

## Προφορικές & Αναρτημένες Ανακοινώσεις του 15<sup>ου</sup> Διεθνούς Συνεδρίου Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού

### Oral & Poster Presentations of the 15<sup>th</sup> International Congress of Physical Education & Sport



#### Θεματική Ενότητα: Διατροφή Section: Nutrition

#### Η ΣΩΜΑΤΟΔΟΜΗ ΤΩΝ ΦΟΙΤΗΤΩΝ ΕΝΟΣ ΤΜΗΜΑΤΟΣ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΔΕ ΜΕΤΑΒΑΛΛΕΤΑΙ ΚΑΤΑ ΤΟ ΠΡΩΤΟ ΑΚΑΔΗΜΑΪΚΟ ΕΤΟΣ Ανυφαντή Ε., Σαρογλάκης Γ., Τζιαμούρτας Α.

#### NO CHANGES IN BODY COMPOSITION IN FRESHMAN STUDENTS IN AN EXERCISE AND SPORT SCIENCE DEPARTMENT

E. Anifanti, G. Saroglakis, A. Tziamourtas

Υπάρχουν αρκετές αναφορές στη διεθνή βιβλιογραφία που υποστηρίζουν ότι οι πρωτοετείς φοιτητές μπορεί να αυξήσουν το σωματικό τους βάρος μέχρι και 7 κιλά σε ένα ακαδημαϊκό έτος. Τα αποτελέσματα αυτά προέρχονται από παρατηρήσεις που έγιναν σε πανεπιστήμια του εξωτερικού και σε φοιτητές που παρακολουθούσαν ένα πρόγραμμα σπουδών όπου η σωματική δραστηριότητα δεν αποτελούσε απαραίτητο στοιχείο της εκπαίδευσης τους. Σκοπός της συγκεκριμένης εργασίας ήταν να εξετάσει την επίδραση ενός ακαδημαϊκού έτους στη σωματοδομή φοιτητών ενός Τμήματος Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού (ΤΕΦΑΑ). Σε σαράντα επτά συμμετέχοντες (29 άντρες και 18 γυναίκες) που έλαβαν μέρος εθελοντικά στην εργασία πραγματοποιήθηκαν δύο μετρήσεις αξιολόγησης της σωματοδομής (ύψος, βάρος, Δείκτης Μάζας Σώματος, ποσοστό σωματικού λίπους). Η πρώτη μέτρηση έγινε στην αρχή της ακαδημαϊκής χρονιάς (Οκτώβριος) και η δεύτερη στο τέλος αυτής (Μάιος). Τα αποτελέσματα έδειξαν πως δεν υπήρξε σημαντική διαφορά ( $p > 0.5$ ) μεταξύ της αρχικής και τελικής μέτρησης στο σωματικό βάρος ( $67.2 \pm 11.1$  vs.  $67.5 \pm 11.3$  kg), στο ποσοστό σωματικού λίπους ( $18.7 \pm 7.0$  vs.  $19.4 \pm 6.8$  %), και στο Δείκτη Μάζας Σώματος ( $22.5 \pm 2.5$  vs.  $22.5 \pm 2.5$  kg/m<sup>2</sup>) των συμμετεχόντων. Συμπερασματικά, η μεταβολή στη σωματοδομή που παρατηρείται μεταξύ των πρωτοετών φοιτητών σε πανεπιστήμια του εξωτερικού φαίνεται να μην ισχύει για φοιτητές που φοιτούν σε ένα ΤΕΦΑΑ Ελληνικού Πανεπιστημίου. Η συστηματική και καθημερινή σχεδόν ενασχόληση των φοιτητών με σωματικές δραστηριότητες ίσως να αποτελεί έναν παράγοντα για τη μη σημαντική μεταβολή στη σωματοδομή τους. Προτείνεται να συνεχιστεί η αξιολόγηση στους πρωτοετείς φοιτητές και στα επόμενα έτη ώστε να υπάρξει μια συνέχεια στην αποτύπωση της μεταβολής της σωματοδομής. Επίσης, προτείνεται να πραγματοποιηθεί αξιολόγηση και σε φοιτητές άλλων τμημάτων, όπου η άσκηση δεν αποτελεί μέρος του προγράμματος σπουδών, για να συγκριθούν με τα αποτελέσματα της συγκεκριμένης εργασίας.

#### ΦΥΣΗ, ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΚΑΙ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΩΝ ΜΕΘΟΔΩΝ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ ΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ Κοΐδου Ε.

#### THE NATURE, THE CONTENT AND RESULTS FROM TEACHING METHODS FOR NUTRITION TO SCHOOLS

I. Koidou

Η διατροφή είναι ένας βασικός παράγοντας που επηρεάζει τον τρόπο και την ποιότητα της ζωής μας. Με την παχυσαρκία να παίρνει επιδημιολογικές διαστάσεις, τη νευρογενή ανορεξία και νευρογενή βουλιμία να προσβάλλει άτομα μικρότερης χρονικής ηλικίας και την τερηδόνα να αποτελεί μια από τις πιο κοινές διατροφικές διαταραχές της παιδικής και εφηβικής ηλικίας γίνεται όλο και πιο επιτακτική η ανάγκη ύπαρξης σχολικής διατροφικής αγωγής. Ειδικότερα, κρίνεται απαραίτητη η ενημέρωση των παιδιών – εφήβων για θέματα που αφορούν στη διατροφική τους συμπεριφορά, η εκμάθηση τρόπων και μέσων που θα τους δώσουν την δυνατότητα να αποφασίσουν για την υγεία τους, τις διατροφικές τους επιλογές αλλά και για τον τρόπο ζωής τους. Τα σχολικά διατροφικά προγράμματα μπορούν να βοηθήσουν στην πρόληψη των διαταραχών πρόσληψης τροφής και κατά συνέπεια στη μείωση της πιθανότητας εμφάνισης στην ενήλικη ζωή χρόνιων νόσων που σχετίζονται με τις διατροφικές διαταραχές όπως ο σακχαρώδης διαβήτης, η αρτηριακή υπέρταση και τα καρδιαγγειακά νοσήματα. Στα πλαίσια της διατροφικής εκπαίδευσης τα παιδιά μπορούν να ενημερωθούν για τα πλεονεκτήματα της ισορροπημένης διατροφής αλλά και τη σημαντικότητα της φυσικής δραστηριότητας στην

\* Η συμμετοχή στο συνέδριο με προφορική ή αναρτημένη ανακοίνωση πιστοποιείται από το παρόν ηλεκτρονικό αρχείο.

\* The participation in the congress with an oral or poster presentation is certified through this electronic file.

## Προφορικές & Αναρτημένες Ανακοινώσεις του 15<sup>ου</sup> Διεθνούς Συνεδρίου Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού

### Oral & Poster Presentations of the 15<sup>th</sup> International Congress of Physical Education & Sport



προαγωγή της υγείας. Σημαντικό ρόλο στη διατροφική εκπαίδευση των νεαρών ατόμων διαδραματίζουν η πολιτεία, το σχολείο και η οικογένειά τους. Σκοπός της εργασίας αυτής είναι να παρουσιάσει και να συγκρίνει τη φύση, το περιεχόμενο και την αποτελεσματικότητα διαφορετικών μεθόδων διδασκαλίας της διατροφής στο σχολείο.

#### ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ ΕΛΛΗΝΩΝ ΦΟΙΤΗΤΩΝ/ΤΡΙΩΝ ΣΕ ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

Κτωριδής Χ., Βέρρου Α., Στεφανή Σ. Κ., Κοΐδου Ε.

#### EATING HABETS OF GREEK UNIVERSITY STUDENTS IN PHYSICAL EDUCATION DEPARTMENTS

H. Ktoridis, A. Verrou, S. K. Stefani, I. Koidou

Οι διατροφικές - διαιτητικές συνήθειες σημαντικό ρόλο καθορίζουν σε μεγάλο βαθμό τον τρόπο ζωής μας. Η υιοθέτηση ενός ισορροπημένου διαιτολογίου συνδέεται με μειωμένο κίνδυνο εμφάνισης της παχυσαρκίας αλλά και άλλων χρόνιων ασθενειών όπως τα καρδιαγγειακά νοσήματα, ο σακχαρώδης διαβήτης και ο καρκίνος. Δεδομένα από το διεθνή χώρο μαρτυρούν ότι οι διατροφικές συνήθειες αλλά και οι διατροφικές προτιμήσεις των φοιτητών/τριών δεν συνάδουν με τις διεθνείς συστάσεις του παγκόσμιου οργανισμού υγείας (WHO), αλλά και με τις αρχές που προσβέυει η μεσογειακή διαίτα. Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να καταγράψει τη συχνότητα με την οποία καταναλώνουν εβδομαδιαία βασικές ομάδες τροφίμων, Έλληνες φοιτητές/τριες. Στην εργασία έλαβαν μέρος 70 άτομα (φοιτητές/φοιτήτριες=28/42) μέσης χρονικής ηλικίας 20.74 ετών ( $\tau_a = \pm 1.09$ ), με φυσιολογικό ΔΜΣ, σωματικό βάρος και ύψος και, επιπροσθέτως, δεν είχαν διδαχθεί μαθήματα διατροφής, δεν ήταν αθλητές/τριες και η οικογένειά τους διέμενε σε πόλη διαφορετική από εκείνη που σπούδαζαν. Τα αποτελέσματα της εργασίας συγκρίνονται με τις συστάσεις της μεσογειακής διατροφής και ερμηνεύονται υπό το πρίσμα των σύγχρονων διατροφικών αρχών.

#### Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΜΙΑΣ ΣΧΟΛΙΚΗΣ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗΣ ΣΤΗΝ ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ, ΣΤΗΝ ΑΡΤΗΡΙΑΚΗ ΠΙΕΣΗ ΚΑΙ ΤΗΝ ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΣΕ ΜΑΘΗΤΕΣ ΗΛΙΚΙΑΣ 12-16 ΕΤΩΝ

Λαπούσης Γ., Λαπαριδής Κ., Μούγιος Β., Τοκμακίδης Σ., Πέτσιου Ε., Δαλαμπύρας Α.

#### THE INFLUENCE OF SCHOOL- BASED INTERVENTION IN DIET QUALITY, BLOOD PRESSURE, AND PHYSICAL FITNESS IN SCHOOLCHILDREN, AGES 12-16

G. Lapousis, K. Lapidis, V. Mougios, S. Tokmakidis, E. Petsiou, A. Dalabiras

Η παρούσα εργασία είχε σκοπό, να μελετήσει τις μεταβολές των τροποποιησιμων παραγόντων κινδύνου εμφάνισης καρδιαγγειακών ασθενειών (ΚΑΑ), εξαιτίας ενός παρεμβατικού προγράμματος διάρκειας 1 σχολικού έτους σε μαθητές ηλικίας 12-16 ετών. Η σημασία της πρωταρχικής πρόληψης των ΚΑΑ που είναι γνωστό ότι ξεκινούν από την παιδική ηλικία, θεωρείται σημαντική και είναι επιτακτική ανάγκη η προσέγγιση του μαθητικού πληθυσμού, με σκοπό την βελτίωση, την προαγωγή της υγείας και την μείωση των ΚΑΑ. Έχει επίσης τεκμηριωθεί η θετική συσχέτιση μεταξύ των καθιερωμένων παραγόντων κινδύνου και της παρουσίας αθηρωματικών βλαβών στην αορτή και στις στεφανιαίες αρτηρίες των παιδιών και των νέων. Οι έρευνες που έχουν σαν βάση το σχολικό περιβάλλον εστιάζονται σε θεωρητικές παρεμβάσεις, που προέρχονται από συμπεριφορές αλλά καταμετρούνται και μια σειρά από παράγοντες που θεωρούνται υπεύθυνοι. Στην παρούσα μελέτη εξετάστηκαν οι μεταβολές στην ποιότητα της διατροφής (Δείκτης Υγιεινής Διατροφής, ΔΥΔ), στην αρτηριακή πίεση (συστολική και διαστολική), στην καρδιακή συχνότητα και στο επίπεδο της φυσικής κατάστασης (τεστ της δέσμης Fitnessgram). Συμμετείχαν 343 άτομα (160 αγόρια και 183 κορίτσια), ηλικίας  $13,5 \pm 1,2$  έτη. Οι μαθητές άνηκαν σε ομάδα παρέμβασης (82 αγόρια και 92 κορίτσια) και σε ομάδα ελέγχου (78 αγόρια και 91 κορίτσια). Η παρέμβαση έγινε μέσα στην τάξη (πληροφόρηση σε θέματα διατροφής και άλλα θέματα που σχετίζονται με τους παράγοντες κινδύνου για ΚΑΑ) και έξω από την τάξη κατά την διάρκεια του μαθήματος της φυσικής αγωγής (βελτίωση της φυσικής κατάστασης με έμφαση στην κατάλληλη ένταση των αερόβιων ασκήσεων). Στην ομάδα ελέγχου δεν έγινε καμιά παρέμβαση. Τα αποτελέσματα έδειξαν σημαντικές διαφορές μεταξύ των ομάδων στην τιμή του ΔΥΔ ( $F_{1,239} = 20,74, p < 0,001$ ) και πιο συγκεκριμένα στην ενδιάμεση μέτρηση, με τα άτομα της ομάδας παρέμβασης να υπερέχουν από τα άτομα της ομάδας ελέγχου, καθώς και στην τελική μέτρηση, με τα άτομα της ομάδας παρέμβασης να υπερέχουν πάλι από τα άτομα της ομάδας

\* Η συμμετοχή στο συνέδριο με προφορική ή αναρτημένη ανακοίνωση πιστοποιείται από το παρόν ηλεκτρονικό αρχείο.

\* The participation in the congress with an oral or poster presentation is certified through this electronic file.

## Προφορικές & Αναρτημένες Ανακοινώσεις του 15<sup>ου</sup> Διεθνούς Συνεδρίου Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού

### Oral & Poster Presentations of the 15<sup>th</sup> International Congress of Physical Education & Sport



ελέγχου ( $p < 0,001$ ). Επίσης στην ομάδα παρέμβασης υπήρξε σημαντική βελτίωση, στην επίδοση του τεστ τρεξίματος βαδίσματος 1 μιλίου, στο τεστ της ανύψωσης του κορμού, στο τεστ των κάμψεων ως την γωνία των  $90^\circ$ , στο τεστ της δίπλωσης από την εδραία θέση και στους τροποποιημένους κοιλιακούς ( $p < 0,05$ ). Δεν υπήρξαν μεταβολές στην συστολική αρτηριακή πίεση στην διαστολική αρτηριακή πίεση και στην καρδιακή συχνότητα. Συμπερασματικά μπορούν να προκύψουν θετικά αποτελέσματα, εξαιτίας μιας παρέμβασης με άσκηση και πληροφόρηση για την διατροφή, σε σχολικό χώρο, όπως επίσης είναι φανερό ότι χρειάζονται περισσότερες έρευνες, ιδίως στον Ελλαδικό χώρο, για να καθορισθούν αποτελεσματικά προγράμματα, σχετικά με τη φυσική δραστηριότητα και τη διατροφή στους εφήβους.

#### ΠΑΙΔΙΚΗ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ ΚΑΙ ΑΕΡΟΒΙΑ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ ΜΑΘΗΤΩΝ ΗΛΙΚΙΑΣ 10-12 ΕΤΩΝ ΣΤΗ ΒΟΡΕΙΑ ΕΛΛΑΔΑ

Μαυράκη Β., Μαντζουράνης Ν., Δούδα Ε., Τοκμακίδης Σ.

#### CHILDREN OBESITY AND AEROBIC CAPACITY FOR STUDENTS 10 – 12 YEARS OLD IN NORTHERN GREECE

V. Mavraki, N. Mantzouranis, E. Douda, S. Tokmakidis

Σκοπός της έρευνας ήταν η καταγραφή του επιπολασμού της παχυσαρκίας με παράλληλη αξιολόγηση της αερόβιας ικανότητας παιδιών 10-12 ετών, δημόσιων δημοτικών σχολείων αστικών και ημιαστικών περιοχών της Βορείου Ελλάδος. Το δείγμα αποτέλεσαν 491 μαθητές/τριες, οκτώ τυχαίως και αναλογικά επιλεγμένων σχολείων της Μακεδονίας και Θράκης. Έγινε καταγραφή βάρους και ύψους και υπολογίστηκε ο Δείκτης Μάζας Σώματος (ΔΜΣ). Η αξιολόγηση της παχυσαρκίας έγινε σύμφωνα με διεθνή κριτήρια κατά ηλικία και φύλο (IOTF). Η αερόβια ικανότητα αξιολογήθηκε με το παλίνδρομο τεστ (Eurofit 1992). Έγινε ανάλυση συχνοτήτων του δείγματος, έλεγχος διασταυρώσεων και εφαρμόστηκε ανάλυση παραγόντων διακύμανσης (ANOVA). Από τα αποτελέσματα φάνηκε ότι το 0.4% ήταν ελλειποβαρή, το 61.4% ήταν κανονικά, το 26.01% υπέρβαρο, το 10.5% παχύσαρκα και το 1.7% υπερβολικά παχύσαρκα. Από τον έλεγχο διασταυρώσεων προέκυψε ότι το 41.6% των παιδιών είχαν πολύ χαμηλή (επίπεδα 1-3: 7-9 km/h), το 42.5% χαμηλή (επίπεδα 4-6: 10-12 km/h) και το 15.9% μέτρια αερόβια ικανότητα (επίπεδα 7-9: 13-15 km/h). Από την ανάλυση παραγόντων προέκυψαν στατιστικά σημαντικές αλληλεπιδράσεις του ΔΜΣ [ $F(8,104)=4.427$   $p=,000 < 0,05$ ], του φύλου [ $F(8,104)=5,776$   $p=,000 < 0,05$ ] και της ηλικίας [ $F(8,104)=2.335$   $p=,024 < 0,05$ ], στα επίπεδα της αερόβιας ικανότητας. Η παχυσαρκία των παιδιών 10-12 ετών της Βορείου Ελλάδος φτάνει στο 38.3% επιβεβαιώνοντας την αυξητική τάση φαινομένου. Η χαμηλού επιπέδου αερόβια ικανότητα, ιδιαίτερα των κοριτσιών, υποδηλώνει την έλλειψη συμμετοχής σε φυσικές δραστηριότητες επαρκούς εντάσεως με αποτέλεσμα να κινδυνεύει η μελλοντική υγεία των νεαρών μαθητών αν δεν ληφθούν μέτρα προστασίας με προγράμματα άσκησης και της διατροφής.

#### ΕΠΙΠΟΛΑΣΜΟΣ ΤΗΣ ΠΑΙΔΙΚΗΣ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΠΕΔΟ ΑΕΡΟΒΙΑΣ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑΣ ΣΕ ΜΑΘΗΤΙΚΟ ΠΛΗΘΥΣΜΟ ΤΗΣ ΒΟΡΕΙΑΣ ΕΛΛΑΔΑΣ

Μαυράκη Β., Μαντζουράνης Ν., Δούδα Ε., Τοκμακίδης Σ.

#### PREVALENCE OF CHILDHOOD OBESITY AND LEVEL OF AEROBIC PERFORMANCE IN SCHOOL-AGED POPULATION FROM NORTHERN GREECE

V. Mavraki, N. Mantzouranis, E. Douda, S. Tokmakidis

Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν η καταγραφή του επιπολασμού της παχυσαρκίας και η πιθανή επίδρασή της στην αερόβια ικανότητα προ-έφηβων, ηλικίας 10-12 ετών. Το δείγμα αποτέλεσαν 491 μαθητές/τριες, οκτώ τυχαία και αναλογικά επιλεγμένων δημόσιων δημοτικών σχολείων αστικών και ημιαστικών περιοχών της Μακεδονίας και Θράκης. Από την καταγραφή της σωματικής μάζας και του αναστήματος υπολογίστηκε ο Δείκτης Μάζας Σώματος (ΔΜΣ), ενώ η αξιολόγηση της παχυσαρκίας έγινε σύμφωνα με τα κριτήρια κατά ηλικία και φύλο της IOTF. Η αερόβια ικανότητα αξιολογήθηκε με το παλίνδρομο τεστ αντοχής 20m. Η ανάλυση συχνοτήτων ο έλεγχος διασταυρώσεων και η ανάλυση διακύμανσης (ANOVA) εφαρμόστηκαν με την χρήση του προγράμματος SPSS 14. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα το 61,8% του πληθυσμού μελέτης ήταν κανονικής μάζας, το 26,% υπέρβαροι και το 12,2% παχύσαρκοι. Από τον έλεγχο διασταυρώσεων προέκυψε ότι το 41,6%

\* Η συμμετοχή στο συνέδριο με προφορική ή αναρτημένη ανακοίνωση πιστοποιείται από το παρόν ηλεκτρονικό αρχείο.

\* The participation in the congress with an oral or poster presentation is certified through this electronic file.

## Προφορικές & Αναρτημένες Ανακοινώσεις του 15<sup>ου</sup> Διεθνούς Συνεδρίου Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού

### Oral & Poster Presentations of the 15<sup>th</sup> International Congress of Physical Education & Sport



των προ-έφηβων είχαν πολύ χαμηλή αερόβια το 42,5% χαμηλή και το 15,9% μέτρια αερόβια ικανότητα. Από την ανάλυση διακύμανσης προέκυψαν στατιστικά σημαντικές αλληλεπιδράσεις του ΔΜΣ  $F_{8,104}=4.427$ ,  $p=,000$ , του φύλου  $F_{8,104}=5,776$ ,  $p=,000$  και της ηλικίας  $F_{8,104}=2.335$ ,  $p=,024$  σε σχέση με τα επίπεδα της αερόβιας ικανότητας. Συμπερασματικά η παχυσαρκία των μαθητών/τριων στη Βόρεια Ελλάδα στην ηλικία των 10-12 ετών φτάνει στο 38,2% επιβεβαιώνοντας την αυξητική τάση του φαινομένου. Παράλληλα, η χαμηλή αερόβια ικανότητα των προ-έφηβων, ιδιαίτερα των κοριτσιών, υποδηλώνει την έλλειψη συμμετοχής σε φυσικές δραστηριότητες επαρκούς εντάσεως με αποτέλεσμα να κινδυνεύει η μελλοντική υγεία των νεαρών μαθητών αν δεν ληφθούν μέτρα προστασίας με προγράμματα άσκησης και διατροφής.

#### ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ ΤΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ ΤΟΥ BODYBUILDING ΣΕ ΣΧΕΣΗ ΜΕ ΤΙΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ ΤΟΥ ΜΕΣΟΥ ΑΝΘΡΩΠΟΥ

Νικητιδής Ι.

#### NUTRITIONAL HABITS OF THE BODYBUILDING ATHLETES CONTRARY TO THE HABITS OF THE AVERAGE PERSON

J. Nikitidis

Όπως είναι γνωστό, το σώμα των αθλητών του bodybuilding διαφέρει σε μεγάλο βαθμό από το σώμα του μέσου ανθρώπου. Σε αυτή τη διαφορά, πέρα από τη γυμναστική και την χρήση συμπληρωμάτων διατροφής, σημαντικότερο ρόλο κατέχει αυτή καθ' αυτή η διατροφή των αθλητών του bodybuilding. Σκοπός της παρούσας εργασίας είναι να καταδείξει τη διαφοροποίηση που υπάρχει στη διατροφή του μέσου ανθρώπου συγκριτικά με τη διατροφή ενός αθλητή του bodybuilding και να παρουσιαστούν τα κύρια χαρακτηριστικά της διατροφής ενός bodybuilder. Για την πραγματοποίηση της έρευνας συμπληρώθηκαν ερωτηματολόγια συχνότητας κατανάλωσης τροφίμων, από 2 ομάδες ατόμων: που ασχολούνται και που δεν ασχολούνται με το bodybuilding. Συνολικά έλαβαν μέρος 77 άτομα που ασχολούνται με το bodybuilding και 68 μη ασκούμενοι, άντρες και γυναίκες (σε παρόμοιες αναλογίες, ίδιας περίπου ηλικίας). Τα ερωτηματολόγια περιλάμβαναν και ερωτήσεις σχετικές με σωματομετρικά χαρακτηριστικά. Όπως προέκυψε από την έρευνα περισσότερο από το 80% των ατόμων που ασχολούνται με το bodybuilding κάνει περισσότερα από 3 γεύματα την ημέρα, σε αντίθεση με τους μη ασκούμενους που το 70% των αντρών και το 90% των γυναικών κάνουν το πολύ 3 γεύματα την ημέρα. Επιπλέον η ομάδα των μη ασκούμενων ατόμων αντρών και γυναικών καταναλώνουν συχνότερα τόσο φαγητό τύπου fast food όσο και γενικότερα φαγητό που δεν ετοίμασαν στο σπίτι, σε πολύ μεγαλύτερη συχνότητα σε σχέση με τους bodybuilders. Η συχνότητα κατανάλωσης φρούτων και λαχανικών είναι πολύ μεγαλύτερη στην ομάδα των bodybuilders συγκριτικά με την ομάδα των μη ασκούμενων, οι οποίοι μάλιστα καταναλώνουν γλυκά σε μεγαλύτερη συχνότητα. Σύμφωνα με τα ερωτηματολόγια που συμπληρώθηκαν, οι bodybuilders (άντρες και γυναίκες) καταναλώνουν κονσέρβες με πολύ μεγάλη συχνότητα. Οι ποσότητες του νερού που προσλαμβάνουν οι μη ασκούμενοι, είναι μικρότερες συγκριτικά με τους αθλητές του bodybuilding. Η διατροφή των αθλητών του bodybuilding είναι πολύ διαφοροποιημένη συγκριτικά με τη διατροφή του μέσου ανθρώπου. Επιφανειακά μοιάζει να είναι και πολύ καλύτερη. Αυτό που θα πρέπει να λαμβάνεται πάντα υπόψη είναι οι πραγματικές ανάγκες των αθλητών αυτών, οι οποίες είναι αυξημένες σε σχέση με τον μέσο άνθρωπο. Η επιμελής και προσεγμένη διατροφή των αθλητών του bodybuilding, μπορεί να περιορίσει σε μεγάλο βαθμό την χρήση συμπληρωμάτων διατροφής, και να συμβάλλει στην καλύτερη υγεία αυτής της ομάδας αθλητών.

#### ΑΚΑΔΗΜΙΕΣ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ-ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ

Παπαδόπουλος Π., Βλουχού Ο.

#### FOOTBALL ACADEMIES – EATING HABITS

P. Papadopoulos, O. Vlouhou

Σκοπός της έρευνας είναι να καταδείξει τις διατροφικές συνήθειες νεαρών αθλητών Ακαδημιών ποδοσφαίρου στην περιοχή της Ανατολικής Θεσσαλονίκης. Στην έρευνα έλαβαν μέρος 150 παιδιά ηλικίας 10-12 ετών (κατηγορίας τζούνιορ) με προπονητική εμπειρία μεγαλύτερη των 3 ετών και εβδομαδιαία επιβάρυνση 3 προπονήσεων. Η έρευνα έγινε με την παρουσία τουλάχιστον ενός εκ των 2 γονέων με σκοπό την επιβεβαίωση των λεχθέντων από τους αθλητές. Χρησιμοποιήθηκε ερωτηματολόγιο προσαρμοσμένο σε θέματα διατροφής, το

\* Η συμμετοχή στο συνέδριο με προφορική ή αναρτημένη ανακοίνωση πιστοποιείται από το παρόν ηλεκτρονικό αρχείο.

\* The participation in the congress with an oral or poster presentation is certified through this electronic file.

## Προφορικές & Αναρτημένες Ανακοινώσεις του 15<sup>ου</sup> Διεθνούς Συνεδρίου Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού

### Oral & Poster Presentations of the 15<sup>th</sup> International Congress of Physical Education & Sport



οποίο δημιουργήθηκε μετά από συνεργασία έμπειρων διατροφολόγων. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι υπάρχουν σημαντικές ελλείψεις όσον αφορά την καθημερινή διατροφή σε σχέση με τις ανάγκες των νεαρών αθλητών, καθώς επίσης και μη επαρκής ενημέρωση της συνιστώμενης διατροφής πριν και μετά τον αγώνα.

#### Η ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΤΩΝ ΑΤΟΜΩΝ ΜΕ ΝΟΗΤΙΚΗ ΥΣΤΕΡΗΣΗ ΚΑΙ Ο ΡΟΛΟΣ ΤΩΝ ΓΟΝΕΩΝ Τσαγκαλιδη Μ., Λαπαριδης Κ., Μπάτσιου Σ., Πυλιανιδης Θ.

#### THE NUTRITION OF PEOPLE WITH MENTAL RETARDATION AND THE PARENTAL ROLE M. Tsagkalidi, K. Laparidis, Σ. Mpatsiou, Th.. Piliandis

Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να μελετήσει τη διατροφή ατόμων με νοητική υστέρηση και το επίπεδο των γνώσεων και συμβολής των γονέων σε θέματα υγιεινής διατροφής καθώς και να βρει την πιθανή ύπαρξη χρόνιων παθήσεων που συνοδεύουν τα άτομα αυτά. Το δείγμα αποτέλεσαν 111 γονείς ενηλίκων ατόμων με νοητική υστέρηση σε δύο καλοκαιρινές κατασκηνώσεις. Η έρευνα διεξήχθη με την μέθοδο ερωτηματολογίων. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι γονείς των ατόμων με νοητική υστέρηση και χρόνιες παθήσεις ήταν ιδιαίτερα καλά ενημερωμένοι από ειδικούς. Το 84,76% των γονέων δήλωσαν ότι ακολουθούσαν τις οδηγίες που είχαν λάβει. Το 92,83% των γονέων αποφεύγουν συγκεκριμένες τροφές στη διατροφή των παιδιών τους. Το 76,68% των γονέων ακολουθούσαν σταθερά ωράρια στα γεύματα των παιδιών τους. Το 64,87% των γονέων ακολουθούσαν ειδικό τρόπο ετοιμασίας των γευμάτων για τα παιδιά τους. Όσον αφορά την κατανάλωση γλυκών το 41,45% των γονέων απάντησαν ότι τα παιδιά τους καταναλώνουν μικρές ποσότητες γλυκών και το 38,74% ότι καταναλώνουν μέτριες ποσότητες. Στην κατανάλωση αναψυκτικών τα αποτελέσματα ήταν πολύ θετικά αφού το 37,84% των γονέων απάντησαν ότι τα παιδιά τους δεν καταναλώνουν καθόλου αναψυκτικά και το 46,85% απάντησαν ότι καταναλώνουν μικρές ποσότητες. Στην κατανάλωση σνακ το 36,94% των γονέων απάντησαν ότι τα παιδιά τους καταναλώνουν μικρές ποσότητες σνακ και το 27,93% ότι καταναλώνουν μέτριες ποσότητες σνακ. Τα αποτελέσματα στο βάρος αναλογικά με το ύψος των ατόμων με νοητική υστέρηση έδειξαν ότι τα άτομα είναι υπέρβαρα. Το 51,35% των γονέων των ατόμων με νοητική υστέρηση απάντησαν ότι τα παιδιά τους τρώνε 2-3 γεύματα ημερησίως εκ των οποίων το 39,64% έχουν και σταθερά ωράρια στα γεύματά τους, Το 43,24% των γονέων απάντησαν ότι τα παιδιά τους τρώνε 3-5 γεύματα ημερησίως εκ των οποίων το 27,03% έχουν και σταθερά ωράρια στα γεύματά τους. Συμπερασματικά λοιπόν οι γονείς των ατόμων με νοητική υστέρηση και χρόνιες παθήσεις ήταν καλύτερα ενημερωμένοι και πιο τυπικοί στη διατροφή των παιδιών τους από τους γονείς των ατόμων με νοητική υστέρηση χωρίς χρόνιες παθήσεις.

#### NUTRITIONAL SUPPLEMENT USE IN RECREATIONAL ATHLETES G.Tsichlia, M. MacLeod, S. Ross, G. Hawksworth

#### ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΑ ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΑ ΓΙΑ ΑΘΛΗΤΕΣ ΑΝΑΨΥΧΗΣ

The use of nutritional supplements (NS) in the athletic and non-athletic population is well documented. Simultaneously, the cases of doping attributed to the use of supplements and special sports foods are on the increase. The purpose of this study was to investigate the prevalence of NS use in recreational athletes (RA). A group of 137 RA was investigated. Data were collected using a quantitative questionnaire to address the prevalence, patterns and beliefs surrounding the use of NS. The study population was students, 18-29 years of age. There was even distribution among males and females. The data were analyzed using cross tabulation. The relationship between the different variables was assessed using Chi-square test and between groups using the Pearson's correlation coefficient. Confidence intervals were set at 95% ( $p=0.05$ ). Prevalence of current and past NS use in this sample was 65.6%. Gender differences were identified in the use of certain types of NS. Females appear to be more likely to use vitamin & mineral supplements ( $p=0.001$ ), while males were more likely to use sports drinks ( $p=0.029$ ). Exercise was positively associated with NS use ( $p=0.028$ ). The most commonly used nutritional supplements reported were multivitamin & mineral supplements 84.4%, sports drinks 35.6%, protein and amino acid supplements 20% and herbal preparations 13.3%. Ninety one percent of participants believed that NS are beneficial. Significant gender differences emerged in the perception of benefit from NS. "Boost of immunity" was more significant in females NS users ( $p=0.001$ ), while the belief in "increase in muscle mass" was more significant in males ( $p=0.002$ ). Other reasons identified by the participants include,

\* Η συμμετοχή στο συνέδριο με προφορική ή αναρτημένη ανακοίνωση πιστοποιείται από το παρόν ηλεκτρονικό αρχείο.

\* The participation in the congress with an oral or poster presentation is certified through this electronic file.

## Προφορικές & Αναρτημένες Ανακοινώσεις του 15<sup>ου</sup> Διεθνούς Συνεδρίου Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού

### Oral & Poster Presentations of the 15<sup>th</sup> International Congress of Physical Education & Sport



the perceived improvement in physical performance, mental performance and mood. The most important sources of information on NS reported were medical advice, internet and media, friends and family advice, gym and 'self', while the most important factors when considering the use of NS were their cost, the list of ingredients on the label, the availability of the supplement and medical advice. 72% of the participants reported that NS improve athletic performance. However, the majority (57.8%) believe that NS are not properly tested and safe to use. The relationship of health status to supplement usage is complex; therefore, further research should be instigated on nutritional supplements and the reasons and perceptions surrounding their use. Rigorous control and measures regarding the safety and efficacy of nutritional supplements as well as the environmental influences affecting their use should be established.

**Η ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΛΛΑΓΗ ΩΣ ΜΕΣΟ ΜΕΙΩΣΗΣ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΙΚΟΥ ΛΙΠΟΥΣ ΑΘΛΗΤΡΙΩΝ ΤΟΥ ΤΑΕΚΒΟΝΤΟ ΔΥΟ ΜΗΝΕΣ ΠΡΙΝ ΤΗΝ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ ΠΕΡΙΟΔΟ**  
Τσιδημοπούλου Ε., Κεχαγιάς Δ., Κερέμη Α., Κοντοστάθης Α.

**NUTRITION CHANGES AS A MEAN OF DECREASING FAT TO TAE KW O DO ATHLETES TWO MONTHS BEFORE THE COMPETITION SEASON**

E. Tzidimopoulou, D. Kechagias, A. Keremi, A. Kontostathis

Σκοπός της εργασίας ήταν να διαπιστωθεί και να καταγραφεί κατά πόσο μπορεί να επηρεάσει η διατροφική αλλαγή των αθλητριών, προς τα πρότυπα των αγωνιστικών απαιτήσεων. Το Ταεκβοντό ως εκρηκτικό άθλημα, απαιτεί από την αθλήτρια τη διατήρηση της σταθερότητας των επιπέδων της γλυκόζης, έχοντας τις αποθήκες της γεμάτες με υδατάνθρακες, παράλληλα με τα χαμηλότερα ποσοστά λίπους για υψηλότερες αγωνιστικές επιδόσεις. Το δείγμα αποτέλεσαν 6 αθλήτριες του Α.Σ. Ταεκβοντό Αιγάλεω Αθήνας, ηλικίας  $16,4 \pm 1,3$  ετών, με ενεργή αγωνιστική συμμετοχή  $4,2 \pm 2,6$ , οι οποίες χωρίστηκαν στην Πειραματική ομάδα [ $n=3$ ] και στην ομάδα Ελέγχου [ $n=3$ ]. Και οι δύο ομάδες ακολούθησαν την ίδια προπονητική πορεία δύο μήνες πριν την αγωνιστική περίοδο. Η Πειραματική ομάδα διαφοροποίησε την διατροφή της, περιλαμβάνοντας στο ημερήσιο διατροφικό πρόγραμμά 50% [υδατάνθρακες], ενώ η ομάδα Ελέγχου τρεφόταν ελεύθερα χωρίς διατροφικούς περιορισμούς. Μετρήθηκαν πριν την έναρξη της έρευνας και αμέσως μετά το τέλος, το σωματικό βάρος, το ποσοστό λίπους, η κυτταρική μάζα, ο βασικός μεταβολισμός [BMR] και ο δείκτης μάζας σώματος [BMI]. Η μέθοδος που χρησιμοποιήθηκε ήταν η βιοηλεκτρική ανάλυση σώματος μέσω του αναλυτή AKERN S.R.L. Για την επεξεργασία των δεδομένων έγινε χρήση του πακέτου M.S – EXCEL. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι το σωματικό βάρος στην ομάδα Ελέγχου μετά το πέρας της έρευνας ήταν  $-0,521\%$  σε σχέση με την Πειραματική που ήταν  $-2,750\%$ . Το ποσοστό λίπους στην Ελέγχου ήταν  $-6,841\%$  σε σχέση με την Πειραματική που ήταν  $-12,437\%$ . Η κυτταρική μάζα στην Ελέγχου ήταν  $-0,477$ , ενώ στην Πειραματική  $0,360\%$ . Ο BMR στην Ελέγχου  $2,085\%$  στην Πειραματική  $0,000\%$ , ενώ ο BMI στην Ελέγχου ήταν  $-0,312\%$  και στην Πειραματική  $-3,232\%$ . Από τα αποτελέσματα προκύπτει ότι η διαφοροποίηση της ημερήσιας διατροφής με 50% υδατάνθρακες στην Πειραματική ομάδα, είχε ως αποτέλεσμα το διπλάσιο χάσιμο λίπους από τη ομάδα Ελέγχου, με μία τάση αύξησης της κυτταρικής μάζας, ενώ παρέμεινε στα ίδια επίπεδα ο BMR σε αντίθεση με την Ελέγχου που αυξήθηκε, ενώ αντίθετα ελαττώθηκε ο BMI σε αντίθεση με την Ελέγχου που έμεινε σχεδόν στα ίδια επίπεδα.

\* Η συμμετοχή στο συνέδριο με προφορική ή αναρτημένη ανακοίνωση πιστοποιείται από το παρόν ηλεκτρονικό αρχείο.

\* The participation in the congress with an oral or poster presentation is certified through this electronic file.