

Άσκηση και ψυχική υγεία

Πλήθος ερευνών έχουν εξετάσει τη σχέση της άσκησης με την ψυχική υγεία του ατόμου. Αναφορικά με την επίδραση της άσκησης στη συναισθηματική κατάσταση του ατόμου οι μελέτες έχουν εστιάσει το ενδιαφέρον τους κυρίως στην εξέταση της σχέσης της με το άγχος, την ψυχική διάθεση, την κατάθλιψη και την αυτοεκτίμηση του ατόμου. Ειδικότερα, οι μελέτες προκειμένου να εξετάσουν την επίδραση της άσκησης χρησιμοποίησαν τόσο την αερόβια άσκηση, η οποία περιλάμβανε περπάτημα, τρέξιμο και στατικό ποδήλατο, όσο και αναερόβιες μορφές άσκησης (λ.χ., ελεύθερα βάρη και yoga), ενώ παράλληλα εξέτασαν την επίδραση τόσο των ημερήσιων προγραμμάτων όσο και της μακροχρόνιας άσκησης στη συναισθηματική κατάσταση του ατόμου. Τα αποτελέσματα των ερευνών έδειξαν ότι η αερόβια άσκηση (ημερήσια και μακροχρόνια) μέτριας έντασης συνέβαλε στη μείωση τόσο του άγχους προδιάθεσης, όσο και του άγχους κατάστασης των ασκούμενων. Σε ορισμένες περιπτώσεις, η ημερήσια άσκηση συνέβαλε στη μείωση του άγχους κατάστασης των συμμετεχόντων, το οποίο παρέμενε χαμηλό και μετά το πέρας του προγράμματος, για τριάντα έως ενενήντα λεπτά. Ειδικότερα, από τη συμμετοχή σε πρόγραμμα άσκησης φαίνεται να επωφελούνται ιδιαίτερα τα άτομα τα οποία χαρακτηρίζονται από υψηλότερο βαθμό άγχους, παρόλο που συχνά εμφανίζονται διατομικές διαφορές μεταξύ τους. Ενώ η θετική επίδραση της αερόβιας άσκησης στην ψυχολογική κατάσταση του ατόμου είναι επαρκώς τεκμηριωμένη, στη βιβλιογραφία υπάρχουν αντικρουόμενα ευρήματα σχετικά με την επίδραση της προπόνησης με τη χρήση αντιστάσεων. Συγκεκριμένα, ερευνητικά αποτελέσματα υποστηρίζουν τις θετικές ψυχολογικές επιδράσεις της άσκησης με αντιστάσεις, ενώ άλλες δείχνουν ότι η άσκηση με αντιστάσεις δεν συντελεί στη μείωση του άγχους κατάστασης των ασκούμενων.

Ερευνητικές προσπάθειες στο χώρο της άσκησης έχουν εξετάσει επίσης τη σχέση μεταξύ άσκησης και κατάθλιψης. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι ενώ η αερόβια άσκηση (jogging) υπερτερεί της αναερόβιας σε μικρό βαθμό, ωστόσο και οι δύο σχετίζονται θετικά με τη μείωση της κατάθλιψης των συμμετεχόντων. Επιπρόσθετα, τα ευρήματα έδειξαν ότι τα άτομα τα οποία χαρακτηρίζονταν από υψηλότερο βαθμό κατάθλιψης, επωφελήθηκαν περισσότερο από τη συμμετοχή τους στο πρόγραμμα άσκησης. Τέλος, σημαντικό στοιχείο αποτελεί το γεγονός ότι η άσκηση δεν υπολείπεται αποτελεσματικότητας συγκριτικά με άλλες μορφές παρέμβασης, όπως για παράδειγμα ορισμένες μορφές ψυχοθεραπείας, ή/και φαρμακοθεραπευτικής αγωγής.

Πέραν των ερευνών που προαναφέρθηκαν, και οι οποίες υποστηρίζουν ότι η άσκηση επιφέρει μείωση των αρνητικών συναισθημάτων των ατόμων (άγχος, κατάθλιψη), σημαντικός αριθμός μελετών έχουν εξετάσει τη σχέση της άσκησης με την ψυχική διάθεση των ατόμων. Αποτελέσματα ερευνών υποστήριξαν ότι η ημερήσια άσκηση σχετίζεται με σημαντικές θετικές αλλαγές στα συναισθήματα των ασκούμενων. Σύμφωνα με πρόσφατες έρευνες, η μέτρια ένταση άσκησης με τη μορφή του περπατήματος είχε ως αποτέλεσμα την αύξηση της υποκειμενικά εκτιμώμενης ενεργητικότητας, της ευχαρίστησης και των θετικών συναισθημάτων που βιώνουν οι ασκούμενοι διαφορετικών ηλικιών. Επιπλέον οι έρευνες έδειξαν ότι ανεξάρτητα από τις ευχάριστες ή δυσάρεστες εμπειρίες που βιώνουν τα άτομα καθημερινά στη ζωή τους, εκείνα που ασκούνται περισσότερο χαρακτηρίζονται από θετική ψυχική διάθεση.

Ένα ακόμα σημαντικό στοιχείο το οποίο έχει προσελκύσει το ενδιαφέρον των ερευνητών είναι η εξέταση της επίδρασης της άσκησης στην αυτοεκτίμηση του ατόμου. Ερευνητές επισημαίνουν ότι «είναι γενικά παραδεκτό ότι η βελτίωση της

εξωτερικής εμφάνισης, η οποία προκύπτει ως αποτέλεσμα της άσκησης, μπορεί να αλλάξει την εικόνα που έχει το άτομο για τον εαυτό του (αυτοεικόνα) και να ενισχύσει την αυτοεκτίμηση του».