BMJ 2013;347:f5577

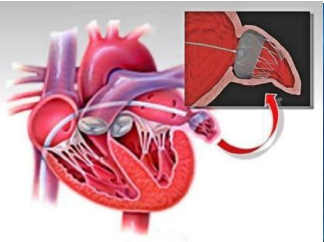
--

305 randomised trials 339 274 participants

Exercise were more effective than drug among patients with stroke

Diuretics were more effective than exercise in Hrt Failure





Ευχαριστώ για την προσοχή
σας...

