

Σύγχρονος Τρόπος Ζωής και Υποκινητικότητα: Ο Ρόλος της Φυσικής Δραστηριότητας

Ελένη Θεοδοροπούλου

Καθηγήτρια Φυσικής Αγωγής

Ph.D. MS.c.

ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ

Email: eltheodorop@phed.uoa.gr



**Ποια είναι τα
χαρακτηριστικά του
σύγχρονου τρόπου
ζωής;**

Σύγχρονος τρόπος ζωής (lifestyle)

- ❑ Αυτοματισμός, μείωση φυσικής δραστηριότητας (ΦΔ).
- ❑ Αύξηση υποκινητικότητας, μείωση ενεργειακής κατανάλωσης.
- ❑ Παχυσαρκία: Επιδημιολογικές διαστάσεις παγκοσμίως.
- ❑ Επιδείνωση των διατροφικών συνηθειών (fast food, τροφές πλούσιες σε λιπαρά και ζάχαρη).
- ❑ Κάπνισμα.

(World Health Organization, 2010; 2018; 2023)

Υποκινητικότητα - Καθιστική Ζωή (sedentary lifestyle)

- 4^{ος} παράγοντας κινδύνου για την παγκόσμια θνησιμότητα (6% των θανάτων παγκοσμίως).
- Κύρια αιτία για:
 - 21-25% των καρκίνων του μαστού και του εντέρου.
 - 27% του διαβήτη.
 - 30% των καρδιαγγειακών νοσημάτων και συμβάντων.

Υποκινητικότητα

- Ραγδαία αύξηση των καρδιαγγειακών νοσημάτων, του μεταβολικού συνδρόμου και των καρκίνων.
- Ραγδαία αύξηση των θανάτων που οφείλονται στις προαναφερθείσες ασθένειες.
- Τα δύο τρίτα των ενηλίκων της Ευρώπης δε μετέχουν σε φυσική δραστηριότητα η οποία να βελτιώνει την υγεία τους (sufficient physical activity levels for enhancing health).

(Sjostrom et al., 2006; WHO, 2010; 2018; 2023)

Καταγράφηκε η θνησιμότητα σε 357
άτομα τρίτης ηλικίας σε χρονικό
διάστημα 18 ετών:

- Με τη μείωση της ΦΔ:
 - Με τη διατήρηση της καθιστικής ζωής:
- ↳ Αυξήθηκε η θνησιμότητα.

(Aijo et al., 2016)

An official website of the European Union How do you know? ▾



English EN Search

Home > Press corner > New Eurobarometer on sport and physical activity

Available languages: English ▾

Press release | 19 September 2022 | Brussels

New Eurobarometer on sport and physical activity shows that 55% of Europeans exercise*

Today, the European Commission publishes the fifth [Eurobarometer](#) dedicated to sport and physical activity. The survey shows that 38% of Europeans play sport or exercise at least once a week or more, while 17% exercise less than once a week. Up to 45% of Europeans currently never exercise or partake in physical activity. While this is a stabilisation compared to the 2017 Eurobarometer, the continued promotion for sport and physical activity clearly remains much needed. The survey also reveals that during COVID-19 pandemic, half of Europeans reduced their activity levels or even stopped altogether.

(European Commission, 2022)

Eurobarometer 2022

- Το 45% των Ευρωπαίων σχεδόν ποτέ ή ποτέ δε συμμετέχουν σε ΦΔ.
- Το 17% των Ευρωπαίων συμμετέχουν σε ΦΔ λιγότερο από 1 φορά / εβδομάδα.
- Κατά τη διάρκεια της πανδημίας λόγω COVID-19, το μισό των Ευρωπαίων μείωσε τη ΦΔ ή και σταμάτησε ακόμη.

(European Commission, 2022)

- 1 στους 4 ενήλικες και 4 στους 5 εφήβους παγκοσμίως δε συμμετέχουν σε επαρκή ΦΔ.
- Οι γυναίκες και τα κορίτσια έχουν χαμηλότερη ΦΔ, σε σχέση με τους άνδρες και τα αγόρια.
- 4-5 εκατομμύρια θάνατοι ετησίως θα μπορούσαν να αποφευχθούν εάν ο παγκόσμιος πληθυσμός ήταν περισσότερο φυσικά δραστήριος.

(World Health Organization, 2018; 2023)

Διαχρονική Έρευνα σε φοιτητές/ τριες (Η.Π.Α.):

- ◆ Αξιολόγησαν τη ΦΔ και τις διατροφικές συνήθειες από το 1^ο έως το 7^ο εξάμηνο των σπουδών τους:
- ➔ 6% μείωση / εξάμηνο των ημερών συμμετοχής σε ΦΔ 30 ή >30 λεπτών / εβδομάδα.
- ➔ Οι φοιτήτριες, σε σχέση με τους φοιτητές, είχαν χαμηλότερη ΦΔ και η μείωσή της ήταν μεγαλύτερη.
- ➔ Μείωση της κατανάλωσης φρούτων ή λαχανικών / ημέρα.

(Small et al., 2013)

Οι Διεθνείς Οργανισμοί προτείνουν:

- Τη μείωση της υποκινητικότητας.
- Την αύξηση της ΦΔ και της άσκησης.
- Τη βελτίωση των διατροφικών συνηθειών.

(European Commission, 2022; World Health Organization, 2018; 2023)

Φυσική δραστηριότητα (ΦΔ): Κάθε κίνηση του σώματος που παράγεται από τη συστολή των σκελετικών μυών και η οποία αυξάνει την ενεργειακή κατανάλωση.

**ΦΔ κατά τον ελεύθερο χρόνο
(leisure-time physical activity)**



**ΦΔ κατά τον εργάσιμο χρόνο
(occupational work)**

**ΦΔ κατά την άσκηση και τα σπορ
(exercise – sport physical activity)**

**ΦΔ κατά την εκτέλεση
καθημερινών δραστηριοτήτων
(household and other chores)**

**Συνήθης ΦΔ
(habitual physical activity)**

(World Health Organization, 2018; 2023)

Άσκηση: Προπονητικό πρόγραμμα που εκτελείται συστηματικά στον χρόνο και αποσκοπεί στην εκπλήρωση ενός/ πολλών στόχου/ ων.



(Bouchard et al., 1994; Kesaniemi et al., 2001)

**Ποιος είναι ο
ρόλος της ΦΔ;**

ΟΦΕΛΗ ΦΑΓΙΑ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ

Πρωτογενής και δευτερογενής πρόληψη των καρδιαγγειακών νόσων (υπέρτασης, στεφανιαίας νόσου, εμφράγματος).

Πρωτογενής και δευτερογενής πρόληψη του μεταβολικού συνδρόμου (ινσουλινοαντίστασης, υπεργλυκαιμίας, διαβήτη τύπου 2, παχυσαρκίας).

Βελτίωση ενεργειακού ισοζυγίου, διατήρηση σωματικού βάρους και μείωση επιπέδων παχυσαρκίας.

Βελτίωση μυϊκής και σκελετικής υγείας (πρόληψη οστεοπόρωσης και σαρκοπενίας, αύξηση μυϊκής μάζας, δύναμης και οστικής πυκνότητας).

Βελτίωση λειτουργικής ικανότητας και φυσικής κινητικότητας.

Μείωση αριθμού πτώσεων και καταγμάτων στον ηλικιωμένο πληθυσμό.

Πρόληψη κατάθλιψης.

Βελτίωση γνωστικής λειτουργίας, πνευματικής υγείας, ψυχολογικής ευημερίας και ποιότητας ζωής.

Πρόληψη ορισμένων τύπων καρκίνου (εντέρου και στήθους).

Μείωση δεικτών θνησιμότητας.

ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ ΚΑΘΙΣΤΙΚΗΣ ΖΩΗΣ ΣΤΗΝ ΥΓΕΙΑ

Η καθιστική ζωή αποτελεί τον τέταρτο παράγοντα κινδύνου για θνησιμότητα (6% των θανάτων παγκοσμίως), μετά την υπέρταση, το κάπνισμα και την υπεργλυκαιμία.

Η καθιστική ζωή αυξάνει την επικινδυνότητα για εκδήλωση καρδιαγγειακών νόσων, μεταβολικού συνδρόμου και ορισμένων τύπων καρκίνου.

**Η υγεία ως έννοια υποδηλώνει την πλήρη
ψυχοσωματική και κοινωνική ευεξία και όχι
απλά την έλλειψη προβλημάτων υγείας ή
αναπηρίας.**

(World Health Organization, 1948; 1998)

ΦΔ & Ακαδημαϊκή Επίδοση

- **Θετική σχέση μεταξύ ΦΔ, γνωστικής λειτουργίας και ακαδημαϊκής επίδοσης, συμπεριλαμβανομένων τεστ επιδόσεων, γνωστικών δεξιοτήτων και στάσεων.**
- **Η συμμετοχή σε ακαδημαϊκό πρόγραμμα άσκησης μέτριας έντασης βελτίωσε την επίδοση στην εξέταση κατά 6%.**

(Centers for Disease Control and Prevention, 2010; Donnelly & Lambourne, 2011)

Φυσική Δραστηριότητα & Ποιότητα Ζωής



ΦΔ



προάγει

Ποιότητα ζωής (ΠΖ)

(Awick et al., 2015; Koolhaas et al., 2018; McAuley & Morris, 2007; Svantesson et al., 2015; Theodoropoulou et al., 2017; WHO, 2022)



Ποιότητα Ζωής (ΠΖ)

- ➡ Πολυδιάστατη έννοια: Αρκετοί & διαφορετικοί ορισμοί.
- ➡ «Μία γνωστική εκτίμηση της ικανοποίησης του ατόμου από τη ζωή του» (κοινωνικές επιστήμες).

(McAuley & Morris, 2007; Pavot & Diener, 1993)



Quality of Life for Quality of Life Researchers

- ➔ **Διαχρονική έρευνα στις Η.Π.Α., εξετάζοντας 63.152 γυναίκες, ηλικίας 40-67 ετών:**
 - ☐ **Οι μακροπρόθεσμες αυξήσεις της ΦΔ συνδέθηκαν με βελτίωση της ΠΖ.**
- ➔ **Η συμμετοχή σε ένα τετράμηνο πρόγραμμα ΦΔ βελτίωσε την ΠΖ.**

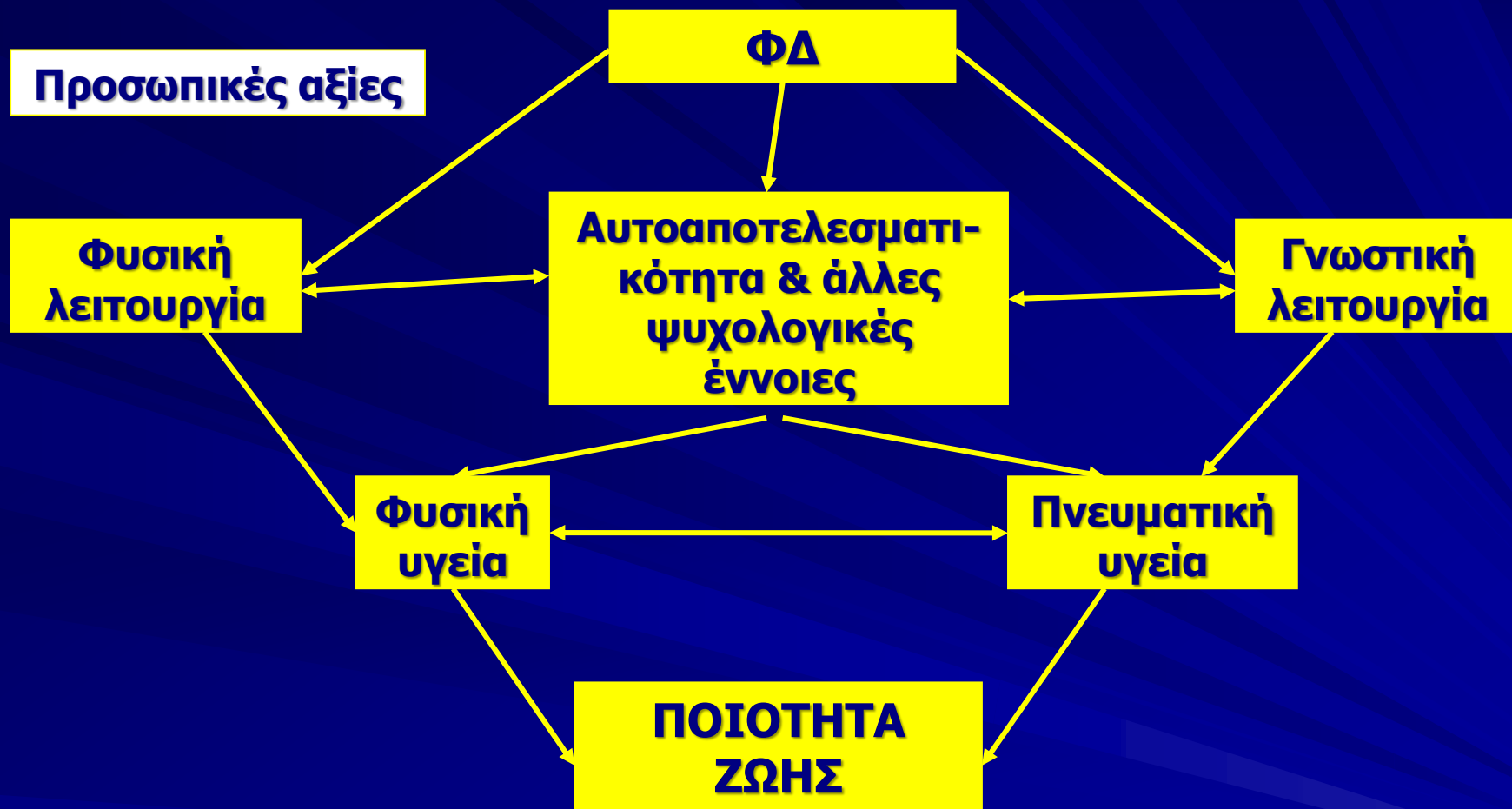
(Sørensen et al., 2010; Wolin et al., 2007)

Ο σημαντικός αυτός ρόλος της ΦΔ



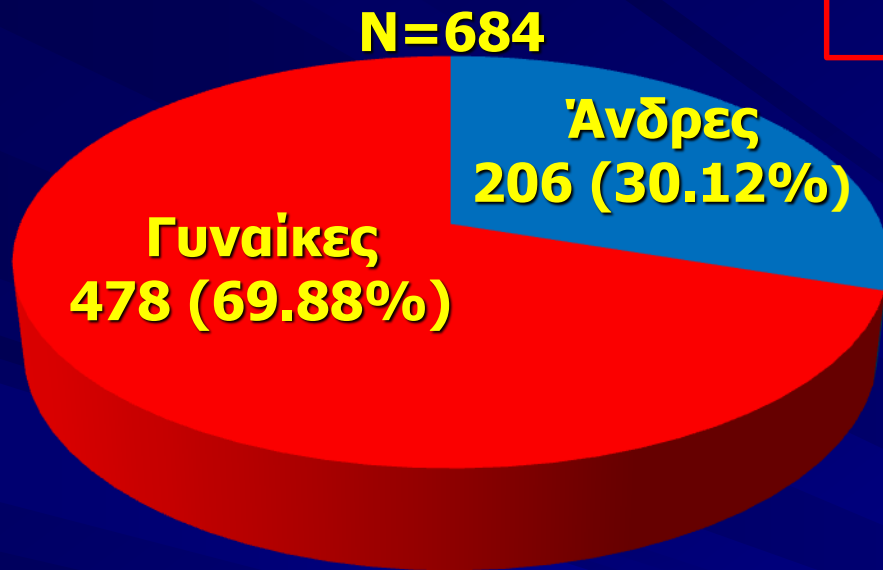
**Αναζήτηση των παραγόντων, μέσω των οποίων
η ΦΔ συμβάλλει στην αύξηση των επιπέδων της
ΠΖ (διαμεσολαβητικοί παράγοντες)**

*(Awick , et al., 2015; Elavsky et al., 2005; McAuley et al., 2006; 2008; McAuley & Morris, 2007;
Paxton et al., 2010; Svantesson et al., 2015; Theodoropoulou et al., 2017)*

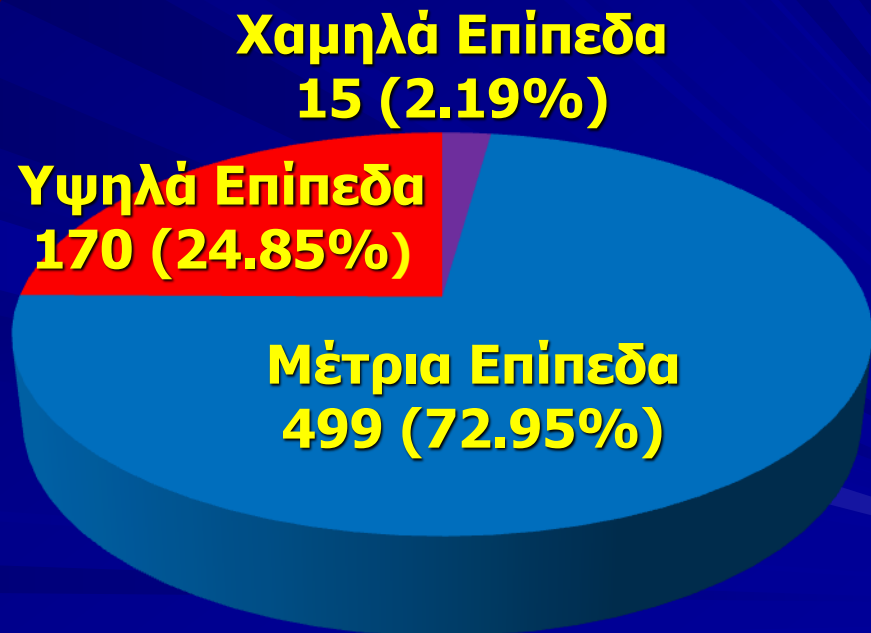


(McAuley & Morris, 2007)

**Έρευνα σε ασκούμενους σε
γυμναστήρια του Νομού Αττικής**

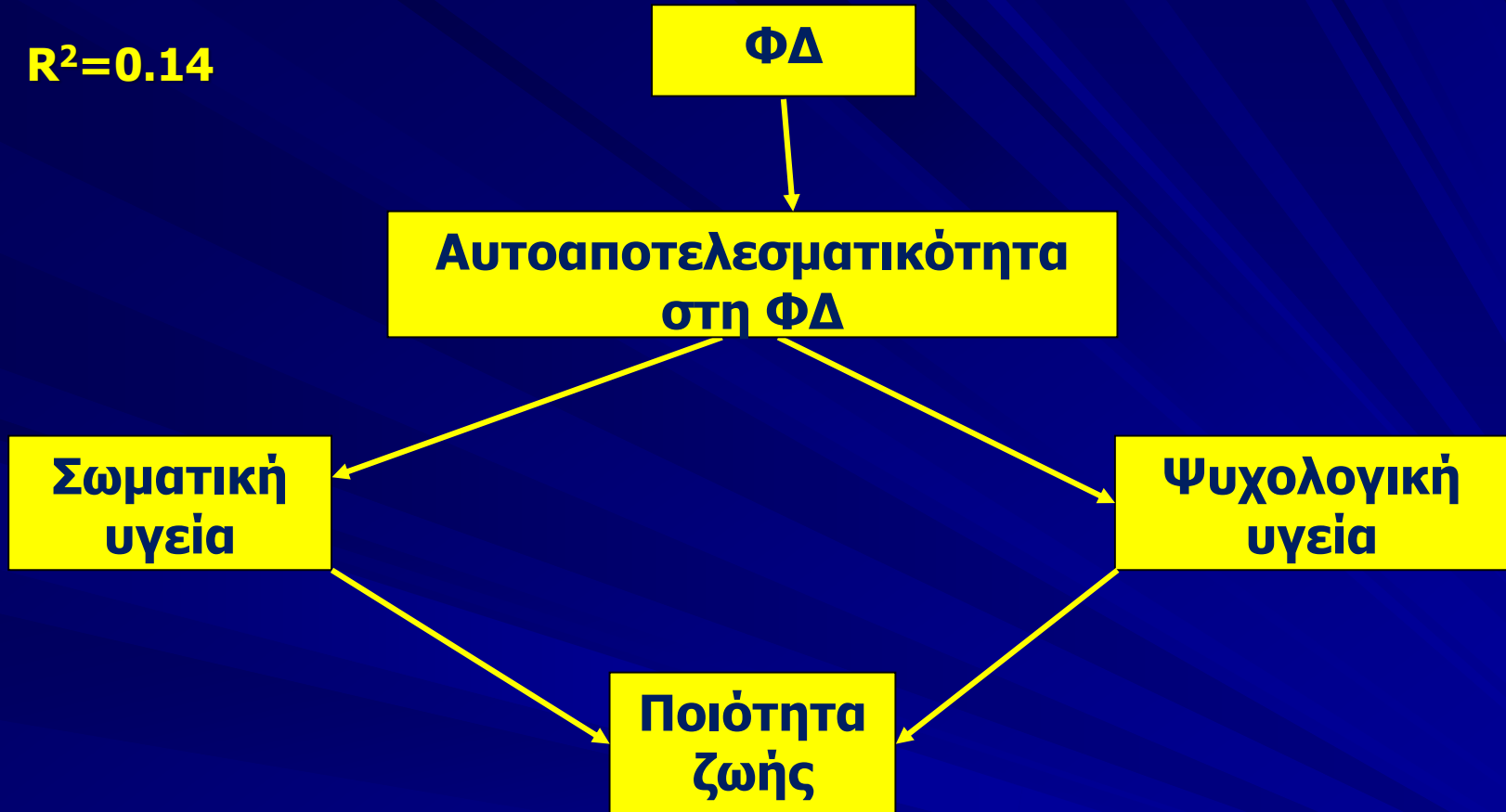


ΑΣΚΗΣΗ



*(Θεοδοροπούλου, 2014;
Theodoropoulou et al., 2017)*

$R^2=0.14$



(Theodoropoulou et al., 2017)

(McAuley et al., 2006; 2008)

$R^2=0.32$

(McAuley et al., 2006; 2008)

$R^2=0.18$

(Mudrak et al., 2016)

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

- ➔ Η υποκινητικότητα οδήγησε σε ραγδαία αύξηση των ασθενειών και της παγκόσμιας θνησιμότητας.
- ➔ Η υποκινητικότητα αποτελεί τον 4^ο παράγοντα κινδύνου για ασθένειες και θνησιμότητα.
- ➔ Η ΦΔ, η άσκηση και τα σπορ προάγουν τη σωματική και ψυχολογική υγεία, την ακαδημαϊκή επίδοση και την ΠΖ.
- ➔ Ο ενεργητικός τρόπος ζωής και η υγιεινή διατροφή αποτελούν τη λύση.

**Προαγωγή της
ΦΔ**

**Αύξηση των
επιπέδων
ΦΔ**

**Μείωση καθιστικής ζωής,
προαγωγή της υγείας**

**Προαγωγή
της ΠΖ**

**Σύγχρονος
τρόπος ζωής**



Συστάσεις:

↪ **Μέτριας έντασης ΦΔ διάρκειας 30 λεπτών, πέντε ή περισσότερες ημέρες την εβδομάδα.**

↪ **Έντονης έντασης ΦΔ διάρκειας τουλάχιστον 20 λεπτών, τρεις ή περισσότερες ημέρες την εβδομάδα.**



(Healthy People, 2010; World Health Organization, 2018)

Συστάσεις



150 λεπτά μέτρια ΦΔ (περπάτημα, κολύμπι...) / εβδομάδα (π.χ. 30 λεπτά, 5 ημέρες / εβδομάδα).



75 λεπτά έντονη ΦΔ (τζόκινγκ, τρέξιμο...) / εβδομάδα (π.χ. 25 λεπτά, 3 ημέρες / εβδομάδα).



Συνδυασμός μέτριας & έντονης ΦΔ / εβδομάδα (π.χ. 30 λεπτά, 3 ημέρες / εβδομάδα).



Άσκηση με αντιστάσεις για τις βασικές μυϊκές ομάδες 2 ή περισσότερες ημέρες / εβδομάδα.

Ερωτήσεις;

Ευχαριστώ Πολύ για την Προσοχή σας !!!

