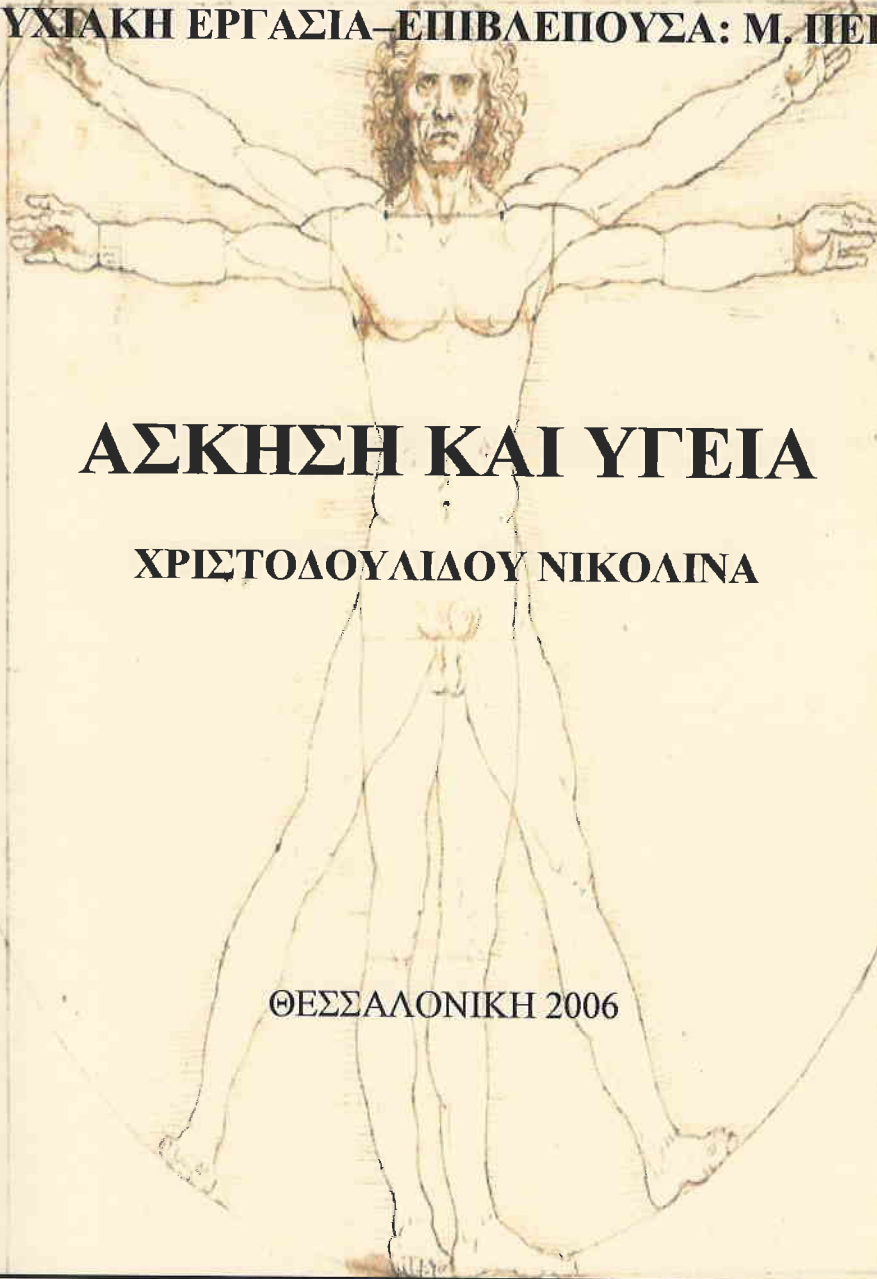


ΑΝΩΤΑΤΟ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ  
ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΙΔΡΥΜΑ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ  
ΤΜΗΜΑ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ ΚΑΙ ΚΟΣΜΕΤΟΛΟΓΙΑΣ

**ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ-ΕΠΙΒΛΕΠΟΥΣΑ: Μ. ΠΕΠΠΑ**



**ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ**

**ΧΡΙΣΤΟΔΟΥΛΙΔΟΥ ΝΙΚΟΛΙΝΑ**

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ 2006

# ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ

ΕΠΙΣΤΗΜΟΛΟΓΙΑ ΚΑΙ ΕΦΑΡΜΟΓΕΣ

## ΕΚΤΟ ΕΣΩΜΕΝΑ

### ΠΡΟΛΟΓΟΣ

ΠΡΕΣΒΙ ΟΓΗ ..... σελ. 1

### ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1

1.1 ΣΙΜΑΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ ..... σελ. 1

1.2 ΤΥΠΟΙ ΑΣΚΗΣΗΣ ..... σελ. 5

1.2.1 Διεξόχνη αναερόβια ασκήσεις ..... σελ. 6

1.2.2 Διαόχνη και Υψηλ ..... σελ. 8

1.2.3 Αποδόνημα αναερόβιας άσκησης ..... σελ. 9

1.2.4 Τα ενεργά αποδόνημα της άσκησης ..... σελ. 9

1.3 Η ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ ΤΗΣ ΑΘΛΗΣΗΣ ..... σελ. 11

*Αφιερωμένο στο*

*Χριστόδουλο και τη Δήμητρα...*

1.3.1 Ενεργειακό κηκ ..... σελ. 11

1.4 ΑΕΡΟΒΙΑ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ ..... σελ. 14

1.4.1 Παράγοντες που επηρεάζουν την αερόβια ικανότητα ..... σελ. 14

1.4.2 Η αερόβια ικανότητα και η αερόβια ικανότητα ..... σελ. 15

1.4.3 Η γαλακτωμένη ικανότητα και η αερόβια ικανότητα ..... σελ. 16

1.4.4 Αερόβια ικανότητα και αερόβια ικανότητα ..... σελ. 16

1.4.5 Μέθοδοι αερόβιας κηκ ..... σελ. 17

1.5 ΜΕΤΑΦΟΡΑ ΕΝΕΡΓΕΙΑΣ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ ..... σελ. 18

1.5.1 Ο μεγάλος ρόλος των αναερόβιας ενέργειας ..... σελ. 18

1.5.2 Το σύστημα γαλακτωμένης ενέργειας (μακροπρόθεσμη ενέργεια) ..... σελ. 18

1.5.3 Το αερόβιο σύστημα (μακροπρόθεσμη ενέργεια) ..... σελ. 19

1.5.4 Ικανότητα μεταφοράς ενέργειας κατά την άσκηση ..... σελ. 20

### ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2

2.1 ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ-ΠΡΟΤΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ..... σελ. 21

2.1.1 Αθλητισμός ..... σελ. 21

2.1.2 Πρωταθλητισμός ..... σελ. 21

2.1.3 Τα οφέλη του αθλητισμού στον οργανισμό ..... σελ. 21

2.2 ΠΩΣ ΕΠΙΡΑΦΗ Η ΑΣΚΗΣΗ ΕΤΑ ΣΥΣΤΗΜΑΤΑ ΤΟΥ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΥ ..... σελ. 24

## **ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ**

### **ΠΡΟΛΟΓΟΣ**

**ΕΙΣΑΓΩΓΗ**.....σελ. 2

### **ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1**

**1.1 ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ**.....σελ. 3

**1.2 ΤΥΠΟΙ ΑΣΚΗΣΗΣ**.....σελ. 5

1.2.1 Αερόβιες-αναερόβιες ασκήσεις.....σελ. 6

1.2.2 Διατάσεις και Yoga.....σελ. 8

1.2.3 Αποτελέσματα αεροβικής άσκησης.....σελ. 9

1.2.4 Τα ευνοϊκά αποτελέσματα της άσκησης.....σελ. 9

**1.3 Η ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ ΤΗΣ ΑΘΛΗΣΗΣ**.....σελ. 11

1.3.1 Ενεργειακές πηγές.....σελ. 11

**1.4 ΑΕΡΟΒΙΑ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ**.....σελ. 14

1.4.1 Παράγοντες που επηρεάζουν την αερόβια ικανότητα.....σελ. 14

1.4.2 Η ακινησία φθείρει την αερόβια ικανότητα.....σελ. 15

1.4.3 Η γυμνασμένη καρδιά και η αερόβια ικανότητα.....σελ. 16

1.4.4 Αερόβια ικανότητα και προπόνηση.....σελ. 16

1.4.5 Μέθοδοι αερόβιας προπόνησης.....σελ. 17

**1.5 ΜΕΤΑΦΟΡΑ ΕΝΕΡΓΕΙΑΣ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ**.....σελ. 8

1.5.1 Ο μηχανισμός των φωσφορικών (άμεση ενέργεια).....σελ. 18

1.5.2 Το σύστημα γαλακτικού οξέως (βαχυπρόθεσμη ενέργεια).....σελ. 18

1.5.3 Το αερόβιο σύστημα (μακροπρόθεσμη ενέργεια).....σελ. 19

1.5.4 Ικανότητα μεταφοράς ενέργειας κατά την άσκηση.....σελ. 20

### **ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2**

**2.1 ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ-ΠΡΩΤΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ**.....σελ. 21

2.1.1 Αθλητισμός.....σελ. 21

2.1.2 Πρωταθλητισμός.....σελ. 21

2.1.3 Τα οφέλη του αθλητισμού στον οργανισμό.....σελ. 22

**2.2 ΠΩΣ ΕΠΙΔΡΑ Η ΑΣΚΗΣΗ ΣΤΑ ΣΥΣΤΗΜΑΤΑ ΤΟΥ**

**ΟΡΓΑΝΙΣΜΟ**.....σελ. 24

2.2.1 Στο καρδιακό σύστημα.....σελ.	24
2.2.2 Στο αναπνευστικό σύστημα.....σελ.	24
2.2.3 Στο μυοσκελετικό σύστημα.....σελ.	25
2.2.4 Στο ενδοκρινικό σύστημα.....σελ.	26
2.2.5 Ανοσία και άσκηση.....σελ.	26

## 2.3 ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ.....σελ. 28

2.3.1 Η μνήμη και τα χρόνια μόρφωσεις.....σελ.	28
2.3.2 Το περπάτημα, η μνήμη, οι νοητικές δεξιότητες και η ψυχική υγεία.....σελ.	29

## **ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3**

### 3.1 ΤΑ ΩΦΕΛΗ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΣΤΗΝ ΠΑΙΔΙΚΗ ΚΑΙ ΤΡΙΤΗ ΗΛΙΚΙΑ.....σελ. 30

3.1.1 Παιδική ηλικία.....σελ.	30
3.1.2 Τρίτη ηλικία.....σελ.	31

### 3.2 ΤΑ ΩΦΕΛΗ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΣΤΗΝ ΕΜΜΗΝΟΠΑΥΣΗ ΚΑΙ ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗ.....σελ. 33

3.2.1 Εμμηνόπαυση.....σελ.	33
3.2.2 Εγκυμοσύνη.....σελ.	34

### 3.3 Η ΑΣΚΗΣΗ ΩΣ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΟ ΜΕΣΟ ΔΙΑΦΟΡΩΝ ΑΣΘΕΝΕΙΩΝ.....σελ. 36

3.3.1 Γενικά.....σελ.	36
3.3.2 Οστεοπόρωση και άσκηση.....σελ.	37
3.3.3 Καρκίνος του μαστού και άσκηση.....σελ.	38
3.3.4 Χοληστερίνη και άσκηση.....σελ.	39
3.3.5 Υπέρταση και άσκηση.....σελ.	39
3.3.6 Στεφανιαία νόσος και άσκηση.....σελ.	40
3.3.7 Παχυσαρκία και άσκηση.....σελ.	41
3.3.8 Σακχαρώδης διαβήτης και άσκηση.....σελ.	42
3.3.9 Αρθρίτιδα: βελτίωση συμπτωμάτων λόγω ασκήσεων.....σελ.	43
3.3.10 Γεροντική άνοια και άσκηση.....σελ.	44

3.3.11 Άγχος και άσκηση.....σελ. 45

**ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4**

4.1 ΚΙΝΔΥΝΟΙ.....σελ. 47

4.1.1 Κίνδυνος πρόκλησης αιφνίδιου θανάτου σε αθλούμενους.....σελ. 47  
 4.1.2 Κίνδυνοι κακώσεων κατά την άσκηση.....σελ. 47  
 4.1.3 Ο κίνδυνος της υπερβολικής προπόνησης.....σελ. 49  
 4.1.4 Κίνδυνοι από τη χρήση αναβολικών.....σελ. 49  
 4.1.5 Στήθος και κίνδυνοι κατά την άσκηση.....σελ. 51

4.2 ΠΡΟΦΥΛΑΞΕΙΣ ΓΙΑ ΑΣΦΑΛΗ ΑΣΚΗΣΗ.....σελ. 52

4.2.1 Οδηγίες για ασφαλή άσκηση.....σελ. 52  
 4.2.2 Ακατάλληλα προγράμματα άσκησης.....σελ. 52

**ΕΠΙΛΟΓΟΣ.....σελ. 54**

**ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ.....σελ. 55**

## ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Η μελέτη αυτή αποτελεί την Πτυχιακή εργασία μου στο τμήμα Αισθητικής του Α.Τ.Ε.Ι Θεσσαλονίκης και αναφέρεται στην Άσκηση και την Υγεία

Οι επιλογή του θέματος αυτού βασίστηκε στο γεγονός, ότι στις μέρες μας η καθιστική ζωή, λόγω της τεχνολογίας, χαρακτηρίζει το μεγαλύτερο μέρος της ζωής των περισσότερων ανθρώπων. Η άσκηση είτε ως μέσο ψυχαγωγίας, είτε ως συστηματική δραστηριότητα έχει ξεχαστεί. Ωστόσο η υγεία αποτελεί το υπέρτατο αγαθό και στόχος και ευχή του κάθε ανθρώπου είναι η απόκτησή της.

Η έρευνα αυτή καλύπτει ένα ευρύ φάσμα γνώσεων και πληροφοριών, όσον αφορά στην έννοια της άσκησης και στο πως προάγει την υγεία. Απευθύνεται σε οποιονδήποτε θέλει να αποκτήσει μια πιο ολοκληρωμένη γνώση γύρω απο τη έννοια και τη λειτουργία της άσκησης αλλά και για τα σημαντικά οφέλη που επιφέρει στη σωματική και ψυχική υγεία, μέσα από επιλεγμένα παραδείγματα.

Στόχος της έρευνας αυτής είναι, αρχικά η ικανοποίηση της δικής μου θέλησης για περαιτέρω ενασχόληση με το θέμα, και στη συνέχεια να εισάγει τον αναγνώστη στη μελέτη του τρόπου λειτουργίας της άσκησης στην υγεία του ανθρώπου.

Ξεκινώντας την έρευνα για τη συλλογή στοιχείων, αντιμετώπισα πολλές δυσκολίες στην εύρεση υλικού, γεγονός που ενίσχυσε ακόμα περισσότερο την επιθυμία μου για τη συγγραφή ενός τέτοιου θέματος.

Φτάνοντας στο τέλος της προσπάθειας αυτής, νιώθω την ανάγκη να ευχαριστήσω την καθηγήτρια του τμήματος Αισθητικής και επιβλέπουσα, κ. Μ. Πέππα, για την ενθάρρυνση, καθοδήγηση, και συνδρομή της στο εγχείρημα μου αυτό, αλλά και για τις συμβουλές της στη συλλογή και διαλογή των στοιχείων και πληροφοριών.