

ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΙΔΡΥΜΑ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ  
ΣΧΟΛΗ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΩΝ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΝΟΙΑΣ  
ΤΜΗΜΑ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ ΤΗΣ ΦΟΙΤΗΤΡΙΑΣ ΑΝΝΑΣ ΑΥΓΕΡΗ  
ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ - ΕΠΙΔΡΑΣΕΙΣ ΣΤΟ ΓΥΝΑΙΚΕΙΟ ΦΥΛΟ



ΕΙΣΗΓΗΤΡΙΑ ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ: ΜΑΡΙΑ ΠΕΠΑ

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ 2005

## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Εισαγωγή	ΣΕΛ. 1
<b>Κεφάλαιο 1</b>	ΣΕΛ. 2
Γιατί να ασκηθούμε;	ΣΕΛ. 2
Τα είδη της γυμναστικής	ΣΕΛ. 2
Η επίδραση της άσκησης σε όλα τα όργανα και συστήματα του ανθρώπινου οργανισμού	ΣΕΛ. 4
Η ανάπτυξη των φυσικών ικανοτήτων	ΣΕΛ. 8
Συμπτώτυποι	ΣΕΛ. 9
<b>Κεφάλαιο 2</b>	ΣΕΛ. 10
Διαφορές των δύο φύλων και αθλητική απόδοση	ΣΕΛ. 10
1. Ανατομικές διαφορές των δύο φύλων	ΣΕΛ. 10
2. Φυσιολογικές διαφορές των δύο φύλων	ΣΕΛ. 12
3. Διαφορές των δύο φύλων στην ικανότητα παραγωγής μυϊκού έργου σε ψυχρό και θερμό περιβάλλον	ΣΕΛ. 13
<b>Κεφάλαιο 3</b>	ΣΕΛ. 17
Οι επιδράσεις της άσκησης στον περιοδικό κύκλο	ΣΕΛ. 17
A. Οι επιδράσεις στην έναρξη της εμμηνορρυσίας	ΣΕΛ. 17
B. Οι επιδράσεις στη λειτουργία του περιοδικού κύκλου	ΣΕΛ. 18
Παράγοντες που συμβάλλουν στην αθλητική αμηνόρροια	ΣΕΛ. 19
<b>Κεφάλαιο 4</b>	ΣΕΛ. 24
Εγκυμοσύνη και άσκηση	ΣΕΛ. 24
1. Πόσο είναι ασφαλής η άσκηση για τη μητέρα και το έμβρυο;	ΣΕΛ. 25
2. Επιδράσεις της άσκησης της μητέρας στο έμβρυο	ΣΕΛ. 27
3. Πλεονεκτήματα της άσκησης	ΣΕΛ. 28
4. Μειονεκτήματα της άσκησης	ΣΕΛ. 29
5. Βελτίωση της φυσικής κατάστασης κατά την περίοδο της εγκυμοσύνης	ΣΕΛ. 30
6. Οδηγίες για ασφαλή άσκηση κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης	ΣΕΛ. 34
7. Ολοκληρωμένο πρόγραμμα άσκησης κατά την περίοδο της εγκυμοσύνης	ΣΕΛ. 35
<b>Κεφάλαιο 5</b>	ΣΕΛ. 37
Εμμηνόπαυση και άσκηση	ΣΕΛ. 37
• Οστεοπόρωση	ΣΕΛ. 38
• Καρδιοπάθειες	ΣΕΛ. 39
• Άσκηση μετά την εμμηνόπαυση	ΣΕΛ. 39
• Άσκηση και οστεοπόρωση	ΣΕΛ. 41

<b>Κεφάλαιο 6</b>	ΣΕΛ. 43
<b>Εξειδικευμένες αθλητικές κακώσεις στη γυναίκα</b>	ΣΕΛ. 43
1. Κακώσεις του μυοσκελετικού συστήματος	ΣΕΛ. 43
2. Κακώσεις στα όργανα αναπαραγωγής	ΣΕΛ. 45
<b>Κεφάλαιο 7</b>	ΣΕΛ. 49
<b>Η διατροφή της αθλούμενης γυναίκας</b>	ΣΕΛ. 49
• Απαιτήσεις σε υδατάνθρακες	ΣΕΛ. 49
• Απαιτήσεις σε πρωτεΐνες	ΣΕΛ. 52
• Οι καλύτερες πηγές πρωτεϊνών	ΣΕΛ. 53
• Απαιτήσεις σε λίπη	ΣΕΛ. 54
• Βιταμίνες και ανόργανα συστατικά	ΣΕΛ. 55
• Βιταμίνες – Ιχνοστοιχεία και αντιοξειδωτική δράση	ΣΕΛ. 58
• Νερό και ηλεκτρολύτες	ΣΕΛ. 59
• Διατροφή και περιοδικό σύνδρομο	ΣΕΛ. 60
<b>Κεφάλαιο 8</b>	ΣΕΛ. 62
• Έλεγχος του σωματικού βάρους	ΣΕΛ. 62
• Παράγοντες που επηρεάζουν το σωματικό βάρος	ΣΕΛ. 63
• Βασικός μεταβολισμός του ατόμου	ΣΕΛ. 64
• Θερμιδικό κόστος άσκησης;	ΣΕΛ. 65
• Ο ρόλος της άσκησης στη μείωση του βάρους	ΣΕΛ. 66
• Άσκηση και όρεξη	ΣΕΛ. 68
• Δίαιτα ή άσκηση;	ΣΕΛ. 69
• Ποια είναι η καλύτερη άσκηση;	ΣΕΛ. 70
• Κίνδυνοι και προϋποθέσεις άσκησης	ΣΕΛ. 71
• Βασικές αρχές άσκησης της παχύσαρκης γυναίκας	ΣΕΛ. 72
• Μηχανήματα άσκησης	ΣΕΛ. 72
<b>Επίλογος</b>	ΣΕΛ. 73

## ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Ένα από τα πλέον συναρπαστικά πράγματα που προβάλλουν από την ισχύουσα μόδα του “fitness” είναι ο νέος τρόπος με τον οποίο ενθαρρύνονται να εκτιμήσουν την ομορφιά τους οι γυναίκες. Γνωρίζουμε όλοι ότι η ομορφιά που αξίζει είναι αυτή που εκπέμπουμε από μέσα μας. Έχει τις ρίζες της στο αίσθημα της καλής κατάστασης, της ευτυχίας και της έλλειψης στρες. Προέρχεται επίσης από μια σωστή διατροφή και από τη διατήρηση του σώματος και του πνεύματος σε μια ζωογόνο ενεργητική κατάσταση μέσα από την τακτική εξάσκηση.

Είναι αλήθεια ότι ορισμένες φορές είναι προτιμότερο να βουλιάσουμε στον καναπέ ή να κοιμηθούμε λιγάκι απ’το να κάνουμε γυμναστική. Είναι όμως ακριβώς αυτό που χρειάζεται το σώμα μας στο τέλος μιας δύσκολης μέρας. Η άσκηση δαμάζει έξοχα το στρες διότι μας αποσπάει από τα συμβάντα της ημέρας αλλά και επειδή μεταφέρει την προσοχή μας από το μυαλό στο σώμα. Όσο περισσότερο γυμναζόμαστε τόσο πιο αποτελεσματικός γίνεται ο οργανισμός στην αποθήκευση γλυκογόνων και στη χρήση του λίπους ως πηγή ενέργειας

Η έλλειψη φυσικής δραστηριότητας αποτελεί έναν από τους μεγαλύτερους εχθρούς της υγείας, σύμφωνα με την Παγκόσμια Οργάνωση Υγείας, η οποία υπολογίζει ότι η απουσία σωματικής άσκησης κοστίζει ετησίως τη ζωή σε περισσότερα από 2 εκατομμύρια άτομα σε όλο τον πλανήτη. Το ένα τρίτο των κρουσμάτων καρκίνου θα μπορούσε να είχε αποφευχθεί αν ο κόσμος φρόντιζε να ασκείται, να τρώει υγιεινά και να διατηρεί το φυσιολογικό του βάρος καθ’ όλη τη διάρκεια της ζωής του, επισημαίνουν οι ειδικοί. Επιπλέον, η καθιστική ζωή, σε συνδυασμό με κάπνισμα και ανθυγιεινή διατροφή, αποτελεί την αιτία του 80% των κρουσμάτων στεφανιαίας νόσου.

Τα περιεχόμενα αυτής της εργασίας έχουν διπλή κατεύθυνση: Η μία κατεύθυνση οδηγεί στην αναθεώρηση ενός πλήθους εσφαλμένων αντιλήψεων, ταμπού και μύθων που σχετίζονται με τη συμμετοχή της γυναίκας στην άθληση, όπως αυτά της αμφισβήτησης της θυλικότητάς της, τους προβληματισμούς της συμμετοχής της στα σπορ σε σχέση με τον περιοδικό κύκλο, τα ταμπού της ακινησίας κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης και της άσκησης σε προχωρημένη ηλικία, τα φυσικά και φυσιολογικά της όρια για επίδοση και τόσα άλλα.

Η άλλη κατεύθυνση οδηγεί στην αναλυτική απάντηση πολλών ερωτημάτων που αφορούν την τεράστια συμμετοχή των γυναικών στα σπορ σε σχέση με την ένταση και τη διάρκεια των προγραμμάτων στα οποία υποβάλλονται. Δηλαδή ερωτήματα σχετικά με την υγεία, το ποσοστό βελτίωσης των αθλητικών ικανοτήτων, τις επιδράσεις της άσκησης στο περιοδικό κύκλο, τις μελλοντικές επιπτώσεις της γυναίκας για αναπαραγωγή, την επαρκή και κατάλληλη διατροφή και την πρόληψη από τραυματισμούς που σχετίζονται με τη γυναικεία φύση.