

**Θεματική Ενότητα: Διατροφή & Άσκηση**  
**Αναρτημένες Ανακοινώσεις 19<sup>ου</sup> Διεθνούς Συνεδρίου Φυσικής**  
**Αγωγής & Αθλητισμού**

**Section: Exercise & Nutrition**  
**Poster Presentations of the 19<sup>th</sup> International Congress of Physical**  
**Education & Sport**

15653

**ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ ΠΑΙΔΙΩΝ ΑΚΑΔΗΜΙΑΣ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ**

Χριστοφοράκη Ρ. , Τερζόγλου Μ., Παπαδόπουλος Π.  
Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α.  
[rodoulini\\_12@hotmail.com](mailto:rodoulini_12@hotmail.com)

**CHILDREN'S DIET HABITS IN FOOTBALL ACADEMY**

R. Christoforaki , M. Terzoglu, P. Papadopoulos  
Aristotle University of Thessaloniki, D.P.E.S.S.

Σκοπός της έρευνας είναι ,μέσω ενός ερωτηματολογίου, να καταγραφούν οι διατροφικές συνήθειες των παιδιών σε ακαδημίες καθώς και η ενημέρωσή τους σε θέματα σωστής διατροφής και τη σχέση της με την απόδοση. Το δείγμα αποτέλεσαν 50 παιδιά, ηλικίας 11-12ετών, παίκτες της Ακαδημίας ποδοσφαίρου ΗΡΑΚΛΗΣ της ανατολικής Θεσσαλονίκης. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι το σχεδόν όλα τα παιδιά(96%) έχουν ενημερωθεί, ενώ μόλις το 4% ουδέποτε είχαν κάποια ενημέρωση που να αφορά θέματα σωστής διατροφής. Το 56% των παιδιών γευματίζει πριν τον αγώνα και αντίστοιχα το 60% μετά τον αγώνα. Όσον αφορά το είδος του γεύματος, πριν τον αγώνα, το 80% δεν δίνει σημασία και μόλις το 20% των παιδιών προτιμά το κρέας. Μετά τον αγώνα, μεγάλο είναι το ποσοστό(64%) που αδιαφορεί για το είδος του γεύματος, σε αντίθεση με το 19% που προτιμούν ζυμαρικά και το 17% κρέας. Το 88% των παιδιών καταναλώνει φρούτα πριν τον αγώνα ,ενώ, ανησυχητικά, σχεδόν το ίδιο ποσοστό(84%) απάντησε αρνητικά για μετά τον αγώνα. Ένα μόλις 5% καταναλώνει αναψυκτικά μόνο μετά τον αγώνα. Στο σύνολο των παιδιών που είναι ενημερωμένα ελάχιστα(28%) χρειάζεται να καταναλώνουν βιταμίνες και άλλα συμπληρώματα διατροφής. Γι' αυτό λοιπόν προτείνεται ειδικό διατροφολόγιο ξεχωριστά για κάθε παιδί.

**Λέξεις κλειδιά:** διατροφή παιδιών, ακαδημίες ποδοσφαίρου, διατροφή και απόδοση

15656

**ΧΡΗΣΗ ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΩΝ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΣΕ ΙΔΙΩΤΙΚΑ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΑ ΑΠΟ ΤΟΥΣ ΠΕΛΑΤΕΣ ΤΟΥΣ**

Χριστοφοράκη Ρ. , Τερζόγλου Μ., Παπαδόπουλος Π.  
Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α.  
[rodoulini\\_12@hotmail.com](mailto:rodoulini_12@hotmail.com)

**DIETARY SUPPLEMENTS USED IN PRIVATE GYMS FROM CUSTOMERS**

R. Christoforidis , M. Terzoglu, P. Papadopoulos  
Aristotle University of Thessaloniki, D.P.E.S.S.

Σκοπός της έρευνας είναι να μετρηθεί, μέσω ενός ερωτηματολογίου της Universal, ο αριθμός αυτών που χρησιμοποιούν συμπληρώματα διατροφής, οι αιτίες χρήσης, οι

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

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

γνώσεις και απόψεις τους γι αυτά. Το δείγμα αποτελούταν από 110 άτομα ηλικίας 18-30 ετών και των 2 φύλων, πελάτες 3 ιδιωτικών γυμναστηρίων του Ν. Θεσσαλονίκης (κεντρική περιοχή). Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι το 77,27% γνωρίζει τι είναι τα συμπληρώματα διατροφής. Το 49,1% έχει χρησιμοποιήσει κάποιο συμπλήρωμα, ενώ το 30,9% δηλώνει ότι μπορεί να προμηθευτεί συμπληρώματα από το γυμναστήριο του. Το πιο γνωστό συμπλήρωμα σύμφωνα με τους ερωτηθέντες είναι η πρωτεΐνη. Η χρήση των συμπληρωμάτων γίνεται με προσωπική απόφαση σύμφωνα με το 37,03% ενώ το 25,9% δήλωσε ότι έκανε χρήση έπειτα από παρότρυνση του γυμναστή. Ανησυχητικό είναι το γεγονός ότι 68,6% δεν έκανε κάποια εξέταση πριν την χρήση τους. Οι λόγοι που οδηγούν στην χρήση συμπληρωμάτων είναι κυρίως η αύξηση απόδοσης λόγω άθλησης, διατροφικοί και αισθητικοί. Το 62,9% αυτών που χρησιμοποίησαν κάποιο συμπλήρωμα είδε θετικά αποτελέσματα και δεν διαπίστωσε καμία παρενέργεια το 74%. Το 77,7% διαβάζει την ετικέτα του αν και το 46,9% αυτών δεν γνωρίζει όλα τα συστατικά. Από όσους χρησιμοποίησαν συμπληρώματα, μόλις το 38,8% από αυτούς θα συνιστούσε την χρήση τους σε κάποιο φίλο τους. Σε κάθε περίπτωση πρέπει να γίνεται σωστή ενημέρωση για την χρησιμότητα των συμπληρωμάτων, να παροτρύνεται ο πελάτης να κάνει εξετάσεις πριν την χρήση τους και να μην τα χρησιμοποιεί αλόγιστα.

**Λέξεις κλειδιά:** συμπληρώματα διατροφής, συμπληρώματα και άσκηση, παρενέργειες συμπληρωμάτων

16994

#### **ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ ΚΑΙ ΑΣΚΗΣΗ ΣΤΗ ΣΧΟΛΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ**

Ιωαννίδη Β. , Θεός Α., Λάμπρου Μ., Μαριδάκη Μ.

Εθνικό & Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών, Τ.Ε.Φ.Α.Α.

[apothe@phed.uoa.gr](mailto:apothe@phed.uoa.gr)

#### **NUTRITIONAL HABITS AND EXERCISE IN SCHOOL AGE**

V. Ioannidi , A. Theos, M. Lambrou, M. Maridaki

National & Kapodistrian University of Athens, D.P.E.S.S.

Η παιδική παχυσαρκία είναι μία κατάσταση όπου το υπερβολικό σωματικό λίπος επηρεάζει αρνητικά την υγεία των παιδιών και μπορεί να οδηγήσει σε παθολογικές καταστάσεις, συμπεριλαμβανομένων του διαβήτη, των καρδιακών παθήσεων, του καρκίνου και άλλων διαταραχών. Η υπερκατανάλωση ζάχαρης, η αυξημένη κατανάλωση λιπαρών οξέων, καθώς και η έλλειψη φυσικής δραστηριότητας των παιδιών φαίνεται να σχετίζεται στατιστικά σημαντικά με την παιδική παχυσαρκία. Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να καταγράψει τις διατροφικές συνήθειες και τη φυσική δραστηριότητα των παιδιών σχολικής ηλικίας. Το δείγμα αποτέλεσαν 60 παιδιά του Δημοτικού Σχολείου (30 αγόρια και 30 κορίτσια), ηλικίας  $11,1 \pm 0,1$  έτη, σωματικής μάζας  $42,3 \pm 1,1$ kg και σωματικού αναστήματος  $149,0 \pm 0,01$ cm, τα οποία συμπλήρωσαν το «Ερωτηματολόγιο Διατροφικών Συνηθειών και Άθλησης». Όλοι οι μαθητές συμμετείχαν εθελοντικά στη ερευνητική διαδικασία μετά από ενημέρωση για το περιεχόμενο και τους στόχους της μελέτης και την ολοκλήρωσαν όλοι όσοι συμμετείχαν εξ αρχής (N=60). Το 66,6% των μαθητών γυμνάζεται και σε άλλους χώρους πλην του σχολείου τουλάχιστον δύο φορές την εβδομάδα, παρόλα αυτά ο Δείκτης Μάζας Σώματος (ΔΜΣ) δε διέφερε στατιστικά σημαντικά μεταξύ των παιδιών που γυμνάζονται συστηματικά ( $18,8 \pm 0,4$ ) και μη ( $19,1 \pm 0,7$ ). Η συντριπτική πλειοψηφία των ερωτώμενων (98,3%) δήλωσε ότι στο σπίτι χρησιμοποιούν

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

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

καθημερινά ελαιόλαδο. Παράλληλα 85% των μαθητών δήλωσε ότι τρώει καθημερινά πρωινό και το 78,3% ότι καταναλώνει σε αυτό γαλακτοκομικά προϊόντα χαμηλά σε λιπαρά. Τέλος το 71,7% των μαθητών δήλωσε ότι καταναλώνει όσπρια πάνω από 1 φορά την εβδομάδα. Η συστηματική χρήση ελαιόλαδου και οσπρίων στα πρότυπα της Μεσογειακής διατροφής, η συστηματική κατανάλωση πρωινού γεύματος με γαλακτοκομικά προϊόντα (κατά κανόνα) χαμηλά σε λιπαρά, η συμμετοχή των παιδιών κανονικά στις σχολικές δραστηριότητες φυσικής αγωγής, καθώς και ότι αθλούνται κατά ένα μεγάλο ποσοστό συμμετέχοντας σε εξωσχολικές δραστηριότητες φαίνονται να παίζουν σημαντικό ρόλο στη μη εμφάνιση παιδικής παχυσαρκίας στο συγκεκριμένο ηλικιακό δείγμα.

**Λέξεις κλειδιά:** ερωτηματολόγιο διατροφής, μεσογειακή διατροφή, ελαιόλαδο

ΠΡΑΚΤΙΚΑ 19ου ΔΣΦΑ  
PROCEEDINGS 19th ICPES