



E.F.B.E.
1954

2021 - 2023

FIT OLD



Cracow University
of Technology





DISCLAIMER

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



Παρεμβάσεις στους τρόπους κινητικότητας των ηλικιωμένων για προώθηση της σωματικής τους δραστηριότητας και της φυσικής τους κατάστασης (Fit-Old)

<u>A/A</u>	<u>Οργανισμός</u>	<u>Πόλη</u>	<u>Χώρα</u>	<u>Ρόλος</u>
1	Technische Universität Berlin	Βερολίνο	Γερμανία	Αιτών
2	University of Lisbon (UL)	Λισσαβώνα	Πορτογαλία	Εταίρος
3	Cracow University of Technology (CUT)	Κρακοβία	Πολωνία	Εταίρος
4	University of Zagreb (UZ)	Ζάγκρεμπ	Κροατία	Εταίρος
5	Mine Vaganti NGO (MVNGO)	Σάσσαρι	Ιταλία	Εταίρος
6	Ένωση Γυμναστών Βορείου Ελλάδος (ΕΓΒΕ)	Θεσσαλονίκη	Ελλάδα	Εταίρος
7	SPELL	Μαλάτια	Τουρκία	Εταίρος

(Project Number: 622623-EPP-1-2020-1-DE-SPO-SCP)





Σχετικά με το FIT-OLD

Το Fit-Old είναι μια 30μηννη Σύμπραξη Συνεργασίας για την ενίσχυση των επιπέδων υγείας μεταξύ των ηλικιωμένων χρησιμοποιώντας παρεμβάσεις στους τρόπους κινητικότητας των ηλικιωμένων στο πλαίσιο Ευρωπαϊκών Συμπράξεων. Ένας από **τους κύριους σκοπούς** του έργου Fit-Old είναι η **βελτίωση των επιπέδων υγείας μεταξύ των ηλικιωμένων χρησιμοποιώντας παρεμβάσεις** στους τρόπους των μετακινήσεων και γενικότερα της κινητικότητάς τους. Η κινητικότητα και οι πιο βιώσιμοι τρόποι μεταφοράς έχουν πλεονεκτήματα για τους ηλικιωμένους, συμπεριλαμβανομένης της επίτευξης πρόσβασης σε επιθυμητούς ανθρώπους και χώρους, ψυχολογικά οφέλη όπως αίσθημα ανεξαρτησίας, σωματικά οφέλη όπως άμεσες επιπτώσεις στη μυϊκή και οστική δύναμη, υγεία, κοινωνική αλληλεπίδραση και συμμετοχή σε καρδιαγγειακές βελτιώσεις και γενική υγεία, κοινωνική αλληλεπίδραση και συμμετοχή στην κοινότητα.

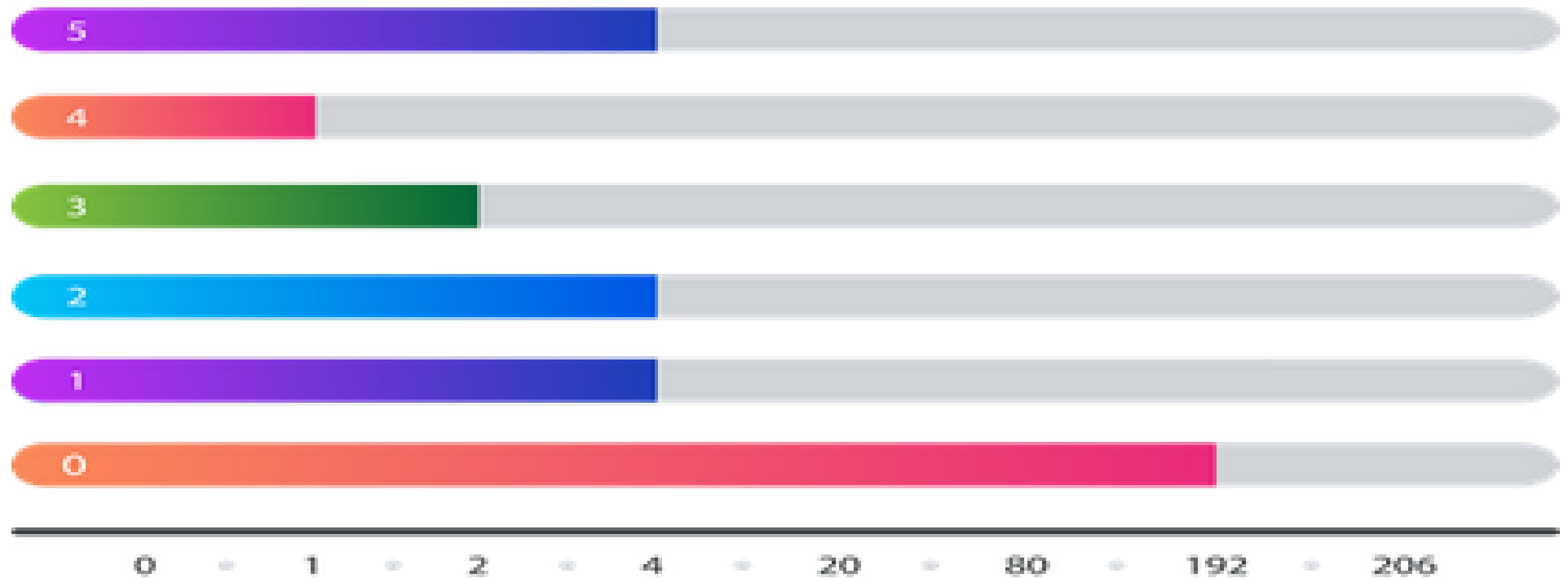


Ενώ ο περιορισμός της κινητικότητας είναι κοινός στους ηλικιωμένους, υπάρχει έλλειψη σχεδίων και μελετών σε προγράμματα παρέμβασης καθώς και ακαδημαϊκών μελετών που απευθύνονται σε αυτήν την ηλικιακή ομάδα. Αφενός, η ενεργός και βιώσιμη κινητικότητα συνδέεται άμεσα με τη βελτίωση της υγείας των ηλικιωμένων. Αφετέρου, έχει κάποια οφέλη στο κλίμα των πόλεων και των χωρών με τη μείωση της ατμοσφαιρικής ρύπανσης, την αύξηση της αποδοτικότητας στον ηλικιωμένο πληθυσμό, τις ολοκληρωμένες πολιτικές για τις αστικές περιοχές και γειτονιές που βασίζονται στη βιώσιμη κινητικότητα, λαμβάνοντας υπόψη όλες τις ομάδες αναπηρίας.



ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΕΠΕΞΕΡΓΑΣΙΑΣ 206 ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΩΝ WP3 (ΤΟΥΡΚΙΑ)

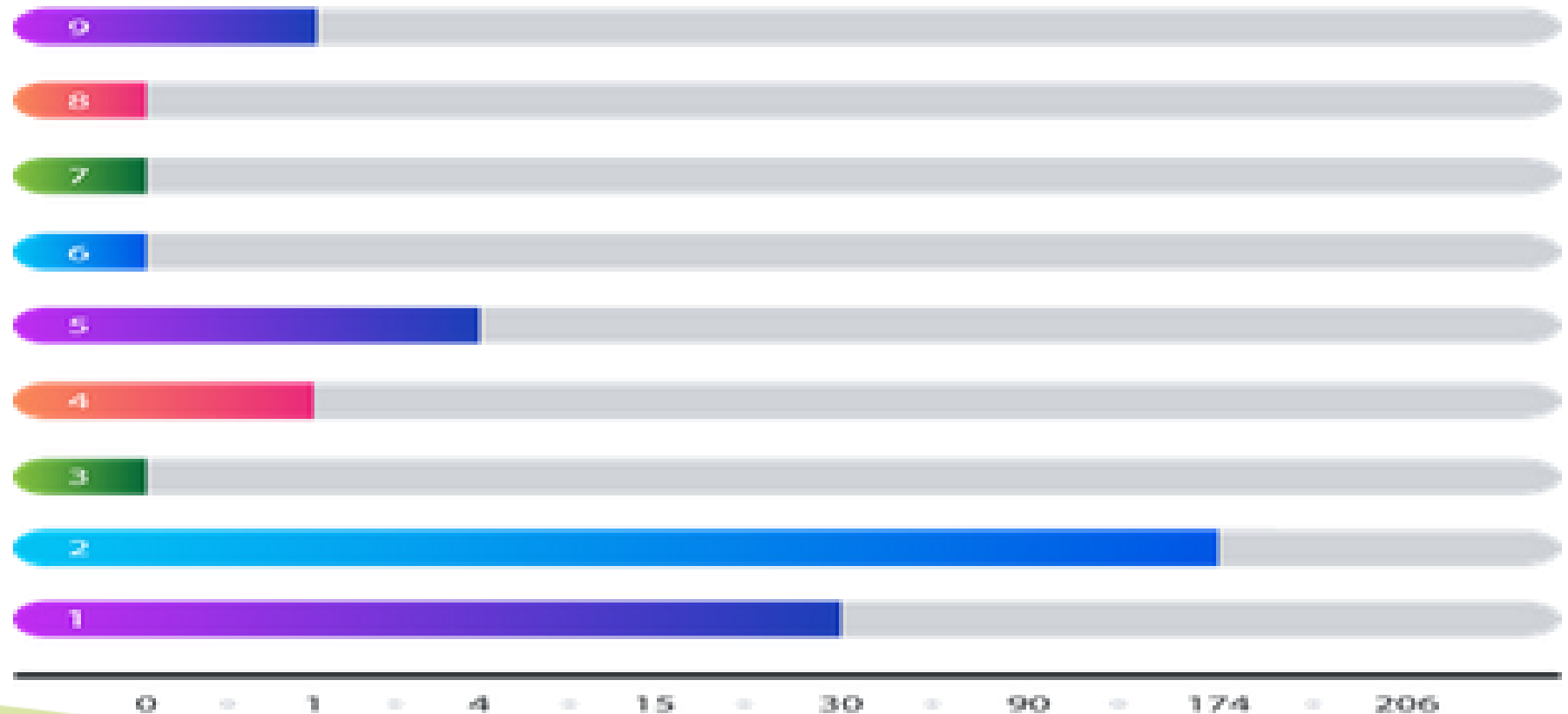
During the last 7 days, on how many days did you walk for at least 10 minutes at a time to go from place to place?





ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΕΠΕΞΕΡΓΑΣΙΑΣ 206 ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΩΝ WP3

Do you cycle to your near destinations inside your neighbourhood?

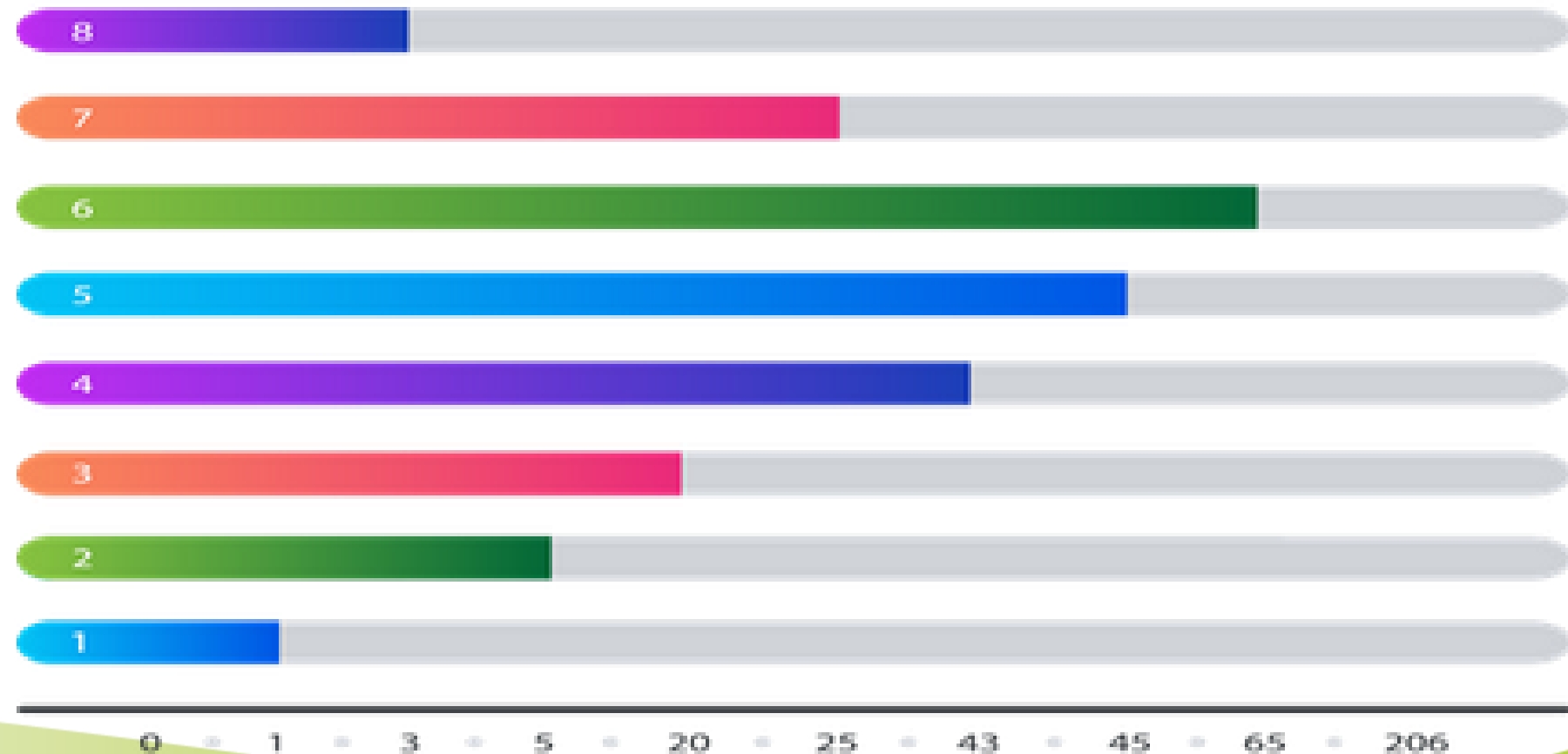




ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΕΠΕΞΕΡΓΑΣΙΑΣ

206 ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΩΝ WP3

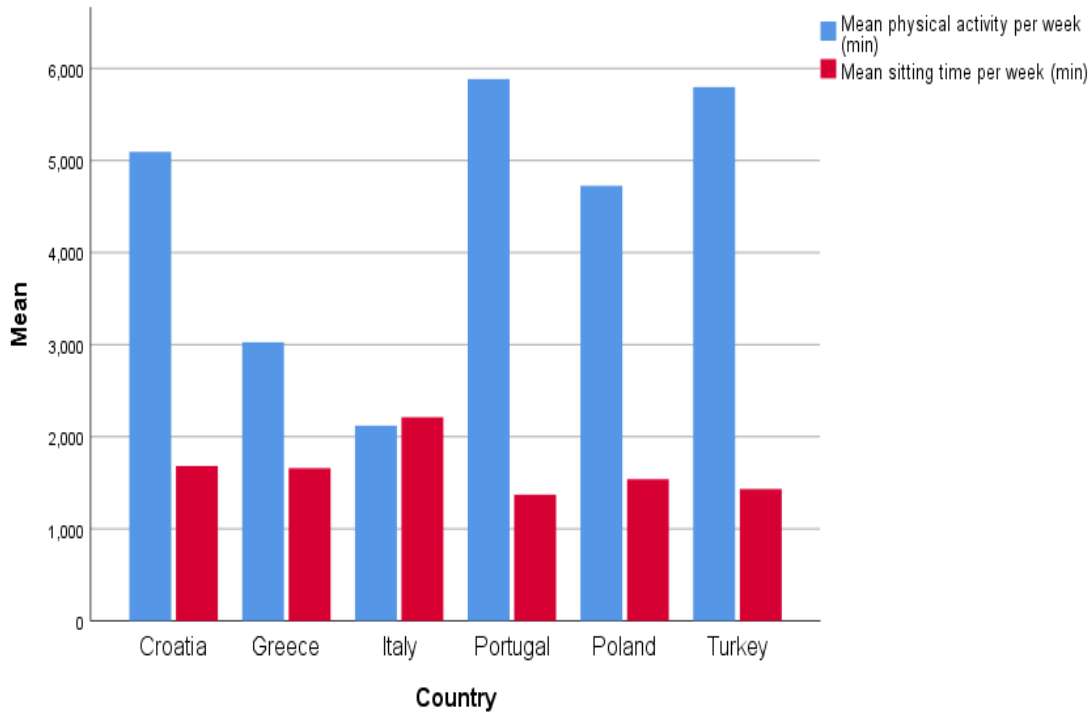
Please indicate how much you intend to reduce sedentary modes of transportations and walk more during the next 9 months.



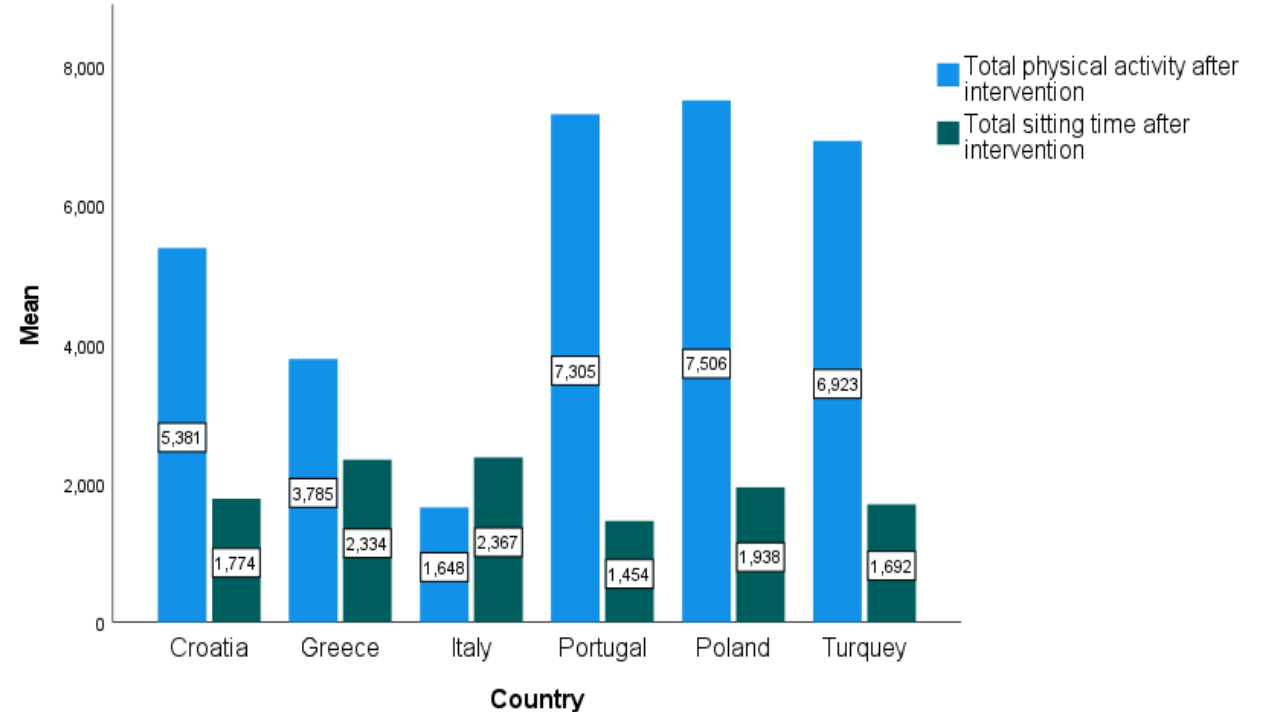


Σύγκριση του μέσου όρου σωματικής δραστηριότητας και χρόνου καθίσματος πριν και μετά την παρέμβαση σε 6 χώρες εταίρους

Comparison mean of physical activity and sitting time by countries



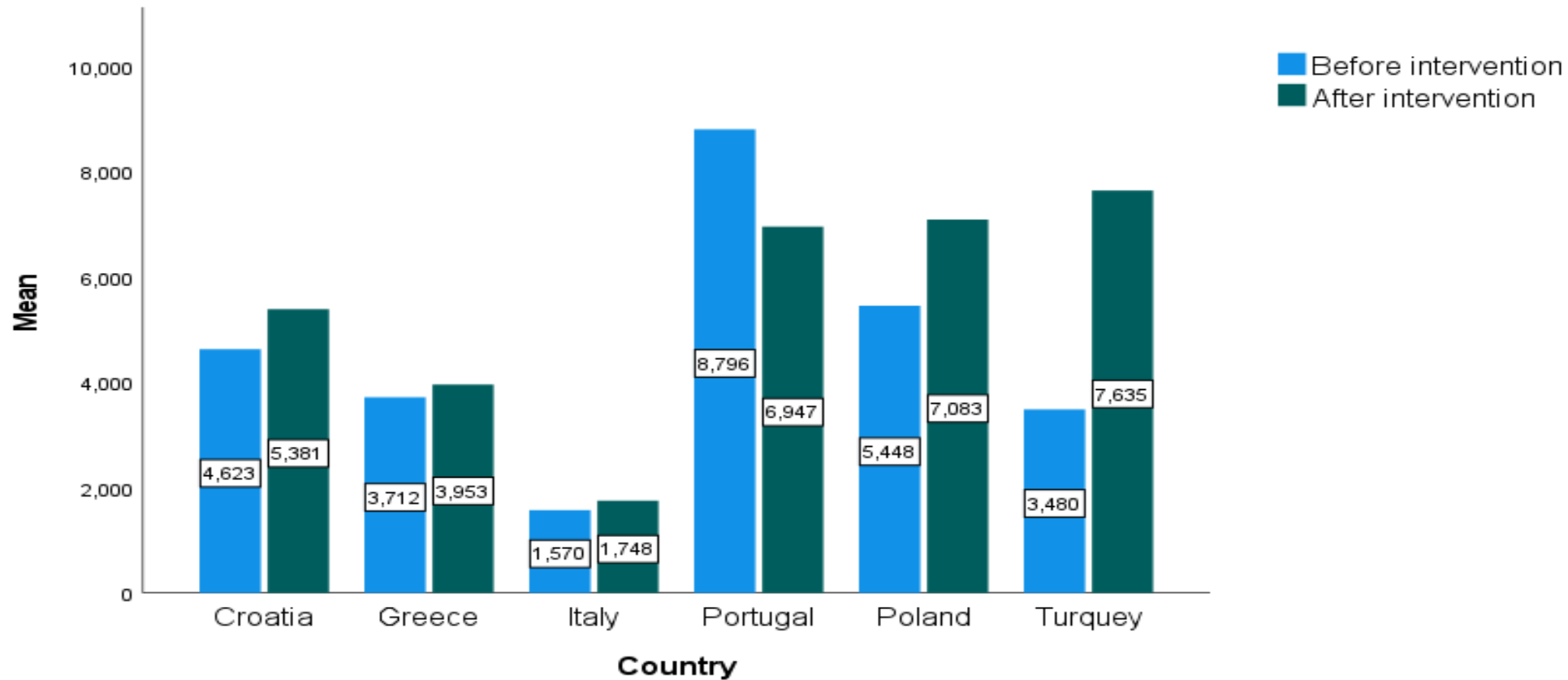
Comparison of total physical activity and sitting time after intervention by country





Συνολικός χρόνος σωματικής δραστηριότητας πριν και μετά την παρέμβαση σε 6 χώρες εταίρους

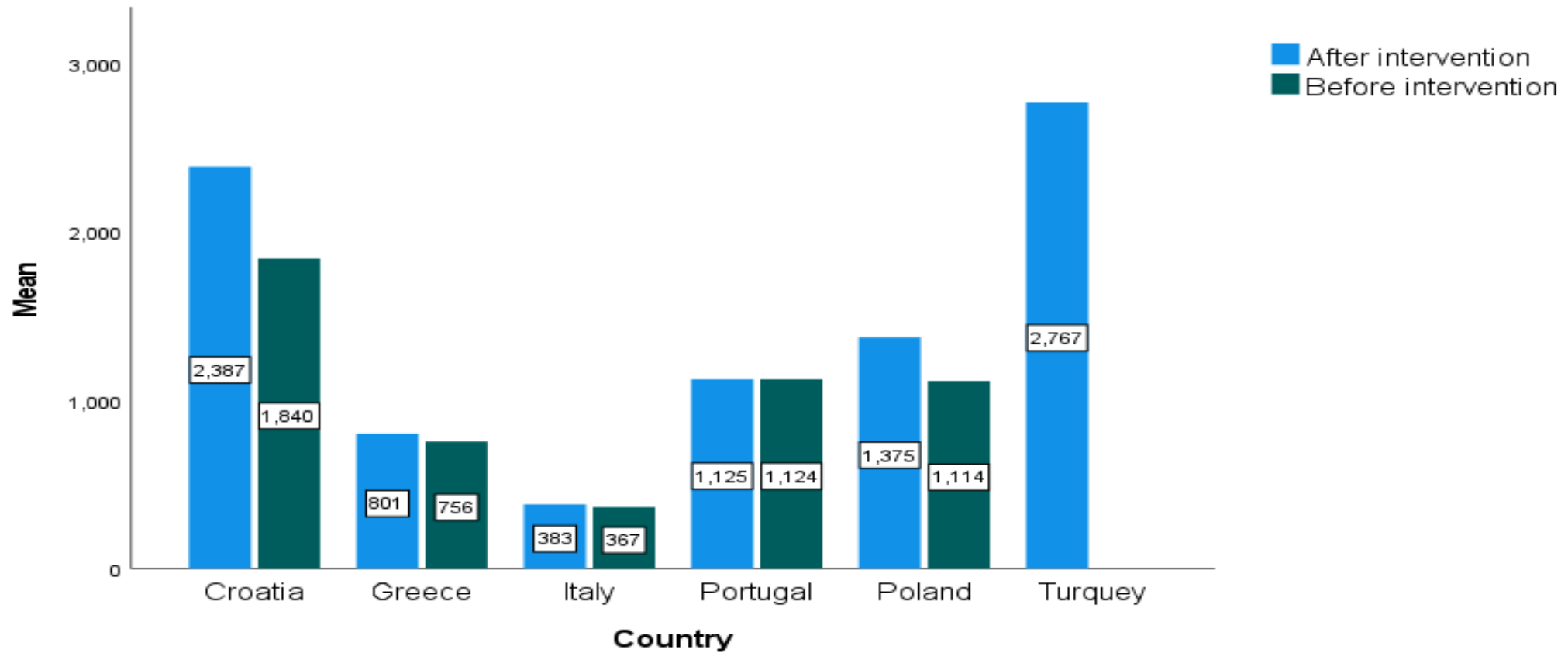
Total physical activity time (min) before and after the intervention





Σύνολο πεζοπορίας στον ελεύθερο χρόνο πριν και μετά την παρέμβαση σε 6 χώρες εταίρους

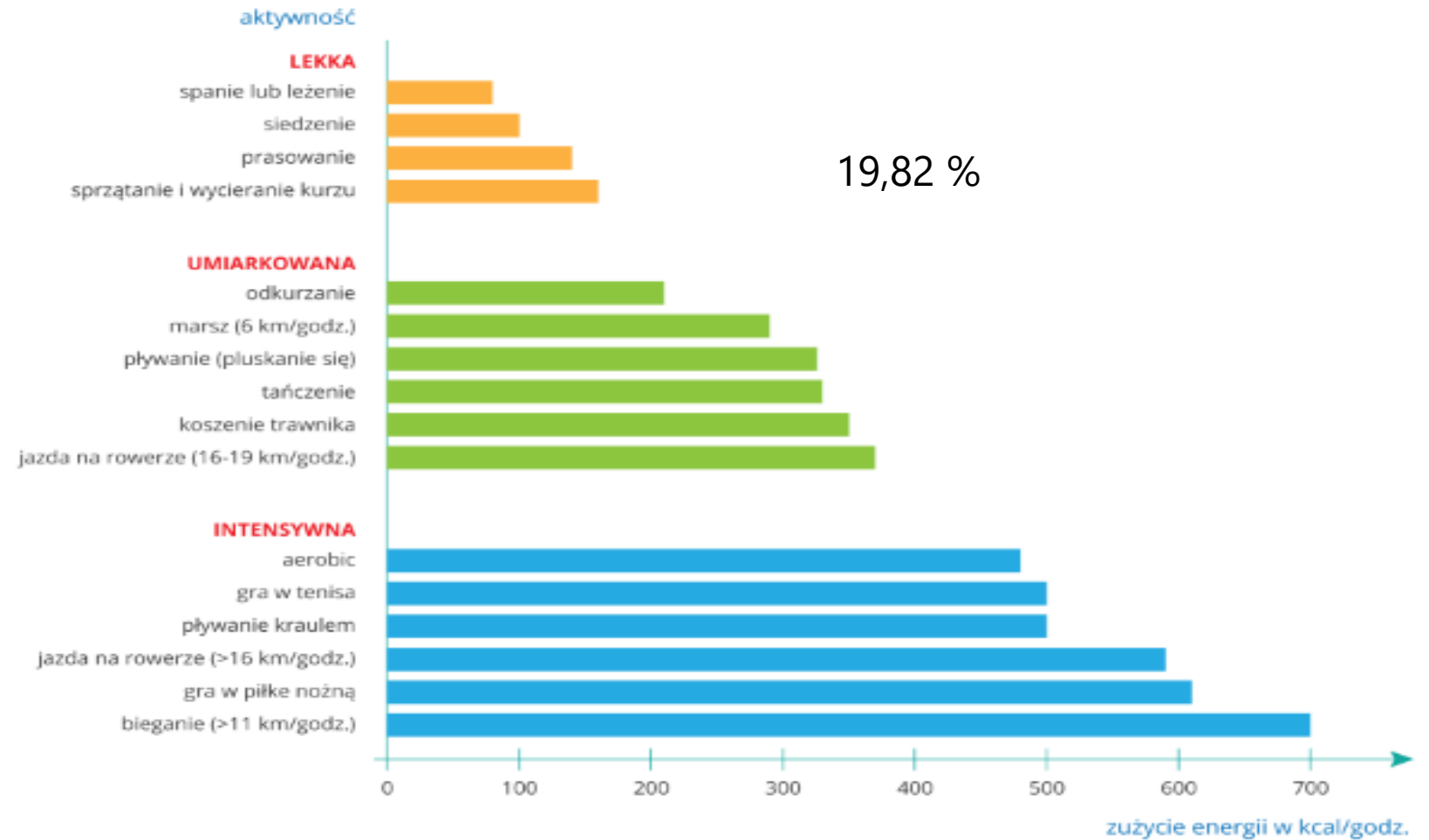
Total walking (min/week) in leisure time before and after the intervention





Η δραστηριότητα σε ποσοστό

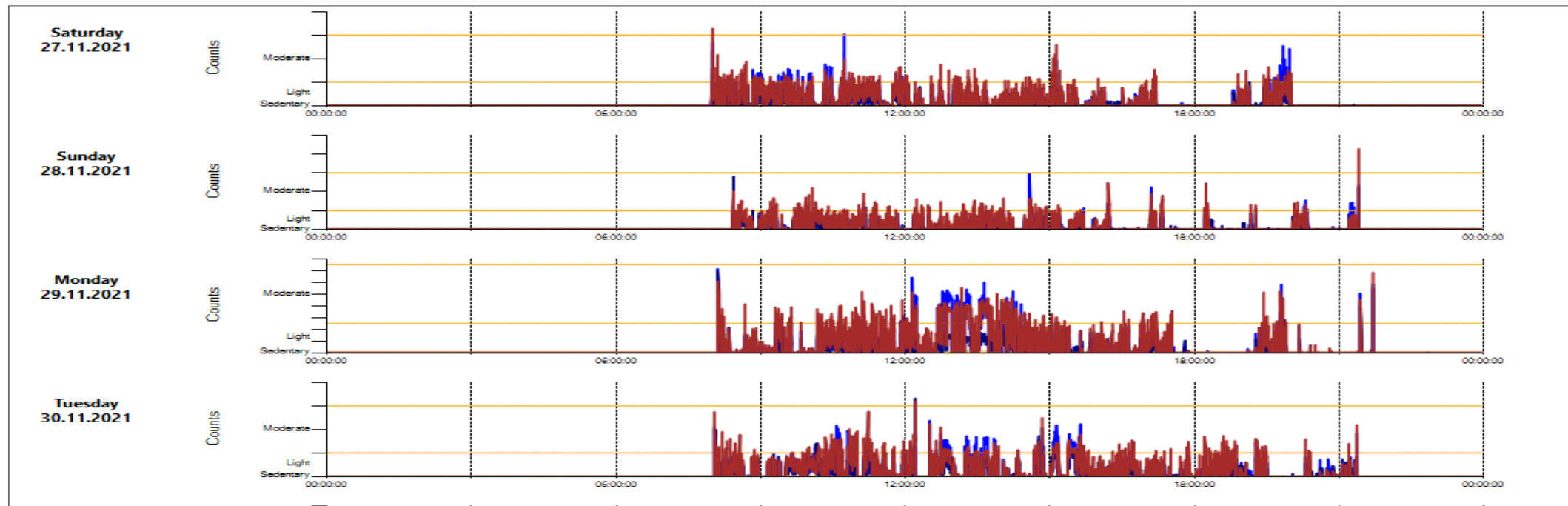
76,9 %





Η δραστηριότητα σε ποσοστό και γραφήματα

% in Sedentary	% in Light	% in Moderate	% in Vigorous	Total MVPA	% in MVPA
51,05%	43,12%	5,80%	0,04%		36,255,84%
68,59%	30,73%	0,68%	0,00%		5,250,68%
60,30%	32,18%	7,52%	0,00%		53,257,52%
60,34%	34,20%	5,46%	0,00%		43,255,46%





Οφέλη της ενεργού κινητικότητας

Λιγότερη κίνηση και μόλυνση της ατμόσφαιρας

Καρδιο-αναπνευστική ευεξία και μείωση παχυσαρκίας

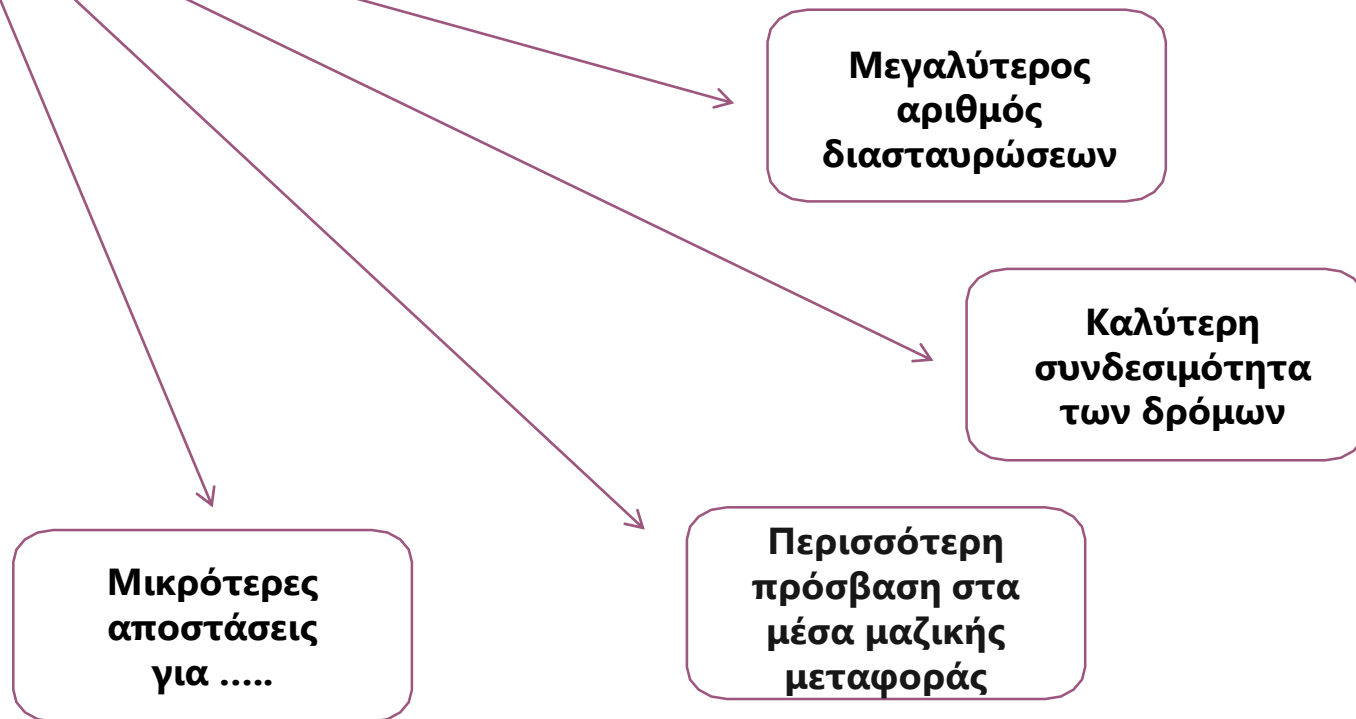
Γνωστική απόδοση και αίσθηση του χώρου

Ανεξαρτησία, θετικά συναισθήματα και κοινωνικοποίηση

Συνήθειες που συνεχίζονται



Εμπόδια στην ενεργή κινητικότητα



Στο πλαίσιο του έργου μας, αρκετά χαρακτηριστικά του δομημένου περιβάλλοντος, αποδείχθηκε ότι συνδέονται με θετικά αποτέλεσμα στη σωματική υγεία.





- **500 εκατ. περιστατικά χρόνιων παθήσεων λόγω έλλειψης άσκησης.**
 - **Μπορεί οι χώρες να σχεδιάζουν πολιτικές ενίσχυσης της σωματικής δραστηριότητας, όμως μόνο το 40% λειτουργούν και το 28% δεν χρηματοδοτείται.**
- **Σχεδόν 500 εκατομμύρια άνθρωποι θα αναπτύξουν καρδιακές παθήσεις, παχυσαρκία, διαβήτη ή άλλες μη μεταδοτικές ασθένειες εξαιτίας της έλλειψης σωματικής άσκησης στη διάρκεια της δεκαετίας 2020-2030, επιβαρύνοντας τα συστήματα υγείας διεθνώς με επιπλέον 27 δις δολ. ετησίως αν οι κυβερνήσεις δεν λάβουν τα μέτρα τους για να ενθαρρύνουν τη σωματική δραστηριότητα του πληθυσμού τους.**



- Αυτό επισημαίνει Έκθεση του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας σχετικά με τη σωματική δραστηριότητα, η οποία περιλαμβάνει στοιχεία από 194 χώρες σχετικά με τα προγράμματα και τις συστάσεις των κυβερνήσεων για την αύξηση της σωματικής δραστηριότητας του πληθυσμού σε όλες τις ηλικίες, αλλά και ανάλογα με την ικανότητα άσκησης του πληθυσμού.
- Στόχος είναι η επιτάχυνση της εφαρμογής πολιτικών που θα αυξάνουν τα επίπεδα άσκησης του πληθυσμού με στόχο την πρόληψη ασθενειών και τη μείωση της επιβάρυνσης στα συστήματα υγείας που ήδη επιβαρύνονται από τις μη μεταδιδόμενες ασθένειες.



Σύμφωνα με την έκθεση του ΠΟΥ:

- ✓ Κάτω από το 50% των χωρών έχουν διαμορφώσει κάποια εθνική πολιτική σωματικής άσκησης, όμως κάτω από το 40% των πολιτικών αυτών είναι λειτουργικό.
- ✓ Μόνο το 30% των χωρών έχει καταρτίσει εθνικές οδηγίες για τη φυσική δραστηριότητα για όλες τις ηλικιακές ομάδες.
- ✓ Σχεδόν όλες οι χώρες αναφέρουν ένα σύστημα παρακολούθησης της φυσικής δραστηριότητας σε ενήλικες, όμως το 75% των χωρών παρακολουθεί τη σωματική δραστηριότητα των εφήβων και κάτω από το 30% διαθέτει πρόγραμμα φυσικής δραστηριότητας για παιδιά κάτω των 5 ετών.
- ✓ Λίγο πάνω από το 40% των χωρών διαθέτουν πρότυπα για το σχεδιασμό δρόμων, ώστε να κάνουν το περπάτημα και το ποδήλατο ασφαλέστερα.

Το Παγκόσμιο σχέδιο δράσης του ΠΟΥ για τη σωματική δραστηριότητα 2018-2030 με στόχο την ενίσχυση της σωματικής δραστηριότητας στις χώρες, είχε συμπεριλάβει 20 συστάσεις πολιτικής που αφορούσαν τη δημιουργία ασφαλέστερων δρόμων για βελτίωση των μεταφορικών μέσων, **τη δημιουργία περισσότερων προγραμμάτων για σωματική δραστηριότητα σε σημεία - κλειδιά, όπως σχολεία, δομές πρωτοβάθμιας φροντίδας υγείας και χώρους εργασίας.**



Ένας στους τέσσερις
Αμερικανούς ενήλικες
περνά περισσότερες
από οκτώ ώρες την
ημέρα καθισμένος

Οι άνθρωποι που κάθονται
για περισσότερες από 7
ώρες την ημέρα ή
περισσότερο, είναι πολύ
πιο πιθανό να αναπτύξουν
κατάθλιψη, άνοια και
Αλτσχάιμερ

Η καθιστική ζωή
αυξάνει το ποσοστό
θνησιμότητας κατά 71%

Η καθιστική
συμπεριφορά αυξάνει
τον κίνδυνο
ορισμένων τύπων
καρκίνου έως και 66%

Οι γυναίκες είναι πιο
πιθανό να είναι
σωματικά ανενεργές
από τους άνδρες

Οι άνθρωποι που κάθονται
για 30 λεπτά ή λιγότερο
κάθε φορά, έχουν 55%
χαμηλότερο κίνδυνο
θανάτου σε σύγκριση με
εκείνους που κάθονται
περισσότερο



Ο κίνδυνος
καρδιαγγειακών
παθήσεων αυξάνεται
κατά 147% για άτομα
με υψηλά επίπεδα
καθιστικής
συμπεριφοράς

Οι ΗΠΑ
κατατάσσονται 143
από 168 Χώρες σε
Φυσική Κατάσταση

Το 4,6% των θανάτων
παγκοσμίως συνδέεται
με τη σωματική
αδράνεια

Από το 1950, οι
καθιστικές θέσεις
εργασίας αυξήθηκαν
κατά 83%

Η καθιστική ζωή για
μεγάλα χρονικά
διαστήματα συνδέεται
με αύξηση του
κινδύνου διαβήτη
κατά 112%



Ένας στους τέσσερις Αμερικανούς ενήλικες περνά περισσότερες από οκτώ ώρες την ημέρα καθισμένος

Σύμφωνα με τα Κέντρα Ελέγχου και Πρόληψης Νοσημάτων (CDC), 1 στους 4 Αμερικανούς κάθεται για περισσότερες από **8 ώρες την ημέρα**. Μια περίληψη των πορισμάτων:

- ✓ 25 % των Αμερικανών περνούν περισσότερες από 8 ώρες την ημέρα καθισμένοι.
- ✓ το 44% αναφέρει ότι δεν ασκεί καθόλου μέτρια έως έντονη σωματική δραστηριότητα σε εβδομαδιαία βάση.
- ✓ το 11% αφιερώνει 8 ή περισσότερες ώρες την ημέρα καθισμένο ενώ κάνει λίγη σωματική δραστηριότητα κατά τον ελεύθερο χρόνο.
- ✓ Μόνο το 4% αφιερώνει λιγότερο από 4 ώρες την ημέρα καθισμένο ενώ είναι επίσης ενεργό.





Τα επίπεδα σωματικής δραστηριότητας έχουν μειωθεί στο Ηνωμένο Βασίλειο

Τα επίπεδα σωματικής δραστηριότητας έχουν μειωθεί με λιγότερο από το 40% των ανδρών και το 28% των γυναικών στην Αγγλία (NHS Information Centre 2008) να μην πληρούν τις κατευθυντήριες γραμμές της κυβέρνησης του Ηνωμένου Βασιλείου για 30 λεπτά ή περισσότερο, μέτριας ή έντονης δραστηριότητας σε τουλάχιστον 5 ημέρες την εβδομάδα.

- ✓ Το ποσοστό των παιδιών ηλικίας 5-10 ετών που πήγαιναν περπατώντας στο σχολείο, κατά την περίοδο 1985-1986 (67%) συρρικνώθηκε σε ποσοστά που συγκεντρώθηκαν το 2006 (52%)
- ✓ Το ποσοστό των παιδιών της πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης που ταξιδεύουν με αυτοκίνητο αυξήθηκε από 22 σε 41% κατά την αντίστοιχη περίοδο.
- ✓ Στο Ηνωμένο Βασίλειο, η απόσταση που διανύει κάθε άτομο ετησίως μειώθηκε από 410 χλμ/έτος το 1975-76 σε 323 χλμ/έτος το 2006.



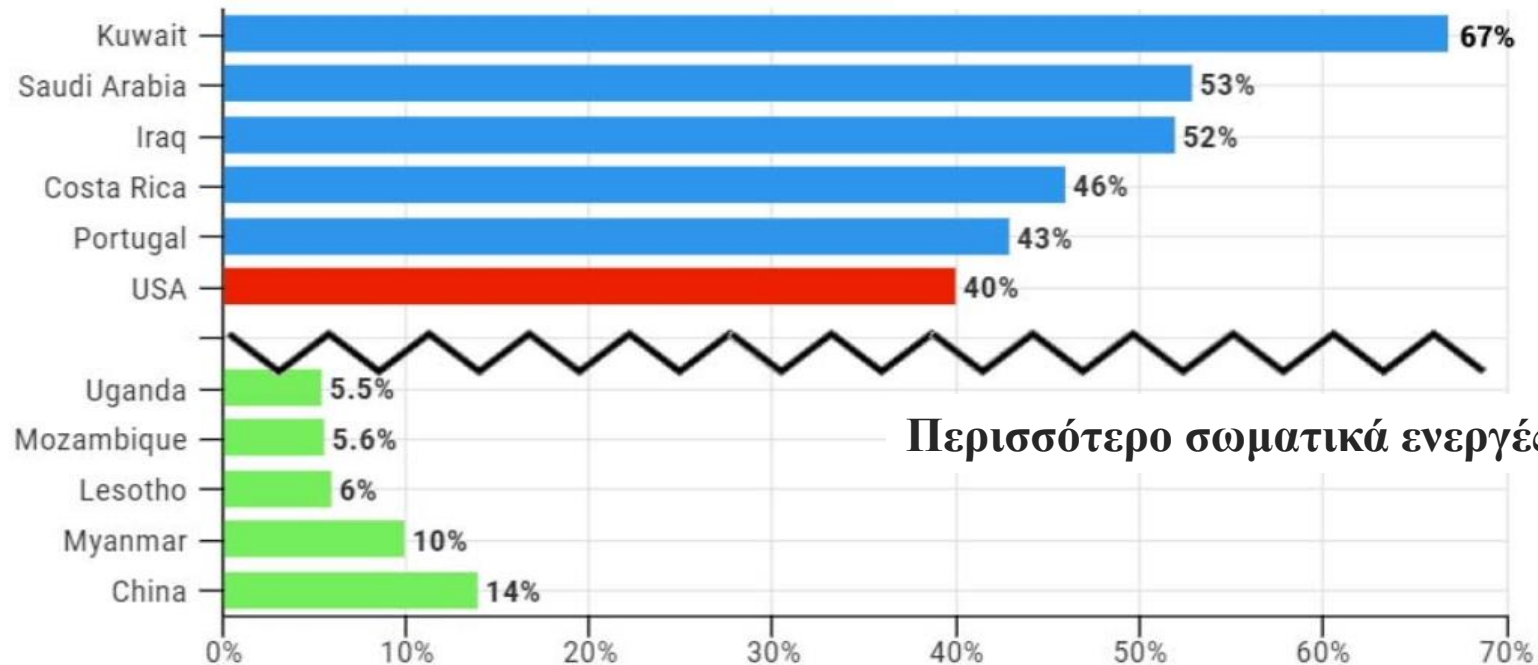
Η καθιστική ζωή αυξάνει το ποσοστό θνησιμότητας κατά 71%

- ✓ Μια μελέτη στην οποία συμμετείχαν 184.190 συμμετέχοντες ανέφερε ότι τα άτομα που περνούσαν περισσότερες από 6 ώρες την ημέρα καθισμένοι με χαμηλά επίπεδα σωματικής δραστηριότητας, έχουν αύξηση 71% στο ποσοστό θνησιμότητας.
- ✓ Ακόμη πιο ανησυχητικό είναι το γεγονός ότι μια άλλη ολοκληρωμένη μελέτη έδειξε ότι ακόμη και με 4-7 ώρες μέτριας έως έντονης άσκησης εβδομαδιαίως, το να κάθεται για 5-6 ώρες την ημέρα βλέποντας τηλεόραση εξακολουθεί να αυξάνει το ποσοστό θνησιμότητας κατά 50%.
- ✓ Το συμπέρασμα είναι ότι η σωματική δραστηριότητα δεν αντισταθμίζει πλήρως τις αρνητικές επιπτώσεις ενός καθιστικού τρόπου ζωής που επικεντρώνεται στο κάθισμα.





Λιγότερο σωματικά ενεργές χώρες



Περισσότερο σωματικά ενεργές χώρες

*Ποσοστό Πληθυσμού Που Δεν Πληροί Τις Ελάχιστες
Συνιστώμενες Οδηγίες Σωματικής Άσκησης

Source: UN Lancet Global Health

Συντάχθηκε από την ErgonomicTrends.com

[https://doi.org/10.1016/S2214-109X\(18\)30357-7](https://doi.org/10.1016/S2214-109X(18)30357-7)



Οι γυναίκες είναι πιο πιθανό να είναι σωματικά ανενεργές από τους άνδρες

- ✓ Οι γυναίκες είναι πιθανότερο να μην έχουν επαρκή σωματική δραστηριότητα σε σύγκριση με τους άνδρες, σύμφωνα με εκτενή έκθεση του ΟΗΕ.
- ✓ Σε 159 από τις 168 χώρες που συμμετείχαν στην έρευνα, η επικράτηση της ανεπαρκούς σωματικής δραστηριότητας ήταν 10% ή υψηλότερη στις γυναίκες σε σύγκριση με τους άνδρες. Σε 9 χώρες, η διαφορά είναι ένα ανησυχητικό 20% ή υψηλότερη.



Ποιοι είναι λοιπόν οι κίνδυνοι του να κάθεται κανείς για πολύ καιρό και να ζει καθιστική ζωή;

Σύμφωνα με τον ΠΟΥ (Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας), η σωματική αδράνεια είναι ο τέταρτος κύριος παράγοντας κινδύνου για παγκόσμια θνησιμότητα. Αντιπροσωπεύει:

- ✓ 6% των θανάτων παγκοσμίως
- ✓ 22% των καρδιακών παθήσεων
- ✓ 22% του καρκίνου του παχέος εντέρου
- ✓ 12% διαβήτη και υπέρταση



Οι άνθρωποι που κάθονται για 30 λεπτά ή λιγότερο κάθε φορά έχουν 55% χαμηλότερο κίνδυνο θανάτου σε σύγκριση με εκείνους που κάθονται περισσότερο

- ✓ Η διάρκεια των περιόδων που κάθεται κανείς, μπορεί να επηρεάσει σημαντικά τον κίνδυνο πρόωρου θανάτου.
- ✓ Τα άτομα που κάθονταν για χρονικό διάστημα 30 λεπτών είχαν 55% χαμηλότερο κίνδυνο θανάτου σε σύγκριση με εκείνα που κάθονταν για μεγαλύτερα χρονικά διαστήματα κάθε φορά.
- ✓ Οι άνθρωποι που συχνά κάθονται για περισσότερα από 90 λεπτά κάθε φορά, έχουν σχεδόν διπλάσιο κίνδυνο θανάτου.



Ένας καθιστικός τρόπος ζωής μπορεί να προκαλέσει πρόωρο θάνατο

- ✓ Μία από τις παθήσεις που συνδέονται περισσότερο με την έλλειψη σωματικής δραστηριότητας είναι οι καρδιακές παθήσεις.
- ✓ Τα υψηλά επίπεδα καθιστικής συμπεριφοράς αυξάνουν τον κίνδυνο καρδιαγγειακών παθήσεων έως και 147%.
- ✓ Τα άτομα που κάθονται περισσότερες από 10 ώρες καθημερινά έχουν υψηλότερα επίπεδα τροπονίνης.
- ✓ Ένας άλλος λόγος για τον υψηλό κίνδυνο καρδιαγγειακών παθήσεων είναι η παχυσαρκία. Όσο πιο ανενεργοί είναι οι άνθρωποι, τόσο πιο δύσκολο είναι να διαχειριστούν το βάρος τους (Patel et al., 2010).



Η καθιστική ζωή έχει συνδεθεί με:

- ✓ Υποκλινική καρδιακή βλάβη
- ✓ κίνδυνο εμφάνισης ορισμένων μορφών καρκίνου έως και 66%
- ✓ αύξηση του κινδύνου διαβήτη κατά 112%
- ✓ Επιπλέον, τα άτομα που κάθονται για περισσότερες από 7 ώρες την ημέρα ή περισσότερο είναι πολύ πιο πιθανό να αναπτύξουν κατάθλιψη, άνοια και Alzheimer's





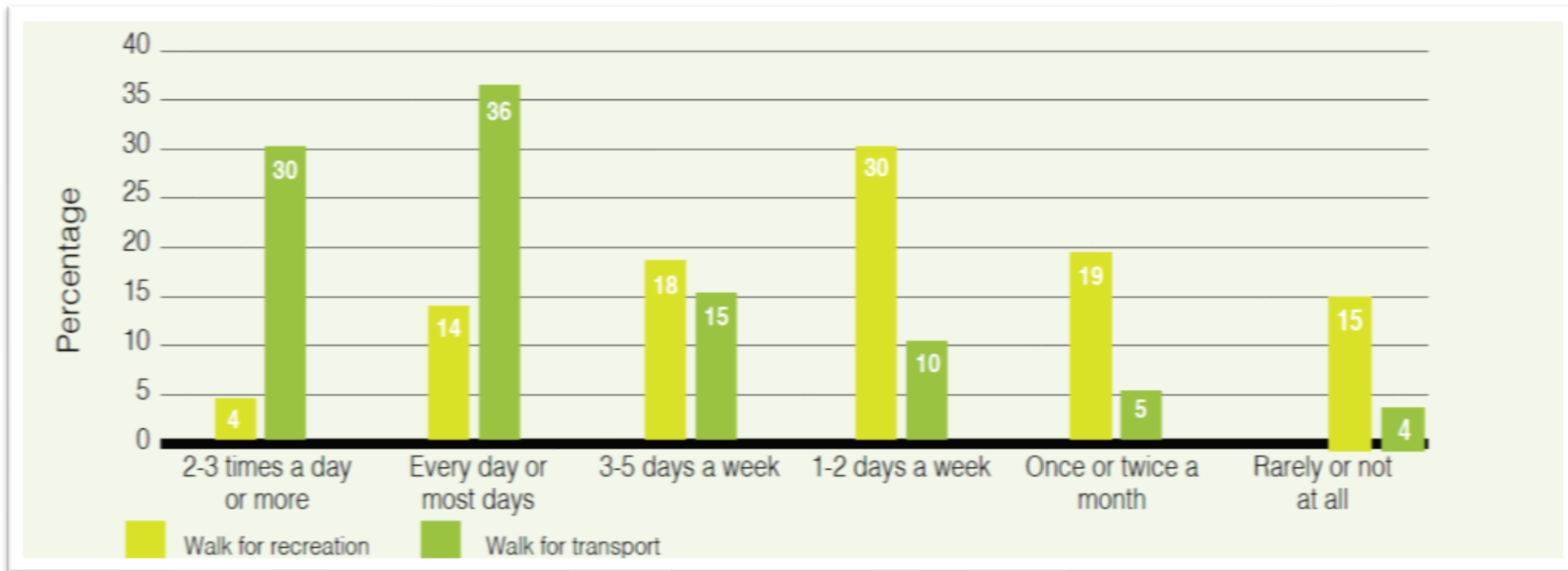
Από το 1950, οι καθιστικές θέσεις εργασίας αυξήθηκαν κατά 83%

- ✓ Λόγω της τεχνολογίας, οι **ενεργές εργασίες** γίνονται πλέον είτε από ρομπότ είτε διευκολύνονται μέσω αυτοματισμού. Αυτό έχει συμβάλει σημαντικά στον καθιστικό τρόπο ζωής και τη σωματική αδράνεια της πλειοψηφίας των ανθρώπων σήμερα.
- ✓ Η **Αμερικανική Καρδιολογική Εταιρεία** ανέφερε ότι μόνο το **20%** του σημερινού εργατικού δυναμικού κατέχει σωματικά ενεργές θέσεις εργασίας.
- ✓ Οι καθιστικές θέσεις εργασίας αυξήθηκαν κατά **83%** από το 1950.





Συχνότητα περπατήματος για αναψυχή και μεταφορά



Συχνότητα περπατήματος για αναψυχή και μεταφορά



Λύση για την καθιστική ζωή: πέντε λεπτά περπάτημα κάθε μισή ώρα

λίγο περπάτημα, ομοιόμορφα μοιρασμένο στη διάρκεια της ημέρας και στη δουλειά, ιδίως όταν είναι καθιστική, πετυχαίνει **σημαντική βελτίωση των καρδιομεταβολικών δεικτών**

Ατέλειωτες ώρες σε μια καρέκλα – χαρακτηριστικό του σύγχρονου τρόπου ζωής – θέτει σε κίνδυνο την υγεία μας, έστω κι αν ασκούμε τακτικά.

Με το δεδομένο αυτό, οι γιατροί συμβουλεύουν όλους τους ενήλικες **να κάθονται λιγότερο και να κινούνται περισσότερο.**



Πόσο συχνά όμως χρειάζεται να σηκωνόμαστε από τις καρέκλες μας για να εξουδετερωθεί η επίπτωση από μια ημέρα στην καρέκλα; Και για πόση ώρα;

Λίγες είναι οι μελέτες που έχουν γίνει για να δοθεί τελικά απάντηση στο ερώτημα.

Μια νέα μελέτη από φυσιολόγους του Πανεπιστημίου Κολούμπια δίνει μια απάντηση: ***μόλις πέντε λεπτά περπάτημα κάθε μισή ώρα σε περιόδους που το κάθισμα είναι παρατεταμένο, μπορεί να αντισταθμίσει μερικές από τις πιο επιβλαβείς συνέπειες.***

Η μελέτη, με επικεφαλής τον Κιθ Ντίαζ αναπληρωτή καθηγητή συμπεριφορικής ιατρικής στο Πανεπιστήμιο Columbia, δημοσιεύτηκε διαδικτυακά στο περιοδικό του Αμερικανικού Κολλεγίου Αθλητιατρικής Medicine & Science in Sports & Exercise.



«Μικρές» ασκήσεις

Σε αντίθεση με άλλες μελέτες που διερεύνησαν μία ή δύο είδη δραστηριοτήτων, η μελέτη του Ντίαζ εξέτασε πέντε διαφορετικά είδη «μικρών» ασκήσεων: ένα λεπτό περπάτημα μετά από κάθε 30 λεπτά καθισιού, ένα λεπτό μετά από 60 λεπτά, πέντε λεπτά κάθε 30 λεπτά καθίσματος και πέντε λεπτά κάθε ώρα και καθόλου περπάτημα.

«Αν δεν είχαμε συγκρίνει τις παραπάνω επιλογές μεταξύ τους και δεν είχαμε διαφοροποιήσει τη συχνότητα και τη διάρκεια της άσκησης, μόνο εικασίες θα μπορούσαμε να κάνουμε για την καλύτερη επιλογή ρουτίνας», λέει ο Ντίαζ..

Στη μελέτη συμμετείχαν 11 ενήλικες, οι οποίοι κάθονταν σε μια εργονομική καρέκλα για οκτώ ώρες, και σηκώνονταν μόνο για μια μικρή άσκηση που τους είχε συνταγογραφηθεί, όπως περπάτημα σε διάδρομο ή διάλειμμα για τουαλέτα.



Πίεση και σάκχαρο

Οι ερευνητές παρακολουθούσαν κάθε συμμετέχοντα για να διασφαλίσουν ότι δεν έκανε υπερβολική άσκηση ή λιγότερη από την προτεινόμενη, και μετρούσαν περιοδικά την αρτηριακή πίεση και το σάκχαρο του αίματος των συμμετεχόντων, καθώς αυτές οι μετρήσεις αποτελούν βασικούς δείκτες της **καρδιαγγειακής υγείας**.

Οι συμμετέχοντες είχαν τη δυνατότητα να εργαστούν σε φορητό υπολογιστή, να διαβάσουν και να χρησιμοποιήσουν τα τηλέφωνα τους κατά τη διάρκεια των συνεδριών και τους παρέχονταν συγκεκριμένα γεύματα.

Η βέλτιστη επιλογή, όπως διαπίστωσαν οι ερευνητές, ήταν πέντε λεπτά περπάτημα κάθε 30 λεπτά. Αυτή η συχνότητα κίνησης, ήταν η μόνη που μείωσε σημαντικά τόσο το σάκχαρο όσο και την αρτηριακή πίεση.

Επιπλέον, αυτό το πρόγραμμα βάρδιας είχε δραστική επίδραση στον τρόπο με τον οποίο οι συμμετέχοντες ανταποκρίθηκαν στα μεγάλα γεύματα, **μειώνοντας τις κορυφώσεις στις τιμές του σακχάρου στο αίμα κατά 58% σε σύγκριση με το καθιστό όλη μέρα**.



Και το ένα λεπτό «δουλεύει»

Μέτρια οφέλη παρείχε επίσης ένα **μονόλεπτο διάλειμμα περπατήματος ανά 30 λεπτά για τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα κατά τη διάρκεια της ημέρας**, ενώ το περπάτημα κάθε 60 λεπτά – είτε για ένα λεπτό, είτε για πέντε λεπτά – δεν είχε κανένα όφελος.

Όλες οι επιλογές περπατήματος μείωσαν σημαντικά την αρτηριακή πίεση κατά 4 έως 5 mmHg σε σύγκριση με το καθιστό όλη την ημέρα.

«Πρόκειται για μια σημαντική μείωση, συγκρίσιμη με τη μείωση που θα περιμέναμε με καθημερινή άσκηση για έξι μήνες», σημείωσε ο Ντίαζ.

Οι ερευνητές μέτρησαν επίσης περιοδικά τα επίπεδα διάθεσης, κόπωσης και γνωστικής απόδοσης των συμμετεχόντων κατά τη διάρκεια του τεστ. Όλα τα σχήματα βάρδιας, εκτός από το περπάτημα ενός λεπτού την ώρα, οδήγησαν σε σημαντική μείωση της κόπωσης και σημαντικές βελτιώσεις στη διάθεση. Κανένα από τα σχήματα βάρδιας δεν επηρέασε τη γνωστική λειτουργία.



Διώχνει την κούραση

«Οι επιπτώσεις στη διάθεση και την κούραση είναι σημαντικές. Οι άνθρωποι τείνουν να επαναλαμβάνουν συμπεριφορές που τους κάνουν να νιώθουν καλά και είναι ευχάριστες», τόνισε ο Ντίαζ.

Οι ερευνητές του Κολούμπια συνεχίζουν την έρευνα με 25 διαφορετικές «δόσεις» περπατήματος για τα αποτελέσματα της υγείας και συμμετέχοντες με διαφορετικά χαρακτηριστικά μεταξύ τους. Στην παρούσα μελέτη, οι συμμετέχοντες ήταν από 40 – 60 ετών και οι περισσότεροι δεν είχαν διαβήτη ή υψηλή αρτηριακή πίεση.

Καταλήγοντας ο καθηγητής, επεσήμανε πως «Αυτό που γνωρίζουμε τώρα είναι ότι για βέλτιστη υγεία, πρέπει να κινείσαι τακτικά στη δουλειά, πέρα από την καθημερινή άσκηση. Παρότι αυτό μπορεί να ακούγεται ανέφικτο, τα ευρήματα δείχνουν ότι ακόμη και μικρές «δόσεις» περπατήματος που κατανέμονται ομοιόμορφα στη διάρκεια της εργάσιμης ημέρας μπορούν να μειώσουν σημαντικά τον κίνδυνο καρδιακών παθήσεων και άλλων χρόνιων ασθενειών».



Πολλοί από εμάς χρησιμοποιούμε smartwatch με βηματομετρητή, αλλά γνωρίζουμε πόσα ακριβώς βήματα πρέπει να κάνουμε για να ωφελήσουμε τη σιλουέτα και κυρίως την υγεία μας;

Μπορεί να έχουμε διαβάσει ότι ο «χρυσός αριθμός» είναι 10.000 την ημέρα, όμως αυτό δεν είναι τόσο εύκολο, ιδιαίτερα αν έχουμε ένα γεμάτο καθημερινό πρόγραμμα.

Ωστόσο, μια νέα έρευνα, που δημοσιεύτηκε στην επιθεώρηση «JAMA Network in Nutrition, Obesity, and Exercise», μάς προτείνει έναν πιο ρεαλιστικό στόχο: Κατέληξε στο συμπέρασμα ότι με 7.000 βήματα ημερησίως μειώνουμε τον κίνδυνο πρόωρου θανάτου και ανοίγουμε το δρόμο για μια μεγαλύτερη και πιο υγιή ζωή.



Οι επιστήμονες, από το Πανεπιστήμιο της Μασαχουσέτης, διεξήγαγαν μια μακροχρόνια μελέτη σε 2.110 άτομα, άνδρες και γυναίκες με μέσο όρο ηλικίας τα **45 περίπου χρόνια**, από το 2005 έως το 2018. Μέχρι το τέλος της, το 3% των συμμετεχόντων είχε πεθάνει. Οι ειδικοί παρατήρησαν ότι εκείνοι που έκαναν **περίπου 7.000 βήματα την ημέρα διέτρεχαν 50-70% χαμηλότερο κίνδυνο πρόωρου θανάτου από όσους δεν περπατούσαν πολύ**. Ο ρυθμός των βημάτων δεν φάνηκε να συνδέεται ιδιαίτερα με την κατάσταση της υγείας των συμμετεχόντων – μόνο ο αριθμός τους.

Οι άνθρωποι όμως που έκαναν πάνω από 10.000 βήματα την ημέρα δεν παρατηρήθηκε να απολαμβάνουν επιπλέον οφέλη όσον αφορά τη μακροζωία. Όσο περισσότερο περπατάμε λοιπόν καθημερινά, τόσο το καλύτερο, αλλά δεν υπάρχει λόγος να το «παρακάνουμε», τουλάχιστον αν βρισκόμαστε στη λεγόμενη μέση ηλικία.



FIT-OLD

ΤΑ ΟΦΕΛΗ ΤΟΥ ΒΑΔΙΣΜΑΤΟΣ



Η μετακίνηση μόλις 2 λεπτών κάθε ώρα μπορεί να μειώσει τους κινδύνους πρόωρου θανάτου κατά 33%.

- Η αντιστάθμιση των αρνητικών επιπτώσεων της παρατεταμένης καθιστικής συμπεριφοράς μπορεί να ξεκινήσει με μόλις 2 λεπτά κάθε ώρα.
- Μόλις δύο λεπτά σωματικής δραστηριότητας για κάθε ώρα καθίσματος μπορούν να μειώσουν τον κίνδυνο πρόωρου θανάτου έως και 33% (διατάσεις ή περπάτημα)



45 λεπτά μέτριας άσκησης, όπως γρήγορο περπάτημα, την ημέρα μπορούν να μας χαρίσουν περισσότερα και καλύτερα χρόνια ζωής

- * Νέα μελέτη, που δημοσιεύτηκε πρόσφατα στο έγκριτο διεθνές επιστημονικό περιοδικό Circulation, αξιολόγησε τη συσχέτιση μεταξύ του χρόνου και της έντασης της μακροχρόνιας σωματικής δραστηριότητας στον ελεύθερο χρόνο και της θνησιμότητας από κάθε αιτία.
- * Αναλύθηκαν στοιχεία από 116.221 ανθρώπους και αξιολογήθηκε η συσχέτιση μεταξύ του χρόνου και της έντασης της σωματικής δραστηριότητας.
- * Η μελέτη αυτή είναι πολύ σημαντική, γιατί προέρχεται από 30ετή προοπτική παρακολούθηση δεκάδων χιλιάδων ανθρώπων και καταδεικνύει με απλά λόγια ότι ακόμη και 45 λεπτά μέτριας άσκησης, όπως γρήγορο περπάτημα, την ημέρα μπορούν να μας χαρίσουν περισσότερα και καλύτερα χρόνια ζωής.



- ❏ Τα άτομα που έκαναν έντονης έντασης σωματική δραστηριότητα μακροπρόθεσμα για 75-149 λεπτά/εβδομάδα έναντι εκείνων που δεν έκαναν είχαν 19% χαμηλότερη θνησιμότητα από όλες τις αιτίες, 21% χαμηλότερη θνησιμότητα από καρδιαγγειακά νοσήματα και 15% χαμηλότερη θνησιμότητα από μη καρδιαγγειακή νόσο (όπως καρκίνο).
- ❏ Τα άτομα που έκαναν μέτριας έντασης σωματική δραστηριότητα μακροπρόθεσμα στον ελεύθερο χρόνο τους για 150-299 λεπτά/εβδομάδα είχαν ομοίως χαμηλότερη θνησιμότητα, συγκεκριμένα από 19% έως 25% χαμηλότερο κίνδυνο θανάτου από κάθε αιτία, καρδιαγγειακή νόσο και μη καρδιαγγειακή νόσο.



- ❑ Οι συμμετέχοντες που ανέφεραν 2 ως 4 φορές χρονικά περισσότερη έντονης έντασης άσκηση (150-299 λεπτά/εβδομάδα) ή μέτριας έντασης άσκηση (300-599 λεπτά/εβδομάδα) εμφάνισαν 2% ως 4% και 3% ως 13% χαμηλότερη θνησιμότητα, αντίστοιχα.
- ❑ Τα υψηλότερα επίπεδα δεν έδειξαν σαφώς περαιτέρω χαμηλότερη θνησιμότητα ή βλάβη από κάθε αιτία, καρδιαγγειακή νόσο και μη καρδιαγγειακή νόσο (όπως καρκίνο).
- ❑ Οι ερευνητές κατέληξαν ότι η μέγιστη συσχέτιση με τη χαμηλότερη θνησιμότητα επιτεύχθηκε εκτελώντας 150 ως 300 λεπτά/εβδομάδα έντονης έντασης άσκηση ή 300 ως 600 λεπτά/εβδομάδα μέτριας έντασης άσκηση στον ελεύθερο χρόνο ή ισοδύναμο συνδυασμό και των δύο.



Να περπατάτε ή να τρέχετε;



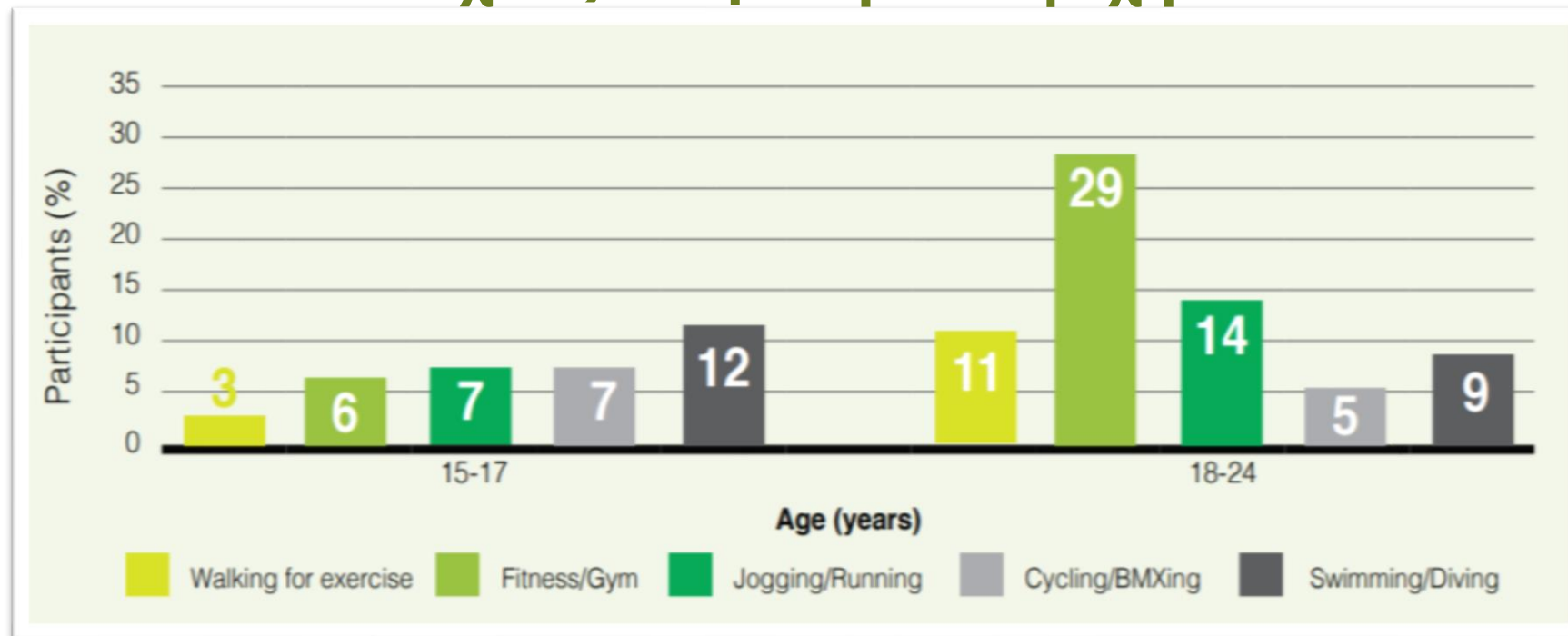
Να περπατάτε ή να τρέχετε;



✓ Δεν έχει σημασία όσο η δραστηριότητα είναι αερόβια - καθώς αυξάνει τον καρδιακό ρυθμό και κάνει τους ανθρώπους να κινούνται και να ιδρώνουν για μεγάλο χρονικό διάστημα.



Το περπάτημα ως μορφή σωματικής δραστηριότητας που σχετίζεται με την αναψυχή



Συμμετοχή στις πέντε κορυφαίες μορφές αθλητισμού και σωματικής αναψυχής, Βικτώρια
(Source: Australian Bureau of Statistics, 2012)



Περπάτημα και υγεία





**Το τρέξιμο είναι αερόβια
άσκηση.**

**Είναι πραγματικά
θαυμάσιο για τη φυσική
κατάσταση και την υγεία.
Αλλά δεν είναι ο μόνος
τρόπος άσκησης για την
υγεία.**

**Στην πραγματικότητα,
όμως, η μέτρια άσκηση
είναι εξαιρετική για την
υγεία - και το περπάτημα
είναι πρωταγωνιστής
στην μέτρια άσκηση.**





Γιατί να περπατήσετε; Γιατί όχι!



Γιατί να περπατήσετε; Γιατί όχι!

- Οι **Κατευθυντήριες Γραμμές για τη Σωματική Δραστηριότητα των Αμερικανών** συνιστούν στους ενήλικες να λαμβάνουν τουλάχιστον 150 λεπτά αερόβιας σωματικής δραστηριότητας μέτριας έντασης ή 75 λεπτά σωματικής δραστηριότητας έντονης έντασης ή ισοδύναμο συνδυασμό κάθε εβδομάδα. Οι κατευθυντήριες γραμμές συνιστούν επίσης τα παιδιά και οι έφηβοι να είναι δραστήριοι για τουλάχιστον 60 λεπτά κάθε μέρα. Η τήρηση αυτών των κατευθυντήριων γραμμών μπορεί να συμβάλει στη συνολική υγεία και να μειώσει τον κίνδυνο χρόνιων ασθενειών όπως οι καρδιακές παθήσεις, ο καρκίνος ή ο διαβήτης.
- Το περπάτημα είναι ένας πολύ καλός τρόπος για να επιτύχετε τη σωματική δραστηριότητα που απαιτείται για να αποκτήσετε οφέλη για την υγεία. Το περπάτημα δεν απαιτεί ειδικές δεξιότητες. Επίσης, δεν απαιτεί συνδρομή στο γυμναστήριο ή ακριβό εξοπλισμό.



Το περπάτημα είναι για μέτρια άσκηση

- ❖ Το περπάτημα ως σωματική δραστηριότητα μέτριας έντασης, άρχισε να λαμβάνει προσοχή τη δεκαετία του 1990.
- ❖ Τα σημαντικά οφέλη για την υγεία μπορούν να προκύψουν από μέτριας έντασης σωματική δραστηριότητα (3-6 METs) τουλάχιστον 30 λεπτών (Κέντρα Ελέγχου Νοσημάτων (CDC) και το Αμερικανικό Κολλέγιο Αθλητιατρικής ACSM, 1995).
- ❖ Η σύσταση του CDC/ACSM ανέφερε επίσης ότι θα μπορούσαν να συγκεντρωθούν **30 ή περισσότερα** λεπτά δραστηριότητας από πολλαπλές περιόδους, εφόσον κάθε περίοδος ήταν 10 λεπτά ή περισσότερο.



Μόλις 500 επιπλέον βήματα την ημέρα σώζουν την καρδιά των 70άρηδων

Επιπλέον περπάτημα κατά λιγότερο από μισό χιλιόμετρο ημερησίως φάνηκε να μειώνει τον κίνδυνο καρδιοπάθειας, εγκεφαλικού και καρδιακής ανεπάρκειας σε άτομα ηλικίας 70 ετών και άνω, σύμφωνα με νέα μελέτη.

Μόλις 500 επιπλέον βήματα ημερησίως – λιγότερο δηλαδή από μισό χιλιόμετρο – συνδέονται με μείωση κατά 14% του κινδύνου καρδιοπάθειας, εγκεφαλικού ή καρδιακής ανεπάρκειας, σύμφωνα με πρώιμα αποτελέσματα μελέτης που παρουσιάστηκε στο συνέδριο «Epidemiology, Prevention, Lifestyle & Cardiometabolic Health Scientific Sessions 2023» της Αμερικανικής Ένωσης Καρδιολογίας στη Βοστώνη.



Ανέφικτος στόχος για πολλούς ηλικιωμένους τα 10.000 βήματα

«Τα βήματα αποτελούν έναν εύκολο τρόπο υπολογισμού της φυσικής δραστηριότητας ενός ατόμου και όπως είδαμε λίγα περισσότερα βήματα ημερησίως συνδέονται με χαμηλότερο κίνδυνο καρδιαγγειακού επεισοδίου στα μεγαλύτερα σε ηλικία άτομα», ανέφερε η Εριν Ντούλεϊ, επίκουρη καθηγήτρια Επιδημιολογίας στη Σχολή Δημόσιας Υγείας Birmingham του Πανεπιστημίου της Αλαμπάμα και κύρια συγγραφέας της νέας μελέτης και προσέθεσε: «Ωστόσο, οι περισσότερες μελέτες μέχρι σήμερα έχουν επικεντρωθεί στους νεαρούς ενήλικους και στους μεσήλικες θέτοντας ως στόχο τα 10.000 ή περισσότερα βήματα ημερησίως – ένας στόχος που πιθανότατα δεν μπορεί να είναι εφικτός για τα μεγαλύτερα σε ηλικία άτομα».



Το «προφίλ» της μελέτης

Οι συμμετέχοντες στην τελευταία ανάλυση αποτελούσαν μέρος μιας μεγαλύτερης ομάδας μελέτης 15.792 ενηλίκων που συμμετέχουν στη συνεχιζόμενη μελέτη ARIC (Atherosclerosis Risk in Communities). Η νέα μελέτη αξιολόγησε δεδομένα υγείας τα οποία συνελέγησαν στο πλαίσιο της ARIC το 2016-2017 προκειμένου να εκτιμηθεί η πιθανή σύνδεση μεταξύ του αριθμού ημερήσιων βημάτων και της πρόληψης καρδιαγγειακών παθήσεων.

Συγκεκριμένα οι ερευνητές ανέλυσαν στοιχεία από 452 άτομα τα οποία φορούσαν ένα επιταχυνσιόμετρο (συσκευή παρόμοια με το βηματόμετρο) στον γοφό τους, το οποίο και μέτραγε τα βήματα που έκαναν καθημερινά. Ο μέσος όρος ηλικίας των συμμετεχόντων ήταν τα 78 έτη, εκ των οποίων το 59% ήταν γυναίκες.



3.500 ο μέσος αριθμός βημάτων

Οι εθελοντές φόρεσαν τη συσκευή επί τρεις ή περισσότερες ημέρες, επί δέκα ή περισσότερες ώρες την ημέρα και ο μέσος αριθμός βημάτων που έκαναν ήταν γύρω στα 3.500 ημερησίως.

Κατά τη διάρκεια της περιόδου παρακολούθησης που ήταν 3,5 έτη, το 7,5% των συμμετεχόντων εμφάνισε κάποιο καρδιαγγειακό πρόβλημα, όπως στεφανιαία νόσο, εγκεφαλικό ή καρδιακή ανεπάρκεια.



Σημαντική μείωση του κινδύνου για καρδιαγγειακό επεισόδιο

Σύμφωνα με την ανάλυση, σε σύγκριση με όσους έκαναν λιγότερα από 2.000 βήματα την ημέρα, οι εθελοντές που έκαναν περί τα **4.500 βήματα την ημέρα αντιμετώπιζαν 77% μικρότερο κίνδυνο εμφάνισης καρδιαγγειακού επεισοδίου**. Σχεδόν το 12% των ηλικιωμένων που έκαναν λιγότερα από 2.000 βήματα την ημέρα είχαν κάποιο καρδιαγγειακό επεισόδιο σε σύγκριση με ποσοστό 3,5% των συνομηλίκων τους που έκαναν περίπου 4.500 βήματα ημερησίως. Παράλληλα, από τη μελέτη προέκυψε ότι κάθε 500 βήματα επιπλέον που έκανε ένα άτομο την ημέρα συνδέονταν με μείωση του κινδύνου κατά 14% για καρδιαγγειακή νόσο.



Πολλά τα οφέλη με λιγότερο από μισό χιλιόμετρο επιπλέον περπατήματος

«Είναι σημαντικό να διατηρούμε καλά επίπεδα φυσικής δραστηριότητας καθώς μεγαλώνουμε, ωστόσο οι στόχοι που βάζουμε για το πόσα βήματα θα κάνουμε καθημερινά πρέπει να είναι εφικτοί. Εκπλαγήκαμε όταν ανακαλύψαμε ότι κάθε σχεδόν μισό χιλιόμετρο περπατήματος επιπλέον, ή 500 βήματα, είχε τόσο μεγάλα οφέλη για την υγεία της καρδιάς», σημείωσε η δρ Ντούλεϊ και συμπλήρωσε: «Αν και δεν θέλουμε να υποτιμήσουμε τη σημασία της φυσικής δραστηριότητας υψηλότερης έντασης, το να ενθαρρύνουμε τα μεγαλύτερα σε ηλικία άτομα να αυξήσουν λίγο τον αριθμό των καθημερινών βημάτων τους μπορεί να έχει επίσης σημαντικά καρδιαγγειακά οφέλη. Εάν είστε άνω των 70 ετών, ξεκινήστε προσπαθώντας να κάνετε 500 επιπλέον βήματα την ημέρα»..



Τύποι περπατήματος



Τύποι περπατήματος

- Διάδρομος Βάδισης
- Περίπατος στο εμπορικό κέντρο
- Περίπατοι στη φύση
- Πεζοπορία
- Σκανδιναβικό περπάτημα
- Δυναμικό βάδισμα
- Περίπατος στο πάρκο
- Αγωνιστικό περπάτημα
- Περπάτημα στην πόλη





Τύποι Περπατήματος

- Ζωηρό περπάτημα στα 5 έως 6 χλμ. / ώρα για τους περισσότερους ενήλικες
- Ελάχιστη συχνότητα («τις περισσότερες ημέρες της εβδομάδας», τουλάχιστον 5 d·wk⁻¹).
- Ελάχιστη διάρκεια κάθε μέρα (30 λεπτά).
- Ελάχιστος χρόνος για κάθε περίοδο δραστηριότητας (10 λεπτά).
- Ελάχιστη ένταση (μέτρια ένταση) (Lee & Buchner, 2008).





Γιατί περπάτημα;

- ✓ Το περπάτημα είναι μία από τις λιγότερο δαπανηρές και ευρύτερα προσβάσιμες μορφές σωματικής άσκησης.
- ✓ Σπάνια συνδέεται με σωματική βλάβη και μπορεί εύκολα να υιοθετηθεί από άτομα όλων των ηλικιών, συμπεριλαμβανομένων εκείνων που δεν έχουν συμμετάσχει ποτέ σε σωματική δραστηριότητα.
- ✓ Μελέτες έχουν δείξει ότι το περπάτημα έχει υψηλότερα επίπεδα προσκόλλησης από άλλες μορφές σωματικής δραστηριότητας.



Η διαδρομή σας περνάει το τεστ βατότητας;

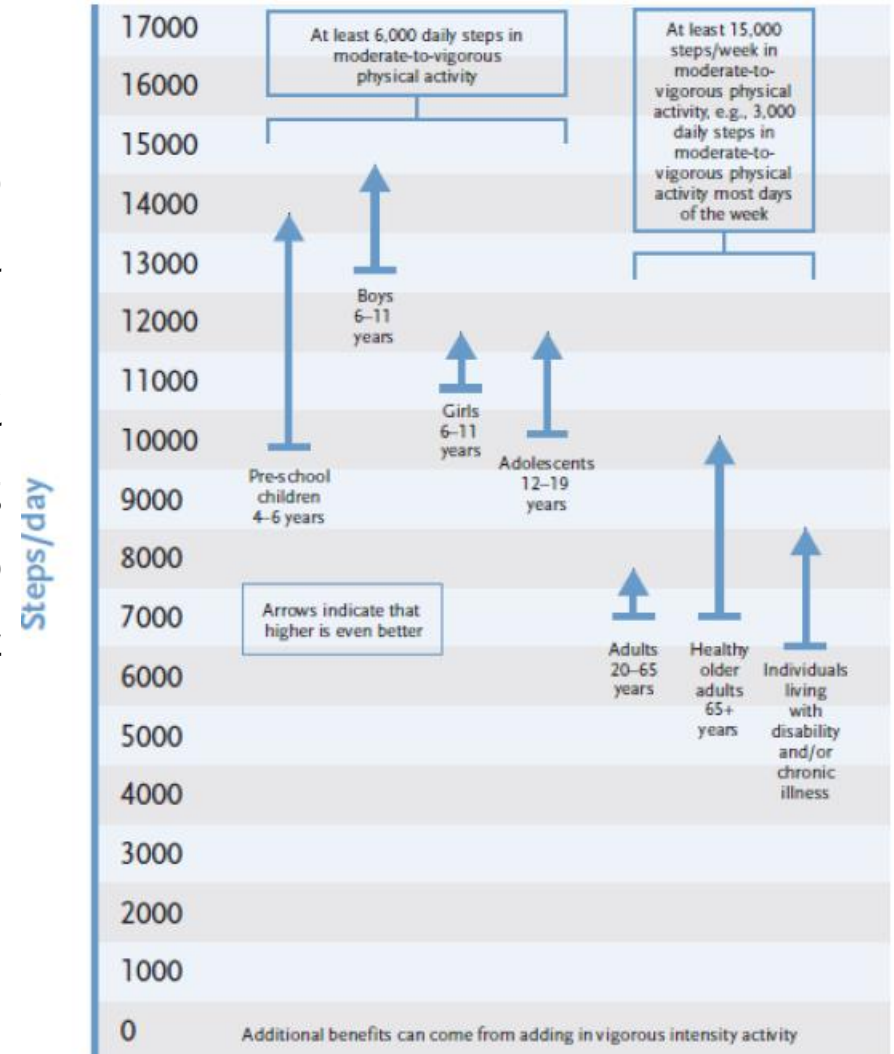
- Έχετε χώρο να περπατήσετε;
- Είναι εύκολο να διασχίσετε δρόμους;
- Οι οδηγοί συμπεριφέρονται καλά;
- Είναι εύκολο να τηρούνται οι κανόνες ασφαλείας, όπως η χρήση διαβάσεων και το περπάτημα σε πεζοδρόμια ή λωρίδες έκτακτης ανάγκης που να κοιτάζουν προς την κυκλοφορία;
- Είναι το περπάτημά σας ευχάριστο και ασφαλές;





Πόσα βήματα την ημέρα είναι αρκετά:

- Οι ενήλικες συνήθως περπατούν μεταξύ 4.000 και 18.000 βημάτων την ημέρα. Οι παραδοσιακές αγροτικές κοινότητες, βρίσκονται στο ανώτερο άκρο αυτής της κλίμακας, ενώ οι καθιστικοί, παχύσαρκοι ενήλικες θα ήταν στο χαμηλότερο άκρο της κλίμακας.
- Οι ηλικιωμένοι ενήλικες και οι ειδικοί πληθυσμοί (συμπεριλαμβανομένων των ατόμων που πάσχουν από χρόνιες παθήσεις και αναπηρίες), επί του παρόντος κυμαίνονται κατά μέσο όρο μεταξύ 2.000 - 9.000 βημάτων/ημέρα και 1.200 - 8.800 βημάτων/ ημέρα αντίστοιχα.
- Τα παιδιά ηλικίας μεταξύ 6 και 12 ετών συνήθως έχουν μέσο όρο μεταξύ 10.000 και 16.000 βημάτων την ημέρα, ενώ οι έφηβοι κατά μέσο όρο μόνο περίπου 8.000 - 9.000 βήματα την ημέρα.



<http://www.cdc.gov/physicalactivity/everyone/measuring/index.html>



Πόσο δραστήριοι είστε;

Οι ερευνητές έχουν επίσης καθορίσει όρια σωματικής δραστηριότητας που καθορίζονται από το βηματόμετρο για ενήλικες που κατηγοριοποιούνται ανάλογα με το επίπεδο δραστηριότητάς τους:

- < 2.500 βήματα/ημέρα (καθιστικοί – **βασική δραστηριότητα**)
- 2.500–4.999 βήματα/ημέρα (**περιορισμένη δραστηριότητα**)
- 5.000–7.499 βήματα/ημέρα (**χαμηλή δραστηριότητα**)
- 7.500–9.999 βήματα/ημέρα (**κάπως ενεργά**)
- 10.000–12.499 βήματα/ημέρα (**ενεργά**)
- ≥12.500 βήματα/ημέρα (**ιδιαίτερα δραστήρια**)



The advice on walking depends on the age of the individual.



Τι είναι η Σωματική Δραστηριότητα;;

- Η σωματική δραστηριότητα είναι ένας ευρύς όρος που περιλαμβάνει "οποιαδήποτε σωματική κίνηση που παράγεται από σκελετικούς μύες που οδηγεί σε ενεργειακή δαπάνη". Έτσι, η σωματική δραστηριότητα περιλαμβάνει την άσκηση, τον αθλητισμό και τις δραστηριότητες της καθημερινής ζωής. Οι δραστηριότητες της καθημερινής ζωής περιλαμβάνουν την κηπουρική, το ανέβασμα των σκαλοπατιών, τη βόλτα με το σκύλο, τις δουλειές του σπιτιού και ορισμένες επαγγελματικές δραστηριότητες.
- Η **άσκηση** είναι μια υποκατηγορία της σωματικής δραστηριότητας και περιλαμβάνει προγραμματισμένες συνεδρίες μεγάλης μυϊκής δραστηριότητας, οι οποίες γενικά είναι μέτριας έως υψηλής έντασης.



- Η **άσκηση** συχνά εκτελείται για συγκεκριμένους στόχους όπως η υγεία, η φυσική κατάσταση, η διαχείριση βάρους, το «να αισθανθούμε καλύτερα», η διασκέδαση και η απόλαυση. Εμφανίζεται επίσης, σε περιβάλλοντα που μπορεί να είναι ομαδικά ή ατομικά, επίσημα ή ανεπίσημα, και σε τοποθεσίες όπως ένα γυμναστήριο για οργανωμένα μαθήματα, χώρο άσκησης στο σπίτι ή μια κατοικημένη γειτονιά για περπάτημα γυμναστικής.
- Αυτές οι τοποθεσίες έχουν επιπτώσεις στην αρχική υιοθέτηση και τήρηση της άσκησης.



Οφέλη από την άσκηση

1. Μείωση του στρες, του άγχους και της κατάθλιψης
2. Αυξάνει την αυτοεκτίμηση
3. Θετική «ματιά» στο Κοινωνικό Περιβάλλον (Κοινωνικοποίηση)
4. Κρατά το μυαλό "απασχολημένο" σε δύσκολες στιγμές
5. Υγιέστερο σώμα & μυαλό
6. Χρήση θετικού «Αθλητικού Πρότυπου»
7. Ανακούφιση, αποσυμπίεση
8. Δημιουργία θετικών συναισθημάτων μέσω υγιούς ανταγωνισμού
9. Ευκαιρία να εκφράσουμε άποψη, αισθήματα και συναισθήματα



Πέντε λεπτά την ημέρα αρκούν για θαυματικά αποτελέσματα

Η άσκηση αυξάνει την ενέργεια, καίει θερμίδες και μπορεί να αποτρέψει ή να ελαχιστοποιήσει τις επιπλοκές από χρόνιες παθήσεις.

Όσο γνωστά κι αν είναι τα οφέλη της, όσο κι αν την αγαπάμε, υπάρχουν και αυτές οι μέρες που το πρόγραμμα μας είναι φορτωμένο και δεν περισσεύει χρόνος για το γυμναστήριο.

Αν ανήκετε σε αυτήν την κατηγορία, μάθετε ότι αρκούν μόλις 5 λεπτά γυμναστικής την ημέρα. Ξεκλέψτε λοιπόν, λίγο χρόνο και κάντε μια γρήγορη προπόνηση στο σπίτι ή πάτε έξω για τρέξιμο και δεν θα το μετανιώσετε.



Τι μας χαρίζει η πεντάλεπτη γυμναστική;

Όπως με κάθε ρουτίνα άσκησης, η συνέπεια είναι το κλειδί. Επομένως, αντί να αισθάνεστε πιεσμένοι να αφιερώσετε ένα μεγάλο μέρος της ημέρας στη φυσική σας κατάσταση, οι ειδικοί σας προτείνουν να κάνετε όσο και ό,τι μπορείτε, ακόμα και αν αυτό πρόκειται για μια mini προπόνηση πέντε λεπτών.



Λιγότερη πείνα

Είναι εξίσου αποτελεσματικό να χωρίζετε την προπόνησή σας σε πολλές μικρότερες συνεδρίες κατά τη διάρκεια της ημέρας αντί να κάνετε μια μεγάλη προπόνηση.

Επιστημονική μελέτη που δημοσιεύτηκε στο περιοδικό Obesity παρατήρησε μια ομάδα ατόμων που εκτελούσαν μια ώρα άσκησης κάθε μέρα (ομάδα πρώτη), μαζί με μια άλλη ομάδα που ολοκλήρωσε 12 πεντάλεπτες προπονήσεις την ημέρα (ομάδα δύο). Και οι δύο ομάδες είχαν πολύ συγκρίσιμα αποτελέσματα.

Αλλά είναι ενδιαφέρον να σημειωθεί ότι οι συμμετέχοντες στην ομάδα διαλειμματικής άσκησης (ομάδα δύο) είχαν μεγαλύτερο αίσθημα πληρότητας κατά την διάρκεια της ημέρας – ένιωθαν 32% πιο χορτάτοι για την ακρίβεια – από εκείνους που δεν ασκήθηκαν. Εκτελώντας λοιπόν, πεντάλεπτες συνεδρίες άσκησης καθημερινά όποτε ήθελαν, οι συμμετέχοντες ένιωθαν πιο χορτάτοι.



Ζείτε περισσότερο (και καλύτερα)

Σύμφωνα με επιστημονική μελέτη, που δημοσιεύτηκε στο Journal of the American College of Cardiology, το τρέξιμο πέντε έως 10 λεπτών καθημερινά είναι αρκετό για να σας βοηθήσει να ζήσετε περισσότερο. Αυτή η δημοφιλής μορφή σωματικής δραστηριότητας βρέθηκε ότι μειώνει τους θανάτους λόγω καρδιαγγειακών και άλλων αιτιών από 29% έως 50% σε ενεργούς δρομείς.

Για αυτό, ακόμα και αν οι δείκτες υγείας είναι σε καλά επίπεδα, φορέστε τα αθλητικά σας και κάντε ένα χαλαρό τρέξιμο για μόλις πέντε λεπτά. Τα οφέλη είναι πράγματι πολλά και ο χρόνος που θα ξοδέψετε ελάχιστος.



Κι αν αυξήσετε την ένταση για πέντε λεπτά;

Σύμφωνα με επιστημονική μελέτη, που έχει δημοσιευθεί στο American Journal of Health Promotion, University of Utah, το να κάνετε σύντομες περιόδους άσκησης πάνω από ένα συγκεκριμένο επίπεδο έντασης μπορεί να επηρεάσει θετικά το βάρος σας όσο και τα συνιστώμενα 10+ λεπτά. Έτσι, πέντε λεπτά μπορούν πραγματικά να σας βοηθήσουν.

Για την πρόληψη της αύξησης βάρους, η ένταση της δραστηριότητας έχει μεγαλύτερη σημασία από τη διάρκεια, σύμφωνα με τους ερευνητές. Γνωρίζοντας ότι ακόμη και σύντομες περίοδοι «έντονης» δραστηριότητας μπορούν να έχουν θετικό αποτέλεσμα είναι ένα ενθαρρυντικό μήνυμα για την προώθηση της καλύτερης υγείας.



Επίδραση του περπατήματος στη Θνησιμότητα από όλες τις αιτίες

μια πρόσφατη μελέτη σε 400.000 ανθρώπους διαπίστωσε ότι μόνο **15 λεπτά μέτριας άσκησης** την ημέρα (η οποία περιλαμβάνει έντονο περπάτημα) μπορεί να έχει σημαντικά οφέλη στην υγεία, **προσθέτοντας μέχρι και τρία χρόνια στο προσδόκιμο ζωής**. Κάθε επιπλέον 15 λεπτά καθημερινής άσκησης μείωσε τα ποσοστά θνησιμότητας από όλες τις αιτίες κατά επιπλέον 4%

Η πιο σημαντική μείωση της θνησιμότητας συσχετίστηκε με περπάτημα 20 χιλιομέτρων την εβδομάδα, ενώ μείωση κατά 19% συσχετίστηκε με 2,5 ώρες γρήγορου περπατήματος την εβδομάδα.



Υπάρχει συσχέτιση μεταξύ του περπατήματος και της μείωσης των θανάτων από όλες τις αιτίες, που κυμαίνονται από 19-30 %, ανάλογα με τη συχνότητα και τη διάρκεια των δραστηριοτήτων βάρδισης.

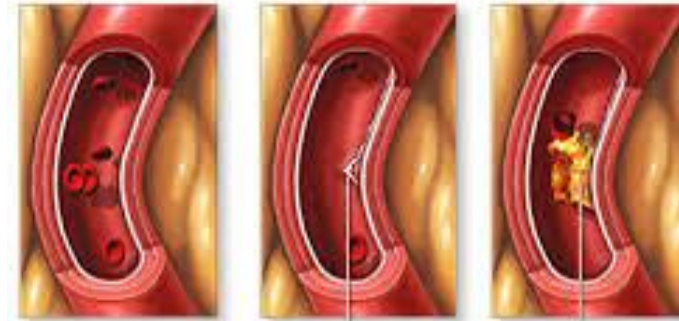
Ενώ η συνήθης σύσταση για σωματική δραστηριότητα για ενήλικες είναι 30 λεπτά τουλάχιστον πέντε φορές την εβδομάδα, τα οφέλη για την υγεία από το γρήγορο περπάτημα αρχίζουν να φαίνονται σε επίπεδα πολύ κάτω από αυτό το επίπεδο.



Υποκλινική καρδιακή βλάβη

Με βάση την έρευνα που ονομάζεται **Καθιστική συμπεριφορά και Υποκλινική καρδιακή βλάβη**, η καθιστική ζωή όλη την ημέρα μπορεί να προκαλέσει συσσώρευση τροπονίνης. Αυτή είναι μια πρωτεΐνη που απελευθερώνουν τα κύτταρα του καρδιακού μυός όταν καταστρέφονται (Harrington κ.ά., 2017). Δεν είναι αρκετό για να προκαλέσει καρδιακή προσβολή, αλλά εξακολουθεί να είναι αρκετά υψηλό που οι ερευνητές το έχουν ονομάσει ως «υποκλινική καρδιακή βλάβη».

Εξέλιξη της συσσώρευσης πλάκας
στη στεφανιαία αρτηρία

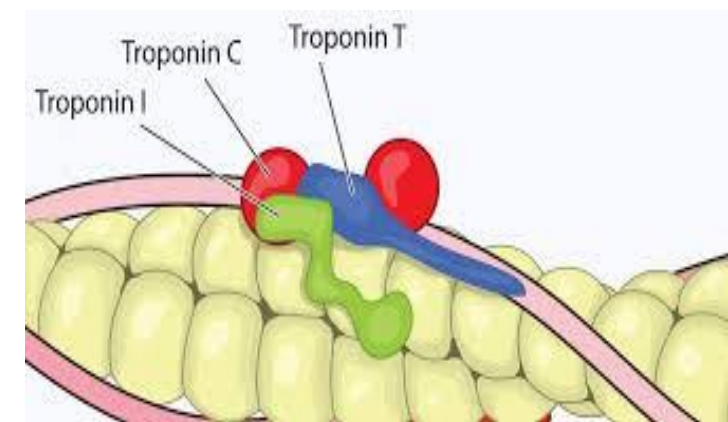


Κανονική

Δάκρυ στην
επένδυση της
αρτηρίας

Ο θρόμβος
συσσωρεύεται

ADAM



Πώς να διατηρήσετε τα φυσιολογικά επίπεδα τροπονίνης
By [Jillian Levy, CHHC](#) December 28, 2019



Η καθιστική συμπεριφορά αυξάνει τον κίνδυνο ορισμένων τύπων καρκίνου έως και 66%

Η καθιστική συμπεριφορά συνδέθηκε με μεγαλύτερο κίνδυνο πολλών τύπων καρκίνου, όπως:

- Αυξάνει τον κίνδυνο καρκίνου του παχέος εντέρου κατά 24%
- Αυξάνει τον κίνδυνο καρκίνου του ενδομητρίου κατά 66%
- Αυξάνει τον κίνδυνο καρκίνου του πνεύμονα κατά 21%

Επιπλέον, κάθε 2ωρη αύξηση του χρόνου καθιστικής ζωής αυξάνει τον κίνδυνο καρκίνου του παχέος εντέρου κατά 8%, καρκίνου του ενδομητρίου κατά 10% και καρκίνου του πνεύμονα κατά 6%.

Όταν οι ερευνητές εξέτασαν προσεκτικά τις κοινές καθιστικές επιδιώξεις, η παρακολούθηση τηλεόρασης ξεχώρισε, δείχνοντας 54% υψηλότερο κίνδυνο καρκίνου του παχέος εντέρου και 66% μεγαλύτερο κίνδυνο καρκίνου του ενδομητρίου (*Schmid & Colditz, 2014*).



Η καθιστική ζωή για μεγάλες χρονικές περιόδους συνδέεται με αύξηση κατά 112% του κινδύνου διαβήτη

- Η καθιστική ζωή μπορεί να έχει αρνητικές επιπτώσεις στα επίπεδα γλυκόζης και αυξάνει την αντίσταση στην ινσουλίνη.
- Οι συχνές συνεχείς περίοδοι καθιστικής ζωής μπορούν να αυξήσουν τις πιθανότητές σας να αναπτύξετε διαβήτη κατά 112%.
- Οι έρευνες λένε ακόμη ότι, μεταξύ των διαφόρων χρόνιων παθήσεων, ο διαβήτης είναι ο πιο συνεπής όταν πρόκειται για τη δύναμη της συσχέτισης με μεγάλες περιόδους καθιστικής ζωής (Wilmot et al., 2012).



Οι άνθρωποι που κάθονται για περισσότερες από 7 ώρες την ημέρα ή περισσότερο είναι πολύ πιο πιθανό να αναπτύξουν κατάθλιψη, άνοια και Αλτσχάιμερ

- Η καθιστική ζωή για περισσότερες από 7 ώρες ημερησίως αυξάνει τον κίνδυνο κατάθλιψης κατά 47% σε σύγκριση με εκείνους που κάθονται μόνο για 4 ώρες την ημέρα ή λιγότερο. Η μείωση της κυκλοφορίας του αίματος καθιστά δυσκολότερο για τις ορμόνες ευτυχίας όπως οι ενδορφίνες, η ντοπαμίνη και η σεροτονίνη να φτάσουν στους υποδοχείς (van Uffelen et al., 2013).
- Η έλλειψη τακτικής άσκησης και η παρατεταμένη καθιστική ζωή έχει επίσης συνδεθεί με την άνοια και το Αλτσχάιμερ.
- Ένας καθιστικός τρόπος ζωής μπορεί να αυξήσει τον κίνδυνο ανάπτυξης Αλτσχάιμερ έως και 12 φορές, στο ίδιο επίπεδο με τους ανθρώπους που έχουν γενετική προδιάθεση να αναπτύξουν Αλτσχάιμερ λόγω κατοχής του γονιδίου APOE e4.



Είκοσι λεπτά καθημερινής άσκησης μειώνουν τον κίνδυνο νοσηλείας στη μέση ηλικία

Ποιες είναι οι ευεργετικές επιπτώσεις της άσκησης

Αν κανείς είναι πάνω από 40 ετών και ασκείται τακτικά, όχι μόνο διατηρεί καλή φυσική κατάσταση, αλλά μειώνει επίσης την πιθανότητα να χρειαστεί εισαγωγή στο νοσοκομείο για κάποια ασθένεια, σύμφωνα με μια νέα μεγάλη βρετανο-αμερικανική επιστημονική έρευνα.

Οι ερευνητές, με επικεφαλής τη δρ Ελεάνορ Γουότς του Εθνικού Ινστιτούτου Καρκίνου των ΗΠΑ, οι οποίοι έκαναν τη σχετική δημοσίευση στο αμερικανικό ιατρικό περιοδικό «JAMA Network Open», ανέλυσαν στοιχεία για 81.717 ενήλικες 42 έως 78 ετών. Συσχετίστηκε ο χρόνος σωματικής άσκησης με τον κίνδυνο νοσηλείας λόγω πνευμονίας, εγκεφαλικού, επιπλοκών διαβήτη, θρόμβωσης, σιδηροπενικής αναιμίας, πολύποδα εντέρου, σοβαρών ουρολοιμώξεων και άλλων παθήσεων.





Οι ευεργετικές επιπτώσεις της άσκησης

Διαπιστώθηκε ότι μόνο 20 λεπτά καθημερινής άσκησης μείωναν – ανάλογα με το πρόβλημα υγείας – τον κίνδυνο εισαγωγής στο νοσοκομείο από 4% (στην περίπτωση των πολυπόδων του εντέρου) έως 23% (στην περίπτωση των επιπλοκών του διαβήτη) μέσα στην επόμενη επταετία. Μεγάλη ήταν επίσης η μείωση του κινδύνου νοσηλείας για τις ουρολοιμώξεις και τις παθήσεις της χοληδόχου κύστης.

«Οι μελέτες δείχνουν ότι η σωματική δραστηριότητα μπορεί να βελτιώσει τη λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος, των πνευμόνων και της καρδιάς, καθώς επίσης να μειώσει τη φλεγμονή», ανέφερε η δρ Γουότς.

Οι ειδικοί συνιστούν τουλάχιστον 150 λεπτά άσκησης μέτριας έντασης μέσα στην εβδομάδα ή 75 λεπτά μεγάλης έντασης. Το βασικό μήνυμα και της νέας μελέτης είναι ότι **«σχεδόν οποιαδήποτε δραστηριότητα είναι καλύτερη από την αδράνεια»**.



Επίδραση του περπατήματος στα (μη μεταδοτικά νοσήματα) NCDs



Διαβήτης τύπου 2

Καρδιαγγειακή υγεία

Και άλλα NCDs



Επίδραση του περπατήματος στα (μη μεταδοτικά νοσήματα) NCDs

Διαβήτης τύπου 2

Το περπάτημα έχει αποδειχθεί ότι:

- μειώνει σημαντικά τον κίνδυνο ανάπτυξης διαβήτη τύπου 2.
- οι ενήλικες με διαβήτη που περπατούν τουλάχιστον ένα 1,5 χλμ. κάθε μέρα έχουν λιγότερες από τις μισές πιθανότητες από τους ανενεργούς ενήλικες με διαβήτη να πεθάνουν από όλες τις αιτίες μαζί.
- αυξάνει τη φυσική κατάσταση (καρδιά και αναπνευστικό σύστημα) σε ενήλικες με διαβήτη τύπου 2.
- ελέγχει αποτελεσματικά τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα πριν και μετά τον περίπατο.



Επίδραση του περπατήματος στα (μη μεταδοτικά νοσήματα) NCDs

Καρδιαγγειακή υγεία

Το περπάτημα έχει αποδειχθεί ότι:

- έχει ως αποτέλεσμα τη μείωση του κινδύνου καρδιαγγειακής νόσου (ειδικά για ισχαιμικό εγκεφαλικό επεισόδιο), ως αποτέλεσμα της διάρκειας, της απόστασης, της ενεργειακής δαπάνης και του ρυθμού (δηλ. τα οφέλη ανταποκρίνονται στη δόση – τα οφέλη αυξάνονται καθώς αυξάνεται η ποσότητα του περπατήματος).
- μειώνει τον κίνδυνο στεφανιαίας νόσου, με μόλις μία ώρα περπάτημα την εβδομάδα (συμπεριλαμβανομένων εκείνων που είναι υπέρβαροι, καπνιστές ή έχουν υψηλή χοληστερόλη).
- το περπάτημα για 30 λεπτά την ημέρα σε πέντε ημέρες της εβδομάδας μπορεί να οδηγήσει σε μείωση του κινδύνου στεφανιαίας νόσου κατά 19%.



Επίδραση του περπατήματος στα (μη μεταδοτικά νοσήματα) NCDs

Καρδιαγγειακή υγεία (συνέχεια...)

Το περπάτημα έχει αποδειχθεί ότι:

- μειώνει την αρτηριακή πίεση, αν και απαιτείται περισσότερη έρευνα για τον προσδιορισμό της συγκεκριμένης έντασης βάρδισης που οδηγεί στις μεγαλύτερες βελτιώσεις της αρτηριακής πίεσης.
- αυξάνει τη μέγιστη αερόβια ικανότητα και την αερόβια αντοχή.
- μειώνει το σωματικό βάρος, τον ΔΜΣ, το ποσοστό σωματικού λίπους και την περίμετρο της μέσης.
- αυξάνει τη HDL («καλή») χοληστερόλη.
- αυξάνει την αντοχή των μυών.



Επίδραση του περπατήματος στα (μη μεταδοτικά νοσήματα) NCDs

Άλλα NCDs

Το περπάτημα έχει αποδειχθεί ότι έχει σχέση με τον καρκίνο, τη χρόνια πνευμονοπάθεια, την αρθρίτιδα και τον πόνο στη μέση:

- μείωση κατά το ήμισυ του κινδύνου εισαγωγής ατόμων με χρόνια πνευμονική νόσο ως επείγουσα εισαγωγή.
- αύξηση της αερόβιας ικανότητας και της ικανότητας για λειτουργική άσκηση για άτομα με αρθρίτιδα.
- μείωση του πόνου για τα άτομα με αρθρίτιδα μεταξύ ενός τετάρτου και ενός τρίτου.
- έχουν χαμηλή έως μέτρια επίδραση στη θεραπεία του πόνου στη μέση.



Η επίδραση του περπατήματος στην ψυχική υγεία

Το περπάτημα έχει επαληθευτεί για:

- μείωση των σωματικών συμπτωμάτων άγχους που σχετίζονται με μικρό στρες
- αύξηση στα επίπεδα ενέργειας που αναφέρουν οι ίδιοι όταν οι ηλικιωμένοι ορίζουν τον δικό τους ρυθμό
- βελτίωση της ποιότητας του ύπνου
- αυξάνει τη συναισθηματική απόκριση (π.χ. ευχαρίστηση), με αποτέλεσμα αυξημένη ψυχολογική ευεξία για άτομα με διαβήτη τύπου 2



- **σύνδεση με καλύτερες γνωστικές επιδόσεις στο σχολείο**
- **βελτίωση της γνωστικής λειτουργίας των ηλικιωμένων (σε σύγκριση με το τέντωμα και την τόνωση)**
- **βελτίωση της γνωστικής απόδοσης και μείωση της γνωστικής έκπτωσης στους ηλικιωμένους**
- **αύξηση στο μέγεθος του ιππόκαμπου και του προμετωπιαίου φλοιού, δυνητικά ευεργετικό για τη μνήμη**



Η επίδραση του περπατήματος στην ψυχολογική υγεία

Τα ψυχολογικά οφέλη του περπατήματος έχουν βρεθεί σε κοινωνικά πλαίσια με συγκεκριμένα χαρακτηριστικά:

- Το εξωτερικό περιβάλλον (πράσινο και νερό) και το περπάτημα έχουν μεγαλύτερη συναισθηματική και γνωστική επανορθωτική επίδραση για ενήλικες με κακή ψυχική υγεία σε αγροτικές περιοχές.
- Η βρετανική φιλανθρωπική οργάνωση ψυχικής υγείας MIND διεξήγαγε μια μικρή μελέτη για την «πράσινη άσκηση» (σωματική δραστηριότητα σε εξωτερικούς χώρους), ερωτώντας άτομα που ασχολούνται με την κηπουρική, τη διατήρηση και την ποδηλασία, καθώς και ομάδες πεζοπορίας. Το 90 % των ερωτηθέντων δήλωσαν ότι πιστεύουν ότι η πράσινη άσκηση ωφελεί τη σωματική τους υγεία – αλλά ένα ακόμη μεγαλύτερο ποσοστό, το 94 %, θεώρησε ότι βελτιώνει την ψυχική και ψυχολογική του υγεία.





Περπάτημα σε χώρους πρασίνου

- Το περιβάλλον παίζει σημαντικό ρόλο στη διευκόλυνση των σωματικών δραστηριοτήτων και στην αντιμετώπιση της καθιστικής συμπεριφοράς.
- Το περπάτημα μπορεί να εξυπηρετήσει πολλούς σκοπούς, όπως άσκηση, αναψυχή, ταξίδια, συντροφιά, χαλάρωση και αποκατάσταση.
- Το περπάτημα σε χώρους πρασίνου μπορεί να προσφέρει μια πιο βιώσιμη επιλογή, τόσο μέσω της έκθεσης στη φύση όσο και της συμμετοχής στην άσκηση.





Μια μελέτη επικεντρώνεται στην αξιολόγηση των αλλαγών στην **αυτοεκτίμηση και τη διάθεση** μετά από περπάτημα σε τέσσερις διαφορετικές τοποθεσίες National Trust με αξία φυσικών πόρων και κληρονομιάς στην Ανατολική Αγγλία. Οι τυποποιημένες μετρήσεις και των δύο, αυτοεκτίμηση και διάθεση, χορηγήθηκαν αμέσως πριν και μετά τη δραστηριότητα.

Οι βαθμολογίες αυτοεκτίμησης για τους επισκέπτες που εγκατέλειψαν τους τόπους ήταν σημαντικά υψηλότερες από εκείνες που μόλις αφίχθηκαν και η συνολική διάθεση βελτιώθηκε επίσης σημαντικά.

Τα συναισθήματα θυμού, η κατάθλιψη, η ένταση και η σύγχυση μειώθηκαν σημαντικά και το σθένος αυξήθηκε.



Εμπόδια στη σωματική δραστηριότητα



Εμπόδια στη σωματική δραστηριότητα

Η χρήση των υφιστάμενων και η παροχή αποτελεσματικών προγραμμάτων πεζοπορίας έχουν τη δυνατότητα να αντιμετωπίσουν τα εμπόδια στη σωματική άσκηση και να βελτιώσουν τη δημόσια υγεία μεταξύ πολλών κοινοτήτων, συμπεριλαμβανομένων διαφορετικών κοινοτήτων.

Εμπόδια στη σωματική δραστηριότητα (Lattimore, et al, 2011)

Καιρός (πολύ ζεστός, πολύ κρύος, πολύ άσχημος)	Έλλειψη κοινωνικής υποστήριξης
Ασφάλεια γειτονιάς. Ο φόβος του εγκλήματος	Έλλειψη δεξιοτήτων ή εμπειρίας με την άσκηση
Φόβος τραυματισμού	Έλλειψη διαθέσιμων και καθάρων τουαλετών
Έλλειψη πόρων ή προσβασιμότητα σε γυμναστήριο ή κέντρο υγείας	



Ξεπερνώντας τα εμπόδια στο περπάτημα

► Ποιοι παράγοντες θα ενθάρρυναν τους ανθρώπους να περπατούν περισσότερο

Νέοι και βελτιωμένοι
περίπατοι για
ευχαρίστηση (74%)

Το να γνωρίζουν ότι το
περπάτημα είναι τόσο
γρήγορο όσο το
λεωφορείο για μικρές
αποστάσεις (73%)

Εάν υπήρχαν
περισσότερες
εγκαταστάσεις στην
περιοχή (61%)



Φυσικά εμπόδια στο περπάτημα

Κυκλοφορία υψηλής
ταχύτητας

Λίγα μέρη για να καθίσετε

Ατμοσφαιρική ρύπανση /
αναθυμιάσεις κυκλοφορίας

Έλλειψη ελκυστικών
χώρων για περπάτημα
(π.χ. χώρος πρασίνου)

Έλλειψη περιπατητικών
μονοπατιών /
πεζοδρομίων

Πάρα πολλά σκαλιά

Καιρός



Προσωπικά εμπόδια στο περπάτημα

Ανασφαλής: φόβος τραυματισμού, έγκλημα (ειδικά μετά το σκοτάδι) και φόβος να χαθεί

Βαρεμάρα

Έλλειψη χρόνου

Πολύ κουρασμένος

Έλλειψη οικογενειακής υποστήριξης

Αγύμναστος / προβλήματα υγείας

Ορισμένοι πολιτισμοί μπορεί να θεωρούν την άσκηση ακατάλληλη για γυναίκες/κορίτσια



Φυσικοί παράγοντες που διευκολύνουν το περπάτημα

Βελτίωση του αριθμού και της
ποιότητας των μονοπατιών
πεζοπορίας

Μηχανολογικές βελτιώσεις

Περπατήστε κατά τη διάρκεια της
ημέρας όταν έχει κρύο, και νωρίς το
πρωί / αργά το βράδυ σε ζεστά
κλίματα

Εάν ο καιρός είναι εμπόδιο,
αγοράστε τα κατάλληλα ρούχα

Βελτιώσεις στις εγκαταστάσεις,
όπως καθίσματα σε πάρκα



Προσωπικοί παράγοντες που διευκολύνουν το περπάτημα

Περπατήστε τοπικά

Μέσω των social media δημιουργείστε ομάδες πεζοπορίας

Κάντε περισσότερο περπάτημα

Το περπάτημα μπορεί να είναι πιο γρήγορο από ό, τι νομίζετε για σύντομα ταξίδια

Ξεκινήστε μικρές αλλαγές – ακόμα και περπατώντας

Περπατήστε με άλλα άτομα

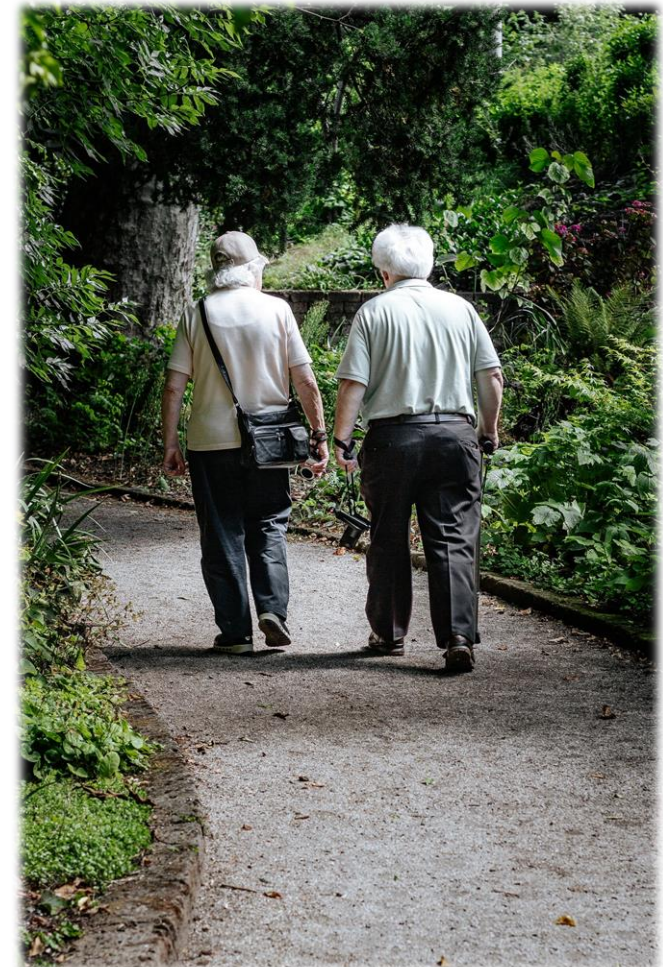
Η βόλτα με τον σκύλο μπορεί επίσης να είναι ένα ισχυρό κίνητρο



Πρώθηση βαδίσματος

Τα μηνύματα προαγωγής της υγείας που αποσκοπούν στην αύξηση του ψυχαγωγικού περπατήματος για τους νέους θα πρέπει να επικεντρώνονται στα εξής:

- Τα οφέλη της ψυχολογικής και κοινωνικής ευεξίας από το περπάτημα.
- Η ευελιξία, η ευκολία και το χαμηλό κόστος βάδισης.





Πρώθηση βαδίσματος

- Τα μηνύματα προαγωγής της υγείας που αποσκοπούν στην αύξηση της βάρδισης για τη μεταφορά των ηλικιωμένων θα πρέπει:
- a. Να αναδεικνύουν το κόστος, την ευκολία, την υγεία, τα περιβαλλοντικά και τα κοινοτικά οφέλη του περπατήματος για τις μεταφορές.
 - b. Να αναγνωρίζει τις διαφορετικές επιρροές στο περπάτημα για:
 - i. Τα παιδιά, τους έφηβους και τους νεαρούς ενήλικες σε σχέση με τους ηλικιωμένους.
 - ii. Τις γυναίκες και τους άνδρες.
 - iii. Του περπατήματος αναψυχής και μεταφοράς.
 - iv. Τους διαφορετικούς σκοπούς, ώρες και τοποθεσίες ταξιδιού.
 - c. Να βασίζεται στην κατανόηση των πλεονεκτημάτων και μειονεκτημάτων του περπατήματος, της οδήγησης και της χρήσης των μέσων μαζικής μεταφοράς, προκειμένου να μεγιστοποιηθούν τα πλεονεκτήματα του περπατήματος και να ελαχιστοποιηθούν τα εμπόδια στο περπάτημα.
 - d. Να είναι καλά ενημερωμένοι για τις συστημικές και διαρθρωτικές πιέσεις και το κοινωνικό πλαίσιο που επηρεάζουν τις αποφάσεις των ηλικιωμένων να περπατήσουν για μεταφορά.



Πρώθηση βαδίσματος

- ❑ Ανάπτυξη ενός προγράμματος για την ενθάρρυνση και την υποστήριξη των γυναικών, ιδίως εκείνων που δεν ασχολούνται με τον αθλητισμό, να περπατήσουν στη γειτονιά τους και να συμμετάσχουν στην τοπική τους κοινότητα, το οποίο μπορεί να εφαρμοστεί σε τοπικό περιβάλλον.
- ❑ Συνεργασία με επαγγελματίες ή/και προγράμματα καθοδήγησης ατόμων τρίτης ηλικίας για την ανάπτυξη ενεργών ταξιδιωτικών προγραμμάτων που θα βοηθήσουν στη διατήρηση ή την καθιέρωση μιας «συνήθειας» περπατήματος.
- ❑ Αυτό θα μπορούσε να είναι συμπληρωματικό σε προγράμματα που επιδιώκουν να αυξήσουν την κοινωνική σύνδεση (π.χ. προγράμματα "walking buddies").



ΑΥΤΟ ΗΤΑΝ ΤΟ ΤΕΛΟΣ ΤΗΣ ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗΣ !

Σας ευχαριστούμε για τον χρόνο σας...

Και να θυμάστε τα οφέλη του ΠΕΡΠΑΤΗΜΑΤΟΣ...!!