



Η ΣΥΜΒΟΛΗ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΣΤΗ ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΤΗΣ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΚΑΙ ΨΥΧΟΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΑΤΟΜΩΝ ΠΟΥ ΕΧΟΥΝ ΠΡΟΣΒΛΗΘΕΙ ΑΠΟ ΤΟΝ ΙΟ HIV: ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΩΝ ΚΑΙ ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΩΝ ΔΕΔΟΜΕΝΩΝ

ΖΟΥΡΛΑΔΑΝΗ ΑΘΑΝΑΣΙΑ, ΚΟΡΑΚΙΔΗ ΓΕΩΡΓΙΑ, ΤΣΑΛΟΓΛΙΔΟΥ ΑΡΕΤΗ, ΚΑΔΟΓΛΟΥ ΝΙΚΟΛΑΟΣ, & ΜΑΤΖΙΑΡΗ ΧΡΥΣΟΥΛΑ

ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ
ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

Περίληψη Η λοίμωξη από HIV προσβάλλει κυρίως το ανοσιακό σύστημα, το οποίο οδηγεί σε ανεπάρκεια, ενώ παράλληλα έχει αρνητικές επιδράσεις και σε άλλες ψυχοσωματικές παραμέτρους. Σκοπός της παρούσας βιβλιογραφικής μελέτης είναι να καταγράψει και να αναλύσει τις έρευνες των τελευταίων ετών που χρησιμοποιούν την άσκηση ως μέσο ενίσχυσης της φυσικής και ψυχικής υγείας ατόμων που έχουν προσβληθεί από τον ιό HIV/AIDS. Από την αξιολόγηση της σχετικής βιβλιογραφίας βρέθηκε ότι η μέτριας και υπομέγιστης έντασης αερόβια άσκηση, η άσκηση με αντιστάσεις ή η εναλλακτικού τύπου άσκηση ενισχύουν το ανοσιακό σύστημα HIV(+) ασθενών, ειδικά μάλιστα των δύο πρώτων σταδίων. Επιπλέον, η άσκηση συμβάλει σημαντικά στην αύξηση της άλιπης σωματικής μάζας, βελτιώνει τη νευρομυϊκή και καρδιοαναπνευστική λειτουργία και μετριάζει το ψυχοσωματικό άγχος των ασθενών αυτών. Παρά τον περιορισμένο αριθμό των σχετικών ερευνών, υπάρχουν ενδείξεις ότι η άσκηση συνδυαζόμενη με την ενδεδειγμένη φαρμακευτική αγωγή μπορεί να συμβάλει σε καλύτερη ποιότητα ζωής των HIV(+) ασθενών. Παρ' όλα αυτά για την γενίκευση των ερευνητικών αποτελεσμάτων απαιτούνται επιπλέον έρευνες σε μεγαλύτερα αριθμητικά και ομοιογενή δείγματα, καθώς και σε ασθενείς προχωρημένων σταδίων της λοίμωξης.

Λέξεις Κλειδιά: HIV/AIDS, Ανοσιακό σύστημα, Φυσική-ψυχική υγεία, Φαρμακευτική αγωγή, Άσκηση.

Διεύθυνση αλληλογραφίας: Ζουρλαδάνη Αθανασία, Γραβιάς 5, 54645 Θεσσαλονίκη, Email: siazeduc@yahoo.gr