

## Ο Ρόλος της Άσκησης στην Ψυχική Υγεία

### Ο Ρόλος της Άσκησης στην Ψυχική Υγεία

Όνοματεπώνυμο φοιτητή: Νίκος Πάστρας

Πανεπιστήμιο: Ευρωπαϊκό Πανεπιστήμιο Κύπρου

Μάθημα: PSD100-Ψυχολογία I (PSD100 - GEA)

Υπεύθυνη καθηγήτρια: Κουαλή Δέσποινα

Καταληκτική ημερομηνία παράδοσης εργασίας: Δευτέρα 25 Απριλίου 2025

Καταμέτρηση λέξεων: 1096 λέξεις



## Ο Ρόλος της Άσκησης στην Ψυχική Υγεία

### Περίληψη

Η σωματική άσκηση έχει άμεση σύνδεση με την ψυχική υγεία. Η σύνδεση αυτή έχει βιολογική βάση μέσω του νευρικού και ενδοκρινικού συστήματος. Η άσκηση διαταράσσει την ομοιόσταση του οργανισμού και προκαλεί ένα σοκ. Το συμπαθητικό νευρικό σύστημα διεγείρει τον οργανισμό με ορμόνες όπως η αδρεναλίνη και η ντοπαμίνη, για να ανταποκριθεί στις αυξημένες ανάγκες. Μετά το πέρας της άθλησης το παρασυμπαθητικό σύστημα επαναφέρει τον οργανισμό σε κατάσταση ηρεμίας, χρησιμοποιώντας β-ενδορφίνη. Η διέγερση παράγει εγρήγορση και ετοιμότητα. Η κατασίγαση επιφέρει χαλάρωση και ηρεμία. Επομένως, δημιουργείται ένας κύκλος θετικών συναισθημάτων. Ταυτόχρονα ο αθλούμενος αναπτύσσει διανοητικά μία θετική αυτοεικόνα η οποία επεκτείνει τα ψυχικά οφέλη και πέρα από τη διάρκεια της άσκησης. Τέλος, ως άσκηση νοείται κάθε σωματική δραστηριότητα - όπως το απλό περπάτημα - αρκεί να εκτελείται με τακτικότητα (Myrta-Bekas et al., 2012) και τα οφέλη μπορεί να τα αποκομίσουν όλοι ανεξάρτητα από ηλικία ή φυσική κατάσταση.

*Λέξεις κλειδιά:* σωματική άσκηση, ψυχική ευεξία, αυτοεικόνα, στρες, ενδοκρινικό σύστημα, βιοδείκτες ψυχικής υγείας

## Ο Ρόλος της Άσκησης στην Ψυχική Υγεία

### Ο Ρόλος της Άσκησης στην Ψυχική Υγεία

Σύμφωνα με τους Dubnov και Berry (n.d.) η άσκηση συσχετίζεται γενικά με την αύξηση της θετικής διάθεσης και τη μείωση των αρνητικών συναισθημάτων. Το ερώτημα είναι κάτω από ποιες προϋποθέσεις συμβαίνει αυτή η συσχέτιση και ποιος είναι ο μηχανισμός που την προκαλεί. Σκοπός αυτής της εργασίας είναι να εξετάσει τη βιολογική-ορμονική και τη νοητική-γνωστική βάση αυτής της συσχέτισης. Αρχικά, βλέπουμε ότι η άσκηση αφορά ανθρώπους κάθε ηλικίας σε οποιαδήποτε φυσική κατάσταση. Στη συνέχεια, διαπιστώνουμε ότι η άσκηση μπορεί να βοηθήσει ακόμα και ανθρώπους οι οποίοι βρίσκονται σε φαρμακευτική αγωγή για ψυχολογικά προβλήματα. Αναλύεται το ορμονικό αλλά και το γνωστικό υπόβαθρο της ευεργετικής επίδρασης της άθλησης και, τέλος, συζητούνται οι περιορισμοί της έρευνας και οι τομείς που χρήζουν περαιτέρω διερεύνησης.

#### **Ποιοι μπορούν να γυμναστούν και τι ορίζουμε ως άσκηση**

Τα ευεργετικά αποτελέσματα της άσκησης σχετίζονται με το ίδιο το γεγονός της άθλησης και όχι με το εάν βρίσκεται κανείς σε φόρμα ή εάν έχει το σωστό βάρος. Κάθε φορά που αθλείται κανείς, προκαλούνται οι ανάλογες θετικές ψυχολογικές επιπτώσεις και, μάλιστα, η τακτική άσκηση προκαλεί ένα θετικό εθισμό. Γι' αυτόν το λόγο, ακόμα και πολύ αθλητικοί άνθρωποι, όταν σταματούν την τακτική τους προπόνηση, διαπιστώνουν έναν αρνητικό αντίκτυπο στη διάθεσή τους (Dubnov και Berry, n.d.). Επιπλέον, η θετική ψυχική διάθεση προκαλείται από κάθε είδος φυσικής δραστηριότητας (Myrna-Bekas et al., 2012). Αυτό σημαίνει ότι δεν είναι απαραίτητο να γίνεται σε γυμναστήριο ή υπό την καθοδήγηση κάποιου προπονητή. Ακόμα και το απλό περπάτημα γύρω από το σπίτι αρκεί. Ωστόσο, οι Vaamonde, du Plessis και Agarwal (2016), προειδοποιούν ότι η έντονη σωματική άσκηση, σε συνδυασμό με άλλους στρεσογόνους παράγοντες από την προσωπική ζωή του αθλούμενου, μπορεί να οδηγήσει σε αρνητικά αποτελέσματα.

## Ο Ρόλος της Άσκησης στην Ψυχική Υγεία

### Άσκηση και φαρμακευτικές αγωγές ψυχικών διαταραχών

Οι Mota-Pereira et al. (2011) παρουσίασαν την ακόλουθη έρευνα. Από ένα δείγμα 150 ατόμων, που βρίσκονταν σε φαρμακευτική αγωγή κατάθλιψης για περίπου ένα έτος δίχως να παρουσιάζουν κλινική βελτίωση, οι ερευνητές, με τυχαίο τρόπο, δημιούργησαν δύο ομάδες: Μία ομάδα ελέγχου 11 ατόμων, που συνέχισαν τη φαρμακοθεραπεία τους και μία ομάδα 22 ατόμων, που συνδύασαν τη φαρμακευτική αγωγή με άσκηση. Η άσκηση ήταν περπάτημα διάρκειας 30-45 λεπτών την ημέρα, πέντε μέρες την εβδομάδα για τρεις μήνες. Τα αποτελέσματα στην ομάδα της άσκησης ήταν η μείωση των δεικτών της κατάθλιψης στην κλίμακα Hamilton (HAMD-17) και αύξηση των δεικτών της λειτουργικότητας στην κλίμακα Γενικής Εκτίμησης Λειτουργικότητας (GAF). Η ομάδα ελέγχου, που απλώς συνέχισε τη φαρμακευτική αγωγή, δεν έδειξε καμία βελτίωση.

### Ο βιολογικός μηχανισμός που συνδέει την άθληση με την ψυχική διάθεση

Η άθληση προκαλεί σωματικό στρες, το οποίο διαταράσσει την ομοιόσταση του οργανισμού. Για παράδειγμα, έχουμε παροδική στέρηση οξυγόνου σε κάποιους ιστούς και αύξηση της εσωτερικής θερμοκρασίας του σώματος. Το σώμα καλείται να αντιμετωπίσει αυτήν την ομοιοστατική πρόκληση. Το Συμπαθητικό Νευρικό Σύστημα πρέπει να ανταποκριθεί στις αυξημένες ενεργειακές ανάγκες του οργανισμού και στη συνέχεια το Παρασυμπαθητικό χρειάζεται να αποκαταστήσει την κατάσταση ηρεμίας (Vaamonde et al., 2016). Αυτός είναι ένας κύκλος διέγερσης και χαλάρωσης, ο οποίος παράγει ένα ευχάριστο συναίσθημα σε όλη του τη διάρκεια. Ένα χαρακτηριστικό παράδειγμα είναι το φαινόμενο της *ευφορίας του δρομέα*. Το σώμα, στη διάρκεια της καταπόνησης παράγει κορτιζόλη, η οποία πυροδοτεί έκκριση ντοπαμίνης και αδρεναλίνης, οι οποίες προκαλούν ζωντάνια και εγρήγορση. Στη συνέχεια, το Παρασυμπαθητικό Σύστημα εκκρίνει β-ενδορφίνη, η οποία αναλαμβάνει να χαλαρώσει τον οργανισμό. (Dubnov και Berry n.d.). Τόσο η διέγερση όσο

## Ο Ρόλος της Άσκησης στην Ψυχική Υγεία

και η καταστολή συνδέονται με το κέντρο επιβράβευσης του εγκεφάλου και προκαλούν μια αίσθηση ψυχικής ευεξίας, τόσο στη διάρκεια όσο και έπειτα από την άσκηση.

### Ο γνωστικός μηχανισμός που συνδέει την άθληση με την ψυχική διάθεση

Εκτός από βιολογική, το όφελος της άσκησης έχει και γνωστική εξήγηση. Η άθληση προσφέρει ένα διάλειμμα από το καθημερινό στρες και συνδέεται με ένα αίσθημα προσωπικής επίτευξης. Όπως επισημαίνουν οι Dubnov και Berry (n.d.) αντίστοιχα αποτελέσματα μπορούμε να διαπιστώσουμε και σε ανθρώπους που απλά κάνουν ένα χόμπι, που δεν περιλαμβάνει σωματική άσκηση. Ωστόσο, διαπιστώνουν ότι η σωματική άσκηση εμφανίζει υψηλότερα και διαρκέστερα επίπεδα ευεξίας. Μια επιπλέον διάσταση του θέματος είναι η αυτοεικόνα. Οι Tikac et al. (2022) εξέτασαν δύο ομάδες ενηλίκων, ηλικίας 20 – 40 ετών, για έξι μήνες. Η πρώτη ομάδα ασκούσαν συστηματικά τουλάχιστον δύο φορές την εβδομάδα, ενώ η δεύτερη ακολουθούσε καθιστική ζωή. Το αντικείμενο της μελέτης ήταν ο βαθμός αυτοπεποίθησης και αυτοεκτίμησης των υποκειμένων. Τα αποτελέσματα έδειξαν μία πολύ υψηλή στατιστική συσχέτιση ανάμεσα στη θετική αυτοεικόνα και την άσκηση ( $p < 0.001$ ), κάτι το οποίο απουσίαζε από την ομάδα της καθιστικής διαβίωσης.

## Συζήτηση

Η άσκηση αποτελεί έναν καταλυτικό παράγοντα για την ψυχική μας υγεία. Κάθε δραστηριότητα που εμπλέκει μυοσκελετικές κινήσεις και κατανάλωση ενέργειας θεωρείται άσκηση (Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας [Π.Ο.Υ.], 2022) επομένως, άνθρωποι κάθε ηλικίας μπορούν να αποκομίσουν τα οφέλη της κίνησης. Ωστόσο, οι μετρήσεις που κάνουμε για να διαπιστώσουμε την ψυχική διάθεση των συμμετεχόντων στα πειράματα στηρίζονται σε αυτοαναφορικά ερωτηματολόγια (όπως το HAM-D-17 και το GAF), όπου το κάθε άτομο περιγράφει την κατάστασή του. Επομένως, τα αποτελέσματα έχουν μεγάλο βαθμό

## Ο Ρόλος της Άσκησης στην Ψυχική Υγεία

υποκειμενικότητας. Θα ήταν πιο αξιόπιστο εάν αναπτύσσαμε τρόπους να μετράμε την ψυχική διάθεση, στηριζόμενοι σε αντικειμενικά μετρήσιμους βιοδείκτες και όχι μόνο σε υποκειμενικές εκτιμήσεις.

### Σύνοψη

Η σωματική άσκηση είναι στενά συνδεδεμένη με την ψυχική υγεία, με τρόπο αμφίδρομο. Ενδοκρινολογικά, παράγονται τόσο ορμόνες διέγερσης όσο και ορμόνες χαλάρωσης, οι οποίες προκαλούν στον αθλούμενο ένα αίσθημα ευεξίας κατά τη διάρκεια της άσκησης και μια έξη για την επανάληψη αυτής της θετικής εμπειρίας στο μέλλον. Σε γνωστικό επίπεδο, υιοθετείται μία θετική αυτοεικόνα, η οποία έχει πολλαπλασιαστικό αποτέλεσμα στην ευεξία του αθλούμενου. Τα ψυχικά οφέλη μπορούν να τα αποκομίσουν άνθρωποι όλων των ηλικιών, σε οποιαδήποτε φυσική τους κατάσταση αρκεί να υιοθετήσουν μία συστηματική ρουτίνα φυσικής δραστηριότητας, η οποία μπορεί να είναι ακόμα και το απλό περπάτημα, εφόσον γίνεται σε τακτική βάση.

## Βιβλιογραφικές Αναφορές

- Dubnov, G., & Berry, E. M. (n.d.). Physical activity and mood: The endocrine connection. In M. P. Warren & N. W. Constantini (Eds.), *Sports endocrinology* (pp. 421–432). Humana Press. [https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-1-62703-314-5\\_21](https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-1-62703-314-5_21)
- Mota-Pereira, J., Silverio, J., Carvalho, S., Ribeiro, J. C., Fonte, D., & Ramos, J. (2011). Moderate exercise improves depression parameters in treatment-resistant patients with major depressive disorder. *Journal of Psychiatric Research*, 45(8), 1005–1011. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2011.02.005>
- Myrna-Bekas, R., Kałwa, M., Stefaniak, T., & Kulmatycki, L. (2012). Mood changes in individuals who regularly participate in various forms of physical activity. *Human Movement*, 13(2), 170–177. DOI: <https://doi.org/10.2478/v10038-012-0019-0>
- Tikac, G., Unal, A., & Altug, F. (2022). Regular exercise improves the levels of self-efficacy, self-esteem and body awareness of young adults. *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 62(1), 157–161. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33555673/> DOI: 10.23736/S0022-4707.21.12143-7
- Vaamonde, D., du Plessis, S. S., & Agarwal, A. (Eds.). (2016). *Exercise and human reproduction: Induced fertility disorders and possible therapies*. Springer. <https://link.springer.com/book/10.1007/978-1-4939-3402-7>  
<https://doi.org/10.1007/978-1-4939-3402-7>
- World Health Organization. (2022, October 5). *Physical activity*. World Health Organization. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>