



Θεματική Ενότητα: Διατροφή & Άσκηση Προφορικές Ανακοινώσεις 20ου Διεθνούς Συνεδρίου Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού

Section: Exercise & Nutrition Oral Presentations of the 20th International Congress on Physical Education & Sport

15975

ΠΡΟΣΗΛΩΣΗ ΕΛΛΗΝΩΝ ΜΑΘΗΤΩΝ ΣΤΗ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ: ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ ΚΑΙ ΤΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑΣ

Παπαδημητρίου Δ., Ζουρνατζή Ε., Μπαλάς Χ., Μελισσοπούλου Α., Καρατράντου Κ., Γεροδήμος Β.
Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, Τ.Ε.Φ.Α.Α.

kokaratr@pe.uth.gr

ADHERENCE TO THE MEDITERRANEAN DIET OF GREEK STUDENTS: THE EFFECT OF AGE AND OBESITY STATUS

D. Papadimitriou, E. Zournatzi, C. Mpalas, A. Melissopoulou, K. Karatrantou, V. Gerodimos

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

Η παχυσαρκία αποτελεί, σήμερα, μια από τις συχνότερες χρόνιες παθήσεις που έχει εκλάβει διαστάσεις επιδημίας. Ο σύγχρονος καθιστικός τρόπος ζωής, η αυξημένη ημερήσια θερμιδική πρόσληψη και η σταδιακή απομάκρυνση από το πρότυπο μεσογειακής διατροφής αποτελούν κάποιους από τους παράγοντες που συμβάλλουν στην επιδείνωση του φαινομένου της παχυσαρκίας. Η μεσογειακή διατροφή αδιαμφισβήτητα αποτελεί ένα από τα πιο υγιεινά πρότυπα διατροφής, που διαδραματίζει σημαντικό ρόλο τόσο στην πρόληψη όσο και στην αντιμετώπιση διαφόρων χρόνιων παθήσεων. Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να εξεταστεί η επίδραση της ηλικίας και του επιπέδου παχυσαρκίας στο σκορ μεσογειακής διατροφής. Στη μελέτη έλαβαν μέρος, εθελοντικά, 300 μαθητές/τριες της δυτικής Θεσσαλίας: 100 της Ε' τάξης δημοτικού (ηλικία: 10.78 ± 0.30 ετών, σωματική μάζα: 42.97 ± 9.89 kg, ανάστημα: 1.47 ± 0.07 m), 100 της Β' τάξης γυμνασίου (ηλικία: 13.81 ± 0.27 ετών, σωματική μάζα: 57.58 ± 11.05 kg, ανάστημα: 1.62 ± 0.07 m) και 100 της Β' τάξης λυκείου (ηλικία: 16.75 ± 0.29 ετών, σωματική μάζα: 66.70 ± 13.53 kg, ανάστημα: 1.69 ± 0.09 m). Σε ημερομηνία που καθορίστηκε για κάθε τάξη ξεχωριστά, μετρήθηκε σε όλους τους μαθητές το ανάστημα και η σωματική μάζα και υπολογίστηκε ο Δείκτης Μάζας Σώματος (ΔΜΣ). Στη συνέχεια ακολούθησε η κατάταξη των μαθητών/τριών σε: φυσιολογικό, υπέρβαρο και παχύσαρκο σύμφωνα με το ΔΜΣ. Για να αξιολογηθεί η προσήλωση των μαθητών/τριών στο πρότυπο μεσογειακής διατροφής χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο kidmed, το οποίο αποτελείται από 16 ερωτήσεις σχετικά με τις διατροφικές συνήθειες των μαθητών/τριών. Για τη στατιστική επεξεργασία των αποτελεσμάτων χρησιμοποιήθηκε ανάλυση διακύμανσης με δύο παράγοντες (ηλικία x επίπεδο παχυσαρκίας, 3×3) καθώς και πολλαπλές συγκρίσεις με τη μέθοδο sidak, όπου αυτό ήταν απαραίτητο. Από την ανάλυση των αποτελεσμάτων παρατηρήθηκε στατιστικά σημαντική κύρια επίδραση τόσο της «ηλικίας» όσο και του «επιπέδου παχυσαρκίας» στο σκορ μεσογειακής διατροφής, αλλά δεν παρατηρήθηκε στατιστικά σημαντική αλληλεπίδραση μεταξύ των παραγόντων «ηλικία» και «επίπεδο παχυσαρκίας» στο σκορ μεσογειακής διατροφής. Οι μαθητές του δημοτικού εμφάνισαν στατιστικά σημαντικά υψηλότερο σκορ μεσογειακής διατροφής (4.87 ± 2.65) από τους μαθητές γυμνασίου (3.21 ± 2.69) και λυκείου (2.54 ± 2.45). Σχετικά με την επίδραση του επιπέδου παχυσαρκίας, από την ανάλυση διακύμανσης προέκυψε ότι οι παχύσαρκοι μαθητές εμφάνισαν στατιστικά σημαντικά χαμηλότερο σκορ μεσογειακής διατροφής (1.97 ± 0.51) συγκριτικά με τους υπέρβαρους (3.53 ± 0.25) και τους μαθητές με φυσιολογικό ΔΜΣ (3.79 ± 0.20). Συμπερασματικά φαίνεται ότι τόσο η ηλικία όσο και το επίπεδο παχυσαρκίας αποτελούν κάποιους από τους παράγοντες που επηρεάζουν την προσήλωση των μαθητών στη μεσογειακή διατροφή.

Λέξεις κλειδιά: ερωτηματολόγιο kidmed, δείκτης μάζας σώματος, μαθητές δυτικής Θεσσαλίας

16013

ΟΙ ΑΝΤΙΛΗΨΕΙΣ ΤΩΝ ΓΟΝΕΩΝ ΓΙΑ ΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ ΠΡΟΣΧΟΛΙΚΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ ΜΕΤΑ ΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ

Αντωνίου Μ., Κωνσταντινίδης Π.

Πανεπιστήμιο Frederick

rouvitsa9@hotmail.com

PARENTS' PERCEPTIONS FOR PRESCHOOL CHILDREN'S NUTRITION AFTER SCHOOL

M. Antoniou, P. Constantinides

Frederick University

Η μη ισορροπημένη διατροφή στα πρώτα χρόνια της ζωής μπορεί να έχει βαθιά επίδραση στη κατάσταση της υγείας των παιδιών, καθώς και στην ικανότητά τους να μαθαίνουν, να επικοινωνούν, να σκέφτονται αναλυτικά, να κοινωνικοποιούνται και να προσαρμόζονται αποτελεσματικά στα νέα περιβάλλοντα και τους ανθρώπους. Αντίθετα, η ισορροπημένη διατροφή είναι η πρώτη γραμμή άμυνας ενάντια σε πολυάριθμες ασθένειες της παιδικής ηλικίας, οι οποίες μπορούν να αφήσουν το σημάδι τους σε ένα παιδί για τη ζωή. Επιπλέον, τα αυξημένα επίπεδα παιδικής παχυσαρκίας στις μέρες μας, αυξάνουν σε μεγάλο βαθμό τη σημασία της σωστής διατροφής στις ηλικίες αυτές. Σκοπός λοιπόν της παρούσας έρευνας ήταν η μελέτη των αντιλήψεων των γονέων για την διατροφή των παιδιών τους μετά το σχολείο. Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν, ο ένας από τους δυο γονείς των 100 παιδιών, τα οποία φοιτούσαν στα τμήματα των 5 νηπιαγωγείων που είχαν επιλεγεί με τυχαία δειγματοληψία. Για το σκοπό της έρευνας κατασκευάστηκε ερωτηματολόγιο το οποίο αποτελείτο από δύο μέρη: το πρώτο μέρος διερευνούσε την ποιότητα ζωής και τις διατροφικές συνήθειες και αντιλήψεις των γονέων, το βαθμό επιρροής της συμπεριφοράς τους στα παιδιά και το βαθμό επηρεασμού της ισορροπημένης διατροφής από το κοινωνικοοικονομικό τους επίπεδο. Το δεύτερο μέρος μελετούσε τη διατροφικές συνήθειες και τη συμπεριφορά των παιδιών τους. Επίσης, το ερωτηματολόγιο περιλάμβανε ερωτήσεις δημογραφικού χαρακτήρα, όπως η ηλικία και το φύλο των γονέων και η ηλικία και το φύλο των παιδιών. Τα ερωτηματολόγια δόθηκαν στις διευθύντριες των νηπιαγωγείων οι οποίες ανέλαβαν την ευθύνη να τα μοιράσουν στα παιδιά και να αποσταλούν στους γονείς. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι το μορφωτικό επίπεδο των γονέων παίζει σημαντικό ρόλο στις διατροφικές συνήθειες των παιδιών, όπως επίσης και ο τρόπος με τον οποίο απασχολείται το παιδί το απόγευμα, ενώ δευτερεύοντα ρόλο φαίνεται ότι παίζει το φύλο του παιδιού.

Λέξεις κλειδιά: Διατροφή, Προσχολική ηλικία, Γονείς

16106

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ ΑΘΛΗΤΩΝ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ ΠΡΟΑΓΩΝΙΣΤΙΚΩΝ ΚΑΤΗΓΟΡΙΩΝ

Μισαηλίδης Κ., Μπουρογιάννη Β., Γιαμούζης Α.

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

kmisailidis@ch.gr

NUTRITIONAL HABITS OF SWIMMING ATHLETES PRE RACE CATEGORIES

K. Misailidis, V. Bourogianni, A. Giamouzis

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

Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να διερευνηθούν οι διατροφικές συνήθειες των αθλητών κολύμβησης προαγωνιστικών κατηγοριών. Συμμετείχαν εθελοντικά 120 κολυμβητές (55 αγόρια και 65 κορίτσια) ηλικίας 10 έως 12 ετών που προπονούσαν σε 5 κολυμβητικούς συλλόγους από 2 πόλεις της Βόρειας Ελλάδας. Καταγράφηκαν σε ανώνυμα ερωτηματολόγια όλες οι τροφές που κατανάλωσαν σε χρονικό διάστημα 1 εβδομάδας κατά τη διάρκεια της κολυμβητικής χρονιάς. Η στατιστική επεξεργασία των δεδομένων έγινε με τη χρησιμοποίηση του στατιστικού πακέτου SPSS 15. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι τροφές που κατανάλωσαν οι αθλητές περιείχαν κατά 56% Υδατάνθρακες, κατά 26% Λίπη και κατά 18% πρωτεΐνες. Το 75% των αθλητών κατανάλωσε τουλάχιστον τρεις φορές την εβδομάδα κόκκινο κρέας (χοιρινό, μοσχαρίσιο, αρνίσιο) ενώ το 65% μέχρι δύο φορές άσπρο κρέας (κοτόπουλο, ψάρι). Το 95% κατανάλωσε καθημερινά γαλακτοκομικά προϊόντα και το 80% φρούτα ή λαχανικά. Συμπερασματικά αναφέρουμε ότι παρατηρήθηκε προσπάθεια από τις οικογένειες των νεαρών αθλητών να ακολουθήσουν τα παιδιά τους μια προσεγμένη διατροφή, χωρίς ωστόσο να μπορούν να εξακριβωθούν εάν υπήρξαν συγκεκριμένες διατροφικές οδηγίες από τους προπονητές ή τους υπεύθυνους των κολυμβητικών συλλόγων προς την κατεύθυνση αυτή.

Λέξεις κλειδιά: διατροφικές συνήθειες, κολύμβηση, προαγωνιστικοί αθλητές