

**Θεματική Ενότητα: Διατροφή
Προφορικές Ανακοινώσεις 18^{ου} Διεθνούς Συνεδρίου Φυσικής
Αγωγής & Αθλητισμού**

**Section: Nutrition
Oral Presentations of the 18th International Congress of Physical
Education & Sport**

11355

**ΈΡΕΥΝΑ ΓΙΑ ΤΙΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ ΤΩΝ ΝΗΠΙΩΝ ΤΩΝ
ΒΡΕΦΟΝΗΠΙΑΚΩΝ ΣΤΑΘΜΩΝ ΤΟΥ ΔΗΜΟΥ ΤΡΙΚΚΑΙΩΝ.**

Δημοπούλου Μ., Κοκαρίδας Δ., Χριστοφοράκη Μ.

Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, Τ.Ε.Φ.Α.Α.

maria_dimopoulou@yahoo.gr

**SURVEY ON INFANTS' DIETARY HABITS IN DAY NURSERIES LOCATED AT
TRIKALA.**

M. Dimopoulou, D. Kokaridas, M. Christoforaki

University of Thessaly, D.P.E.S.S.

Η διατροφή των παιδιών ιδιαίτερα κατά την νηπιακή ηλικία όπου θέτονται οι βάσεις της υγιεινής διατροφής, επηρεάζεται σε μεγάλο βαθμό από τις διατροφικές συνήθειες των γονέων τους καθώς και του τόπου στον οποίο ζουν. Δεδομένης της παρατηρημένης αύξησης της παιδικής παχυσαρκίας πανελλαδικά, χρειάζεται να γίνει αρχικά μια καταγραφή της διατροφής των νηπίων σε τοπικό επίπεδο πριν την προσπάθεια παρέμβασης. Σκοπός της έρευνας ήταν να εξετάσει τις διατροφικές συνήθειες των νηπίων των βρεφονηπιακών σταθμών του Δήμου Τρικκαίων σύμφωνα με τις απαντήσεις των γονέων τους. Το δείγμα αποτελούνταν από 292 μητέρες παιδιών προσχολικής ηλικίας (149 αγόρια, 143 κορίτσια, ηλικίας 3 – 5 ετών). Κάθε μητέρα συμπλήρωσε ένα ερωτηματολόγιο 26 ερωτήσεων της Μαραζιώτη (2004), από την παραγοντική ανάλυση του οποίου προέκυψε ένα εργαλείο μέτρησης 11 ερωτήσεων που αξιολογεί τους παράγοντες: αντίληψη γονέων ως προς το βάρος του παιδιού, μεσογειακός τρόπος διατροφής, ανθυγιεινές διατροφικές συνήθειες, λήψη πρωινού και επιδόρπιο από τα νηπια. Η έρευνα ανέδειξε μέτρια εσωτερική συνοχή (Cronbach α) των παραγόντων του ερωτηματολογίου που κυμάνθηκε από $\alpha = .50$ έως $\alpha = .52$. Η ανάλυση σύγκρισης μέσης τιμής για ανεξάρτητα δείγματα (independent t-test) ανέδειξε διαφορές στον παράγοντα της μεσογειακής διατροφής με βάση το φύλο ($t = -2,751$; $df = 288$; $p = .006$), με τα κορίτσια να ακολουθούν περισσότερο υγιεινό τρόπο διατροφής σε σύγκριση με τα αγόρια. Επιπλέον, ανέδειξε διαφορές στους παράγοντες 'αντίληψη' ($t = 6,008$; $df = 290$; $p = .000$) και 'πρωινό' ($t = 2,04$; $df = 287$; $p = .041$) μεταξύ υπέρβαρων παιδιών και παιδιών με φυσιολογικό βάρος. Η ανάλυση διακύμανσης (ANOVA) δεν ανέδειξε στατιστικά σημαντικές διαφορές στις διατροφικές συνήθειες των παιδιών με βάση την ηλικία. Συνοπτικά, οι μαθητές με ανθυγιεινές συνήθειες διατροφής έδειξαν την τάση να

* 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.

καταναλώνουν περισσότερα γλυκά σύμφωνα με την αντίληψη των γονέων τους ενώ τα παιδιά με κανονικό βάρος δεν παρέλειπαν το πρωινό. Οι μητέρες έδειξαν να αντιλαμβάνονται ρεαλιστικά την εικόνα σώματος των παιδιών τους ανεξαρτήτως του δείκτη μάζας σώματος, δείχνοντας μία υποσυνείδητη τάση να προσέχουν περισσότερο την υγιεινή διατροφή των κοριτσιών, η οποία σχετίζεται άμεσα με το κοινωνικά αποδεκτό πρότυπο σώματος.

Λέξεις κλειδιά: νηπιακή ηλικία, διατροφικές συνήθειες, διαφορές φύλων

11510

ΟΙ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΚΑΙ ΟΙ ΚΟΙΝΩΝΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ ΠΟΥ ΑΠΟΚΤΟΥΝ ΟΙ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΩΝ ΣΠΟΥΔΩΝ ΤΟΥΣ

Παπαδοπούλου Ι., Χατζοπούλου Μ., Φυσέντζου Δ.

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

janna.papas@yahoo.gr

ALIMENTARY AND SOCIAL HABITS OF STUDENTS DURING THEIR STUDY

I. Papadopoulou, M. Chatzopoulou, D. Fuszentzou

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

Σκοπός της εργασίας ήταν να καθοριστούν οι διατροφικές και κοινωνικές αλλαγές των φοιτητών του ΤΕΦΑΑ Κομοτηνής όσον αφορά τον τρόπο ζωής που αποκτούν κατά την διάρκεια των σπουδών τους. Στην έρευνα συμμετείχαν 483 φοιτητές/τριες (244=άνδρες και 239=γυναίκες με ηλικία= 20.31 ± 1.76 έτη) από όλα τα έτη φοίτησης κατά το ακαδημαϊκό έτος 2009/10. Για την συλλογή των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε ερωτηματολόγιο αποτελούμενο από ερωτήσεις α) σωματομετρικών χαρακτηριστικών (ηλικία, ύψος, βάρος) και β) σχετικές με παραμέτρους: της φυσικής δραστηριότητας, της ενασχόλησης με τον αθλητισμό, της κατανάλωσης καφέ, του ύπνου και της απόδοσης, του καπνίσματος, του χαρακτήρα και της προσωπικότητας των ατόμων. Τα δεδομένα συλλέχθηκαν μετά από προσωπική συνέντευξη με τον κάθε φοιτητή/τρια. Για την ανάλυση των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε το στατιστικό πακέτο SPSS και συγκεκριμένα η ανάλυση των συχνοτήτων (Frequencies) και Correlations. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα το 37,9% των φοιτητών/τριών ασκείται 5-7 φορές την εβδομάδα εκ των οποίων οι άντρες με ποσοστό 45,9% και οι γυναίκες με 28,8%. Όσον αφορά τον χαρακτήρα των φοιτητών/τριών το 45,5% δηλώνει εξωστρεφή και το 43,7% υποστηρίζει ότι το επίπεδο του άγχους τους είναι μέτριου επιπέδου. Το 46,8% των φοιτητών/τριών ξενυχτάει μια με δύο φορές την εβδομάδα και το 46,4% ξενυχτάει έως της 4:00π.μ. Το 36,6% των φοιτητών/τριών αποδίδει μέγιστα τις απογευματινές ώρες της ημέρας. Βρέθηκε ακόμη ότι το 71,4% των φοιτητών/τριών (n=345) δεν καπνίζει καθόλου και το 12,8% καπνίζει 20 τσιγάρα την ημέρα. Το 15,8% του δείγματος δοκίμασε για πρώτη φορά το κάπνισμα στην ηλικία 18-20 ετών και στην ηλικία 18 ετών άρχισαν να καπνίζουν συστηματικά το 4,1%. Το 37,3% των φοιτητριών/τριών δεν πίνει καφέ ενώ το 33,7% πίνει έναν καφέ ημερησίως. Συμπερασματικά φαίνεται 1) ότι οι περισσότεροι φοιτητές/τριες του ΤΕΦΑΑ δεν καπνίζουν και δεν καταναλώνουν καφέ, 2) το μεγαλύτερο

* 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.

ποσοστό ξενυχτάει 1-2 φορές την εβδομάδα έως της 4:00π.μ. 3) ότι οι περισσότεροι φοιτητές/τριες έχουν εξωστρεφή ιδιοσυγκρασία και μέτριο άγχος και 4) ότι οι άνδρες ασκούνται περισσότερο από τις γυναίκες.

Λέξεις κλειδιά: φυσική δραστηριότητα, κάπνισμα, ύπνος

11515

ΔΙΑΙΤΗΤΙΚΗ ΠΡΟΣΛΗΨΗ ΚΟΛΥΜΒΗΤΩΝ ΠΡΟΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗΣ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑΣ 11-12 ΕΤΩΝ

Τράνακας Β., Παπαδάκη Α., Μαρκάκη Α.

Τεχνολογικό Εκπαιδευτικό Ίδρυμα (ΤΕΙ) Κρήτης, Τμήμα Διατροφής και Διαιτολογίας

vassilispaxi@yahoo.gr

DIETARY INTAKES IN SWIMMERS AGED 11-12 YEARS

V. Tranakas, A. Papadaki, A. Markaki

Technological Education Institute of Crete, Department of Nutrition & Dietetics

Η ομαλή ανάπτυξη και λειτουργία του οργανισμού, η αθλητική απόδοση και η ανάνηψη από τις προπονήσεις σχετίζονται άμεσα με την ποιότητα διατροφής των νεαρών κολυμβητών (10-12 ετών) προαγωνιστικών κατηγοριών, και είναι εφικτή μόνο όταν παρέχονται επαρκή ποσά ενέργειας, μακρο- και μικροθρεπτικών συστατικών και υγρών, σε ημερήσια βάση και σε τέτοιες αναλογίες, ώστε να καλύπτονται οι αυξημένες ενεργειακές απαιτήσεις λόγω της έντονης φυσικής δραστηριότητας και ανάπτυξης. Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν η αξιολόγηση της πρόσληψης ενέργειας, μακρο-μικροθρεπτικών και υγρών σε κολυμβητές προαγωνιστικής κατηγορίας 11-12 ετών, κατά την περίοδο προετοιμασίας για αγώνες. Στην έρευνα συμμετείχαν 20 κολυμβητές (10 αγόρια και 10 κορίτσια) του Ναυτικού Ομίλου Αγίου Νικολάου. Η επιλογή έγινε με κριτήριο την ηλικία, τη συμμετοχή στις προπονήσεις (4-6/ εβδομάδα) και τις επιδόσεις σε αγώνες. Τα σωματομετρικά χαρακτηριστικά μετρήθηκαν πριν την προπόνηση με χρήση αναστημόμετρου και ζυγού ακρίβειας, 0.5cm και 0.1kg αντίστοιχα. Η εκτίμηση της διαιτολογικής πρόσληψης έγινε με τέσσερις 24ωρες ανακλήσεις κατά την περίοδο προετοιμασίας (τρεις καθημερινές και μία Κυριακή), και για την ανάλυσή τους χρησιμοποιήθηκε το διαιτολογικό πρόγραμμα Diet Analysis Plus 8. Η στατιστική επεξεργασία των δεδομένων έγινε με το στατιστικό πακέτο SPSS 17. Ο μέσος όρος ηλικίας, βάρους και ύψους για αγόρια και κορίτσια αντίστοιχα, ήταν, $11,6 \pm 0,5$ και $11,1 \pm 0,3$ έτη, $46,3 \pm 7$ και $40,7 \pm 5$ kg και $148,3 \pm 5$ και $142,3 \pm 6$ cm. Ο δείκτης μάζας σώματος υπολογίστηκε σε $20,8 \pm 1,9$ για τα αγόρια (85η - 90η εκατοστιαία θέση) και $20,2 \pm 1$ για τα κορίτσια (75η - 85η εκατοστιαία θέση). Η ενεργειακή πρόσληψη εκτιμήθηκε στο 83% για τα αγόρια και στο 86% για τα κορίτσια, της συνιστώμενης ημερήσιας πρόσληψης (Σ.Η.Π.). Τα ποσοστά πρωτεϊνών, υδατανθράκων και λιπών ήταν αντίστοιχα 16%, 47% και 37% για τα αγόρια και 16%, 50% και 34% για τα κορίτσια. Η πρόσληψη ασβεστίου ήταν 97% και 75%, της βιταμίνης Ε 53% και 46%, και του καλίου 70,6% και 61%, για αγόρια και κορίτσια αντίστοιχα. Επιπλέον στα κορίτσια η

* 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.

πρόσληψη βιταμίνης D ήταν 84% της Σ.Η.Π. Η έρευνα έδειξε ότι η προσλαμβανόμενη ενέργεια υπολείπεται της Σ.Η.Π., ενώ παρατηρήθηκε αυξημένο το ποσοστό λιπών, κυρίως σε βάρος των υδατανθράκων, καθώς και μειωμένες προσλήψεις σε ορισμένα μικροθρεπτικά, ιδιαίτερα σημαντικά στην περίοδο της ανάπτυξης. Τα αποτελέσματα θα φανούν χρήσιμα για την τροποποίηση των διατροφικών συνηθειών των αθλητών και το σχεδιασμό ενός αποτελεσματικού διατροφικού πλάνου, που να υποστηρίζει την καθημερινή προπόνηση και να διασφαλίζει την ομαλή ανάπτυξη και υγεία. Έρευνες με μεγαλύτερο αριθμό δειγμάτων και ανακλήσεων χρειάζονται για να επιβεβαιωθούν οι τάσεις που παρουσιάστηκαν στην παρούσα έρευνα.

Λέξεις κλειδιά: κολύμπι, διατροφή, παιδιά

12367

Η ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ ΣΕ ΜΑΘΗΤΕΣ ΤΟΥ 3ΟΥ ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ ΠΤΟΛΕΜΑΪΔΑΣ

Σπόντης Α., Χριστοφόρου Π., Κοκοβιάδου Δ., Ξανθόπουλος Δ.

3ο Γυμνάσιο Πτολεμαΐδας

sakisspontis@gmail.com

OBESITY IN STUDENTS OF THE 3RD JUNIOR HIGH SCHOOL OF PTOLEMAIDA

A. Spontis, P. Christoforou, D. Kokoviadou, D. Xanthopoulos

3rd junior high school of Ptolemaida

Σύμφωνα με έρευνες η παχυσαρκία ευθύνεται για παθήσεις όπως τα καρδιαγγειακά, ο διαβήτης, ο καρκίνος του στήθους του παχέος εντέρου, η υπερίλιπιδαιμία, κ.τ.λ. (Shetty & Tedstone, 1997). Στην Ε.Ε. 25% των μαθητών είναι υπέρβαροι και 5% παχύσαρκοι, με το πρόβλημα να παρουσιάζει αυξητική πορεία. (IOTF estimates for 2006). Το κόστος για την καταπολέμηση των προερχόμενων από την παχυσαρκία ασθενειών θα ανέλθει στα 70-135 bn Euro (Rayner and Rayner 2003) ή στα 32.8 bn Euro (LMC International 2005). Στην Ελλάδα, διάφορες έρευνες συμπεραίνουν ότι το 10% έως 13% των μαθητών είναι παχύσαρκοι, το 18% έως 20% είναι υπέρβαροι ενώ σε κάποια έρευνα οι υπέρβαροι αγγίζουν το 30% (Iobstein & Frelut 2003, Κάμτσιος & Διγγελίδης 2007, Ίδρυμα Αριστείδης Δασκαλόπουλος 2008, Δ Τ. ερευνητικού προγράμματος Τ.Ε.Φ.Α.Α. Θεσσαλίας 2009). Σκοπός της παρούσας εργασίας είναι να εξετάσει το μέγεθος του προβλήματος της παχυσαρκίας σε μαθητές του 3ου Γυμνασίου Πτολεμαΐδας και να συγκρίνει με αντίστοιχες έρευνες. Σε 254 μαθητές, 114 αγόρια και 99 κορίτσια μετρήθηκε ύψος, βάρος και υπολογίστηκε ο Δείκτης Μάζας Σώματος ενώ παράλληλα χορηγήθηκε ερωτηματολόγιο αξιολόγησης συνηθειών άσκησης και διατροφής για να προσδιορίσει τις αιτίες του προβλήματος. Από το σύνολο των μαθητών μόνο 125 (49,2%) μαθητές έχουν BMI 20 έως 25. 47 μαθητές (18,5%) είναι υπέρβαροι (BMI>25<30), 12 (4,7%) είναι παχύσαρκοι ενώ 71 (27,9%) έχουν BMI < 20. Το 39% των μαθητών δήλωσαν ότι τρώνε κάθε πρωί πρωινό στο σπίτι, 33,9% κάποιες μέρες ενώ ένα ποσοστό 27,2% δεν παίρνει καμία μέρα πρωινό στο σπίτι. Έτσι το 88,2% των μαθητών τρώει από το κυλικείο του σχολείου (κυρίως κρουασάν, πίτσες, τυρόπιτες, λουκανικόπιτες). Σαλάτα τρώει καθημερινά στο σπίτι το 41,3% και το 7,5% σπάνια. 3 με

* 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.

4 φορές την εβδομάδα το 80,7% τρώει σε φάστ φούντ, αντίστοιχες μέρες το 59,1% πίνει αναψυκτικά και το 70,9% τρώει γλυκά. Σε κάποια οργανωμένη αθλητική δραστηριότητα συμμετέχει το 53,1% αλλά το 74% αυτών το πολύ τρεις μέρες την εβδομάδα ενώ το 50% περίπου αφιερώνει κάθε μέρα χρόνο για τηλεόραση ή T.V. games. Οι γνώσεις των μαθητών γύρω από άσκηση διατροφή και προβλήματα προερχόμενα από παχυσαρκία κυμάνθηκαν σε χαμηλά ποσοστά. Τα ευρήματα συζητούνται.

Λέξεις κλειδιά: παχυσαρκία, άσκηση, διατροφή

ΠΡΑΚΤΙΚΑ 18ου ΔΣΦΑ
PROCEEDINGS 18th ICPES