



## Θεματική Ενότητα: Φυσική Δραστηριότητα Αναρτημένες Ανακοινώσεις 20ου Διεθνούς Συνεδρίου Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού

### Section: Physical Activity Poster Presentations of the 20th International Congress on Physical Education & Sport

15965

**ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ ΣΤΗΝ ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΖΩΗΣ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ ΜΕ ΑΣΘΜΑ: ΚΡΙΤΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ ΤΗΣ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ**

Αλεξανδροπούλου Σ., Τζέτζης Γ., Λ Λόλα Α., Καψαμπέλη Σ.

Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α.

[saalexan@phed.auth.gr](mailto:saalexan@phed.auth.gr)

**THE EFFECT OF PHYSICAL ACTIVITY ON QUALITY OF LIFE OF ASTHMATIC CHILDREN: A CRITICAL REVIEW**

S. Alexandropoulou, G. Tzetzis, A. L Lola, S. Kapsampeli

Aristotle University of Thessaloniki, D.P.E.S.S.

Το άσθμα αποτελεί μια από τις συχνότερες ασθένειες σε νεαρές και όχι μόνο ηλικίες παγκοσμίως. Η εκδήλωση της ασθένειας σε μικρά παιδιά στη σημερινή εποχή έχει αυξηθεί και επηρεάζει άμεσα την ποιότητα ζωής τους. Πολλές έρευνες έχουν διεξαχθεί προκειμένου να διαπιστωθεί η επίδραση της φυσικής δραστηριότητας σε ασθενείς με άσθμα ώστε να βελτιωθεί η υγεία τους και κατ' επέκταση η ποιότητα ζωής τους. Η πλειοψηφία των ερευνών εξετάζουν ενήλικες και ηλικιωμένους ασθενείς και ελάχιστες σε παιδιά. Επιπλέον, τα αποτελέσματα των σχετικών ερευνών είναι διφορούμενα αφού η αποτελεσματικότητα των μεθόδων παρέμβασης μέσω της αύξησης της φυσικής δραστηριότητας διαφοροποιείται ανάλογα με την μεθοδολογία εφαρμογής τους καθώς και τις παραμέτρους εφαρμογής (π.χ. ένταση, επίπεδο). Σκοπός, της μελέτης αυτής ήταν η κριτική ανάλυση των ερευνών που χρησιμοποίησαν πρωτόκολλα αύξησης της φυσικής δραστηριότητας, με στόχο τη βελτίωση της αναπνευστικής λειτουργίας των παιδιών με άσθμα, ηλικίας 6 έως 12 ετών και κατ' επέκταση τη βελτίωση της ποιότητας ζωής τους. Συνοψίζονται περιληπτικά τα πειραματικά πρωτόκολλα που αφορούν τα προγράμματα παρέμβασης και τα αποτελέσματα αυτών στην υγεία και την ποιότητα ζωής των παιδιών. Από τη ανάλυση αυτή φαίνεται ότι η φυσική δραστηριότητα επιδρά θετικά στην υγεία των ασθματικών παιδιών βελτιώνοντας την αερόβια και την αναπνευστική τους ικανότητα, μόνο όμως κατά τη διάρκεια της άσκησης χωρίς να βελτιώνει σημαντικά την πνευμονική λειτουργία. Τα αποτελέσματα αυτά ισχύουν μόνο σε περιπτώσεις υπομέγιστης και όχι μέγιστης έντασης, ή όταν αυτή προσαρμόζεται ατομικά στο κάθε παιδί. Στις περιπτώσεις αυτές μειώνεται η εκδήλωση των συμπτωμάτων και η ανάγκη της λήψης φαρμακευτικής αγωγής, συμβάλλοντας έτσι στη διαχείριση της ασθένειας από τα ίδια τα παιδιά. Φαίνεται λοιπόν πως η αύξηση της φυσικής δραστηριότητας υπό αυτές τις προϋποθέσεις βελτιώνει τους δείκτες υγείας και επιδρά θετικά στην ποιότητα ζωής των παιδιών αυτών. Επιπρόσθετοι παράγοντες που συμβάλλουν στην θετική αυτή επίδραση είναι και οι ψυχολογικοί παράγοντες από τη συμμετοχή των παιδιών σε ομαδικά αθλήματα και η μείωση του άγχους που έχουν συνήθως λόγω της ασθένειάς τους. Παρ' όλα αυτά εντοπίζεται μικρή συμμετοχή των ασθματικών παιδιών σε προγράμματα φυσικής δραστηριότητας με κύρια αίτια την άγνοια των γονέων και των εκπαιδευτικών και την ανεπαρκή ενημέρωσή τους από τους θεράποντες ιατρούς. Τέλος, προτείνεται η οργάνωση προγραμμάτων δραστηριοποίησης μεσαίου επιπέδου έντασης. Επίσης προτείνεται η διεξαγωγή περεταίρω ερευνών για τον εντοπισμό των καταλληλότερων προγραμμάτων άσκησης για ασθματικούς μαθητές στο σχολείο καθώς και για την εύρεση τρόπων διατήρησης των θετικών αποτελεσμάτων της φυσικής δραστηριότητας σε βάθος χρόνου.

Λέξεις κλειδιά: άσθμα, παιδί, ποιότητα ζωής

16072

**ΣΥΓΚΡΙΣΗ ΜΕΘΟΔΩΝ ΜΕΤΡΗΣΗΣ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ: ΚΡΙΤΙΚΗ ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΤΗΣ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ**

Λόλα Λ. Α., Τζέτζης Γ., Λόλα Χ. Α., Αλεξανδροπούλου Σ.

Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α.

[afroditi2708@yahoo.com](mailto:afroditi2708@yahoo.com)

**COMPARISON OF METHODS FOR ASSESSMENT OF PHYSICAL ACTIVITY: A CRITICAL REVIEW**

A. L. Lola, G. Tzetzis, A. C. Lola, S. Alexandropoulou

Aristotle University of Thessaloniki, D.P.E.S.S.

Παρότι υπάρχουν αρκετές έρευνες που παρουσιάζουν διαφορετικούς τρόπους αξιολόγησης της φυσικής δραστηριότητας, οι περιορισμοί που αφορούν στην ακριβή μέτρησή της είναι αρκετοί, εξ' αιτίας των γνωστικών, φυσιολογικών, βιοκινητικών και βιολογικών αλλαγών που συμβαίνουν κατά την διάρκεια της ανάπτυξης των μικρών παιδιών σε σχέση με τους ενήλικες καθώς και των περιορισμών των οργάνων μέτρησής της. Η σωστή επιλογή του οργάνου βάση των περιορισμών και των οριοθετήσεων του είναι καθοριστική για την ερμηνεία των αποτελεσμάτων. Σκοπός της μελέτης αυτής ήταν να παρουσιάσει μια κριτική ανάλυση και σύγκριση των σχετικών ερευνών, μέσω της μεθόδου της ανασκόπησης της βιβλιογραφίας, που χρησιμοποιούν διαφορετικές μεθόδους αξιολόγησης της φυσικής δραστηριότητας όπως με: α) βηματόμετρα, β) επιταχυνσιόμετρα και γ) ερωτηματολόγια καθώς και τον τρόπο ερμηνείας των αποτελεσμάτων τους. Η αυτοαναφορά της φυσικής δραστηριότητας και οι αισθητήρες κίνησης είναι σήμερα οι πιο συχνά χρησιμοποιούμενες μέθοδοι για την αξιολόγηση της φυσικής δραστηριότητας σε επιδημιολογικές έρευνες. Η μέτρηση της καθημερινής φυσικής δραστηριότητας μέσω αυτών των μεθόδων ίσως δεν παρουσιάζει την πραγματική εικόνα. Χρησιμοποιώντας επιταχυνσιόμετρα σε συνδυασμό με την αξιολόγηση των φυσιολογικών παραμέτρων όπως του καρδιακού ρυθμού ή της θερμοκρασίας αυξάνεται η ακρίβεια της μέτρησης της ενεργειακής δαπάνης και των επιπέδων της φυσικής δραστηριότητας. Κατά την επιλογή ενός οργάνου για τη μέτρηση της φυσικής δραστηριότητας θα πρέπει να ληφθεί υπόψη ότι ενώ τα όργανα αξιολόγησης μέσω της κίνησης μπορεί να είναι πιο ακριβή, θα πρέπει να συνυπολογίζεται η σκοπιμότητα χρήσης τους, το κόστος σε συνδυασμό με την ραγδαία τεχνολογική εξέλιξή τους καθώς και η πρακτικότητά τους. Συμπερασματικά, μέσω της ανασκόπησης της βιβλιογραφίας από τις πιο επιστημονικά έγκυρες βάσεις δεδομένων, προκύπτει ότι παρόλο που έχει αποδειχθεί η αξιοπιστία και η εγκυρότητα όλων των παραπάνω οργάνων, ο ερευνητής είναι αυτός που θα καθορίσει το όργανο μέτρησης σύμφωνα με τις ανάγκες, το αντικείμενο της έρευνας, το περιβάλλον και τους συμμετέχοντες.

Λέξεις κλειδιά: επιταχυνσιόμετρα, βηματόμετρα, ερωτηματολόγια φυσικής δραστηριότητας

16140

**ΣΥΓΚΡΙΤΙΚΗ ΜΕΛΕΤΗ ΑΕΡΟΒΙΩΝ ΒΗΜΑΤΩΝ ΣΕ ΜΙΑ ΤΥΠΙΚΗ ΕΒΔΟΜΑΔΑ ΣΕ ΠΑΙΔΙΑ ΠΡΟΣΧΟΛΙΚΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ**

Παυλίδου Σ., Γιαννακίδου Δ., Ορφανίδου Ε., Ρουμελιώτη Ε., Φατούρος Ι., Καμπάς Α.

Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α.

[dimgiann@phyed.duth.gr](mailto:dimgiann@phyed.duth.gr)

**COMPARISON OF AEROBIC STEPS IN ONE TYPICAL WEEK FOR PRESCHOOLERS**

S. Paulidou, D. Giannakidou, E. Orfanidou, E. Roumelioti, I. Fatouros, A. Kambas

Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S.

Ένα από τα χαρακτηριστικά που προσδιορίζουν και καταγράφουν το βηματόμετρο OMRON HJ-720, το ονομάζει ο κατασκευαστής "αερόβια βήματα" (AB). Με τον όρο αυτό, χαρακτηρίζει τον αριθμό των βημάτων που πραγματοποιούνται για χρονική διάρκεια >10 λεπτών και είναι >60 βήματα/λεπτό. Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να καταγράψει αλλά και να αξιολογήσει τα AB παιδιών προσχολικής ηλικίας του νομού ΡΟΔΟΠΗΣ σε μια τυπική χειμερινή εβδομάδα. Οι συμμετέχοντες (n=301, ηλικία: 66,21±3,7 μήνες) φορούσαν το βηματόμετρο OMRON HJ-720 για το χρονικό διάστημα των 7 συνεχόμενων ημερών. Επιπρόσθετα ζητήθηκε από τους συμμετέχοντες να μην παρεκκλίνουν καθόλου από τις καθημερινές τους ενασχολήσεις. Για τη στατιστική επεξεργασία των αποτελεσμάτων χρησιμοποιήθηκε ανάλυση διακύμανσης για εξαρτημένες μετρήσεις ως προς έναν επαναλαμβανόμενο παράγοντα. Από την ανάλυση των αποτελεσμάτων δεν παρουσιάστηκε μεταξύ των ημερών καμία στατιστικά σημαντική διαφορά στον αριθμό των AB. Συμπερασματικά στα παιδιά προσχολικής ηλικίας που συμμετείχαν στην έρευνα, η φυσική δραστηριότητα με τη μορφή AB δεν παρουσίασε στατιστικά σημαντικές διαφορές σε μια τυπική εβδομάδα. Τέλος απαιτείται περαιτέρω διερεύνηση καθώς και ποσοτικοποίηση

του όρου AB για την πληρέστερη καταγραφή τους. “Το έργο υλοποιείται στο πλαίσιο του Επιχειρησιακού Προγράμματος «Εκπαίδευση και Δια Βίου Μάθηση» και συγχρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση (Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο) και από εθνικούς πόρους.”

Λέξεις κλειδιά: αερόβια βήματα, Ommron HJ-720, προσχολική ηλικία

**16142**

#### **Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΟΥ ΔΕΙΚΤΗ ΜΑΖΑΣ ΣΩΜΑΤΟΣ ΚΑΙ ΤΟΥ ΦΥΛΟΥ ΣΤΗΝ ΚΑΤΑΓΕΓΡΑΜΜΕΝΗ ΑΠΟΣΤΑΣΗ ΤΟΥ ΒΗΜΑΤΟΜΕΤΡΟΥ OMRON HJ-720 ΣΕ ΠΑΙΔΙΑ ΠΡΟΣΧΟΛΙΚΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ**

**Ρουμελιώτη Ε., Γιαννακίδου Δ., Βδέλλα Γ., Ορφανίδου Ε., Φατούρος Ι., Καμπάς Α.**

**Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α.**

[dimgiann@phyed.duth.gr](mailto:dimgiann@phyed.duth.gr)

#### **EFFECT OF BMI AND SEX TO OMRON HJ-720 RECORDED DISTANCE IN PRESCHOOLERS**

**E. Roumelioti, D. Giannakidou, G. Vdella, E. Orfanidou, I. Fatouros, A. Kambas**

**Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S.**

Η μείωση της φυσικής δραστηριότητας (ΦΔ) αποτελεί έναν από τους πολλούς παράγοντες που συσχετίζονται με την τεράστια αύξηση των ποσοστών παχυσαρκίας, διαβήτη καθώς και άλλων προβλημάτων υγείας. Πρόσφατες στατιστικές δείχνουν ότι στις ΗΠΑ το 16,5% των παιδιών και των εφήβων (6-19 ετών) είναι υπέρβαρα ή τείνουν να γίνουν. Επιπρόσθετα, παρατηρούνται πλέον σε παιδιά παθήσεις (διαβήτης τύπου 2) όπου εμφανίζονταν κυρίως σε ενήλικες. Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να μελετήσει την επίδραση του δείκτη σωματικής μάζας (ΔΜΣ) αλλά και του φύλου στη φυσική δραστηριότητα (ΦΔ) παιδιών προσχολικής ηλικίας. Στην έρευνα συμμετείχαν 301 παιδιά προσχολικής ηλικίας (n=301, ηλικία: 66,21±3,7 μήνες) του νομού Ροδόπης, από τα οποία τα 150 ήταν αγόρια (n=150, ηλικία: 66,29±3,7 μήνες) και τα 151 ήταν κορίτσια (n=151, ηλικία: 66,13±3,8 μήνες). Η έρευνα πραγματοποιήθηκε κατά τη διάρκεια των χειμερινών μηνών (Δεκέμβριο έως Φεβρουάριο). Καταγράφηκε το σωματικό βάρος και ύψος τους με τη χρήση ζυγαριάς ακριβείας (0.1kg), και διαβαθμισμένου αναστημόμετρου (1cm) ώστε να υπολογιστεί ο ΔΜΣ (kg/m<sup>2</sup>). Οι συμμετέχοντες φορούσαν το βηματόμετρο OMRON HJ-720, για 7 συνεχόμενες ημέρες αφού πρώτα δόθηκαν γραπτές και προφορικές οδηγίες στους κηδεμόνες. Η ΦΔ προσδιορίστηκε με βάση την καταγεγραμμένη απόσταση των βηματομέτρων. Για τη στατιστική επεξεργασία των αποτελεσμάτων χρησιμοποιήθηκε ανάλυση διακύμανσης για ανεξάρτητες μετρήσεις ως προς δύο παράγοντες. Δεν παρατηρήθηκε αλληλεπίδραση των παραγόντων φύλου και κατηγορία ΔΜΣ (F=.580, p>0.05), ούτε κύρια επίδραση του παράγοντα φύλο (F=2.65, p>0.05) ούτε κύρια επίδραση του παράγοντα ΔΜΣ (F=.906, p>0.05). Συμπερασματικά στα παιδιά που συμμετείχαν στην έρευνα, η ΦΔ με τη μορφή απόστασης που διανύθηκε δεν σχετίζεται με το ΔΜΣ, ούτε το φύλο παιδιών προσχολικής ηλικίας. Τέλος απαιτείται περαιτέρω διερεύνηση της σχέσης αυτής με στόχο την εγκυρότερη καταγραφή και συσχέτιση αυτών των παραγόντων. “Το έργο υλοποιείται στο πλαίσιο του Επιχειρησιακού Προγράμματος «Εκπαίδευση και Δια Βίου Μάθηση» και συγχρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση (Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο) και από εθνικούς πόρους.”

Λέξεις κλειδιά: Ommron HJ-720, προσχολική ηλικία, ΔΜΣ

**16144**

#### **ΣΥΓΚΡΙΤΙΚΗ ΜΕΛΕΤΗ ΤΟΥ ΑΡΙΘΜΟΥ ΒΗΜΑΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ ΠΡΟΣΧΟΛΙΚΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ ΣΕ ΣΧΕΣΗ ΜΕ ΤΟΝ ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΟ ΑΡΙΘΜΟ ΒΗΜΑΤΩΝ**

**Βδέλλα Γ., Γιαννακίδου Δ., Παυλίδου Σ., Κόκκινου Δ., Χατζηνικολάου Α., Καμπάς Α.**

**Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α.**

[dimgiann@phyed.duth.gr](mailto:dimgiann@phyed.duth.gr)

#### **COMPARISON BETWEEN RECORDED STEPS FOR GREEK PRESCHOOLERS AND RECOMMENDED PEDOMETRY PHYSICAL ACTIVITY**

**G. Vdella, D. Giannakidou, S. Paulidou, D. Kokkinou, A. Chatzinikolaou, A. Kambas**

**Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S.**

Υπάρχουν περιορισμένα στοιχεία που υποστηρίζουν ότι η συνολική καθημερινή φυσική δραστηριότητα (ΦΔ) που προσεγγίζει τα 10.000 έως 14.000 βήματα/ημέρα, ισοδυναμεί με 60 έως 100 λεπτά μέτρια προς έντονη ΦΔ σε παιδιά προσχολικής ηλικίας (περίπου 4-6 ετών). Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν η σύγκριση της ΦΔ παιδιών προσχολικής ηλικίας του νομού Ροδόπης με τον προτεινόμενο αριθμό βημάτων. Στην έρευνα συμμετείχαν 301 παιδιά προσχολικής ηλικίας (n=301, ηλικία: 66,21±3,7 μήνες) του νομού Ροδόπης, από τα οποία τα 150 ήταν

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

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

αγόρια (n=150, ηλικία: 66,29±3,7 μήνες) και τα 151 ήταν κορίτσια (n=151, ηλικία: 66,13±3,8 μήνες). Η έρευνα πραγματοποιήθηκε κατά τη διάρκεια των χειμερινών μηνών (Δεκέμβριο έως Φεβρουάριο). Οι συμμετέχοντες φορούσαν το βηματόμετρο OMRON HJ-720, για 7 συνεχόμενες ημέρες αφού πρώτα δόθηκαν γραπτές και προφορικές οδηγίες στους κηδεμόνες. Για τη στατιστική επεξεργασία των αποτελεσμάτων χρησιμοποιήθηκε ανάλυση t-test για εξαρτημένα δείγματα. Από την ανάλυση των αποτελεσμάτων παρατηρήθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές ( $t=-15.558$   $p<0.001$ ) μεταξύ της ΦΔ των κοριτσιών προσχολικής ηλικίας του νομού Ροδόπης ( $MO=8458\pm2752$ ) και της προτεινόμενης ΦΔ για κορίτσια προσχολικής ηλικίας (10.000 βήματα/ημέρα) και επιπρόσθετα, παρατηρήθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές ( $t=-14.420$   $p<0.001$ ) μεταξύ της ΦΔ των αγοριών προσχολικής ηλικίας του νομού Ροδόπης ( $MO=7754\pm1933$ ) και της προτεινόμενης ΦΔ για αγόρια προσχολικής ηλικίας (12.000 βήματα/ημέρα). Συμπερασματικά, τόσο τα αγόρια όσο και τα κορίτσια που συμμετείχαν στην παρούσα έρευνα παρουσίασαν σημαντικές αποκλίσεις από την προτεινόμενη ΦΔ. Τέλος θα ήταν χρήσιμο να πραγματοποιηθεί το ίδιο πρωτόκολλο έρευνας πανελλαδικά, ώστε να δημιουργηθούν προτεινόμενες βάσεις δεδομένων ΦΔ για παιδιά προσχολικής ηλικίας βασισμένες στην Ελληνική καθημερινότητα. “Το έργο υλοποιείται στο πλαίσιο του Επιχειρησιακού Προγράμματος «Εκπαίδευση και Δια Βίου Μάθηση» και συγχρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση (Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο) και από εθνικούς πόρους.”

Λέξεις-κλειδιά: φυσική δραστηριότητα, OMRON HJ-720, προσχολική ηλικία

16203

#### Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΟΥ ΔΕΙΚΤΗ ΜΑΖΑΣ ΣΩΜΑΤΟΣ ΚΑΙ ΤΟΥ ΦΥΛΟΥ ΣΤΟΝ ΑΕΡΟΒΙΟ ΧΡΟΝΟ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ ΤΟΥ ΒΗΜΑΤΟΜΕΤΡΟΥ OMRON HJ-720 ΣΕ ΠΑΙΔΙΑ ΠΡΟΣΧΟΛΙΚΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ

Βδέλλα Γ., Γιαννακίδου Δ., Ρουμελιώτη Ε., Παυλίδου Σ., Χατζηνικολάου Α., Καμπάς Α.

Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α.

[dimgiann@phyed.duth.gr](mailto:dimgiann@phyed.duth.gr)

#### EFFECT OF BMI AND SEX TO OMRON HJ-720 AEROBIC WALKING TIME IN PRESCHOOLERS

G. Vdella, D. Giannakidou, E. Roumelioti, S. Paulidou, A. Chatzinikolaou, A. Kambas

Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S.

Το βηματόμετρο OMRON HJ-720 καταγράφει και προσδιορίζει τα εξής χαρακτηριστικά: α) αριθμό βημάτων, β) αριθμό αερόβιων βημάτων, γ) απόσταση που διανύθηκε (km), δ) αερόβιο χρόνο δραστηριότητας (min), ε) προσδιορισμό της ενεργειακής δαπάνης (kcal). Ως αερόβιο χρόνο δραστηριότητας ορίζεται από τους κατασκευαστές του βηματόμετρου, η ποσοτικοποίηση των αερόβιων βημάτων σε λεπτά. Η εγκυρότητα του προσδιορισμού, του αερόβιου χρόνου δραστηριότητας, θα οδηγούσε στην ποσοτικοποίηση αλλά και στην κατάταξη της δραστηριότητας μέσω της χρήσης βηματομέτρων. Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να ερευνηθεί την επίδραση του δείκτη μάζας σώματος (ΔΜΣ) και του φύλου στον αερόβιο χρόνο δραστηριότητας που προσδιορίζουν τα βηματόμετρα OMRON HJ-720. Στην έρευνα συμμετείχαν 301 παιδιά προσχολικής ηλικίας (n=301, ηλικία: 66,21±3,7 μήνες) του νομού Ροδόπης, από τα οποία τα 150 ήταν αγόρια (n=150, ηλικία: 66,29±3,7 μήνες) και τα 151 ήταν κορίτσια (n=151, ηλικία: 66,13±3,8 μήνες). Η έρευνα πραγματοποιήθηκε κατά τη διάρκεια των χειμερινών μηνών (Δεκέμβριο έως Φεβρουάριο). Καταγράφηκε το σωματικό βάρος και ύψος τους με τη χρήση ζυγαριάς ακριβείας (0.1kg), και διαβαθμισμένου αναστημόμετρου (1cm) ώστε να υπολογιστεί ο ΔΜΣ (kg/m<sup>2</sup>). Οι συμμετέχοντες φορούσαν το βηματόμετρο OMRON HJ-720, για 7 συνεχόμενες ημέρες αφού πρώτα δόθηκαν γραπτές και προφορικές οδηγίες στους κηδεμόνες. Για τη στατιστική επεξεργασία των αποτελεσμάτων χρησιμοποιήθηκε ανάλυση διακύμανσης για ανεξάρτητες μετρήσεις ως προς δύο παράγοντες. Δεν παρατηρήθηκε αλληλεπίδραση των παραγόντων φύλου και κατηγορία ΔΜΣ ( $F=1.881$   $p>0.05$ ), ούτε κύρια επίδραση του παράγοντα φύλο ( $F=1.615$ ,  $p>0.05$ ) ούτε κύρια επίδραση του παράγοντα ΔΜΣ ( $F=1.585$ ,  $p>0.05$ ). Από τα αποτελέσματα συμπεραίνουμε ότι ο αερόβιος χρόνος δραστηριότητας παιδιών προσχολικής ηλικίας δεν επηρεάζεται από το φύλο ή το ΔΜΣ. Τέλος απαιτείται περαιτέρω διερεύνηση της σχέσης αυτής και σε μεγαλύτερες ηλικιακές κατηγορίες παιδιών, όπου οι δραστηριότητες είναι περισσότερες και πιο έντονες. “Το έργο υλοποιείται στο πλαίσιο του Επιχειρησιακού Προγράμματος «Εκπαίδευση και Δια Βίου Μάθηση» και συγχρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση (Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο) και από εθνικούς πόρους.”

Λέξεις κλειδιά: αερόβια βήματα, OMRON HJ-720, προσχολική ηλικία

16210

**Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΟΥ ΔΕΙΚΤΗ ΜΑΖΑΣ ΣΩΜΑΤΟΣ ΚΑΙ ΤΟΥ ΦΥΛΟΥ ΣΤΟΝ ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟ ΤΗΣ ΕΝΕΡΓΕΙΑΚΗΣ ΔΑΠΑΝΗΣ ΤΟΥ ΒΗΜΑΤΟΜΕΤΡΟΥ OMRON HJ-720 ΣΕ ΠΑΙΔΙΑ ΠΡΟΣΧΟΛΙΚΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ**

**Κόκκινου Δ., Παυλίδου Σ., Βδέλλα Γ., Γιαννακίδου Δ., Φατούρος Ι., Καμπάς Α.**

**Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α.**

[dimgiann@phyed.duth.gr](mailto:dimgiann@phyed.duth.gr)

**EFFECT OF BMI AND SEX TO OMRON HJ-720 ESTIMATION FOR ENERGY EXPENDITURE IN PRESCHOOLERS**

**D. Kokkinou, S. Paulidou, G. Vdella, D. Giannakidou, I. Fatouros, A. Kambas**

**Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S**

Οι κατευθυντήριες οδηγίες φυσικής δραστηριότητας (ΦΔ) εκφράζονται συνήθως στη μονάδα του χρόνου. Η πιο συνηθισμένη σύσταση προτείνει για τα παιδιά, 60 λεπτά καθημερινή μέτρια προς έντονη ΦΔ (ΜΕΦΔ). Η κατηγοριοποίηση της ΦΔ αλλά και των κατηγοριών της, π.χ. ΜΕΦΔ, παραπέμπουν σε ένα ορισμένο ενεργειακό κόστος. Το βηματόμετρο OMRON HJ-720 που χρησιμοποιήθηκε στην παρούσα έρευνα, προσδιορίζει την ενεργειακή δαπάνη της ΦΔ. Σκοπός της μελέτης ήταν να εξετάσει κατά πόσο ο δείκτης μάζας σώματος και το φύλο παιδιών προσχολικής ηλικίας επιδρούν στον προσδιορισμό της ενεργειακής δαπάνης. Στην έρευνα συμμετείχαν 301 παιδιά προσχολικής ηλικίας (n=301, ηλικία: 66,21±3,7 μήνες) του νομού Ροδόπης, από τα οποία τα 150 ήταν αγόρια (n=150, ηλικία: 66,29±3,7 μήνες) και τα 151 ήταν κορίτσια (n=151, ηλικία: 66,13±3,8 μήνες). Η έρευνα πραγματοποιήθηκε κατά τη διάρκεια των χειμερινών μηνών (Δεκέμβριο έως Φεβρουάριο). Καταγράφηκε το σωματικό βάρος και ύψος τους με τη χρήση ζυγαριάς ακριβείας (0.1kg), και διαβαθμισμένου αναστημόμετρου (1cm) ώστε να υπολογιστεί ο ΔΜΣ (kg/m<sup>2</sup>). Οι συμμετέχοντες φορούσαν το βηματόμετρο OMRON HJ-720, για 7 συνεχόμενες ημέρες αφού πρώτα δόθηκαν γραπτές και προφορικές οδηγίες στους κηδεμόνες. Για τη στατιστική επεξεργασία των αποτελεσμάτων χρησιμοποιήθηκε ανάλυση διακύμανσης για ανεξάρτητες μετρήσεις ως προς δύο παράγοντες. Δεν παρατηρήθηκε αλληλεπίδραση των παραγόντων φύλου και κατηγορία ΔΜΣ (F=.730 p>0.05), ούτε κύρια επίδραση του παράγοντα ΔΜΣ (F=1.585, p>0.05), παρατηρήθηκε όμως κύρια επίδραση του παράγοντα φύλο (F=3.862, p=0.05). συμπερασματικά η ενεργειακή δαπάνη επηρεάζεται από το φύλο των παιδιών προσχολικής ηλικίας αλλά όχι από το ΔΜΣ. Τέλος κρίνεται απαραίτητη η περαιτέρω έρευνα των συγκεκριμένων μεταβλητών και σε μεγαλύτερες ηλικιακές κατηγορίες παιδιών.

Λέξεις κλειδιά: ενεργειακή δαπάνη, OMRON HJ-720, προσχολική ηλικία

16619

**ΠΟΙΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΣΧΕΤΙΖΟΝΤΑΙ ΜΕ ΤΗΝ ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΤΗΝ ΥΠΟΚΙΝΗΤΙΚΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ ΤΩΝ ΝΕΩΝ ΑΤΟΜΩΝ; ΜΙΑ ΑΝΑΣΚΟΠΙΚΗ ΜΕΛΕΤΗ.**

**Παλιογιάννη Μ., Τσιρογιάννη Κ.**

**Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α.**

[mirtopaliogianni@yahoo.com](mailto:mirtopaliogianni@yahoo.com)

**WHICH FACTORS RELATED TO PHYSICAL ACTIVITY AND THE INSTIGATIVE BEHAVIOR OF YOUNG PEOPLE? A RETROSPECTIVE STUDY**

**M. Paliogianni, K. Tsirogianni**

**Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S.**

Η φυσική δραστηριότητα (ΦΔ) αποτελεί σημαντικό παράγοντα πρόληψης ασθενειών και επηρεάζει θετικά την ψυχολογική και σωματική υγεία των ανθρώπων. Παρά τα διαπιστωμένα πολλαπλά οφέλη του δραστήριου τρόπου ζωής, πολλά άτομα δεν συμμετέχουν τακτικά στην ΦΔ εξαιτίας του σύγχρονου τρόπου ζωής, με αποτέλεσμα να παρουσιάζουν διάφορα ψυχοσωματικά προβλήματα. Η μελέτη των παραγόντων που επιδρούν στην ΦΔ και στον καθιστικό τρόπο ζωής στους νέους, αποτελεί σημαντική προϋπόθεση για τον σχεδιασμό ενός κατάλληλου παρεμβατικού προγράμματος, το οποίο θα προωθεί έναν δραστήριο τρόπο ζωής. Σκοπός αυτής της ανασκόπησης είναι να παρουσιάσει τους παράγοντες εκείνους που επηρεάζουν την ΦΔ των νέων ατόμων καθώς και την υποκινητική τους συμπεριφορά. Διεξήχθη συστηματική ανασκόπηση σε 60 μελέτες που έχουν δημοσιευτεί από τον Ιανουάριο του 1999 μέχρι τον Ιανουάριο του 2005 στην αγγλική γλώσσα σε νέους ηλικίας 4-18 ετών. Πιο συγκεκριμένα, επιχειρήθηκε μια ηλεκτρονική αναζήτηση, όπως για παράδειγμα από το (PubMed, PsycINFO) και μια αναζήτηση που έγινε μέσω εγχειριδίων. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της ανασκόπησης, για τα παιδιά ηλικίας 4-12 χρονών και κυρίως για τα αγόρια, οι σημαντικοί παράγοντες, που επηρεάζουν θετικά την ΦΔ, είναι το φύλο, η αυτό- αντίληψη, ήτοι η πίστη στην ικανότητα του ατόμου να είναι σωματικά δραστήριος, η σωματική

δραστηριότητα των γονιών και η μόρφωσή τους, καθώς επίσης και η υποστήριξη των γονέων τους. Επιπρόσθετα, για τους έφηβους και ιδίως για τα αγόρια, ηλικίας 13-18 ετών, οι σημαντικοί παράγοντες που σχετίζονται θετικά με την συμμετοχή στην ΦΔ, είναι το φύλο, η εκπαίδευση των γονέων, η παρακίνηση, η φυσική αγωγή στο σχολείο, η επίδραση των γονέων και τέλος η υποστήριξη από τους φίλους. Γενικότερα, στην συγκεκριμένη ανασκόπηση, βρέθηκαν να έχουν θετική σχέση με την ΦΔ τόσο στα παιδιά όσο και στους έφηβους, παράγοντες όπως το φύλο, η αυτό-αποτελεσματικότητα και η υποστήριξη από την οικογένεια. Ακόμη στην παρούσα μελέτη άλλοι παράγοντες, όπως η εθνικότητα, η κοινωνικοοικονομική κατάσταση της οικογένειας και το μορφωτικό επίπεδο των γονιών, βρέθηκαν να συνδέονται αρνητικά με την παρακολούθηση της τηλεόρασης και του βίντεο δεδομένου ότι ο δείκτης της σωματικής μάζας και η κατάθλιψη συνδέθηκαν θετικά με τον καθιστικό τρόπο ζωής. Για τα κορίτσια, σχετικά με την ΦΔ και την υποκινητική τους συμπεριφορά δεν γίνεται καμία αναφορά. Από την σύνοψη καθίσταται σαφές ποιοι είναι παράγοντες, οι οποίοι επηρεάζουν την φυσική δραστηριότητα των νέων ατόμων, καθώς επίσης και την υποκινητική τους συμπεριφορά.

Λέξεις κλειδιά: Φυσική Δραστηριότητα, Παιδική Ηλικία, Υποκινητική Συμπεριφορά

17293

**ΑΡΙΘΜΟΣ ΒΗΜΑΤΩΝ ΚΑΙ ΑΡΧΙΚΗ ΑΝΙΧΝΕΥΣΗ ΔΙΑΤΑΡΑΧΩΝ ΕΛΛΕΙΜΜΑΤΙΚΗΣ ΠΡΟΣΟΧΗΣ ΚΑΙ ΥΠΕΡΚΙΝΗΤΙΚΟΤΗΤΑΣ ΣΕ ΜΑΘΗΤΕΣ ΚΑΙ ΜΑΘΗΤΡΙΕΣ ΗΛΙΚΙΑΣ 7-10 ΕΤΩΝ**

Αντωνάρας Σ., Μιχαλοπούλου Μ., Κουρτέσης Θ., Καμπάς Α.

Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α.

[michal@phyed.duth.gr](mailto:michal@phyed.duth.gr)

**STEP COUNT AND ATTENTION DEFICIT/HYPERACTIVITY DISORDER IN 7 TO 10 YEAR- OLD STUDENTS**

S. Antonaras, M. Michalopoulou, T. Kourtessis, A. Kambas

Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S.

Η Διαταραχή Ελλειμματικής προσοχής / Υπερκινητικότητα (ΔΕΠ/Υ) είναι μια από τις ψυχικές διαταραχές, που αφορά κυρίως δυο ομάδες συμπτωμάτων: απροσεξίας και υπερκινητικότητας – παρορμητικότητας. Οι δυσκολίες που προκύπτουν θα πρέπει να είναι εμφανείς σε δυο τουλάχιστον περιβάλλοντα (σπίτι και σχολείο), (APA, 1994). Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν η διερεύνηση της σχέσης μεταξύ του αριθμού βημάτων εντός μιας τυπικής εβδομάδας και της ΔΕΠ/Υ μαθητών/τριών ηλικίας 7 έως 10 ετών. Στη μελέτη αυτή μετείχαν 150 μαθητές δημοτικού ηλικίας 7 έως 10 ετών (84 αγόρια και 66 κορίτσια). Για την ανίχνευση της διαταραχής αυτής χρησιμοποιήθηκε η κλίμακα αξιολόγησης της ΔΕΠ/Υ σύμφωνα με τα κριτήρια του DSM/ IV ( Καλαντζή –Αζίζι , Αγγελή. & Ευσταθίου, 2005). Για την καταγραφή του αριθμού βημάτων χρησιμοποιήθηκε πιεζοηλεκτρικά βηματόμετρα OMRON HJ-720, για περίοδο μίας εβδομάδας. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της στατιστικής επεξεργασίας (MANOVA, 3 x 3) δεν υπήρξε στατιστικά σημαντική αλληλεπίδραση των δύο παραγόντων (αξιολόγηση γονέα και αξιολόγηση εκπαιδευτικού) σε όλες τις εξαρτημένες μεταβλητές: αριθμός βημάτων ανά ημέρα ( $F(145, 3) = 0.821, P >.05$ ), αριθμός βημάτων τις εργάσιμες ημέρες ( $F(145, 3) = 0.366, P >.05$ ), αριθμός βημάτων το Σαββατοκύριακο ( $F(145, 3) = 1,692, P >.05$ ). Επιπλέον δεν ήταν στατιστικά σημαντικές οι κύριες επιδράσεις των δύο παραγόντων στις παραπάνω μεταβλητές. Συμπερασματικά δεν παρατηρούνται σημαντικές διαφορές στον αριθμό βημάτων μεταξύ των παιδιών που σύμφωνα με την αξιολόγηση είτε του γονιού τους είτε των εκπαιδευτικών τους κατατάσσονται στις τρεις σχετικές κατηγορίες (αποκλεισμός ΔΕΠ/Υ, όχι πρόβλεψη ΔΕΠ/Υ και πρόβλεψη ΔΕΠ/Υ). Περαιτέρω μελέτη απαιτείται για τη διερεύνηση πιθανών επιδράσεων σε μεγαλύτερο δείγμα και η συσχέτιση της αρχικής ανίχνευσης της διαταραχής με άλλους παράγοντες όπως η κινητική συμπεριφορά και απόδοση των παιδιών.

Λέξεις κλειδιά: αριθμός βημάτων, παιδική ηλικία, ανίχνευση ΔΕΠ/Υ

16010

**Η ΑΞΙΑ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΠΟΙΗΣΗΣ ΣΕ ΔΙΑΙΤΗΤΕΣ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ**

Τσιλφίδου Μ., Τσερτος Σ., Τσομπανίδης Α., Μαχαϊρίδου Μ.

Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α.

[matsilfidou@hotmail.gr](mailto:matsilfidou@hotmail.gr)

**PHYSICAL ACTIVITIES' VALUE TO FOOTBALL REFEREES**

M. Tsilfidou, S. Tsertos, A. Tsompanidis, M. Maheridou

Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S.

Σκοπός της πιλοτικής αυτής έρευνας ήταν να καταγράψει τις απόψεις διαιτητών του ποδοσφαίρου για την αξία της φυσικής δραστηριοποίησης, καθώς και το βαθμό στον οποίο οι ίδιοι είναι φυσικά δραστηριοποιημένοι. Οι συμμετέχοντες ήταν 30 εν ενεργεία διαιτητές ποδοσφαίρου (N=30) (26 άνδρες, 4 γυναίκες), μέλη του Συνδέσμου Διαιτητών Κομοτηνής, που απαριθμεί συνολικά 45 εν ενεργεία διαιτητές. Για τη συλλογή των δεδομένων κατασκευάσθηκε και χρησιμοποιήθηκε ένα ερωτηματολόγιο με 18 ερωτήσεις (12 κλειστές 6 ανοιχτές), στο οποίο απάντησαν εθελοντικά οι συμμετέχοντες. Οι ερωτήσεις του ερωτηματολογίου επιλέχθηκαν με βάση την ανασκόπηση της βιβλιογραφίας που έγινε πριν τη διεξαγωγή της έρευνας. Η ανάλυση των δεδομένων έγινε με περιγραφική στατιστική (μέσος όρος, συχνότητες). Σύμφωνα με τα αποτελέσματα, 100% των διαιτητών δήλωσαν ότι αναγνωρίζει τη σημασία της φυσικής δραστηριότητας στη διαίτησή. Ωστόσο, 6,7% απάντησαν ότι δεν έχουν συμπεριλάβει τη φυσική δραστηριότητα στο καθημερινό τους πρόγραμμα, ενώ 63,3% πίστευαν ότι δεν ασκούνται αρκετά. Όσον αφορά το είδος της άσκησης, 70% των διαιτητών προτιμούσαν να ασκούνται στο γήπεδο, 20% στο γυμναστήριο και 10% προτιμούσαν άλλο είδος άσκησης. Οι άντρες δήλωσαν ότι ασκούνταν περισσότερες φορές την εβδομάδα, σε σχέση με τις γυναίκες. Παρόμοια, οι νέοι διαιτητές και όσοι αγωνιζόταν σε εθνικές κατηγορίες δήλωσαν ότι ασκούνταν περισσότερες φορές ανά εβδομάδα, σε σχέση με αυτούς που ήταν πιο έμπειροι ή αγωνιζόταν σε τοπικά πρωταθλήματα. Οι μη έγγαμοι δήλωσαν ότι έχουν εντάξει τη φυσική δραστηριότητα στο ημερήσιο πρόγραμμά τους περισσότερες ημέρες σε σχέση με τους έγγαμους, εκ των οποίων 66,7% δήλωσαν ότι δεν διέθεταν ελεύθερο χρόνο για άσκηση. Η συχνότητα φυσικής δραστηριοποίησης των διαιτητών δεν διέφερε σημαντικά μεταξύ όσων υπήρξαν αθλητές, με αυτούς που δεν είχαν υπάρξει. 80% των ερωτηθέντων ηλικίας έως 20 ετών δήλωσαν ότι ασκούνται 1-3 φορές/εβδομάδα. Το ίδιο καταγράφηκε και στις ηλικίες άνω των 30. Αντίθετα, στην κατηγορία διαιτητών ηλικίας 20-30 ετών, 50% δήλωσαν ότι ασκούνται 3-5 φορές/εβδομάδα. Σημαντικό ποσοστό των διαιτητών (76,7%) δήλωσαν ότι αν είχαν περισσότερο ελεύθερο χρόνο θα τον αφιέρωναν στην άσκηση και τη φυσική δραστηριοποίηση. Αξίζει να σημειωθεί, ότι όσοι είχαν τη διαίτησή ως αποκλειστική εργασιακή απασχόληση δεν φάνηκε ότι ασκούνται περισσότερο από τους υπόλοιπους συναδέλφους τους. Τέλος, σχεδόν όλοι (99%) δήλωσαν ότι ασκούνται λιγότερο ή περισσότερο ή ότι η απόδοσή τους στη διαίτησή έχει βελτιωθεί από τη στιγμή που ξεκίνησαν να είναι φυσικά δραστηριοποιημένοι (100%). Όσον αφορά τα αποτελέσματα της έρευνας θα συνεισφέρουν ως προς το να ενεργοποιηθεί η ομοσπονδία των διαιτητών ποδοσφαίρου και να δημιουργήσει ειδικά δωρεάν προγράμματα που θα δίνουν ευκαιρίες συστηματικής φυσικής δραστηριοποίησης στους επαγγελματίες διαιτητές, υπό την επίβλεψη ειδικών προπονητών, αφού η φδ αποτελεί ένα στοιχείο που συνδέεται με την αποτελεσματικότητά τους.

Λέξεις κλειδιά: φυσική δραστηριότητα, διαίτησή, ποδόσφαιρο