


# ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ

ΜΑΡΙΑ ΧΑΣΑΝΔΡΑ

ΤΕΦΑΑ, ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ

# ΓΕΝΙΚΟΣ ΣΚΟΠΟΣ

- Ο σκοπός ήταν να συνοψίσουμε και συνθέσουμε τις προϋπάρχουσες, δημοσιευμένες, γνώσεις για τη σχέση μεταξύ φυσικής δραστηριότητας και θεραπείας των διαταραχών χρήσης παράνομων ουσιών.
  - Οι πληροφορίες χρησιμοποιούνται για την ανάπτυξη προγράμματος κατάρτισης για επαγγελματίες στο χώρο της θεραπείας εξαρτησιογόνων ναρκωτικών ουσιών, και επαγγελματίες αθλητισμού και άσκησης.
- 

# RTS+ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ



Ποιος πρέπει να εφαρμόζει τα προγράμματα άθλησης;



Ποιες δραστηριότητες;



Πώς σχεδιάζονται και εφαρμόζονται;



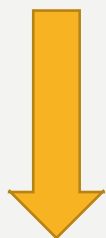
Ποιοι είναι οι κύριοι παράγοντες που συμβάλλουν στην αποτελεσματικότητα;

# ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΕΣ ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΜΕΛΕΤΗΣ

- Τι έρευνες υπάρχουν μέχρι σήμερα στον χώρο της άσκησης και των σπορ που έχουν ως δείγμα άτομα που βρίσκονται σε θεραπεία για διαταραχές χρήσης παράνομων ουσιών;
- Ποιες είναι οι στάσεις και προτιμήσεις ατόμων με διαταραχές χρήσης παράνομων ουσιών σχετικά με τον αθλητισμό και την άσκηση;
- Ποια είναι τα αποτελέσματα παρεμβατικών προγραμμάτων άσκησης σε άτομα που βρίσκονται σε θεραπεία για διαταραχές χρήσης παράνομων ουσιών ;
- Ποιες είναι οι μέθοδοι και τεχνικές που χρησιμοποιήθηκαν σε παρεμβατικά προγράμματα με θετικές επιπτώσεις στους συμμετέχοντες;

# ΚΡΙΤΗΡΙΑ ΕΠΙΛΟΓΗΣ ΜΕΛΕΤΩΝ

- Ο πληθυσμός της μελέτης θα πρέπει να είναι ηλικίας **15 - 60 ετών**
- Τα άτομα να βρίσκονται σε προγράμματα **θεραπείας**.
- Οποιοσδήποτε τύπος **άσκησης ή σπορ να αποτελεί κύρια μεταβλητή** της μελέτης.
- Οι μελέτες μπορούν να είναι θα μπορούσαν να είναι **παρεμβάσεις, συγχρονικές μελέτες και ανασκοπήσεις βιβλιογραφίας**.
- Η γλώσσα δημοσίευσης πρέπει να είναι στα **Αγγλικά**.
- Τα παρεμβατικά προγράμματα πρόληψης αποκλείστηκαν.



- Εντοπίστηκαν **393** μελέτες
- **373** εξαιρέθηκαν (λόγοι: μόνο άμεσα αποτελέσματα άσκησης, μελέτες σε ζώα, μελέτες πρόληψης κ.λπ.)
- **20 άρθρα** πληρούσαν τα κριτήρια επιλογής και ξεκίνησε η εξαγωγή δεδομένων.



# ΠΑΡΕΜΒΑΤΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΑΣΚΗΣΗΣ

10 ΕΡΕΥΝΕΣ

# ΠΕΡΙΓΡΑΦΙΚΑ

- **Σχεδιασμός**
  - 2 μελέτες ήταν με μετρήσεις πριν και μετά και οι υπόλοιπες 8 είχαν και ομάδα ελέγχου ή ομάδα σύγκρισης
  - 6 από αυτές χρησιμοποίησαν τυχαιοποίηση
- **Αριθμός συμμετεχόντων ανά έρευνα: Από 16 έως 200 άτομα, 5/10 είχαν λιγότερα από 50 άτομα συνολικά.**
- **Τύπος εξαρτησιογόνων ουσιών**
  - 5 μελέτες είχαν άτομα με μικτές εξαρτήσεις (παράνομες και μη ουσίες)
  - 5 μελέτες είχαν μόνο άτομα με εξάρτηση σε παράνομες ουσίες (amphetamines, methamphetamine, methadone).

# ΠΕΡΙΓΡΑΦΙΚΑ

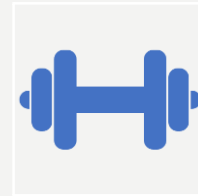
- **Ένταση άσκησης:** Από ήπια έως και έντονη άσκηση, με την πλειοψηφία των μελετών να χρησιμοποιεί μέτριας έντασης άσκηση.
- Όλα τα παρεμβατικά προγράμματα άσκησης ήταν **με επίβλεψη** κύρια από **επαγγελματία της άσκησης** (γυμναστές).
- Σχεδόν όλα τα προγράμματα άσκησης γίνονταν με **φυσική παρουσία** εκτός από ένα που χρησιμοποίησε computer game platform.
- Τα περισσότερα προγράμματα άσκησης γίνονταν **σε ομάδες**, εκτός από 2 που χρησιμοποίησαν ατομικές μόνο συναντήσεις και ένα που χρησιμοποίησε και ατομικές και ομαδικές συναντήσεις.
- 8 μελέτες χρησιμοποίησαν **μετρήσεις για την συμπεριφορά της άσκησης** ( από fitness tests έως απλές παρουσίες), μία αξιολόγησε την αυτό-αποτελεσματικότητα της άσκησης και μία αξιολόγησε Electroencephalographic (EEG) δραστηριότητα.



# ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΠΑΡΕΜΒΑΣΕΩΝ



6 μελέτες ανέφεραν  
μείωση χρήσης  
ουσιών και ταυτόχρονη  
αύξηση της φυσικής  
δραστηριότητας



1 μελέτη ανέφερε  
βελτίωση μόνο στην  
φυσική κατάσταση, 1  
μελέτη ανέφερε  
μείωση χρήσης ουσιών,  
και 1 μελέτη ανέφερε  
καμία διαφορά μεταξύ  
των ομάδων σύγκρισης



1 μελέτη ανέφερε  
βελτίωση σε διαστάσεις  
φυσικής και  
ψυχολογικής υγείας

# ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΑΛΛΑΓΗΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΩΝ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ ΑΣΚΗΣΗΣ

Διαβάθμιση  
ενεργειών (βήμα-  
βήμα)

7

Αυτο-  
παρακολούθηση της  
συμπεριφοράς

7

Οδηγίες σχετικά με  
τον τρόπο εκτέλεσης  
της συμπεριφοράς,

3

Biofeedback

3

Αξιόπιστη πηγή

3

Παροχή επιλογών

2

Κοινωνική στήριξη  
(απροσδιόριστη)

2

Υλικά κίνητρα  
(για επίδειξη  
συμπεριφοράς),

2

Υλικές αμοιβές (για  
επίδειξη  
συμπεριφοράς)

2

Εξάσκηση  
συμπεριφοράς /  
πρόβα

2



# ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΕΙΣ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ


5 STUDIES

- 3 συστηματικές ανασκοπήσεις, μία από αυτές με μετα-ανάλυση και δύο ανασκοπήσεις βιβλιογραφίας πληρούσαν τα κριτήρια επιλογής.
- **85 μελέτες** συνοψίστηκαν και συμπεριλάμβαναν **κάθε τύπο άσκησης** σε πληθυσμούς είτε μόνο χρηστών παράνομων ουσιών είτε σε πληθυσμό με διάφορες εξαρτησιογόνες ουσίες.

## **DESCRIPTIVES**

# ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

## Θετικές επιδράσεις:

- Μείωση επιθυμίας για χρήση ουσιών,
  - Αύξηση ποσοστών αυτών που απεξαρτήθηκαν,
  - Περισσότερες μέρες συνεχόμενης αποχής από ουσίες
  - **Ψυχολογικά και Κοινωνικά οφέλη** (κατάθλιψη, στρες, άγχος, αυτο-εικόνα, εστίες ελέγχου, αύξηση της απασχόλησης και εύρεσης κατοικίας)
  - **Βελτίωση φυσικής κατάστασης**
  - Οι θετικές επιδράσεις της άσκησης στους πληθυσμούς χρηστών παράνομων ναρκωτικών ουσιών ήταν **ΣΗΜΑΝΤΙΚΑ** μεγαλύτερες σε σύγκριση με άλλες διαταραχές χρήσης εξαρτησιογόνων ουσιών (αλκοόλ, κάπνισμα κ.λπ.)
- 

# ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

- Τα άτομα σε θεραπεία για διαταραχές χρήσης ουσιών ενδιαφέρονται να αυξήσουν τη φυσικής τους δραστηριότητα.

## **Διευκολυντές και αντιλαμβανόμενα οφέλη:**

- Η άσκηση ενισχύει την αίσθηση της επίτευξης (επιτυχίας) και αυτοπεποίθησης, που μεταφέρονται και στην προσπάθειά τους να παραμείνουν μακριά από τη χρήση ουσιών
- Βελτιώνει αισθητά και άμεσα την σωματική και φυσική υγεία.

## **Εμπόδια:**

- Έλλειψη ισχυρών κινήτρων, οικονομική κατάσταση, φυσική ανικανότητα ή αναπηρία, έλλειψη ενέργειας.

## **Κοινωνικό περιβάλλον:**

- Προτιμούν να ασκούνται μόνοι, ή με φίλο/η, ή σε μικρές ομάδες, υποδεικνύοντας ότι:
  - Η υποστήριξη και η ενθάρρυνση για άσκηση πρέπει να αποτελούν μέρος του προγράμματος
  - Εξατομίκευση προγράμματος άσκησης ακόμα και όταν ασκούνται σε ομάδα.

# ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

## Τύποι προτιμώμενης άσκησης:

- Βελτίωση δύναμης, χρήση συσκευών καταγραφής (πεδόμετρα), Περπάτημα, Γυμναστήριο, Σπορ, Yoga, Φυσικές δραστηριότητες αναψυχής, Ανταγωνιστικά μη επαφής

## Συμβουλευτική για άσκηση κατά τη διάρκεια της θεραπείας απεξάρτησης.

- **Τύποι εφαρμογής άσκησης:** Face-to-face από σύμβουλο/επαγγελματία της άσκησης, Προγραμματισμένη, Με επίβλεψη, χωρίς επίβλεψη και συνδυασμός, με Mentor, χωρίς επίβλεψη, αυτορρυθμιζόμενη άσκηση, ή μόνοι τους με επαγγελματική καθοδήγηση.
- **Ένταση άσκησης:** Μέτρια, Ήπια, Συνδυασμοί έντασης από εύκολη σε δύσκολη. Προειδοποίηση: Δεν πρέπει να είναι πολύ έντονη και επίπονη.



# ΣΥΓΧΡΟΝΙΚΕΣ ΜΕΛΕΤΕΣ


5 ΜΕΛΕΤΕΣ




## ΠΕΡΙΓΡΑΦΙΚΑ

- 5 μελέτες; N= 959 συμμετέχοντες
- Μικτή χρήση εξαρτησιογόνων ουσιών
- Διάφοροι τύποι άσκησης
- Μετρήσεις
  - Φυσική δραστηριότητα/Άσκηση
  - Προτιμήσεις
  - Εμπόδια – Διευκολυντές
  - Ευτυχία από τη ζωή
  - Εσωτερική αναστολή
  - Επιθυμία για ουσίες

# ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

- Γυναίκες που ασκούνται με μέτρια ένταση ανέφεραν ισχυρότερη εσωτερική αναστολή και λιγότερη επιθυμία για χρήση ναρκωτικών
  - Η ένταση της άσκησης σχετιζόταν αρνητικά με την επιθυμία για χρήση ουσιών
  - Η συχνότητα της άσκησης προέβλεπε την ευχαρίστηση από την ζωή, ενώ η ένταση της άσκησης όχι
- 

# ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

- Παρά του ότι τα αντιλαμβανόμενα οφέλη από την άσκηση ήταν υψηλά και τα αντιλαμβανόμενα εμπόδια χαμηλά, το **38%** των συμμετεχόντων πληρούσε τις οδηγίες για την ποσότητα εβδομαδιαίας άσκησης και το **25%** δεν ασκούσαν καθόλου
  - Αυτοί που ασκούσαν σύμφωνα με τις επίσημες οδηγίες ήταν περισσότερο πιθανό να αναφέρουν ότι η **άσκηση τους βοηθούσε να μένουν μακριά από τις εξαρτήσεις τους.**
  - Η πλειοψηφία (95%) ήθελε να κάνει άσκηση, αλλά σε ένα πρόγραμμα που θα ήταν **ειδικά σχεδιασμένο για να τους βοηθήσει και στην απεξάρτηση**
  - **89%** δήλωνε πως ήθελε **να ξεκινήσει να ασκείται / αθλείται** μέσα στους πρώτους 3 μήνες μετά την διακοπή χρήσης ουσιών
  - Οι προτιμήσεις τους όσον αφορά τον τύπο της άσκησης καθώς και τα αντιλαμβανόμενα εμπόδια και διευκολυντές για να ξεκινήσουν την άσκηση διέφεραν σημαντικά ανά **φύλο.**
- 

# RTS+ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

Ελάχιστες έγκυρες ...

Ποιος θα εφαρμόζει το πρόγραμμα άσκησης?  
Επαγγελματίες αθλητισμού και άσκησης

Ποιες δραστηριότητες;  
Οποιαδήποτε ήπιας, μέτριας, υψηλής έντασης αλλά συστηματική

Πώς σχεδιάζονται και εφαρμόζονται;  
Ανάλυση αναγκών, σχεδιασμός, αξιολόγηση  
ΚΑΙ  
Χρήση αποτελεσματικών ΤΑΣ

Ποιοι είναι οι κύριοι παράγοντες που συμβάλλουν στην αποτελεσματικότητα;  
Εξατομίκευση αλλά σε ομάδες, ολιστικές προσεγγίσεις και ανάπτυξη δεξιοτήτων

# ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ

- Υπάρχει έλλειψη σε ποσότητα και ποιότητα μελετών στο χώρο.
- Οι περισσότερες μελέτες εστιάζονται κύρια στις σωματικές-φυσιολογικές επιπτώσεις της άσκησης σε αυτό τον πληθυσμό. Δεν υπάρχουν αρκετές παρεμβάσεις που να αξιολογούν ψυχοκινητικές μεταβλητές
- Είναι ένας νέος χώρος για έρευνα και πρακτικές εφαρμογές με πλεονεκτήματα τόσο για τον χώρο της θεραπείας των εξαρτήσεων όσο και για τον χώρο της άσκησης και των σπορ.

**ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΟΣΟΧΗ ΣΑΣ!**