

Προφορικές & Αναρτημένες Ανακοινώσεις του 16^{ου} Διεθνούς Συνεδρίου Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού

Oral & Poster Presentations of the 16th International Congress of Physical Education & Sport



Θεματική Ενότητα: Άσκηση σε άτομα με αναπηρία Section: Exercise in people with disabilities

9. THE IMPORTANCE OF USING THE PNF TECHNIQUES FOR INDUCING THE VOLUNTARY KINETIC ACTIVITY IN THE CASE OF PATIENTS SUFFERING FROM MULTIPLE SCLEROSIS

G. Ochiana

Demyelinating diseases and especially the multiple sclerosis, have a unique position in neurology due to the increasing frequency, to the tendency of affecting young people and due to the diversity of clinical manifestations and functional deficiencies which may occur. Hypothesis of the research – If the recovery programme is based on the PNF techniques: Rhythmical initiation (IR), rhythmical rotations (RR), Slow inversion (IL), Repeated contractions (CR), Progression with resistance (PR) being efficiently combined in some treatment methods, the voluntary kinetic activity will be induced and the functional deficiency will be reduced? The purpose is to achieve a functional autonomy within the ADL, a proper family and social integration and an increase in life quality in the new conditions. Research methodology The study was carried out on a number of 18 subjects, over a period of time of 11 months, within the Recovery Centre of the Physical Therapy Department of Bacău. As evaluation methods, we have used: the muscular testing, the testing of spasticity, of the vestibular disorders, of sensitivity, of the degree of functional independence. The content of the recovery programme has materialized into the use of the following techniques, procedures and methods: the classical massage, cryotherapy, passive mobilization, active mobilization and mobilization with manual resistance, exercises using different objects, PNF techniques, the Kabat and Frenkel method. The results achieved have been relevant to the decrease of muscular spasticity, the improvement of the kinetic control and of the muscular strength, the amelioration of coordination, the increase of the static balance and a balanced way of walking, as well as a proper mental state. Conclusions The gathering and analysis of the values registered during the final evaluations confirm the hypothesis as follows: - The selection of the most appropriate techniques and methods, focusing on the PNF techniques (IR, RR, IL, CR, PR), used starting with the initial stage, favour the quick stimulation of the voluntary kinetic activity, improve the coordination and shorten significantly the time necessary for an efficient recovery; - Inducing the voluntary kinetic activity using the PNF techniques can be achieved only on the muscles without muscular spasms, previously relaxed by means of cryotherapy. - If properly applied due to an efficient collaboration with the physical therapist, the PNF techniques can successfully replace the classical exercise, and the voluntary kinetic control achieved is absolutely superior.

Key words: PNF, voluntary kinetic activity, multiple sclerosis

10. THE FUNCTIONAL RECOVERY OF THE UPPER LIMB IN CASE OF ARTHROGRYPOSIS– CASE PRESENTATION

G. Ochiana, N. Ochiana

Arthrogryposis, also known as congenital amyoplasia, is an anomaly with aetiology and pathogenic mechanisms which have not been completely elucidated, which applies especially to the limb joints together with their muscular-ligament system and which determines severe functional deficiencies which may progressively lead to ankylosis, which requires surgical intervention in order to maintain the functions, as well as a proper physical therapy treatment. If osteotomy of the left cubitus is applied, followed by a physical therapy intervention starting at an early stage, will a reduction of the elbow flexum (of 600) be favoured, thus favouring an appropriate functional recovery of the left upper limb close to the normal parameters? The purpose of the study is to improve and maintain the joint mobility on the level of each segment, to prevent muscular atrophy, to increase muscular strength, to maintain a functional autonomy and, in the end, to insure a proper social and school integration. The study has been carried out over a period of 3 years, at the Recovery Centre of the Physical Therapy Department as well as at the patient's place. The muscular and joint testing has been used for the functional evaluation. The content of the programme has been based on the following techniques,

* 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 16^{ου} Διεθνούς Συνεδρίου Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού

Oral & Poster Presentations of the 16th International Congress of Physical Education & Sport



procedures and methods: massage, polarized light, electrotherapy, techniques for the neural-muscular and proprioceptive stimulation, the Kabat diagonals, exercises with different objects, exercise using special equipment, respiratory gymnastics. The results materialized especially in the reduction of the elbow flexum from 600 to 50 by increasing the muscular strength of the flexors, extensors, pronators and supinators of the elbow to values of over 3, by increasing the functionality of the upper limb and the upper limb coordination and ability. The hypothesis which was the starting point of our research has been confirmed, which means that by using a proper physical therapy treatment before as well as after the operation we can achieve an improvement of the functional parameters of the limb, more exactly of the joint mobility, the muscular strength and the ability to perform usual gestures. The results are possible only if there is continuity, progressive work, perseverance and cooperation at a proper level of all the factors involved in the complex process of recovery/rehabilitation and familial, school and social integration.

Key words: upper limb; arthrogyposis; physical therapy

175. ΣΚΛΗΡΥΝΣΗ ΚΑΤΑ ΠΛΑΚΑΣ ΚΑΙ ΑΣΚΗΣΗ ΣΤΟ ΝΕΡΟ

Μάγιου Ε., Σακκά Α., Σκούφα Α.

MULTIPLE SCLEROSIS AND AQUATIC EXERCISE

E. Magiou, A. Sakka, A. Skoufa

Η σκλήρυνση κατά πλάκας (ΣΚΠ), είναι μια από τις πιο κοινές νευρολογικές παθήσεις νεαρών ενηλίκων. Πολλοί άνθρωποι με Σκλήρυνση Κατά Πλάκας (ΣΚΠ) αναπτύσσουν μυϊκή αδυναμία, προβλήματα με τη βάδιση τους, με τις μεταφορές βάρους και με την κόπωση, που εμποδίζουν την συμμετοχή τους στις καθημερινές τους δραστηριότητες. Πριν από 15 έτη πολλοί ερευνητές θεωρούσαν ότι ο περιορισμός των δραστηριοτήτων ήταν απαραίτητη για τα άτομα με ΣΚΠ. Σήμερα γνωρίζουμε ότι η άσκηση μέσω της αποκατάστασης, είναι σημαντικοί παράγοντες για μια καλή ποιότητα ζωής στα άτομα με ΣΚΠ. Σύμφωνα με έρευνες πολλά είναι τα προγράμματα, μέσω των οποίων αυξάνεται η μυϊκή ενδυνάμωση και η ισορροπία. Σε νεότερη βιβλιογραφία καταλληλότερο μέσο αποκατάστασης, θεωρείται η κινησιοθεραπεία μέσα στο νερό. Σκοπός της συγκεκριμένης ανασκόπησης ήταν να καταγράψει το σύνολο των προγραμμάτων υδροθεραπείας που μπορούν να προκαλέσουν θετικές αλλαγές στη μυϊκή δύναμη και ισχύ καθώς και στην ισορροπία σε άτομα με ΣΚΠ. Μεθοδολογία: Αξιολογήθηκαν 18 ερευνητικά άρθρα από την διεθνή βιβλιογραφία, τα οποία ήταν στην αγγλική γλώσσα και δημοσιεύτηκαν κατά την χρονική περίοδο 1984-2008. Ως λέξεις κλειδιά χρησιμοποιήθηκαν οι: Multiple Sclerosis, Hydrotherapy, Aquatic Exercise. Από τα 17 άρθρα τελικά επιλέχτηκαν για ανάλυση τα 9 γιατί είχαν παρόμοια μεθοδολογία και σκοπό. Συμπεράσματα: Σε 4 άρθρα παρατηρήθηκε η ευεργετική δράση της θερμοκρασίας και της άσκησης του νερού στα άτομα με ΣΚΠ, που ακολούθησαν πρόγραμμα υδροθεραπείας, ενώ σε τρία άρθρα έγιναν συνδυαστικά προγράμματα ενδυνάμωσης και υδροθεραπείας με θετικά αποτελέσματα. Στα 8 από τα 9 άρθρα διαπιστώθηκε πως το νερό ως μέσο δραστηριότητας έχει θεραπευτικό και ψυχαγωγικό χαρακτήρα βελτιώνοντας τόσο την μυϊκή δύναμη όσο και την ισορροπία, καθώς επίσης περιορίζουν το αίσθημα της κόπωσης. Οι ασκήσεις μέσα στο νερό προσφέρουν τις ιδανικές συνθήκες σωματικής άσκησης για έναν πάσχοντα από ΣΚΠ. με αποτέλεσμα να συστήνονται ανεπιφύλακτα.

Λέξεις κλειδιά: σκλήρυνση κατά πλάκας, άσκηση στο νερό, υδροθεραπεία, δύναμη, κόπωση

154. Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΕΝΟΣ ΠΑΡΕΜΒΑΤΙΚΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΠΡΟΣΑΡΜΟΣΜΕΝΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΣΕ ΜΑΘΗΤΗ ΜΕ ΣΥΝΔΡΟΜΟ JOUBERT

Καλογεράκη Α., Κοκαρίδας Δ., Αgridιώτης Ν., Ζώη Ν., Πατσιαούρας Α.

THE EFFECT OF AN ADAPTED PHYSICAL EDUCATION INTERVENTION PROGRAM ON THE PERFORMANCE OF A STUDENT WITH JOUBERT SYNDROME

A. Kalogeraki, D. Kokaridas, N. Agridiotis, N. Zoi, A. Patsiaouras

* 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 16^{ου} Διεθνούς Συνεδρίου Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού

Oral & Poster Presentations of the 16th International Congress of Physical Education & Sport



Σκοπός της έρευνας ήταν η βελτίωση της δυναμικής ισορροπίας και της λεπτής κινητικότητας ενός μαθητή με σύνδρομο Joubert, μέσω ενός εξατομικευμένου παρεμβατικού προγράμματος φυσικής αγωγής. Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσε ένα αγόρι ηλικίας 12 ετών, του οποίου είχε διαγνωστεί ότι έπασχε από το σύνδρομο Joubert, μία σπάνια μορφή αναπηρίας που προκαλεί αταξία και υποτονία και επιδρά αρνητικά στην ισορροπία και την νευρομυϊκή συναρμογή του ατόμου. Η περιπτωσιολογική μελέτη περιλάμβανε αρχικά την αξιολόγηση της στατικής και δυναμικής ισορροπίας και της λεπτής κινητικότητας του παιδιού πριν από την εφαρμογή του προγράμματος μέσω ενός τεστ κινητικών δεξιοτήτων (Bruininks-Oseretsky TEST of MOTOR PERFORMANCE). Μετά την ολοκλήρωση του τεστ διαμορφώθηκε ένα παρεμβατικό πρόγραμμα φυσικής αγωγής διάρκειας 12 μαθημάτων. Κάθε μάθημα είχε διάρκεια 45 λεπτών και περιλάμβανε κυρίως ασκήσεις δυναμικής ισορροπίας και ασκήσεις συνέργειας ματιού- χεριού και ματιού-ποδιού. Οι ασκήσεις παρουσιάζονταν με παιγνιώδη τρόπο και φαντασία, με την αναλυτική μέθοδο, την επίδειξη της άσκησης και την κιναισθητική καθοδήγηση να εφαρμόζονται όποτε αυτό κρινόταν απαραίτητο. Με την ολοκλήρωση του προγράμματος επαναλήφθηκε το τεστ κινητικών δεξιοτήτων όπου παρατηρήθηκε βελτίωση στις 6 από τις 12 ασκήσεις του τεστ όπως στήριξη στο ένα πόδι σε δοκό ισορροπίας, βάδισμα σε ευθεία γραμμή (εμπρός και πίσω), βάδισμα σε ευθεία γραμμή με ταυτόχρονη συλλογή αντικειμένων, βάδισμα στις μύτες και αναπήδηση (κούτσό). Συμπερασματικά, η εφαρμογή του παρεμβατικού προγράμματος φυσικής αγωγής έδειξε να επιδρά ευεργετικά στην στατική και δυναμική ισορροπία και τη συνέργεια ματιού-χεριού του μαθητή.

Λέξεις κλειδιά: επίδραση, παρεμβατικό πρόγραμμα, προσαρμοσμένη φυσική αγωγή, σύνδρομο Joubert

230. ΣΤΑΣΕΙΣ ΚΑΙ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΦΟΙΤΗΤΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΩΣ ΠΡΟΣ ΤΗΝ ΠΡΟΟΠΤΙΚΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ ΣΕ ΤΜΗΜΑΤΑ ΕΝΤΑΞΗΣ

Ζώνη Ν., Καλογεράκη Α., Αग्रιδιώτης Ν., Κοκαρίδας Δ., Πατσιαούρας Α.

ATTITUDES, SENTIMENTS AND CONCERNS OF UNDERGRADUATE PHYSICAL EDUCATION STUDENTS TOWARDS TEACHING IN INCLUSIVE EDUCATION SETTINGS

N. Zoi, A. Kalogeraki, N. Agridiotis, D. Kokaridas, A. Patsiaouras

Σκοπός της έρευνας ήταν να εξετάσει τη στάση και τα συναισθήματα προπτυχιακών φοιτητών φυσικής αγωγής ως προς την προοπτική να διδάξουν μαθητές με αναπηρίες σε τμήματα ένταξης. Το δείγμα αποτελούνταν από 161 συμμετέχοντες (69 άντρες, 92 γυναίκες) όλοι φοιτητές/τριες του ΤΕΦΑΑ Πανεπιστημίου Θεσσαλίας. Όλοι οι συμμετέχοντες συμπλήρωσαν το ερωτηματολόγιο SACIE (Loreman, Earl, & Forlin, 2007) που αξιολογεί τους παράγοντες της θετικής συμπεριφοράς, διδακτικής επάρκειας, θέλησης, επικοινωνίας, άγχους και φόβου-αμηχανίας που μπορεί να βιώσουν οι καθηγητές φυσικής αγωγής που έρχονται σε επαφή με μαθητές με αναπηρίες σε τμήματα ένταξης. Τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν ότι καταρχήν όλες οι υποκλίμακες είχαν αποδεκτή εσωτερική συνοχή, με δείκτες Cronbach's alpha να κυμαίνονται στο $\alpha = .60$. Επιπλέον, η ανάλυση των αποτελεσμάτων ανέδειξε στατιστικά σημαντικές διαφορές στους παράγοντες διδακτικής επάρκειας, άγχους και φόβου με βάση το διαφορετικό επίπεδο εκπαιδευτικής ($F_{1,159}=4.496$; $p<0.013$) και προσωπικής ($F_{1,159}=5.244$; $p<0.007$) εμπειρίας, ειδικότητας ($F_{1,159}=6.340$; $p=0.00$), ακαδημαϊκού έτους ($F_{1,159}=3.944$; $p<0.010$), εκπαίδευσης ($F_{1,159}=4.268$; $p<0.016$) και αυτοπεποίθησης ($F_{1,159}=3.033$; $p<0.019$). Συμπερασματικά, οι τεταρτοετείς φοιτητές παρουσιάστηκαν να πιστεύουν περισσότερο στη διδακτική τους επάρκεια παρόλα αυτά έδειξαν να βιώνουν μεγαλύτερα επίπεδα άγχους στην προοπτική να διδάξουν σε τμήματα ένταξης. Ενδιαφέρον είναι ότι οι φοιτητές της ειδικότητας ειδικής φυσικής αγωγής παρουσίασαν τα χαμηλότερα επίπεδα άγχους και φόβου σε σύγκριση με τους φοιτητές άλλων ειδικοτήτων αλλά ταυτόχρονα παρουσίασαν και το χαμηλότερο μέσο όρο από άποψη διδακτικής επάρκειας που πιστεύουν ότι έχουν. Φαίνεται ότι η προηγούμενη εμπειρία ως προς τις δυσκολίες που μπορεί να βιώσει ο καθηγητής φυσικής αγωγής κατά τη διδασκαλία ατόμων με αναπηρίες οδηγεί στην υιοθέτηση ενός πιο μετριοπαθούς προφίλ εκπαιδευτικού που γνωρίζει καλύτερα τα όρια των ικανοτήτων του.

Λέξεις κλειδιά: στάσεις, συναισθήματα, φοιτητές φυσικής αγωγής, ένταξη

* 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 16^{ου} Διεθνούς Συνεδρίου Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού

Oral & Poster Presentations of the 16th International Congress of Physical Education & Sport



261. ΠΡΟΣΒΑΣΙΜΟΤΗΤΑ ΞΕΝΟΔΟΧΕΙΑΚΩΝ ΜΟΝΑΔΩΝ ΤΗΣ ΚΥΠΡΟΥ ΚΑΙ ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΚΙΝΗΤΙΚΗ ΑΝΑΠΗΡΙΑ

Καραολής Ι., Μπάτσιου Σ., Δούδα Ε., Βόλακλης Κ.

ACCESSIBILITY OF HOTEL UNITS IN CYPRUS AND PEOPLE WITH DISABILITY

I. Karaolis, S. Mpatsiou, E. Douda, K. Volaklis

Τα τελευταία χρόνια παρατηρείται έντονο το ενδιαφέρον των ατόμων με αναπηρία να εξασφαλίσουν το δικαίωμά τους να συμμετέχουν σε προγράμματα αναψυχής από κοινού με τα αγαπημένα τους πρόσωπα. Προϋπόθεση για την πραγματοποίηση της επιθυμίας τους είναι η ύπαρξη των κατάλληλων εγκαταστάσεων. Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να καταγράψει τη δυνατότητα εξυπηρέτησης των ατόμων με κινητική αναπηρία στις ξενοδοχειακές μονάδες της Κύπρου. Για τις ανάγκες της έρευνας έγινε ένας κατάλογος ερωτήσεων (n=28), που αφορούσαν: την πρόσβαση στον περιβάλλοντα χώρο και την χωρίς εμπόδια μετακίνηση στους χώρους των ξενοδοχείων, την ανεμπόδιστη διανομή στα δωμάτια, και την προσπελασιμότητα των χώρων άθλησης. Στην έρευνα απάντησαν 75 ιδιοκτήτες ή διευθυντές των μονάδων. Από την περιγραφική ανάλυση (descriptive analysis) προέκυψε ότι: α. στο σύνολο των μονάδων τα άτομα με κινητική αναπηρία είχαν τη δυνατότητα άνετης πρόσβασης και στάθμευσης του αυτοκινήτου τους. β. οι 74 (98.6%) είχαν κατάλληλα διαμορφωμένα πεζοδρόμια για τη διευκόλυνση των μετακινήσεων, αλλά μόνο τα 44 (58.6%) διέθεταν δωμάτια για τα άτομα με κινητική αναπηρία. Οι μονάδες αυτές στην πλειονότητά τους (n=30) διέθεταν 4όροφα κτίρια των 200 έως 300 δωματίων. γ. στο σύνολο σχεδόν των κτιρίων τις απαραίτητες προδιαγραφές ενώ πληρούσαν οι πόρτες, οι ανελκυστήρες, οι διάδρομοι δεν πληρούσαν τα γκισέ-τραπέζια στους κοινόχρηστους χώρους των κτιρίων ως προς το ύψος. δ. οι ξενοδοχειακές μονάδες (n=73), ενώ διέθεταν χώρους υγιεινής στο ισόγειο, αυτούς δε μπορούσαν να τους χρησιμοποιήσουν τα άτομα με αναπηρία. ε. σε 20 μονάδες, εργάζονταν από 1- 5 άτομα με κινητική αναπηρία, οι οποίοι (n=15) χρησιμοποιούσαν αναπηρικό αμαξίδιο. στ. αν και στην πλειονότητά τους οι ξενοδοχειακές μονάδες ήταν κοντά στη θάλασσα (n=67), στις μισές από αυτές δεν είχαν πρόσβαση τα άτομα με κινητική αναπηρία. Αντίθετα στις πισίνες, που διέθετε το σύνολο των μονάδων, υπήρχε πρόσβαση. ζ. στα 69 ξενοδοχεία υπήρχε εξοπλισμένο γυμναστήριο, ενώ όλα διέθεταν αθλητικούς χώρους-γήπεδα τένις, ποδοσφαίρου, καλαθόσφαιρας, πετόσφαιρας, γκολφ, σκουός κ.α. Στα 44 από τα 75 ξενοδοχεία οι αθλητικοί χώροι ήταν προσπελάσιμοι από τα άτομα με κινητική αναπηρία. η. παρά το γεγονός ότι όλες οι ξενοδοχειακές μονάδες διέθεταν αθλητικούς χώρους, μόνο οι 47 απασχολούσαν πτυχιούχο φυσικής αγωγής, από τους οποίους οι 12 προσελήφθησαν έχοντας ως επιπλέον προσόν τη γνώση τους για τον τρόπο άσκησης των ατόμων με αναπηρία. θ. τέλος ικανοποιητικός αριθμός από τους συμμετέχοντες (n=42) στην έρευνα δήλωσαν ότι οι υπηρεσίες των μονάδων τους προς τα άτομα με αναπηρία, σε όλους τους τομείς θα βελτιωθούν σημαντικά κατά την επόμενη πενταετία. Το συμπέρασμα από την παρούσα έρευνα είναι ότι τα άτομα με αναπηρία δεν μπορούν να εξυπηρετηθούν πλήρως στις ξενοδοχειακές μονάδες της Κύπρου, που πήραν μέρος στην έρευνα. Αν και όλοι οι αρμόδιοι των μονάδων γνωρίζουν την ύπαρξη των σχετικών νόμων παρόλα αυτά οι εγκαταστάσεις κρίνονται ανεπαρκείς με αποτέλεσμα τα άτομα με αναπηρία να μην έχουν τη δυνατότητα να χαρούν τις διακοπές τους.

Λέξεις κλειδιά: κτίρια, διακοπές, άτομα με ειδικές ανάγκες

285. Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΣΤΗ ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΤΩΝ ΑΤΟΜΩΝ ΜΕ ΝΟΗΤΙΚΗ ΥΣΤΕΡΗΣΗ ΚΑΙ ΨΥΧΙΚΗ ΑΣΘΕΝΕΙΑ

Μπαλατσού Β., Μπάτσιου Σ., Δούδα Ε., Τοκμακίδης Σ.

THE EFFECT OF EXERCISE PROGRAM ON FITNESS OF INDIVIDUALS WITH MENTAL RETARDATION AND PSYCHIC DISEASE

V. Balatsou, S. Batsiou, H. Douda, S. Tokmakidis

Σημαντικός αριθμός ερευνών υποστηρίζει τη θετική επίδραση της άσκησης τόσο σε άτομα με ψυχική ασθένεια

* 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 16^{ου} Διεθνούς Συνεδρίου Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού

Oral & Poster Presentations of the 16th International Congress of Physical Education & Sport



όσο και σε άτομα με νοητική στέρση. Ωστόσο υπάρχει βιβλιογραφικό κενό όσον αφορά τα άτομα που συνδυάζουν τις δύο παραπάνω καταστάσεις, πιθανά λόγω της συνύπαρξης χαρακτηριστικών που δυσκολεύουν την εκτέλεση και ολοκλήρωση προγραμμάτων άσκησης. Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να εξεταστούν οι επιδράσεις ενός παρεμβατικού προγράμματος αερόβιας άσκησης και μυϊκής ενδυνάμωσης στην αερόβια ικανότητα, στην ισορροπία και στην ευκαμψία των ατόμων με ψυχική ασθένεια και νοητική υστέρηση, οι οποίοι είναι μακροχρόνια ασθενείς και διαμένουν σε οικοτροφείο ψυχοκοινωνικής αποκατάστασης. Στην έρευνα συμμετείχαν 9 ένοικοι ηλικίας 50 έως 74 ετών, οι οποίοι χωρίστηκαν σε δύο ομάδες, την πειραματική (n=6) και την ομάδα ελέγχου (n=3). Η πειραματική ομάδα συμμετείχε σε πρόγραμμα άσκησης ενώ συγχρόνως παρακολουθούσε όπως και η ομάδα ελέγχου το πρόγραμμα της φυσικοθεραπείας του οικοτροφείου. Το παρεμβατικό πρόγραμμα, διάρκειας 16 εβδομάδων, διεξάγονταν 3 φορές / εβδομάδα, 40 λεπτά/ ημερήσια γύμναση. Όλα τα άτομα συμμετείχαν στις δοκιμασίες, οι οποίες διεξήχθησαν πριν την έναρξη, στο μεσοδιάστημα (8η εβδομάδα) και μετά τη λήξη του προγράμματος (17η εβδομάδα). Αξιολογήθηκε η ικανότητα ισορροπίας (κλίμακα Berg), η ευκαμψία (chair sit and reach), η αερόβια ικανότητα (6 minute walk test), με την καταγραφή της απόστασης που κάλυψαν στο χρόνο των 6 λεπτών καθώς και της καρδιακής τους συχνότητας, σε όλη τη διάρκεια του τεστ. Από την ανάλυση των δεδομένων προέκυψε ότι οι επιδόσεις της πειραματικής ομάδας ήταν καλύτερες κατά τη 2η και 3η μέτρηση από τις αντίστοιχες της 1ης στις περισσότερες από τις παραμέτρους που μελετήθηκαν. Η ηλικία των ασκουμένων επηρέασε αρνητικά τις επιδόσεις τους στο τεστ της αερόβιας ικανότητας και της ευκαμψίας. Τα μεγαλύτερα σε ηλικία άτομα (73 και 66 χρόνων), πέτυχαν το μεγαλύτερο ποσοστό βελτίωσης στη διανυόμενη απόσταση (63,6% και 14,2% αντίστοιχα) μεταξύ της πρώτης και τρίτης μέτρησης. Η καρδιακή συχνότητα των ασκουμένων κυμάνθηκε σε υψηλά επίπεδα κατά τη διάρκεια του τεστ των 6' βάρδιας-τρέξιμο, λαμβάνοντας υπόψη τη διανυόμενη απόσταση. Αξιοσημείωτη ήταν η βελτίωση που παρουσίασαν οι ασκούμενοι στην ευκαμψία, μεταξύ της πρώτης και τρίτης μέτρησης. Στην παράμετρο της ισορροπίας η μεγάλη βελτίωση των επιδόσεων σημειώθηκε μεταξύ της πρώτης και δεύτερης μέτρησης. Το συμπέρασμα που προέκυψε από την παρούσα έρευνα ήταν ότι η συμμετοχή των ενηλίκων ατόμων με νοητική υστέρηση και ψυχική ασθένεια σε πρόγραμμα αερόβιας άσκησης και μυϊκής ενδυνάμωσης εξασφαλίζει τη βελτίωση σημαντικών παραμέτρων της φυσικής τους κατάστασης και κατά συνέπεια την υγεία και αυτοεξυπηρέτησή τους. Ιδιαίτερα ωφέλιμη αποδείχθηκε η άσκηση για τα άτομα τρίτης ηλικίας, με νοητική υστέρηση και ψυχική ασθένεια.

Λέξεις κλειδιά: συναισθηματικές διαταραχές, αερόβια ικανότητα, ευκαμψία, ισορροπία, άσκηση.

286. ΣΤΑΣΗ ΜΑΘΗΤΩΝ ΧΩΡΙΣ ΑΝΑΠΗΡΙΑ ΑΠΕΝΑΝΤΙ ΣΤΗΝ ΕΝΣΩΜΑΤΩΣΗ ΜΑΘΗΤΩΝ ΜΕ ΑΝΑΠΗΡΙΑ ΠΡΙΝ ΚΑΙ ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΕΝΑ ΚΟΙΝΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ
Ζαφειριάδης Ε., Μπεμπέτσος Ε., Μπάτσιου Σ., Διγγελίδης Ν., Κοκκαρίδης Δ.

ATTITUDES OF PRIMARY SCHOOL STUDENTS TOWARDS THE INCLUSION OF PEERS WITH AVERAGE MENTAL DISABILITIES PRIOR AND AFTER A JOINT PHYSICAL EDUCATION PROGRAM AT SCHOOL

E. Zafeiriadis, E. Bebetos, S. Batsiou, N. Diggelidis, D. Kokaridas

Σκοπός της έρευνας ήταν να καταγράψει τις στάσεις και τις απόψεις των μαθητών/τριών χωρίς νοητική υστέρηση ως προς την συνεκπαίδευσή τους με μαθητές που έχουν μέτρια νοητική υστέρηση πριν και μετά από τη συμμετοχή τους σε κοινά μαθήματα Φυσικής Αγωγής στο σχολείο. Τα όργανα μέτρησης που χρησιμοποιήθηκαν πριν και μετά την παρέμβαση ήταν τα: 1) το ερωτηματολόγιο στάσεων Σχεδιασμένης Συμπεριφοράς (Magouritsa, Kokaridas, & Theodorakis, 2005) που εξετάζει τους παράγοντες α) γενική στάση που προέρχεται από το ερωτηματολόγιο των Nikolaratzi και Reybekiel (2001), β) πρόθεση, γ) πρόθεση, δ) αντιλαμβανόμενο έλεγχο συμπεριφοράς, ε) επιλογή συμπεριφοράς, στ) κοινωνικά πρότυπα και ζ) πληροφόρηση και 2) το ερωτηματολόγιο CAIPE-R (Block, 1995) το οποίο εξετάζει τη γενική στάση καθώς και τη στάση μαθητών/τριών χωρίς αναπηρίες απέναντι στην προσαρμογή παιχνιδιών που προωθούν την ενσωμάτωση και έχει χρησιμοποιηθεί στον ελληνικό μαθητικό πληθυσμό. Το δείγμα της έρευνας αποτελούσαν 74 μαθητές/τριες (40 κορίτσια, 34 αγόρια) της Ε' και ΣΤ' τάξης Δημοτικού Σχολείου. Η παρεμβατική φάση διήρκεσε 1 ½ μήνα και διακρίνεται σε δύο μέρη: το πρώτο περιλάμβανε ευαισθητοποίηση των μαθητών πάνω στα άτομα με αναπηρία

* 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 16^{ου} Διεθνούς Συνεδρίου Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού

Oral & Poster Presentations of the 16th International Congress of Physical Education & Sport



με σύγχρονα οπτικοακουστικά μέσα (dvd, slights) καθώς και παιχνίδια προσαρμογής, συνεργασίας, εμπιστοσύνης και μη αποκλεισμού για αύξηση της συνοχής των παιδιών (σκυταλοδρομίες σε ζευγάρια, μουσικά στεφάνια), ενώ το δεύτερο 3 μαθήματα φυσικής αγωγής στα οποία συμμετείχαν μαθητές με και χωρίς νοητική υστέρηση. Το περιεχόμενο των μαθημάτων αποτελούνταν από παιχνίδια ψυχαγωγικού χαρακτήρα, χαμηλής δυσκολίας και συνεργασίας υπό την επίβλεψη του ερευνητή. Τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν ότι καταρχήν όλες οι υποκλίμακες είχαν αποδεκτή εσωτερική συνοχή, με δείκτες Cronbach's alpha να κυμαίνονται για την αρχική μέτρηση από .60 έως .80 και για την τελική, από .62 έως .93. Δεν διαπιστώθηκαν στατιστικά σημαντικές αλληλεπιδράσεις μεταξύ των παραγόντων ούτε στατιστικά σημαντικές κύριες επιδράσεις του ανεξάρτητου παράγοντα «φύλο». Αντίθετα υπήρξε βελτίωση στους παρακάτω επαναλαμβανόμενους παράγοντες: (1) «Γενική Στάση» ($F_{1,72}=4.417$; $p<0.05$), (2) «Στάσεις» ($F_{1,72}=19.668$; $p<0.05$), (3) «Πρόθεση» ($F_{1,72}=7.442$; $p<0.05$), (4) «Αντιλαμβανόμενος Έλεγχος» ($F_{1,72}=12.516$; $p<0.05$) και (5) «Πληροφόρηση» ($F_{1,72}=4.645$; $p<0.05$). Από τα τεστ πολλαπλών συγκρίσεων Bonferroni διαπιστώθηκαν ότι για τους παραπάνω παράγοντες υπάρχουν στατιστικά σημαντικές αυξήσεις (των παραγόντων) μεταξύ της τελικής και αρχικής μέτρησης. Πιο συγκεκριμένα οφείλεται στη βιωματική εμπειρία με παιδιά με αναπηρία, την εκπαιδευτική προσέγγιση με σύγχρονα οπτικοακουστικά μέσα και τις δραστηριότητες συνεργασίας και αλληλεξάρτησης. Το συμπέρασμα της παρούσας έρευνας ήταν ότι η καλά οργανωμένη προετοιμασία των μαθητών χωρίς νοητική υστέρηση και η προσεχτική εφαρμογή κοινών προγραμμάτων άσκησης με μέτρια νοητική υστέρηση συμβάλλουν σημαντικά στην αλλαγή της στάσης τους ως προς το θεσμό της συνεκπαίδευσης. Επίσης οι εκπαιδευτικοί που θέλουν να διδάξουν σε τάξεις ένταξης είναι καλό να σχεδιάζουν και να εφαρμόζουν μεθοδολογίες παρόμοιες με αυτές που χρησιμοποιήθηκαν στην παρούσα έρευνα.

Λέξεις κλειδιά: ενσωμάτωση, δημοτικό σχολείο, μέτρια νοημοσύνη, φυσική δραστηριότητα, συνεκπαίδευση