

Δυνητικά οφέλη από την άσκηση σε φυσικό περιβάλλον

Κωνσταντίνα Χρήστου¹, Δημήτριος Μπέλλος²

1. Εκπαιδευτικός Α'θμιας Εκπαίδευσης

khristou3@gmail.com

2. Εκπαιδευτικός Β'θμιας Εκπαίδευσης

dbellos100@gmail.com

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Τη στιγμή που δεν ορίζεται σαφώς που σταματούν οι πόλεις και που ξεκινά το φυσικό περιβάλλον, προκύπτει ένα ερώτημα για τα οφέλη από την επαφή κι από την άσκηση στη φύση. Στην κακή ψυχική υγεία αντιπαραβάλλονται η ανάπτυξη συναισθημάτων η κοινωνική αλληλεπίδραση, η ευεξία, μια διαρκής θετική προδιάθεση, έννοιες κλειδιά, που ορίζουν το πλαίσιο στο σχεδιασμό προγραμμάτων που θα αφορούσαν και την εκπαιδευτική κοινότητα. Οι υπαίθριες αθλητικές δραστηριότητες μπορούν να παίζουν σπουδαίο ρόλο στην αποδοχή αξιών, στην απόκτηση ικανοτήτων και στην κατασκευή μιας «ειδικής» γνώσης. Σε μια προσεκτικά ελεγχόμενη προσομοίωση εργαστηρίου, βρέθηκε ότι η «πράσινη» άσκηση είναι πιο αποτελεσματική από την απλή άσκηση στην βελτίωση των μέτρων που σχετίζονται με την σωματική και την ψυχική υγεία. Σαν μια ανάγκη εξέλιξης της έρευνας, αναζητήθηκε η εξεύρεση σωστής «δοσολογίας» (χρονική διάρκεια). Κύριο ζητούμενο υπήρξε η βελτίωση της αυτοεκτίμησης και της διάθεσης. Αυτό που ενδιαφέρει πρωτίστως είναι η αλλαγή της νοοτροπίας ως προς την άσκηση τόσο στα φυσικά όσο και στα αστικά – τεχνητά περιβάλλοντα.

ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ: Εκπαιδευτική έρευνα.

ΛΕΞΕΙΣ ΚΛΕΙΔΙΑ: Υπαίθριες αθλητικές δραστηριότητες, φυσικό περιβάλλον, ψυχική υγεία.

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η εποχή μας προβάλλει δύο δεδομένα την απόλυτη συγκέντρωση του πληθυσμού του πλανήτη σε αστικές ζώνες και την εμφάνιση «επιδημικού» χαρακτήρα φαινομένων που σχετίζεται με την έλλειψη άσκησης. Χωρίς να ορίζεται επακριβώς που σταματούν οι πόλεις και που ξεκινά το φυσικό περιβάλλον, υφίσταται μια σαφής διαχωριστική γραμμή, για τα οφέλη που προκύπτουν από την επαφή και πολύ περισσότερο από την άσκηση στη φύση. Χώρος για κοινωνική αλληλεπίδραση, μνήμη που παράγεται στην παιδική ηλικία και αποδίδεται στην ωριμότητα, απλή άσκηση, παρατήρηση, συχνότητα και ένταση άσκησης υπήρξαν εργαλεία έρευνας. Χρησιμοποιήθηκαν, με συγκέντρωση στοιχείων, σε ένα ευρύτερο πρόγραμμα που αφορά τον γενικό πληθυσμό, αλλά ορίζεται και σχεδιάζεται από οργανισμούς και φορείς της κεντρικής διοίκησης για να αποδοθεί σαν άμεσο όφελος στο άνθρωπο.

ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ

Υπάρχει συνάφεια ανάμεσα στο ψυχολογικό όφελος από τη σωματική δραστηριότητα στο φυσικό περιβάλλον και στην άσκηση σε άλλα περιβάλλοντα; (Mitchell, 2012). Αυτό υπήρξε το βασικό ερώτημα μιας μελέτης παρατήρησης με στοιχεία από το Scottish Health Survey του 2008. Από συλλόγους ζητήθηκε να συγκεντρωθούν στοιχεία καθημερινής άσκησης, σε ηλικίες 10-75 ετών, σε πολλαπλά περιβάλλοντα και στη συνέχεια ομαδοποιήθηκαν σαν φυσικά και μη φυσικά. Επιλέχθηκαν 2 όργανα μέτρησης: η συντομότερη μορφή του «Γενικού Ερωτηματολογίου Υγείας» (GHQ 12) με 1890 απαντήσεις και ένα σχετικά νέο μέτρο, που αποσκοπεί να συλλάβει το θετικό επίπεδο ευεξίας το Warwick Edinburgh Mental health and Wellbeing Score (WEMWBS) με 1860 απαντήσεις. Μέγιστο πλεονέκτημα της μελέτης υπήρξε το πολύ μεγάλο δείγμα γενικού πληθυσμού, η χρήση πολλών διαφορετικών περιβαλλόντων φυσικής δραστηριότητας και η προσαρμοστικότητα της σε βασικά στοιχεία που επηρεάζουν τον κίνδυνο της κακής ψυχικής υγείας και της ευεξίας. Προέκυψε έτσι ένα παράδοξο ερώτημα: μήπως είναι πιθανό τα μη φυσικά αθλητικά περιβάλλοντα να είναι πιο κοινωνικά από τα φυσικά; Αυτό προέκυψε από τα αποτελέσματα ανάμεσα σε GHQ και WEMWBS με το μεν πρώτο να επικεντρώνεται στην κλινική προσέγγιση ενώ το δεύτερο, να έχει μια θετική ματιά αναζητώντας οφέλη στην κοινωνική αλληλεπίδραση. Εξετάστηκε το φάσμα των συναισθημάτων και η πιθανότητα χρήσης κι άλλων παραμέτρων για αυτό που ονομάζεται ευεξία επηρεασμένη από το φυσικό περιβάλλον.

ΠΑΙΔΙΚΕΣ ΜΝΗΜΕΣ

Σαν τμήμα έρευνας που αφορά τον γενικό πληθυσμό αλλά με δικά της στοιχεία και οντότητα είναι και οι μελέτες που αφορούν αποκλειστικά την παιδική ηλικία και τη θετική προδιάθεση που προκαλείται από εμπειρίες στη φύση και τα ευεργετήματα από αυτή. Δύο μελέτες διεξήχθησαν μεταξύ 2000 και 2003 με παρόμοια εργαλεία έρευνας, με μερικά κοινά στοιχεία και τις ίδιες θεωρητικές βάσεις και μεθοδολογίες, επιτρέποντας έτσι άμεσες συγκρίσεις μεταξύ τους (Ward Thompson, Aspinall & Montarzino, 2008).

Το πρώτο έργο πραγματοποιήθηκε μέχρι το 2002, με την υποστήριξη της Επιτροπής Δασών, για να μελετήσει τη χρήση τοπικών δασικών εκτάσεων από άτομα που ζουν στην κεντρική πεδινή ζώνη της Σκωτίας. Οι πέντε κοινότητες που χρησιμοποιήθηκαν για τη συλλογή δεδομένων επιλέχθηκαν βάσει γεωγραφικής διασποράς και με μια σειρά από δημογραφικούς παράγοντες, διαφορετικές χρήσεις γης και Ιστορίας, και με ποικίλους τύπους δασών και δασικών εκτάσεων σε ακτίνα 15 χιλιομέτρων. Στο γενικό σύνολο συλλέχθηκαν 339 έγκυρες απαντήσεις στα ερωτηματολόγια που δόθηκαν.

Το δεύτερο έργο, το 2003, ανέλαβε να διερευνήσει παρόμοια θέματα σε Αγγλική επικράτεια για λογαριασμό της «Αγγλικής Φύσης», μια κυβερνητική υπηρεσία εθνικής εμβέλειας. Ο γενικός στόχος ήταν να διερευνήσει τη συμβολή του πράσινου στην ανθρώπινη ευημερία και τα συναισθήματα που παράγονται από την επαφή με κατασκευασμένους και φυσικούς χώρους πρασίνου σε όλη την East Midlands της Αγγλίας. Τα δεδομένα συλλέχθηκαν με την ίδια μέθοδο όπως και στο πρώτο έργο και οι έγκυρες, εδώ, απαντήσεις στα ερωτηματολόγια ήταν 459.

Οι υπαίθριες αθλητικές δραστηριότητες μπορούν να παίξουν σπουδαίο ρόλο στην αποδοχή αξιών, απόκτηση ικανοτήτων και κατασκευή ειδικής γνώσης. Αντίθετα,

έλλειμμα εμπειριών σε ένα καταπράσινο χώρο στην παιδική ηλικία, μπορεί να αναστείλει την επιθυμία επίσκεψης αντίστοιχου χώρου πρασίνου στην ενήλικη ζωή. Τα στοιχεία καταδεικνύουν την «παιδική ηλικία» ως παράγοντα, που προβλέπει κατά πόσο οι ενήλικες θα επισκέπτονταν χώρους που σχετίζονται με τις αναμνήσεις τους, από ευκαιρίες που είχαν για σωματική δραστηριότητα, συναισθηματική ή ακόμη και πνευματική ανανέωση.

ΣΥΝΟΗΚΕΣ

Ένα μεγάλο φάσμα τύπων ερευνών, εμφανίζεται στη βιβλιογραφία, από την πιο απλή μορφή μέχρι την πιο σύνθετη, που εξετάζουν κλιμακούμενες αντιδράσεις από διαφορετικά περιβάλλοντα και από διαφορετικές ομάδες «ασκουμένων». Εδώ πρόκειται για μια έρευνα «βάσης» γιατί αυτό που μετράται είναι το επίπεδο άγχους πριν και μετά την άσκηση, που συγκρίνει τις ψυχολογικές επιδράσεις της στο εργαστήριο και σε φυσικά περιβάλλοντα. Οι εξεταζόμενοι στην έρευνα ήταν αθλητές δρομείς (N=22) και δρομείς αναψυχής (N=22) σε δύο χρονικές περιόδους με δύο μετρήσεις σε φυσικό και τεχνητό περιβάλλον (Kerr, Fujiyama, Sugano, Okamura, Chang & Onouha, 2006). Κάθε ομάδα έτρεξε 5 km (α) σε εσωτερικούς χώρους (κυλιόμενο διάδρομο) και (β) σε εξωτερικούς χώρους (φυσικό περιβάλλον). Αξιολογήσεις του συναισθήματος μετρήθηκαν πριν και 10 λεπτά μετά την άσκηση. Σε μια γενική θεώρηση τα αποτελέσματα έδειξαν αύξηση της θετικότητας και μείωση των αρνητικών συναισθημάτων για πριν και μετά την άσκηση ανεξάρτητα από τη συνθήκη και καλή διάθεση για το φυσικό, απ' ότι για το τεχνητό περιβάλλον. Οι δρομείς αθλητές εμφανίστηκαν με αυξανόμενο ενθουσιασμό και ελαττωμένη ανησυχία προ και μετά της άσκησης ανεξαρτητως συνθηκών.

Έχει επίσης καταγραφεί, και μια πολύ μικρής διάρκειας έρευνα όπως εκείνη το καλοκαίρι του 2006 (Barton, Hine & Pretty, 2009). Αφιερώθηκε μία ημέρα για την κάθε μια από 4 διαφορετικές τοποθεσίες της «National Trust» (οργανισμός εθνικής κληρονομιάς) στην ανατολική Αγγλία: (i) Dunwich Heath(παράκτια πεδιάδα), (ii) Flatford Mill (κοιλάδα του ποταμού) (iii) Hatfield (Δάσος) και (iv) Wicken Fen (ένα τμήμα της είναι βάλτος). Σε ένα σύνολο 137 περιπατητών (εισερχομένων και εξερχομένων), οι 132 (ποσοστό ανταπόκρισης 96%) ολοκλήρωσαν το σύνθετο ερωτηματολόγιο. Οι συμμετέχοντες στο δείγμα ήταν ηλικίας μεταξύ 19 και 70 ετών. Ο στόχος της παρούσας μελέτης ήταν να αξιολογηθούν οι μεταβολές που επήλθαν στην ψυχική τους κατάσταση, μετά από περπάτημα σε διαφορετικές τοποθεσίες. Οι επισκέπτες των πράσινων περιοχών βρέθηκαν με σημαντικά λιγότερο θυμό, ένταση, κατάθλιψη και σύγχυση. Επίσης αναφέρθηκε σημαντική βελτίωση της διάθεσης, της αυτοεκτίμησης και της κοινωνικής αλληλεπίδρασης, καθώς, παρατηρήθηκε οι συμμετέχοντες να συνοδεύονται από τις οικογένειες και τους φίλους τους. Καταγράφηκε σαν μια μικρής κλίμακας έρευνα, με περιστασιακά δείγματα.

ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΙΚΕΣ ΕΙΚΟΝΕΣ – ΑΙΣΘΗΣΕΙΣ

Η θετική επιρροή του φυσικού περιβάλλοντος στην βελτίωση της υγείας, σε σύγκριση με τα αστικά τοπία, έστω και με απλή παρατήρηση, εξετάστηκε μέσα από έρευνα κλειστού πεδίου. Σε αυτή τη μελέτη δώδεκα Ιάπωνες μεταξύ 20-23 ετών, συμμετείχαν σε ένα πείραμα 3 ημερών από τις 11 έως τις 13 Ιουλίου 2005 (Lee, Park, Tsunetsugu, Kagawa & Miyazaki, 2009). Όλα τα άτομα είχαν εντολή να διαμένουν σε ένα ξενοδοχείο, σε ίδια μονόκλινα δωμάτια και να τρώνε ίδια γεύματα κατά τη διάρκεια του πειράματος, ώστε να ελαχιστοποιηθούν οι ατομικές διαφορές. Απαγορεύτηκε η κατανάλωση αλκοόλ και προϊόντων καπνού και η κατανάλωση

καφεΐνης ήταν ελεγχόμενη. Δύο ήταν οι χώροι μελέτης, ένα δασικό και ένα αστικό περιβάλλον (ξενοδοχείο). Τέσσερις φορές την ημέρα ελεγχόταν σε κάθε άτομο (1) η συγκέντρωση της κορτιζόλης του σιέλου (δείκτης του στρες), (2) η διαστολή της αρτηριακής πίεσης, και (3) ο σφυγμός (Δείκτες Φυσιολογικών και Ψυχολογικών δεδομένων). Σημαντικά χαμηλότερες τιμές βρέθηκαν μεταξύ των μετρήσεων, μετά την έκθεση των ατόμων στο δάσος, από ότι στο αστικό περιβάλλον. Επιπλέον, τα άτομα αισθάνονταν πιο άνετα, και ανανεωμένα υποστηρίζοντας έτσι την άποψη, ότι η επαφή με ένα δασικό τοπίο μπορεί να μειώσει το στρες, να ενισχύσει το αυτόνομο νευρικό σύστημα και να αυξήσει το θετικό συναίσθημα.

Μια πιο «εργαστηριακού τύπου» μελέτη, που σχετίζεται με άσκηση σε πράσινα περιβάλλοντα και κατά πόσο επηρεάζεται ο ασκούμενος, από την ίδια τη σύνθεση της εικόνας του περιβάλλοντος που συναντάει, έγινε από το πανεπιστήμιο του Έσσεξ σε συνεργασία με την τοπική κοινότητα του Colchester, UK. Το δείγμα αποτέλεσαν 100 ενήλικες 55 άνδρες, 45 γυναίκες, με ηλικιακό φάσμα 18-60 ετών. Χωρίστηκαν σε 5 ομάδες (των 20 ατόμων), εκ των οποίων οι 4, έτρεχαν σε διάδρομο άσκησης παρακολουθώντας μια σειρά από 30 προβολές πλην μιας ομάδας που ορίστηκε σαν ομάδα ελέγχου και δεν συμμετείχε σε καμία προβολή. Οι προβολές είχαν 4 θεματικές κατηγοριοποιήσεις ευχάριστη – δυσάρεστη εξοχής, ευχάριστη - δυσάρεστη αστικής. Μετρήθηκαν: η αρτηριακή πίεση (εργαστηριακός έλεγχος), ο αυτοσεβασμός και η διάθεση (σειρά ερωτηματολογίων) πριν και μετά την παρέμβαση (Pretty, Peacock, Sellens & Griffin, 2005). Σε μια προσεκτικά ελεγχόμενη προσομοίωση εργαστηρίου, βρέθηκε ότι η «πράσινη» άσκηση είναι πιο αποτελεσματική από την απλή άσκηση στην βελτίωση των μέτρων που σχετίζονται με την καρδιαγγειακή και την ψυχική υγεία. Αν τα οφέλη αυτά επιτυγχάνονται μέσω της φυσικής δραστηριότητας, θα μπορούσαν να προκαλέσουν και μακροπρόθεσμες αλλαγές στη νοοτροπία και την κοινωνική αντιμετώπιση, όσον αφορά τη φύση και το περιβάλλον, τόσο σε αγροτικές όσο και σε αστικές περιοχές.

ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ

Μια άλλη παράμετρος που σχετίζεται με τα οφέλη από την άσκηση, είναι και η συχνότητά της. Πολλοί κάτοικοι των αστικών κέντρων, έχουν λίγο χρόνο για να μετακινηθούν έξω από την πόλη, για άσκηση σε εξωτερικούς χώρους. Στη Ζυρίχη ανάμεσα στον Οκτώβριο του 2006 και τον Φεβρουάριο του 2007, σε 4 διαφορετικά αθλητικά κέντρα που βρίσκονται σε περιαστική ζώνη, έλαβε χώρα έρευνα με διασταυρούμενα δεδομένα, μέσα από ερωτηματολόγια (Hug, Hartig, Hansmann, Seeland & Hornung, 2009). Η πιστοποίηση «qualitor», εναρμόνιζε τις συνθήκες λειτουργίας και των τεσσάρων. Το εξαιρετικά σημαντικό, για την έρευνα, ήταν η θέση των κέντρων στα όρια του αστικού και πέραν του αστικού περιβάλλοντος. Εξαιτίας αυτού, προσαρμόστηκε το ερωτηματολόγιο στην βούληση των ερωτηθέντων για κλειστό ή ανοιχτό χώρο. Σε σύνολο 319 συμμετεχόντων το 58% ήταν γυναίκες και το ηλικιακό φάσμα ήταν από 16-79 ετών. Στα ερωτηματολόγια και για τις δύο επιλογές εφαρμογής δραστηριοτήτων, οι συμμετέχοντες απάντησαν για τη συχνότητα της άσκησης σε διάρκεια 30 ημερών σε κλίμακα 7 σημείων, από 1=λιγότερο από μια φορά τον μήνα, έως 7=κάθε μέρα. Ένα στοιχείο που ελήφθη σοβαρά υπ' όψιν ήταν και άλλης φύσης εμπόδια, όπως η έλλειψη χρόνου. Η άσκηση σε εξωτερικούς χώρους κατέγραψε αύξηση του δείκτη ποιότητας (δείκτης συχνότητας, στη συγκεκριμένη έρευνα) κι έδειξε να είναι ανεξάρτητη από κοινωνικά και δημογραφικά χαρακτηριστικά. Θεωρήθηκε πιο ελκυστική η υπαίθρια άσκηση, καθώς συνήθως οι εγκαταστάσεις διατίθενται στο κοινό δωρεάν και μπορεί να χρησιμοποιηθούν για μια

ποικιλία επιλογών από συγκεκριμένα αθλήματα (π.χ. τένις, μπάσκετ, ποδόσφαιρο) έως στις βασικές δραστηριότητες άσκησης (π.χ. περπάτημα, τζόκινγκ, cross-country, σκι).

ΔΙΑΡΚΕΙΑ

Σαν μια ανάγκη εξέλιξης της έρευνας, που θα αφορά τον έλεγχο του τρόπου άσκησης σε «πράσινο» περιβάλλον, αναζητήθηκε η εξεύρεση της σωστής «δοσολογίας» (χρονική διάρκεια) που θα κατέληγε σε βελτίωση της ψυχικής υγείας. Πραγματοποιήθηκε μια ανάλυση πολλών μελετών, που αξιολόγησε την καλύτερη συνθήκη «δόσεων» με έντονη συμμετοχή, που απαιτείται για την βελτίωση της αυτοεκτίμησης και της διάθεσης (δείκτες ψυχικής υγείας). Χρησιμοποιήθηκε μεθοδολογία μετα-ανάλυσης, για 10 μελέτες, στο Ηνωμένο Βασίλειο, στις οποίες συμμετείχαν 1252 άτομα, διάρκειας 6 χρόνων (Barton & Pretty, 2010). Έγιναν κατηγοριοποιήσεις ανάλογα με το φύλο, την ηλικιακή ομάδα, την κατάσταση υγείας και τον τόπο επιλογής για άσκηση. Τα αποτελέσματα προέκυψαν μέσω αναλύσεων και οι απαντήσεις που αφορούσαν τη «δόση» αξιολογήθηκαν και για την ένταση της άσκησης και για την διάρκεια της έκθεσης. Γι' αυτή κάθε αυτή τη διάρκεια της έκθεσης τα αποτελέσματα ήταν καθοριστικά: οι μεγαλύτερες αλλαγές προήλθαν από δραστηριότητα 5', οι μικρότερες αλλαγές εμφανίστηκαν σε διάρκεια 10'- 60' έως και μισής ημέρας, αλλά μεγιστοποιήθηκαν πάλι σε διάρκεια έκθεσης μιας ολόκληρης μέρας. Όσο για την ένταση της άσκησης που αφορά την αυτοεκτίμηση, μεγαλύτερη αλλαγή παρατηρήθηκε σε ελαφρά δραστηριότητα και χανόταν όσο η ένταση ανέβαινε. Για την διάθεση, καλύτερα αποτελέσματα προέκυψαν από ελαφρά ένταση, μετριάστηκαν σε μέτριας έντασης άσκηση και επανήλθαν όσο γινόταν πιο έντονη. Τα υδάτινα περιβάλλοντα αποδείχθηκαν αυτά που επιφέρουν μεγαλύτερα οφέλη σε σχέση με αστικούς χώρους, την εξοχή, τα δάση.

ΔΗΜΟΣΙΑ ΥΓΕΙΑ

Η «θεραπευτική» διάσταση, της ανθρώπινης επαφής με τα φυσικά περιβάλλοντα, έμελε να ενταχθεί σε ευρύτερα κρατικά συστήματα υγείας. Υπήρξαν από παλαιότερα αρκετές συντονισμένες προσπάθειες, να συνδεθεί η Α/θμια περιθαλψη με τα προγράμματα αποκατάστασης στον τομέα της ψυχοσωματικής υγείας, με σημείο εκκίνησης το θετικό αντίκτυπο που έχει στην υγεία των ανθρώπων η φυσική δραστηριότητα. Τα δεδομένα που χρησιμοποιήθηκαν για τη μελέτη αυτή προέκυψαν από τη 2η Ολλανδική Εθνική Έρευνα Γενικής Ιατρικής (DNSGP-2). Σκοπός της DNSGP-2 ήταν η παρακολούθηση της δημόσιας υγείας και των ανισοτήτων της. Το σύνολο των δεδομένων περιλαμβάνει ένα αντιπροσωπευτικό δείγμα 104 γενικών ιατρών, 195 παθολόγων και περίπου 350.000 ασθενών. Στο πλαίσιο της DNSGP-2, οι 2784 διάλογοι βιντεοσκοπήθηκαν με σκοπό να συγκεντρωθούν περισσότερες πληροφορίες για την επικοινωνία μεταξύ των γενικών ιατρών και των ασθενών τους. Η συλλογή δεδομένων έγινε το 2001 (Maas & Verheij, 2007). Ξεκίνησαν με τις κατευθυντήριες γραμμές των γενικών ιατρών της πρωτοβάθμιας φροντίδας υγείας, συμβουλευόντας τους ασθενείς να ασκούνται, όπως και με αναφορές στα πρόσθετα οφέλη για την υγεία της σωματικής δραστηριότητας στο φυσικό περιβάλλον. Αντιπαράγοντες έδειχναν να είναι: η χαμηλή αποδοχή της ιδέας στον ιατρικό κόσμο, τα ελλιπή επιστημονικά στοιχεία, η ανίσχυρη έρευνα, η επιβεβλημένη από κοινωνικούς συνθήκες συνταγογράφηση και η καθιερωμένη δυσπιστία του ασθενούς.

Στα κέντρα σχεδιασμού της πολιτικής που αφορά την υγεία, έγιναν διαχρονικές προσπάθειες να μειωθεί το κόστος της δημόσιας υγείας με την ενδυνάμωση του

γενικού πληθυσμού. Σχετική μελέτη, μέτρησε τα αποτελέσματα 10 περιπτώσεων άσκησης (συμπεριλαμβανομένου του περπατήματος, ποδηλασίας, ιππασίας, ψαρέματος, κωπηλασίας σε κανάλι και ορθοσωμικές ασκήσεις) σε τέσσερις περιοχές του Ηνωμένου Βασιλείου με 263 συμμετέχοντες [άνδρες (51%) γυναίκες (49%)]. Οι ηλικίες των συμμετεχόντων κυμαίνονται από 13 έως 84 ετών (Pretty, Peacock, Hine, Sellens, South & Griffin, 2007). Τα αποτελέσματα έδειξαν πως η παρατήρηση της ενασχόλησης των πολιτών με την «πράσινη» άσκηση, μπορεί να συμβάλλει σημαντικά, στο σχεδιασμό πολιτικής για τη δημόσια υγεία και το περιβάλλον. Είναι, γνωστό, ότι στο Ηνωμένο Βασίλειο χρησιμοποιείται ήδη ένα αρκετά διευρυμένο σύστημα σχεδιασμού για την υγεία, που συγκεντρώνει διαρκώς υλικό από εκθέσεις που αφορούν τη φύση και τη σωματική δραστηριότητα, σαν κεντρικό τμήμα των πολιτικών και των στρατηγικών του μεγάλου αριθμού των οργανισμών του. Με στοιχεία που δείχνουν να αυξάνονται, οι ετήσιες δαπάνες, που χρησιμοποιούνται για την θεραπεία των ψυχικών νοσημάτων και επιπλέον, την «παχυσαρκία» να κοστίζει περισσότερο απ' ότι το «κάπνισμα», για τη δημόσια υγεία, καθιστούν αναγκαία την στροφή, προς την κατεύθυνση της άσκησης και δη την «πράσινης» άσκησης. Βασική φροντίδα είναι αφενός μια τεχνικοοικονομική προσέγγιση, για μείωση του κόστους υγείας, αφετέρου, μιας «ανθρωπιστικής» προσέγγισης παρέμβαση, για εξάλειψη της δυστυχίας, στο σύνολο του πληθυσμού.

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Σε αυτή την εργασία, παρουσιάζονται αποτελέσματα ερευνών, τα οποία από μόνα τους δεν αρκούν ώστε να επιφέρουν αλλαγές. Επιστρέφοντας στην αρχική ανάγνωση του θέματος, προκύπτει η ανάγκη υιοθέτησης μιας μεθόδου και όχι τυχαίων και εφήμερων πρακτικών, για να οικοδομηθεί ένας στέρεος μηχανισμός (στην εκπαίδευση, την υγεία και την κοινωνική μέριμνα), που θα ξεκινάει από μια απλή επιθυμία για άσκηση και θα καταλήγει σε ευεργετικά αποτελέσματα για μεγάλες ομάδες του πληθυσμού. Όλα τα παραπάνω πορίσματα συνηγορούν στο ότι η φυσική δραστηριότητα σε ένα αντίστοιχο περιβάλλον, μπορεί να αποτελέσει μια θέση – στάση ζωής. Ένα σύνθημα για υγιή πληθυσμό φιλοδοξεί σε μακροπρόθεσμες αλλαγές της νοοτροπίας, ως προς την άσκηση, τόσο στα φυσικά όσο και στα αστικά περιβάλλοντα, και στη συνέχεια, σε μια ευρύτερη υποστήριξη πολιτικών και πρακτικών για βέλτιστα αποτελέσματα.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Barton, J., Hine, R. & Pretty, J. (2009). *The health benefits of walking in green spaces of high natural and heritage value*. Journal of Integrative Environmental Sciences, 6(4), 261–278.
- Barton, J., Pretty, J. (2010). *What is the Best Dose of Nature and Green Exercise for Improving Mental Health? A Multi-Study Analysis*. Environ. Sci. Technol., 44, 3947–3955.
- Hug, S., et al. (2009). *Restorative qualities of indoor and outdoor exercise settings as predictors of exercise frequency*. Health & Place, 15, 971–980.
- Kerr, J. H., et al. (2006). *Psychological responses to exercising in laboratory and natural environments*. Psychology of Sport and Exercise 7, 345–359.
- Lee, J., et al. (2009). *Restorative effects of viewing real forest landscapes a comparison with urban landscapes*. Scandinavian Journal of Forest Research, 24, 227-234.
- Maas, J., Verheij, R. A. (2007). *Are health benefits of physical activity in natural environments used in primary care by general practitioners in The Netherlands?*

- Urban Forestry & Urban Greening, 6, 227–233.
- Mitchell, R. (2012). *Is physical activity in natural environments better for mental health than physical activity in other environments?* Social Science & Medicine.
- Pretty, J., Peacock, J., Sellens, M. & Griffin, M. (2005). *The mental and physical health outcomes of green exercise.* International Journal of Environmental Health Research, 15(5), 319 – 337.
- Pretty, J., et al. (2007). *Green Exercise in the UK Countryside: Effects on Health and Psychological Well-Being, and Implications for Policy and Planning.* Journal of Environmental Planning and Management, 50(2), 211 – 23.
- Ward Thompson, C., Aspinall, P., Montarzino, A. (2008). *The Childhood Factor Adult Visits to Green Places and the Significance of Childhood Experience.* Environment and Behavior 40 (1), 111-143.