



**Θεματική Ενότητα:**  
**Άσκηση σε Άτομα με Αναπηρία**  
**Προφορικές Ανακοινώσεις 21<sup>ου</sup> Διεθνούς Συνεδρίου Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού**

**Section:**  
**Exercise in People with Disabilities**  
**Oral Presentations of the 21<sup>st</sup> International Congress of Physical Education & Sport**

18559

**ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ ΑΤΟΜΩΝ ΜΕ ΚΙΝΗΤΙΚΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ**

**Μπάτσιου Σ., Σινανά Χ., Τζιαμούρτας Α., Λαπαρίδης Κ.**

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

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

**DIETARY HABITS OF PEOPLE WITH PHYSICAL DISABILITIES**

**S. Batsiou, C. Sinana, A. Tziamourtas, K. Laparidis**

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

Μεγάλη είναι η σημασία της διατροφής και της κίνησης στην πρόληψη και τον έλεγχο της νοσηρότητας και της πρόωρης θνησιμότητας του πληθυσμού. Οι κακές διατροφικές συνήθειες, η μη λήψη θρεπτικών συστατικών και η απουσία φυσικής δραστηριότητας συσχετίζονται με ένα μεγάλο αριθμό ασθενειών και νοσημάτων (παχυσαρκία, διαβήτης, καρδιακές παθήσεις, η υπέρταση, αγγειακά εγκεφαλικά επεισόδια, καρκίνο...). Τα άτομα με κινητική αναπηρία, που παρουσιάζουν συχνά διαταραχές στην πρόσληψη τροφής, επιβαρύνουν επιπλέον την κατάσταση της υγείας τους λόγω των συνοδών συμπτωμάτων και ασθενειών που εμφανίζουν ως συνέπεια αυτών. Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να καταγράψει τις διατροφικές συνήθειες των ατόμων με κινητική αναπηρία. Στην έρευνα συμμετείχαν 64 άτομα με κινητικά προβλήματα (nα=34 και nγ=30), ηλικίας 16 έως 65 ετών (37,28 ± 14,04). Η κινητική αναπηρία των ατόμων ήταν αποτέλεσμα κάκωσης νωτιαίου μυελού, εγκεφαλικής παράλυσης, ακρωτηριασμού πολιομυελίτιδας, σκλήρυνσης κατά πλάκας. Για την αξιολόγηση των διατροφικών συνηθειών χρησιμοποιήθηκε το «Διατροφικό Ερωτηματολόγιο Συχνότητας Κατανάλωσης Τροφίμων» (Food Frequency Questionnaire: Aston University – Nutritional Supplement Study, UK), Αυτό περιλαμβάνει ερωτήσεις σχετικά με τη μέση κατανάλωση συγκεκριμένων ομάδων τροφίμων κατά τη διάρκεια μίας εβδομάδας. Συγκεκριμένα, αποτελείται από 55 θέματα, ομαδοποιημένα σε 6 ενότητες, κατανάλωση κρέατος, πρωινού, φρούτων, λαχανικών, διαφόρων άλλων τροφίμων και δημητριακών. Κάθε κατηγορία τροφίμου βαθμολογήθηκε με μία κλίμακα οκτώ σημείων (0-1-2-3-4-5-6-7) τύπου Likert. Η ημερήσια συχνότητα κάθε ενότητας προέκυψε από το άθροισμα των σκορ των επί μέρους θεμάτων της συγκεκριμένης ενότητας διαιρούμενο με το 7. Από τον έλεγχο των μέσων όρων της ημερήσιας κατανάλωσης διαπιστώθηκε ότι οι συμμετέχοντες κατανάλωναν κρέας 5 έως 6 φορές την εβδομάδα, λαχανικά, δημητριακά και άλλα τρόφιμα (πίτες, πίτσα, ...) 2 έως 3 φορές και φρούτα 1 έως 2 φορές την ημέρα. Η κατανάλωση του πρωινού περιοριζόταν στις 4-5 ημέρες την εβδομάδα. Από τη διπλή μη συσχετισμένη άσπαση προέκυψε ότι δεν υπήρξε σημαντική αλληλεπίδραση του φύλου και του κινητικού προβλήματος σε όλες τις ενότητες των τροφίμων. Σημαντική (p<0.05) ήταν η επίδραση του φύλου στη συχνότητα κατανάλωσης κρέατος και πρωινού, ενώ του κινητικού προβλήματος στην κατανάλωση φρούτων. Συμπερασματικά, οι διατροφικές συνήθειες των ατόμων με

κινητικά προβλήματα μπορούν να επιβαρύνουν την υγεία τους. Επιβάλλεται η ενημέρωση και η καθοδήγησή τους σε θέματα διατροφής, ιδιαίτερα των ανδρών και αυτών που έχουν υποστεί κάκωση νωτιαίου μυελού

**Λέξεις κλειδιά:** Κινητική αναπηρία, διατροφικές συνήθειες, συχνότητα κατανάλωσης τροφίμων

18779

**ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΑΥΤΟΑΝΤΙΛΗΨΗ ΜΑΘΗΤΩΝ ΜΕ ΚΑΙ ΧΩΡΙΣ ΕΙΔΙΚΕΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΕΣ ΑΝΑΓΚΕΣ**

**Μπάτσιου Σ., Λαφαζάνη Π., Μιχαλοπούλου Μ., Μάλλιου Π.**

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

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

**PHYSICAL ACTIVITY AND SELF-PERCEPTION OF STUDENTS WITH AND WITHOUT SPECIAL EDUCATIONAL NEEDS**

**S. Batsiou, P. Lafazani, M. Michalopoulou, P. Malliou**

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

Τα τελευταία χρόνια διαπιστώνεται ότι οι έφηβοι ενώ ακόμη φοιτούν στο σχολείο παρουσιάζουν σημαντική μείωση στην ενασχόλησή τους με φυσικές δραστηριότητες τόσο εντός όσο και εκτός σχολείου. Από τη μελέτη των αποτελεσμάτων των ερευνών διαπιστώθηκε ότι η συμμετοχή σε προγράμματα φυσικής αγωγής και φυσικής δραστηριότητας, ιδιαίτερα από την παιδική ηλικία, συμβάλλει στη διαμόρφωση θετικής αυτοαντίληψης και υψηλής αυτοεκτίμησης, τομείς στους οποίους υπολείπονται των συνομηλίκων τους οι μαθητές με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες (ΕΕΑ). Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν η διερεύνηση του βαθμού ενασχόλησης με φυσικές δραστηριότητες και της αυτοαντίληψης ως προς την εμφάνιση, των μαθητών με και χωρίς ΕΕΑ. Ειδικότερα, ως προς τους μαθητές με ΕΕΑ διερευνήθηκαν αυτοί που φοιτούσαν σε σχολικές μονάδες ειδικής αγωγής (ΣΜΕΑ) και σε τμήματα ένταξης (ΤΕ). Στην έρευνα έλαβαν μέρος 277 μαθητές εκ των οποίων οι 201 φοιτούσαν σε γενικό σχολείο, οι 59 σε ΣΜΕΑ και οι 17 σε ΤΕ Δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης, ηλικίας  $15,47 \pm 1,68$  -  $17,41 \pm 3,49$  -  $15,59 \pm 1,66$  αντίστοιχα. Χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο: α. «Άσκηση κατά τον ελεύθερο χρόνο» (Godin & Shephard, 1985), το οποίο αξιολογεί τη συχνότητα και τη διάρκεια της φυσικής δραστηριότητας στην οποία συμμετέχει ένα άτομο την εβδομάδα, όπως και την υποκειμενική αίσθηση της έντασης της φυσικής δραστηριότητας. β. «Σωματική Αυτοπεριγραφή» (Marsh et al., 1994), από το οποίο χρησιμοποιήθηκε μόνο η κλίμακα της «Εμφάνισης», δηλ. πόσο ελκυστικό αντιλαμβάνεται το άτομο ότι είναι το σώμα του και η αξία που δίνεται στην ελκυστικότητα του σώματός του από τους άλλους. Από την ανάλυση των δεδομένων προέκυψε ότι οι μαθητές που ασχολούνταν σε μικρότερο βαθμό με φυσικές δραστηριότητες (ημέρες/εβδομάδα και χρόνο) ήταν οι μαθητές με ΕΕΑ που φοιτούσαν στα ΤΕ. Η πλειονότητα των συμμετεχόντων δήλωσε ότι περνούσαν 9 -13 ώρες την ημέρα καθισμένοι ή ξαπλωμένοι, χωρίς να συμπεριλαμβάνεται ο χρόνος που διέθεταν για ύπνο. Το επίπεδο αυτοαντίληψης όλων των ομάδων κυμάνθηκε στο μέσο όρο. Το Kruskal Wallis test ως προς την αυτοαντίληψη, διαπίστωσε ότι υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά μεταξύ των τριών ομάδων. Οι έλεγχοι U των Mann – Whitney διαπίστωσαν ότι οι βαθμολογίες των μαθητών με ΕΕΑ που φοιτούσαν σε ΣΜΕΑ ήταν σημαντικά υψηλότερες από αυτών που φοιτούσαν σε ΤΕ και αυτών που δεν είχαν ΕΕΑ. Το συμπέρασμα που προέκυψε ήταν ότι οι μαθητές που έλαβαν μέρος στην έρευνα ασχολούνταν σε ικανοποιητικό βαθμό με φυσικές δραστηριότητες. Το επίπεδο αυτοαντίληψής τους δεν ήταν ικανοποιητικό. Οι μαθητές που χρήζουν παρακίνηση για μεγαλύτερη ενασχόληση με φυσικές δραστηριότητες είναι αυτοί που φοιτούσαν στα ΤΕ, οι οποίοι είχαν και μικρότερη αυτοαντίληψη ως προς την εμφάνισή τους

**Λέξεις κλειδιά:** Άσκηση, μαθητές με ειδικές ανάγκες, αυτοαντίληψη

19104

**ΚΑΤΑΓΡΑΦΗ ΒΗΜΑΤΟΜΕΤΡΗΣΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ ΕΝΗΛΙΚΩΝ ΑΤΟΜΩΝ ΜΕ ΝΟΗΤΙΚΗ ΥΣΤΕΡΗΣΗ**

**Παπαευαγγέλου Κ., Μπάτσιου Σ., Δούδα Ε., Σμήλιος Η.**

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

[calliope-21@hotmail.gr](mailto:calliope-21@hotmail.gr)

**MEASURING PHYSICAL ACTIVITY WITH Pedometer OF ADULT PERSONS WITH MENTAL RETARDATION**

\* 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.

**K. Papaevangelou, S. Mpatsiou, E. Douda, H. Smilios**

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

Νοητική Υστέρηση ορίζεται ως η κατάσταση κατά την οποία υπάρχει νοητικό πηλίκο μικρότερου του 70, όπως αυτό υπολογίζεται από τα ψυχομετρικά τεστ, ελλείψεις στην ικανότητα προσαρμογής και εμφανίζεται κατά την περίοδο της ανάπτυξης. Υπάρχουν ελλείμματα λειτουργικότητας σε τομείς όπως η επικοινωνία, η αυτό- εξυπηρέτηση, οι κοινωνικές δεξιότητες, ο προσανατολισμός... Τα επίπεδα Φυσικής Δραστηριότητας των ατόμων με νοητική υστέρηση είναι χαμηλά. Αυτό συμβαίνει γιατί τα άτομα αυτά αδυνατούν ή δυσκολεύονται να συμμετάσχουν σε φυσικές δραστηριότητες λόγω των κινητικών τους δυσκολιών, των προβλημάτων υγείας, της έλλειψης κινήτρων για συμμετοχή σε αθλητικές και ψυχαγωγικές δραστηριότητες. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα την εμφάνιση καρδιαγγειακών παθήσεων, παχυσαρκίας, διαβήτη και άλλων ασθενειών. Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν η καταγραφή της βηματομετρικής φυσικής δραστηριότητας ενηλίκων ατόμων με Νοητική Υστέρηση. Το δείγμα αποτέλεσαν 7 άτομα με μέτρια Νοητική Υστέρηση τα οποία εκπαιδεύονταν στο Θεραπευτήριο Χρόνιων Παθήσεων Ελευθερούπολης. Η βηματομέτρηση έγινε με βηματομετρητή Blue LCD Redometer Walking, Step, Calorie Counter Calorie Calculation. Καταγράφηκε ο αριθμός των βημάτων για πέντε ημέρες (Τετάρτη- Κυριακή). Ο αρχικός σχεδιασμός ήταν να πραγματοποιηθεί η καταγραφή σε δύο περιόδους: Σεπτέμβριος και Φεβρουάριος. Το Σεπτέμβριο συμμετείχαν 7 άτομα με τη θέλησή τους και μετά από τη συγκατάθεση των κηδεμόνων τους. Το Φεβρουάριο μετρήθηκαν τα ίδια άτομα. Τα δεδομένα της δεύτερης μέτρησης ήταν πολύ λίγα από ασυνέπεια των ίδιων και των κηδεμόνων τους. Από την ανάλυση των δεδομένων προέκυψε ότι υπήρξε μεγάλη διαφορά μεταξύ των συμμετεχόντων (1123- 11340). Γενικά ο αριθμός των βημάτων των περισσότερων κυμάνθηκε σε χαμηλά επίπεδα. Από τον έλεγχο Kruskal Wallis test ως προς την ημέρα, δε διαπιστώθηκε σημαντική διαφορά στον αριθμό των βημάτων. Από τον έλεγχο U των Mann- Whitney, διαπιστώθηκε ότι οι γυναίκες κατά την διάρκεια του Σαββατοκύριακου εκτελούσαν λιγότερα βήματα από τους άντρες. Η διαφορά αυτή ήταν οριακά στατιστικά σημαντική ( $p=0,05$ ). Συμπερασματικά, από την παρούσα έρευνα προέκυψε ότι οι ενήλικες με Νοητική Υστέρηση δεν εμπλέκονται στη Φυσική Δραστηριότητα σε μεγάλο βαθμό. Απαιτείται η ενημέρωση των γονέων και κηδεμόνων των ατόμων με Νοητική Υστέρηση για την αναγκαιότητα της συμμετοχής τους σε φυσικές δραστηριότητες και ιδιαίτερα κατά τη διάρκεια του Σαββατοκύριακου.

**Λέξεις κλειδιά:** φυσική δραστηριότητα, νοητική υστέρηση, βηματομέτρηση