

# Τεχνολογικό Εκπαιδευτικό Ίδρυμα Θεσσαλονίκης

## Γυμναστική και γυναίκα μετά τη μέση ηλικία



Πτυχιακή εργασία της Ζίχναλη Ελένης, φοιτήτριας του  
τμήματος Αισθητικής της Σχολής Επαγγελματιών Υγείας  
και Πρόνοιας (Σ.Ε.Υ.Π) του Τ.Ε.Ι. - Θεσσαλονίκης

Επιβλέπουσα καθηγήτρια: Πέπα Μαρία



# Τεχνολογικό Εκπαιδευτικό Ίδρυμα Θεσσαλονίκης

## Περιεχόμενα

Εξ-ιστορική αναδρομή	7
Εξ-Η έννοια και οι μορφές της γυμναστικής	10
1.1 Διαιτή ενός προγράμματος γυμναστικής	11
1.2 Λόγοι συμμετοχής του σύγχρονου ανθρώπου	12
<b>Γυμναστική και γυναίκα μετά τη μέση ηλικία</b>	<b>14</b>
1.3 Οι επιπτώσεις της άσκησης στην υγεία	16
1.4 Διαφορές σεβασμένων και μη σεβασμένων	18
1.5 Η φυσιολογία της άσκησης	20
1.5.1 Γενικά	20
1.5.2 Η επίδραση της προπόνησης στους μύς	20
1.5.3 Η ανσπινώ στην άσκηση	21
1.5.4 Το καρδιαγγειακό σύστημα στην άσκηση	21
1.5.5 Η θερμοκρασία του σώματος στην άσκηση	22
1.5.6 Τα ορμονικά υαρά κατά την άσκηση	22
Πτυχιακή εργασία της Ζίχναλη Ελένης, φοιτήτριας του τμήματος Αισθητικής της Σχολής Επαγγελμαίων Υγείας και Πρόνοιας (Σ.Ε.Υ.Π.) του Τ.Ε.Ι. – Θεσσαλονίκης	24
2.1 Γενικά	24
2.2 Γυμναστική στην παιδική και νεανική ηλικία	26
2.2.1 Άσκηση - Φυσική Δραση Παιδιά (Αναπτυξιακή Γυμναστική)	26
2.2.2 Έξι μηνών με τριών ετών	26
2.2.3 Τριών με τεσσάρων ετών	26
2.2.4 Τεσσάρων με έξι ετών	27
2.2.5 Έξι με δέκα ετών	27
2.2.6 Δέκα με δεκαεπτά ετών	27
2.3 Γυμναστική και εγκυμοσύνη	28
2.3.1.1 Κατηγορίες εγκύων που ενδείκνυται η αθλητική δραστηριότητα	31
2.3.1.2 Πλεονεκτήματα της άσκησης στη μέλλουσα μητέρα	32
2.3.1.3 Οδηγίες για ασφαλή άσκηση κατά την διάρκεια της εγκυμοσύνης	33
2.3.2 Εμμηνορροιακή και άσκηση	35
2.3.2.1 Οστεοπόρωση	36
2.3.2.2 Άσκηση μετά την οστεοπόρωση	37



Επιβλέπουσα καθηγήτρια: Πέπα Μαρία

Θεσσαλονίκη 2004

<b>Περιεχόμενα</b>	
<b>Εισαγωγή</b> .....	<b>5</b>
<b>Κεφάλαιο 1</b> .....	<b>7</b>
1.1 Ιστορική αναδρομή .....	7
1.2 Η έννοια και οι μορφές της γυμναστικής .....	10
1.3 Δομή ενός προγράμματος γυμναστικής .....	11
1.4 Λόγοι συμμετοχής του σύγχρονου ανθρώπου στην άσκηση.....	12
1.5 Η αναπνοή και άλλοι παράγοντες που επηρεάζουν τον ασκούμενο κατά τη διάρκεια της άσκησης.....	14
1.6 Οι ευεργετικές επιδράσεις της άσκησης στην καρδιά και στα διάφορα συστήματα του οργανισμού .....	16
1.7 Διαφορές αθλούμενων και μη αθλούμενων .....	18
1.8 Η φυσιολογία της άσκησης .....	20
1.8.1 Γενικά .....	20
1.8.2 Η επίδραση της προπόνησης στους μυς.....	20
1.8.3 Η αναπνοή στην άσκηση.....	21
1.8.4 Το καρδιαγγειακό σύστημα στην άθληση.....	21
1.8.5 Η Θερμότητα του σώματος στην άθληση.....	22
1.8.6 Τα σωματικά υγρά κατά την άθληση.....	22
<b>Κεφάλαιο 2 - Γυμναστική και ηλικία</b> .....	<b>24</b>
2.1 Γενικά .....	24
2.2 Γυμναστική στην παιδική και εφηβική ηλικία.....	25
2.2.1 Άσκηση - Φυσική Δραστηριότητα και Παιδιά (Αναπτυξιακή Γυμναστική).....	25
2.2.2 Έξι μηνών με τριών ετών .....	26
2.2.3 Τριών με τεσσάρων ετών .....	26
2.2.4 Τεσσάρων με έξι ετών .....	27
2.2.5 Επτά με δέκα ετών.....	27
2.2.6 Δέκα με δεκαπέντε ετών.....	27
2.3 Γυμναστική και γυναίκα .....	28
2.3.1 Γυμναστική και εγκυμοσύνη .....	28
2.3.1.1 Κατηγορίες εγκύων που αντεδεικνύεται η αθλητική δραστηριότητα .....	31
2.3.1.2 Πλεονεκτήματα της άσκησης στη μέλλουσα μητέρα .....	32
2.3.1.3 Οδηγίες για ασφαλή άσκηση κατά την διάρκεια της εγκυμοσύνης.....	33
2.3.2 Εμμηνόπαυση και άσκηση .....	35
2.3.2.1 Οστεοπόρωση .....	36
2.3.2.2 Άσκηση μετά την εμμηνόπαυση .....	37

<b>Κεφάλαιο 3 – Γυμναστική μετά τη μέση ηλικία.....</b>	<b>39</b>
3.1 Γενικά .....	39
3.2 Άθληση, υγεία και τρίτη ηλικία .....	42
3.3 Σημαντικοί παράγοντες για τη φυσική κατάσταση και την κινητικότητα των ηλικιωμένων .....	43
3.3.1 Η συναρμογή (κεντρικό νευρικό σύστημα).....	43
3.3.2 Χαλάρωση μυών , ευλυγισία , δύναμη (μυοσκελετικό σύστημα).....	44
3.3.3 Η αντοχή (Καρδιοαγγειακό σύστημα) .....	45
3.3.4 Προσαρμοστικότητα , αντοχή στο στρες (αυτόνομο νευρικό σύστημα).....	45
3.3.5 Έλεγχος βάρους του σώματος (Μεταβολισμός) .....	46
3.3.6 Αντίσταση στις ασθένειες (ανοσοποιητικό σύστημα) .....	46
3.4 Συστηματική άσκηση και μνήμη .....	47
3.5 Πως επενεργεί η άσκηση στο σώμα των ηλικιωμένων.....	47
3.6 Πρόγραμμα άσκησης για ηλικιωμένες .....	48
3.7 Διακοπή της άσκησης.....	49
3.8 Μορφές άσκησης .....	50
3.8.1 Το βάδισμα .....	51
3.8.2 Ποδηλασία .....	51
3.8.3 Κολύμβηση και γυμναστική στο νερό.....	52
3.9 Παθήσεις της τρίτης ηλικίας και γυμναστική.....	53
3.9.1 Στεφανιαία νόσος .....	53
3.9.2 Υψηλή αρτηριακή πίεση .....	54
3.9.3 Σακχαρώδης διαβήτης.....	55
3.9.4 Λιπιδαιμία.....	55
3.9.5 Οστεοαρθρίτιδα .....	56
<b>Επίλογος .....</b>	<b>57</b>
<b>Βιβλιογραφία .....</b>	<b>58</b>



## Εισαγωγή

Η διατήρηση της υγείας μας είναι πολύ δύσκολη υπόθεση σήμερα, γιατί μας περιβάλλουν πολλοί εχθροί όπως η μόλυνση των τροφών, η μόλυνση του αέρα που αναπνέουμε, το στρες, οι διάφοροι ιοί, το κάπνισμα, η παχυσαρκία, τα ναρκωτικά και άλλοι. Για να διατηρήσουμε λοιπόν την υγεία μας θα πρέπει να ασκούμαστε καθημερινά.

Τις πρώτες αρχές της γυμναστικής θα πρέπει να τις αναζητήσουμε στη φύση του ανθρώπου, που τον ωθεί προς την κίνηση. Η κίνηση, που είναι γνώρισμα του κάθε ζωντανού οργανισμού, είναι αναγκαία και σκόπιμη, γιατί όχι μόνο προάγει τον οργανισμό αλλά και προσαρμόζει το άτομο στο περιβάλλον και στις ανάγκες του.

Η φυσική άσκηση έχει ως στόχο να εξασφαλίσει υγεία και ικανοποιητική φυσική κατάσταση στον άνθρωπο. Επιπρόσθετα, συντελεί στην ανάπτυξη σωματικών προσόντων καθώς και στην αισθητική ανάπτυξη γενικότερα. Ένας άλλος σκοπός της είναι και η εξάσκηση του χαρακτήρα του αθλούμενου αφού για τη σωστή διεξαγωγή του προγράμματος γυμναστικής που ακολουθεί θα πρέπει να πειθαρχήσει σε κάποιους κανόνες. Συνάμα με τους παραπάνω στόχους η γυμναστική στη σύγχρονη κοινωνία στοχεύει στην αντενέργεια και αυτοσυνειδητοποίηση, στη μάθηση τεχνικών γνώσεων, στη καλλιέργεια ρυθμού (ικανότητα νευρομυϊκής συναρμογής και προσαρμογής), στην καλλιέργεια υγιούς αθλητικού πνεύματος και στην αισιόδοξη αντίληψη για τη ζωή.

Έτσι, η γυμναστική συντελεί στην ευρωστία, στη σωματική ευχαρίστηση και ευεξία, με την τόνωση των μελών του σώματος και με την ανανέωση της δύναμης τους. Δημιουργεί ισχυρά σώματα, προϋπόθεση για κοινωνική και επαγγελματική ανάδειξη, δίνει την ευκαιρία για την επωφελέστερη διοχέτευση της υπερεκχυλίζουσας νεανικής δραστηριότητας και βοηθάει στην εξουδετέρωση των συνθηκών της σύγχρονης ζωής. Η γυμναστική είναι πρωταρχικός παράγοντας για τη διατήρηση της σωματικής και ψυχικής υγείας. Με τη σύμμετρη ανάπτυξη όλων των μελών του σώματος χαρίζει σε

**Κορφαλα** αυτό δύναμη και ομορφιά. Παράλληλα όμως τονώνει την ψυχή με μια διάθεση αγωνιστική που είναι το καλύτερο αντίδοτο για το άγχος των σύγχρονων ανθρώπων. Από αυτά τα δώρα της γυμναστικής προέρχεται η ευεξία που κάνει τη ζωή πιο ευχάριστη και δημιουργική.

Οι άνθρωποι ήταν ανάμεσα στους πιο ευχάριστες και επιτυχημένους φυσικές δραστηριότητες, οι οποίες δεν παρουσιάζουν κάποια ομοιότητα με τη σημερινή μορφή της φυσικής άσκησης.

Στα προϊστορικά χρόνια οι άνθρωποι ασχολούνταν με κάποιες φυσικές δραστηριότητες που ήταν άμεσα συνδεδεμένες με την επιβίωση και με την άσκηση της θρησκευτικής τους πίστης. Οι άνθρωποι ασχολούνταν με το κυνήγι για να εξασφαλίσουν τη διατροφή τους και πολλές φορές χρησιμοποιούσαν τις φυσικές τους ικανότητες για να καταπορεύσουν τη θέση τους και να επηρεάσουν την εξουσία τους στους άλλους.

Αρχαιολογικές έρευνες μας μιλούν για οργανωμένες μορφές παιχνιδιών, αγώνες που γίνονταν και που δεν ξεχώριζαν από τις θρησκευτικές τελετές και θυσίες για να εξευμενίσουν τους θεούς. Η έννοια παλαιές φορές αυτών των ανώνων καθοριζόταν από τις θρησκευτικές τους ανάγκες, παρά από τις φυσικές ικανότητες αυτών που συμμετείχαν.

Στην αρχαία Ελλάδα είχαν αγώνες με θρησκευτικό χαρακτήρα που ήταν αφιερωμένοι στους ολύμπιους θεούς. Οι πρώτοι πανελλήνιοι αγώνες ήταν το Ολύμπιο, το Ισθμιαίο, το Πύθιο, τα Νεμέα, τα μικρά και μεγάλα Παναθηναϊκά και άλλα.

Η φυσική αγωγή ήταν ένας παλιός πολιτικός θεσμός στον Ελληνικό χώρο. σκοπός της φυσικής αγωγής ήταν η αρμονική ανάπτυξη του πνεύματος και της ψυχής.

Τις πρώτες ενδείξεις οργανωμένου αθλητισμού συναντάμε στην Κρήτη. Η πάλη ή πυγμαχία, οι δρόμοι, οι ακροβατικές και τα ταυροπαιχνίδια είναι πολύ γνωστά και δημοφιλή. Στη μυκηναϊκή Ελλάδα κυριαρχούν τα αγωνίσματα που έχουν περισσότερο συνάρτηση με τον πόλεμο γιατί εκτός από την πάλη, την πυγμαχία, τους δρόμους, βρίσκουμε και ποικιλίες από αρματοδρομίες σε ανώγειες στήλες του 16<sup>ου</sup>, 14<sup>ου</sup> και 13<sup>ου</sup> π.Χ. αιώνη.

Οι διάφορες αρχαιολογικές έρευνες απέδειξαν ότι ο ομηρικός πολιτισμός είναι ένα στάδιο της ιστορικής περιόδου αλλά ταυτόχρονα και μια απόληξη της προϊστορικής εποχής. Πριν από την ομηρική εποχή υπήρχε η μυκηναϊκή και πριν από αυτή η μυκηναϊκή και η προμυκηναϊκή. Επομένως, η ανάπτυξη των ομηρικών χρόνων, από την οποία καταρτίζεται η μέθοδος αγωγής των Ελλήνων με συνειδητή γνώση των αποτελεσμάτων της για ανάπτυξη και καλλιέργεια γερού, ρωμαλέου και ισχυρού ανθρώπου, έχει την αρχή της πολύ νωρίς. Η ομηρική εποχή γίνεται σφαιρική μενολής πρόδου και εξέλιξης των αγώνων και της εκπόνησης άσκησης. Όταν οι αγώνες έγιναν πανελλήνιοι διαρκώς, τότε η σωματική άσκηση αναγνωρίζεται ως ένα από τα