



**Θεματική Ενότητα:  
Φυσική Δραστηριότητα**

**Αναρτημένες Ανακοινώσεις 21<sup>ου</sup> Διεθνούς Συνεδρίου Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού**

**Section:  
Physical Activity**

**Poster Presentations of the 21<sup>st</sup> International Congress of Physical Education & Sport**

18674

**ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΣΤΑΘΕΡΟΠΟΙΩΝ ΜΥΩΝ ΚΑΙ ΑΥΞΗΣΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ ΣΤΟΝ ΧΡΟΝΙΟ ΠΟΝΟ ΤΗΣ ΟΣΦΥΓΙΚΗΣ ΜΟΙΡΑΣ ΑΣΘΕΝΩΝ ΤΡΙΤΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ.**

Τσατσάκος Γ., Μιχαλοπούλου Μ., Μάλλιου Π., Γκοδόλιας Γ.

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

[tsatsakosg@yahoo.gr](mailto:tsatsakosg@yahoo.gr)

**EFFECT OF CORE STABILITY EXERCISES AND PHYSICAL ACTIVITY ON CHRONIC LOW BACK PAIN IN ELDERLY.**

G. Tsatsakos, M. Michalopoulou, P. Malliou, G. Godolias

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

Η χαμηλή οσφυαλγία περιλαμβάνει συμπτώματα που μπορεί να εντοπίζονται αμφοτερόπλευρα ή μονόπλευρα στους κατώτερους σπονδύλους και στην άνω περιοχή των γλουτιαίων μυών, με ή χωρίς πόνο στο κάτω άκρο. Σαν χρόνιο στάδιο ορίζεται η παραμονή των συμπτωμάτων για περισσότερο από 12 εβδομάδες. Σκοπός αυτής της μελέτης ήταν η διερεύνηση της επίδρασης των ασκήσεων σταθεροποίησης και της αύξησης της φυσικής δραστηριότητας στον πόνο ατόμων τρίτης ηλικίας με χρόνια οσφυαλγία. Στην έρευνα αυτή συμμετείχαν 79 ασθενείς με χαμηλή οσφυαλγία, άνω των 60 ετών και των δύο φύλων με χρόνια πόνο στην οσφυϊκή μοίρα της σπονδυλικής στήλης. Η πρώτη ομάδα πραγματοποίησε το πρόγραμμα παρέμβασης με τις ασκήσεις των σταθεροποιών μυών της ΟΜΣΣ. Η διάρκεια της κάθε συνεδρίας ήταν 30 – 45 λεπτά και περιελάμβανε 10 λεπτά προθέρμανση με περπάτημα και 20-35 λεπτά εκγύμναση - ενεργοποίηση των σταθεροποιών μυών της σπονδυλικής στήλης. Το πρόγραμμα που εφαρμόστηκε αποτελείτο από 8 ασκήσεις και εκτελέστηκε με τη βοήθεια μιας συσκευής βιοανάδρασης πίεσης. Στη δεύτερη ομάδα παρέμβασης οι συμμετέχοντες κλήθηκαν να αυξήσουν τη φυσική δραστηριότητα τους στα επίπεδα της φυσικής δραστηριότητας του μέσου όρου του πληθυσμού που δεν αντιμετώπιζαν πόνο στην ΟΜΣΣ. Η αύξηση πραγματοποιήθηκε με τον έλεγχο ενός βηματόμετρου και ενός ηλεκτρικού διαδρόμου. Η τρίτη ομάδα παρέμβασης ήταν η ομάδα ελέγχου στην οποία δόθηκαν συμβουλές πρόληψης και αντιμετώπισης του πόνου. Η καταγραφή του πόνου πραγματοποιήθηκε με τη χρήση της 10βάθμιας κλίμακας πόνου VAS (Visual Analogue Scale). Για τη στατιστική ανάλυση χρησιμοποιήθηκε ανάλυση διακύμανσης με επαναλαμβανόμενες μετρήσεις (2x2x3). Τα αποτελέσματα αυτής της έρευνας έρχονται σε συμφωνία με τα αποτελέσματα άλλων ερευνών που έχουν γίνει σε γενικό πληθυσμό και αναφέρουν ότι η αύξηση της φυσικής δραστηριότητας δε συμβάλλει σημαντικά στη μείωση του χρόνιου πόνου της οσφυϊκής μοίρας. Παράλληλα στην ομάδα ενδυνάμωσης των σταθεροποιών παρουσιάστηκε σημαντική μείωση του χρόνιου πόνου μετά την παρέμβαση ενισχύοντας παλιότερες μελέτες που δεν αφορούσαν μόνο την τρίτη ηλικία.

**Λέξεις κλειδιά:** τρίτη ηλικία, ασκήσεις, VAS

**18680**

**ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΣΤΑΘΕΡΟΠΟΙΩΝ ΜΥΩΝ ΚΑΙ ΑΥΞΗΣΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ ΣΤΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΟΤΗΤΑ ΣΕ ΑΣΘΕΝΕΙΣ ΤΡΙΤΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ ΜΕ ΧΡΟΝΙΟ ΠΟΝΟ ΣΤΗΝ ΟΣΦΥΪΚΗ ΜΟΙΡΑ.**

**Τσατσάκος Γ., Μιχαλοπούλου Μ., Μάλλιου Π., Γκοδόλιας Γ.**

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

[tsatsakosg@yahoo.gr](mailto:tsatsakosg@yahoo.gr)

**EFFECT OF CORE STABILITY EXERCISES AND PHYSICAL ACTIVITY ON FUNCTIONALITY IN ELDERLY WITH CHRONIC LOW BACK PAIN**

**G. Tsatsakos, M. Michalopoulou, P. Malliou, G. Godolias**

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

Η χρόνια χαμηλή οσφυαλγία είναι ένα πολύ συχνό σύμπτωμα που εμφανίζεται σε όλες τις ηλικιακές ομάδες από διαφορετικές όμως αιτίες. Στην τρίτη ηλικία τα συμπτώματα οφείλονται κυρίως στις φυσιολογικές φθορές που προκαλούνται λόγω γήρατος στα σώματα και τις αρθρώσεις των σπονδύλων. Σκοπός αυτής της μελέτης ήταν η διερεύνηση της επίδρασης των ασκήσεων σταθεροποίησης και της αύξησης της φυσικής δραστηριότητας στη λειτουργικότητα ατόμων τρίτης ηλικίας με χρόνια οσφυαλγία. Στην έρευνα αυτή συμμετείχαν 79 ασθενείς με χαμηλή οσφυαλγία, άνω των 60 ετών και των δύο φύλων με χρόνια πόνο στην οσφυϊκή μοίρα της σπονδυλικής στήλης. Η πρώτη ομάδα πραγματοποίησε το πρόγραμμα παρέμβασης με τις ασκήσεις των σταθεροποιών μυών της ΟΜΣΣ. Η διάρκεια της κάθε συνεδρίας ήταν 30 – 45 λεπτά και περιελάμβανε 10 λεπτά προθέρμανση με περπάτημα και 20-35 λεπτά εκγύμναση - ενεργοποίηση των σταθεροποιών μυών της σπονδυλικής στήλης. Το πρόγραμμα που εφαρμόστηκε αποτελείτο από 8 ασκήσεις και εκτελέστηκε με τη βοήθεια μιας συσκευής βιοανάδρασης πίεσης. Στη δεύτερη ομάδα παρέμβασης οι συμμετέχοντες κλήθηκαν να αυξήσουν τη φυσική δραστηριότητα τους στα επίπεδα της φυσικής δραστηριότητας του μέσου όρου του πληθυσμού που δεν αντιμετώπιζαν πόνο στην ΟΜΣΣ. Η αύξηση πραγματοποιήθηκε με τον έλεγχο ενός βηματόμετρου και ενός ηλεκτρικού διαδρόμου. Η τρίτη ομάδα παρέμβασης ήταν η ομάδα ελέγχου στην οποία δόθηκαν συμβουλές πρόληψης και αντιμετώπισης του πόνου. Η καταγραφή της λειτουργικότητας πραγματοποιήθηκε μέσω δύο λειτουργικών τεστ. Το πρώτο κατέγραψε την απόσταση που έκανε ο εξεταζόμενος μετά από 5 λεπτά περπάτημα πάνω σε έναν ηλεκτρικό διάδρομο και το δεύτερο τον αριθμό των σκαλιών που ανέβηκε με τη βοήθεια ενός Stepper. Για τη στατιστική ανάλυση χρησιμοποιήθηκε ανάλυση διακύμανσης με επαναλαμβανόμενες μετρήσεις (2x2x3). Τα αποτελέσματα αυτής της έρευνας είναι δύσκολο να ερμηνευτούν. Στο πρώτο τεστ υπάρχει κύρια επίδραση του παράγοντα «μέτρηση», οπότε όλες οι αρχικές μετρήσεις είχαν στατιστικά σημαντικές διαφορές από τις δεύτερες. Στο δεύτερο τεστ υπάρχει αλληλεπίδραση μεταξύ των 3 παραγόντων και εμφανίζονται στατιστικά σημαντικά διαφορές και στα δύο φύλα στην ομάδα παρέμβασης με τις ασκήσεις σταθεροποιών μυών, ενώ στην ομάδα αύξησης φυσικής δραστηριότητας παρουσιάζονται μόνο στις γυναίκες και στην ομάδα ελέγχου μόνο στους άνδρες. Συμπερασματικά, η εφαρμογή των σταθεροποιητικών ασκήσεων της σπονδυλικής στήλης δείχνει ξεκάθαρα ότι συμβάλλει στη βελτίωση της λειτουργικότητας όπως αυτή καταγράφεται από τα δύο αυτά λειτουργικά τεστ. Ωστόσο θα χρειαστεί περαιτέρω έρευνα για επιπλέον παράγοντες που μπορεί να την επηρεάζουν.

**Λέξεις κλειδιά:** τρίτη ηλικία, ασκήσεις, λειτουργικότητα

**18705**

**ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΣΤΑΘΕΡΟΠΟΙΗΣΗΣ ΣΤΟ ΝΕΡΟ ΣΕ ΑΤΟΜΑ ΤΡΙΤΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ ΜΕ ΧΑΜΗΛΗ ΟΣΦΥΑΛΓΙΑ**

**Αχτύπη Α., Τσατσάκος Γ., Μιχαλοπούλου Μ.**

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

[nancyaxtipiti@hotmail.com](mailto:nancyaxtipiti@hotmail.com)

**STABILIZATION EXERCISES IN WATER FOR ELDERLY PEOPLE WITH LOW BACK PAIN**

**A. Achtypi, G. Tsatsakos, M. Michalopoulou**

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

\* 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.

Επιδημιολογικές μελέτες έχουν δείξει ότι η οσφυαλγία αποτελεί ένα σύμπτωμα που θα παρουσιαστεί περίπου στο 80% των ανθρώπων κατά τη διάρκεια της ζωής τους. Τα άτομα τρίτης ηλικίας είναι πιο ευάλωτα σε παθήσεις της σπονδυλικής στήλης και εμφανίζουν πιο συχνά πόνο στην οσφύ. Σκοπός αυτής της μελέτης είναι να παρουσιαστούν ασκήσεις σταθεροποίησης της οσφυϊκής μοίρας της σπονδυλικής στήλης στο νερό και η δημιουργία ενός πρωτοκόλλου παρέμβασης σε ασθενείς με χαμηλή οσφυαλγία στην τρίτη ηλικία. Η μυϊκή σταθεροποίηση της οσφυϊκής μοίρας της σπονδυλικής στήλης έχει αποδειχθεί πολύ σημαντική για την κινητική λειτουργία ολόκληρου του σώματος. Οι ασκήσεις στο νερό είναι μια αρκετά προσιτή παρέμβαση για τους ηλικιωμένους. Στόχος τους είναι η αύξηση της φυσικής δραστηριότητας, η μείωση του πόνου σε καταπονημένες αρθρώσεις και η ανάπτυξη δύναμης, ισορροπίας και συντονισμού. Αυτό επιτυγχάνεται καλύτερα στο νερό μέσω της μείωσης των δυνάμεων μεταφοράς βάρους λόγω της άνωσης. Η υδροθεραπεία, λοιπόν, είναι μία εναλλακτική λύση αποκατάστασης για τη θεραπεία του πόνου και της δυσλειτουργίας της σπονδυλικής στήλης μέσω της ενδυνάμωσης τοπικών και σφαιρικών μυών της περιοχής. Συμπερασματικά με τις ασκήσεις στο νερό έχουμε καλύτερη βελτίωση στη δυσλειτουργία και στη ποιότητα ζωής των ασθενών τρίτης ηλικίας με χαμηλή οσφυαλγία. Η θεραπευτική άσκηση στο νερό αποτελεί μια πρωτοποριακή και ευχάριστη προσέγγιση στο τομέα της αποκατάστασης, όπου ο ασθενής κάτω από σωστή καθοδήγηση του φυσικοθεραπευτή έχει τη δυνατότητα της κίνησης από τα πρώτα στάδια της πάθησης.

**Λέξεις κλειδιά:** ασκήσεις, νερό, ηλικιωμένοι

18182

**Η ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΚΑΙ Η ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ ΩΣ ΕΚΦΑΝΣΕΙΣ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ ΣΤΙΣ ΠΟΙΚΙΛΟΜΟΡΦΕΣ ΜΕ ΠΑΡΟΥΣΙΑ ΦΥΣΙΚΟΥ ΤΟΠΙΟΥ ΣΧΟΛΙΚΕΣ ΑΥΛΕΣ. ΟΙ ΑΝΤΙΛΗΨΕΙΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΩΝ ΠΡΩΤΟΒΑΘΜΙΑΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ**  
Γαρίτσης Ι., Σωτηρούδας Β., Κούνδουρος Μ.

Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης, Παιδαγωγικό Τμήμα Δημοτικής Εκπαίδευσης, Οικονομικό Πανεπιστήμιο Αθηνών, Τμήμα Εφαρμοσμένης Πληροφορικής, Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης, Τμήμα Μαθηματικών

[garitsis8@gmail.com](mailto:garitsis8@gmail.com)

**PHYSICAL AND MENTAL HEALTH AS MANIFESTATIONS OF PHYSICAL ACTIVITY IN THE VARIFORM WITH PRESENCE OF NATURE SCHOOL YARDS. PERCEPTIONS OF PRIMARY SCHOOL TEACHERS**

I. Garitsis, V. Sotiroudas, M. Koundouros

Aristotle University of Thessaloniki, School of Primary Education, University of Economics and Business, Department of Applied Informatics, Aristotle University of Thessaloniki, School of Mathematics

Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν η αξιολόγηση της επίδρασης του διαφορετικού βαθμού παρουσίας φυσικού τοπίου των σχολικών αυλών (χωρίς παρουσία φυσικού τοπίου, προσπάθεια παρουσίας φυσικού τοπίου και μεγάλη παρουσία φυσικού τοπίου) στην αντίληψη των εκπαιδευτικών πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης για τη σωματική και ψυχική υγεία των μαθητών/τριών. Στην έρευνα συμμετείχαν 77 εκπαιδευτικοί πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης όλων των ειδικοτήτων από εννέα δημοτικά σχολεία των νομών Θεσσαλονίκης και Ημαθίας. Τα σχολεία επιλέχτηκαν σύμφωνα με το βαθμό παρουσίας φυσικού τοπίου στις αυλές τους (3 σχολεία από κάθε κατηγορία). Οι 77 εκπαιδευτικοί (24 άντρες, 53 γυναίκες) προέρχονταν: 21 (27,27%) από σχολεία χωρίς παρουσία φυσικού τοπίου, 30 (38,96%) από σχολεία με προσπάθεια παρουσίας φυσικού τοπίου και 26 (33,77%) από σχολεία με μεγάλη παρουσία φυσικού τοπίου στις αυλές τους. Ως όργανο μέτρησης χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο της Dymont & Bell (2005) προσαρμοσμένο στην ελληνική γλώσσα και πραγματικότητα, ενώ η εγκυρότητα και αξιοπιστία του ελέγχθηκαν επιτυχώς. Από τις αναλύσεις διακυμάνσεων (One Way ANOVA) φάνηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές λόγω διαφορετικού βαθμού παρουσίας φυσικού τοπίου των αυλών στις αντιλήψεις των εκπαιδευτικών για τη σωματική και ψυχική υγεία των μαθητών/τριών. Συγκεκριμένα τα αποτελέσματα της έρευνας υποστήριξαν ότι η παρουσία φυσικού τοπίου στις σχολικές αυλές επιδρά θετικά στην αντίληψη των εκπαιδευτικών ως προς τις παραπάνω εξεταζόμενες μεταβλητές. Η παρούσα έρευνα μπορεί να χρησιμοποιηθεί για την εκτίμηση της

επίδρασης των χαρακτηριστικών και του σχεδιασμού των σχολικών αυλών στη σωματική και ψυχική υγεία των μαθητών/τριών.

**Λέξεις κλειδιά:** σχολικές αυλές, σωματική υγεία, ψυχική υγεία

18512

**ΒΗΜΑΤΟΜΕΤΡΙΚΗ ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΠΑΙΔΙΩΝ ΠΡΟΣΧΟΛΙΚΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ ΕΝΤΟΣ ΚΑΙ ΕΚΤΟΣ ΣΧΟΛΙΚΟΥ ΩΡΑΡΙΟΥ**

Γιαννακίδου Δ., Καρανάτσιου Φ., Νάστου Κ., Μιχαλοπούλου Μ., Αγγελούσης Ν., Καμπάς Α.

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

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

**PEDOMETRY PHYSICAL ACTIVITY OF PRESCHOOL CHILDREN DURING AND AFTER SCHOOL**

**D. Giannakidou, F. Karanatsiou, K. Nastou, M. Michalopoulou, N. Aggeloussis, A. Kambas**

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

Ο επιτολασμός της παιδικής παχυσαρκίας και η συσχέτισή της με χρόνιες ασθένειες, έχει οδηγήσει τους ερευνητές σε περαιτέρω μελέτη των παραγόντων πρόκλησής της ξεκινώντας από την προσχολική ηλικία. Σκοπός της μελέτης ήταν να συγκρίνει τη βηματομετρική φυσική δραστηριότητα (ΒΦΔ) παιδιών προσχολικής ηλικίας εντός και εκτός σχολικού ωραρίου. Στη μελέτη συμμετείχαν 33 παιδιά προσχολικής ηλικίας φυσιολογικού δείκτη μάζας σώματος (ΔΜΣ) (n=33, ηλικία: 66±2.9 month, βάρος: 20.4±2.7 kg, ύψος: 1.15±0.05 m, bmi: 15.3±1.03 kg/m<sup>2</sup>) που φοιτούσαν στο 10ο νηπιαγωγείο του νομού Ροδόπης τη σχολική περίοδο 2010-2011. Οι συμμετέχοντες φορούσαν το βηματόμετρο OMRON HJ-720 από Δευτέρα έως και Παρασκευή αφού πρώτα δόθηκαν γραπτές και προφορικές οδηγίες στους κηδεμόνες για τη σωστή χρήση και τοποθέτηση του βηματόμετρου. Η κατηγοριοποίηση του ΔΜΣ πραγματοποιήθηκε με βάση την κατάταξη του Cole και συν (2000). Για την ανάλυση των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε ανάλυση διακύμανσης για εξαρτημένες μετρήσεις ως προς δύο παράγοντες εκ των οποίων μόνο ο ένας ήταν επαναλαμβανόμενος (TWO-WAY REPEATED). Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι υπήρξε αλληλεπίδραση των παραγόντων "περίοδος ΒΦΔ" και "φύλο" καθώς και κύρια επίδραση του παράγοντα "περίοδος ΒΦΔ". Επιπρόσθετα και τα αγόρια (8590 βήμ./ημερ.), αλλά και τα κορίτσια (8285 βήμ./ημερ.) προσχολικής ηλικίας εκτέλεσαν περισσότερα βήματα εντός του σχολικού ωραρίου με τα αγόρια να πραγματοποιούν περισσότερα βήματα εντός του σχολικού ωραρίου (5650 βήμ./ημερ.) σε σχέση με τα κορίτσια (4426 βήμ./ημερ.) και λιγότερα εκτός σχολικού ωραρίου (αγόρια: 2939 βήμ./ημερ., κορίτσια: 3859 βήμ./ημερ.) Συμπερασματικά φάνηκε ότι τα παιδιά προσχολικής ηλικίας φυσιολογικού δείκτη μάζας σώματος που φοιτούσαν στο 10ο νηπιαγωγείο του νομού Ροδόπης τη σχολική περίοδο 2010-2011 ήταν περισσότερα δραστήρια κατά την διάρκεια του σχολικού ωραρίου σε σχέση με την εξωσχολική τους καθημερινότητα. Η παρούσα έρευνα έχει συγχρηματοδοτηθεί από την Ευρωπαϊκή Ένωση (Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο - ΕΚΤ) και από εθνικούς πόρους μέσω του Επιχειρησιακού Προγράμματος «Εκπαίδευση και Δια Βίου Μάθηση» του Εθνικού Στρατηγικού Πλαισίου Αναφοράς (ΕΣΠΑ) – Ερευνητικό Χρηματοδοτούμενο Έργο: Ηράκλειτος ΙΙ. Επένδυση στην κοινωνία της γνώσης μέσω του Ευρωπαϊκού Κοινωνικού Ταμείου.

**Λέξεις κλειδιά:** βηματόμετρο, φυσική δραστηριότητα, προσχολική ηλικία

18514

**ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΦΥΛΟΥ ΚΑΙ ΕΠΟΧΗΣ ΣΤΗ ΒΗΜΑΤΟΜΕΤΡΙΚΗ ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΠΑΙΔΙΩΝ 1ΗΣ ΤΑΞΗΣ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ**

Καρανάτσιου Φ., Γιαννακίδου Δ., Νάστου Κ., Μιχαλοπούλου Μ., Αγγελούσης Ν., Καμπάς Α.

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

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

**SEX AND SEASON EFFECT IN PEDOMETRY PHYSICAL ACTIVITY OF 1ST GRADE PRIMARY SCHOOL CHILDREN**

**F. Karanatsiou, D. Giannakidou, K. Nastou, M. Michalopoulou, N. Aggeloussis, A. Kambas**

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

Μια αύξηση της τάξεως των 10 βαθμών Κελσίου έχει συσχετιστεί με την αύξηση της βηματομετρικής φυσικής δραστηριότητα κατά 1700 βημάτων για τις καθημερινές και 3400 βημάτων για το Σαββατοκύριακο σε αγόρια και κορίτσια 5 έως 12 ετών. Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να ανιχνεύσει τυχόν διαφορές στην καταγεγραμμένη βηματομετρική φυσική δραστηριότητα (ΒΦΔ) σε τρεις διαφορετικές εποχές (φθινόπωρο, χειμώνα, άνοιξη) και σε διάστημα μιας εβδομάδας σε κορίτσια και αγόρια 1ης τάξης δημοτικού. Στη μελέτη συμμετείχαν 53 παιδιά (n=53, αγόρια=25, κορίτσια=28), τα οποία για το διάστημα της μιας εβδομάδας φορούσαν το βηματόμετρο OMRON HJ-720, αφού πρώτα ενημερώθηκαν οι κηδεμόνες για τον τρόπο λειτουργίας και τοποθέτησης των βηματόμετρων. Επιπρόσθετα ζητήθηκε από τους συμμετέχοντες να μην παρεκκλίνουν καθόλου από τις καθημερινές τους ενασχολήσεις. Για την ανάλυση των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε ανάλυση διακύμανσης για εξαρτημένες μετρήσεις ως προς δύο παράγοντες εκ των οποίων μόνο ο ένας ήταν επαναλαμβανόμενος (TWO-WAY REPEATED). Από τα αποτελέσματα φάνηκε ότι υπήρξε κύρια επίδραση του παράγοντα "εποχή" της ΒΦΔ καθώς και κύρια επίδραση του παράγοντα "φύλο" ενώ αντίθετα δεν παρουσιάστηκε αλληλεπίδραση των παραγόντων. Συμπερασματικά η ΒΦΔ των αγοριών παρουσιάστηκε υψηλότερη σε σχέση με των κοριτσιών και στις τρεις εποχές μέτρησης. Έτσι, και για τα δύο φύλα, η ΒΦΔ παρουσιάστηκε χαμηλή το χειμώνα (9599 και 8251 βήμ./ημερ. αντίστοιχα), υψηλότερη το φθινόπωρο (11344 και 9079 βήμ./ημερ αντίστοιχα) και ακόμα υψηλότερη την άνοιξη (12458 και 11191 βήμ./ημερ. αντίστοιχα). Η παρούσα έρευνα έχει συγχρηματοδοτηθεί από την Ευρωπαϊκή Ένωση (Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο - ΕΚΤ) και από εθνικούς πόρους μέσω του Επιχειρησιακού Προγράμματος «Εκπαίδευση και Δια Βίου Μάθηση» του Εθνικού Στρατηγικού Πλαισίου Αναφοράς (ΕΣΠΑ) – Ερευνητικό Χρηματοδοτούμενο Έργο: Ηράκλειτος ΙΙ. Επένδυση στην κοινωνία της γνώσης μέσω του Ευρωπαϊκού Κοινωνικού Ταμείου.

**Λέξεις κλειδιά:** βηματόμετρο, φυσική δραστηριότητα, θερμοκρασία

18574

#### **ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΗΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΚΑΙ ΕΥΧΑΡΙΣΤΗΣΗΣ ΜΑΘΗΤΩΝ ΣΕ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΕΛΕΥΘΕΡΟΥ ΧΡΟΝΟΥ: ΣΥΓΚΡΙΣΗ ΦΥΛΟΥ ΚΑΙ ΗΛΙΚΙΑΣ**

**Λόλα Λ. Α., Τζέτζης Γ., Σαρμαδοπούλου Δ.**

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

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

#### **STUDENTS ASSESSMENT OF PARTICIPATION AND ENJOYMENT IN LEISURE TIME ACTIVITIES: AGE AND SEX COMPARISON**

**A. L. Lola, G. Tzetzis, D. Sarmadopoulos**

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

Η συμμετοχή σε δραστηριότητες είναι σημαντική αφού βελτιώνει τη φυσική κατάσταση, την ψυχική υγεία και θεωρείται ένα από τα ζωτικότερα σημεία ανάπτυξης στη παιδική ηλικία. Ελάχιστες έρευνες αξιολόγησαν τη συμμετοχή των παιδιών σε δραστηριότητες ελεύθερου χρόνου αναδεικνύοντας διαφορές φύλου, ηλικίας, συμμετοχής και ευχαρίστησης σε παιδιά δημοτικού, γυμνασίου και λυκείου. Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να αξιολογήσει τη συμμετοχή και την ευχαρίστηση σε εξωσχολικές δραστηριότητες ελεύθερου χρόνου, παιδιών δημοτικού, γυμνασίου και λυκείου και να τα συγκρίνει σε παιδιά α) διαφορετικού φύλου, β) διαφορετικής ηλικίας. Στην έρευνα συμμετείχαν 233 παιδιά δημοτικού, γυμνασίου και λυκείου. Ως εργαλείο μέτρησης χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο συμμετοχής σε δραστηριότητες ελεύθερου χρόνου «Children Assessment of Participation and Enjoyment - CAPE» το οποίο έχει σταθμιστεί και προσαρμοστεί στα ελληνικά δεδομένα (Anastasiadi & Tzetzis 2012). Από τη σύγκριση των μέσων όρων με ανάλυση ανεξάρτητων δειγμάτων (t-test) για το φύλο και ανάλυση διακύμανσης (Anova) για τις διαφορετικές ηλικιακές ομάδες (δημοτικό, γυμνάσιο, λύκειο) βρέθηκε ότι η ενασχόληση με δραστηριότητες ελεύθερου χρόνου διαφοροποιείται ως προς την ηλικία και το φύλο. Συγκεκριμένα, τα παιδιά του δημοτικού και του γυμνασίου εμφανίζουν υψηλότερη συμμετοχή σε δραστηριότητες σε σχέση με αυτά του λυκείου και παρατηρήθηκε ότι τα κορίτσια έχουν αυξημένη ενασχόληση με δραστηριότητες, σε σχέση με

\* 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.

τα αγόρια σε όλες τις τάξεις το οποίο τις κατατάσσει σε ομάδα υψηλού κινδύνου. Αυτό ενδεχομένως να οφείλεται στην έλλειψη ελεύθερου χρόνου λόγω αυξημένων ακαδημαϊκών υποχρεώσεων, έλλειψη ενδιαφέροντος και κινήτρων, στην έλλειψη ευκαιριών δραστηριοποίησης ή ακόμα και στις διαφορετικές συνήθειες ή ενδιαφέροντα που αποκτούν τα αγόρια και τα κορίτσια στην κάθε ηλικία. Προτείνονται εξειδικευμένα προγράμματα δραστηριοτήτων ελεύθερου χρόνου που θα προσφέρουν ευκαιρίες συμμετοχής και ευχαρίστησης στα παιδιά.

**Λέξεις κλειδιά:** όργανο CAPE, συμμετοχή, μαθητές

**18607**

#### **ΕΠΙΔΟΣΕΙΣ ΑΓΟΡΙΩΝ ΚΑΙ ΚΟΡΙΤΣΙΩΝ ΗΛΙΚΙΑΣ 4-5 ΕΤΩΝ ΣΕ ΤΕΣΤ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΤΗΣ ΕΥΚΙΝΗΣΙΑΣ**

**Ανδρεσάκη Φ., Χρηστίδου Π., Παυλίδου Σ., Χριστοφορίδης Χ., Καμπάς Α.**

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

**[florandr@phyed.duth.gr](mailto:florandr@phyed.duth.gr)**

#### **4-5 YEARS AGED BOYS AND GIRLS PERFORMANCE IN TWO TESTS FOR THE ASSESSMENT OF THE AGILITY SKILL**

**F. Andresaki, P. Christidou, S. Pavlidou, C. Christoforidis, A. Kambas**

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

Σκοπός της συγκεκριμένης εργασίας ήταν να καταγραφούν οι επιδόσεις αγοριών και κοριτσιών ηλικίας 4-5 ετών σε δύο τεστ αξιολόγησης της ικανότητας ευκινησίας. Το δείγμα της μελέτης αποτέλεσαν 135 παιδιά εκ των οποίων τα 52 ήταν αγόρια και τα 83 κορίτσια. Η ικανότητα ευκινησίας αξιολογήθηκε με δυο τεστ ευκινησίας που περιλαμβάνονται στη Δέσμη Συναρμογή Σώματος για παιδιά 5-14 ετών (ΚΤΚ). Το πρώτο τεστ περιελάμβανε εναλλάξ πλάγιο άλμα δεξιά-αριστερά στην αντίστοιχη για το τεστ ΚΤΚ επιφάνεια, ενώ το δεύτερο τεστ περιελάμβανε πλάγια μετακίνηση και επανατοποθέτηση των αντίστοιχων για το τεστ κατασκευών. Για να εξεταστεί η επίδραση του φύλου στις επιδόσεις στα δύο τεστ ευκινησίας του ΚΤΚ πραγματοποιήθηκε ανάλυση διακύμανσης για ένα παράγοντα (One-Way Anova). Από τα αποτελέσματα δε διαπιστώθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές στις επιδόσεις μεταξύ αγοριών και κοριτσιών σε κανένα από τα δύο τεστ ευκινησίας του ΚΤΚ. Τα ευρήματα της συγκεκριμένης μελέτης συμφωνούν με μεγάλο μέρος της διεθνούς βιβλιογραφίας που αναφέρεται ότι σ αυτή την ηλικία δεν παρατηρούνται διαφορές στις επιδόσεις μεταξύ αγοριών και κοριτσιών λόγω έλλειψης εξειδίκευσης. Ωστόσο έρχονται σε αντίθεση με τα αποτελέσματα που αναφέρονται από τους κατασκευαστές του τεστ και οι οποίοι εντοπίζουν διαφορές και σε αυτή την ηλικία.

**Λέξεις κλειδιά:** προσχολική ηλικία, συναρμοστικές ικανότητες, επίδραση φύλου

**18637**

#### **Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΟΥ ΦΥΛΟΥ ΣΤΗΝ ΑΛΤΙΚΗ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ ΣΕ ΠΑΙΔΙΑ ΗΛΙΚΙΑΣ 4-5 ΕΤΩΝ**

**Ανδρεσάκη Φ., Χρηστίδου Π., Παυλίδου Σ., Γουνελας Γ., Χριστοφορίδης Χ., Καμπάς Α.**

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

**[florandr@phyed.duth.gr](mailto:florandr@phyed.duth.gr)**

#### **THE INFLUENCE OF GENDER IN JUMPING ABILITY IN CHILDREN AGED 4-5 YEARS**

**F. Andresaki, P. Christidou, S. Pavlidou, G. Gounelas, C. Christoforidis, A. Kambas**

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

Σκοπός αυτής της παρούσας εργασίας ήταν να καταγραφούν οι επιδράσεις του φύλου στην αλτική ικανότητα σε παιδιά ηλικίας 4-5 ετών. Το δείγμα της μελέτης αποτέλεσαν 135 παιδιά ηλικίας 4-5 ετών, 52 εκ των οποίων ήταν αγόρια και 83 κορίτσια. Για την εκτίμηση της αλτικής ικανότητας χρησιμοποιήθηκε το τεστ αξιολόγησης της αλτικής ικανότητας από τη Δέσμη Συναρμογή Σώματος για παιδιά 5-14 ετών (ΚΤΚ). Για την μέτρηση της αλτικής ικανότητας χρησιμοποιήθηκε το αντίστοιχο τεστ από τη Δέσμη Συναρμογή Σώματος για παιδιά 5-14 ετών (ΚΤΚ). Για το τεστ αυτό χρησιμοποιούνται "εμπόδια" από σφουγγάρι σχήματος ορθογώνιου παραλληλογράμμου, διαστάσεων 50Χ20Χ5cm. Η διαδικασία περιλαμβάνει υπερπήδηση με το ένα πόδι "εμποδίου" με βαθμιαία αυξανόμενο ύψος (κάθε φορά προστίθεται και ένα "εμπόδιο"). Για τον έλεγχο της επίδρασης του φύλου στις επιδόσεις στο τεστ



αλτικής ικανότητας εφαρμόστηκε ανάλυση διακύμανσης για ένα παράγοντα (One-Way Anova). Τα ευρήματα της μελέτης συμφωνούν με κάποια δεδομένα της διεθνούς βιβλιογραφίας, που αναφέρουν ότι στις συγκεκριμένες ηλικίες δεν υπάρχουν σημαντικές διαφορές που να οφείλονται στο φύλο και σε αντίθεση με κάποιες μελέτες που εντοπίζουν διαφορετικές επιδόσεις αγοριών-κοριτσιών σε τεστ με άλμα. Ωστόσο πρέπει να αναφερθεί ότι είναι πιθανότερο οι όποιες διαφορές παρατηρούνται σε αυτή την ηλικία, να σχετίζονται με το είδος των παιχνιδιών που "προκαθορίζει" το πολιτισμικό πλαίσιο και τον βαθμό εξειδίκευσής τους.

**Λέξεις κλειδιά:** συναρμοστικές ικανότητες, ισχύς κάτω άκρων, προσχολική ηλικία

**18746**

#### **ΥΠΟΛΟΓΙΣΜΟΣ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΙΚΟΥ ΛΙΠΟΥΣ ΣΕ ΜΕΛΕΤΕΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ ΗΛΙΚΙΑΣ 4-5 ΕΤΩΝ**

**Καραγιαννοπούλου Σ., Νικολαΐδης Γ., Παυλίδου Σ., Γουνελάς Γ., Χριστοφορίδης Χ., Καμπάς Α.**

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

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

#### **FAT PERCENTAGE ESTIMATION IN PHYSICAL ACTIVITY STUDIES WITH PRESCHOOLERS**

**S. Karagiannopoulou, G. Nikolaidis, S. Pavlidou, G. Gounelas,, C. Christoforidis, A. Kambas**

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

Τα τελευταία χρόνια παρουσιάζεται μεγάλο ερευνητικό ενδιαφέρον για τη φυσική δραστηριότητα και την παχυσαρκία παιδιών προσχολικής ηλικίας. Ωστόσο ένα σημαντικό πρόβλημα που προκύπτει είναι η μεθοδολογία εκτίμησης του % σωματικού λίπους ως παράγοντα που πιθανά επηρεάζει τα επίπεδα φυσικής δραστηριότητας. Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να συγκριθούν δυο μέθοδοι εκτίμησης: 1) μέσω υπολογισμού του BMI και 2) μέσω δερματοπτυχομέτρησης. Το δείγμα περιελάμβανε συνολικά 135 παιδιά από την Ανατολική Μακεδονία, ηλικίας 4-5 ετών, εκ των οποίων 52 ήταν αγόρια και 83 κορίτσια. Η διαδικασία περιελάμβανε την μέτρηση του ύψους και του βάρους με σκοπό τον υπολογισμό του δείκτη σωματικής μάζας (BMI), καθώς και την καταγραφή τεσσάρων δερματοπτυχών (υπερλαγόνιος, υποπλάτιος, δικέφαλος και τρικέφαλος βραχιόνιος). Για την εκτίμηση του ποσοστού λίπους χρησιμοποιήθηκαν οι δύο εξισώσεις των Westrate & Deurenberg (1989) και του Slaughter (1988). Προκειμένου να ελεγχθεί η σχέση μεταξύ BMI και του % σωματικού λίπους που προκύπτει από τον υπολογισμό με τις δυο εξισώσεις χρησιμοποιήθηκε ανάλυση συσχέτισης. Από την ανάλυση προκύπτει ότι υπάρχει σημαντική σχέση μεταξύ και των εκτιμήσεων του % σωματικού λίπους από τους τρεις δείκτες, με την εξίσωση των Westrate & Deurenberg να υποεκτιμά και την αντίστοιχη του Slaughter να υπερεκτιμά σε σχέση με τον BMI. Σύμφωνα με την εξίσωση των Westrate & Deurenberg ο μέσος όρος του ποσοστού λίπους στο δείγμα ήταν 12,2% και σύμφωνα με του Slaughter 17,3%, ενώ ο μέσος όρος του BMI ήταν 16,76%. Φαίνεται ότι χρειάζεται περαιτέρω μελέτη προκειμένου να επιλεγεί η καταλληλότερη μέθοδος πεδίου για την εκτίμηση του σωματικού λίπους στην προσχολική ηλικία.

**Λέξεις κλειδιά:** προσχολική ηλικία, Δείκτης Μάζας Σώματος, σωματομετρία

**18760**

#### **ΕΠΙΠΟΛΑΣΜΟΣ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑΣ ΣΕ ΠΑΙΔΙΑ ΗΛΙΚΙΑΣ 4-5 ΕΤΩΝ ΑΠΟ ΤΗΝ ΠΕΡΙΟΧΗ ΤΗΣ ΚΑΒΑΛΑΣ**

**Καραγιαννοπούλου Σ., Νικολαΐδης Ν., Παυλίδου Σ., Γουνελάς Γ., Χριστοφορίδης Χ., Καμπάς Α.**

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

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

#### **PREVALENCE OF OBESITY IN CHILDREN AGED 4-5 FROM KAVALA**

**S. Karagiannopoulou, G. Nikolaidis, S. Pavlidou, G. Gounelas, C. Christoforidis, A. Kambas**

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

Η καθιστική ζωή και η έλλειψη φυσικής δραστηριότητας έχουν ως αποτέλεσμα την ανοδική τάση της εμφάνισης του φαινομένου της παχυσαρκίας ήδη από μικρή ηλικία. Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να εκτιμηθούν τα ποσοστά των υπέρβαρων και παχύσαρκων παιδιών ηλικίας 4-5 ετών από την περιοχή της Καβάλας. Το δείγμα

αποτελέσαν 135 παιδιά ηλικίας 4-5 αγόρια, εκ των οποίων τα 52 ήταν αγόρια και τα 83 κορίτσια. Αρχικά για κάθε παιδί καταγράφηκε το σωματικό βάρος και το ύψος, για τον υπολογισμό του Δείκτη Μάζας Σώματος (BMI). Για την κατάταξη των παιδιών σε κανονικά, υπέρβαρα και παχύσαρκα χρησιμοποιήθηκαν οι κατώτατες τιμές (cut-off) του Δείκτη Μάζας Σώματος (BMI) ανά ηλικία και φύλο, σύμφωνα με τον πίνακα του Cole (2000). Για τη στατιστική επεξεργασία των δεδομένων εφαρμόστηκε ανάλυση διακύμανσης για ένα παράγοντα (One-Way Anova). Από τα αποτελέσματα διαπιστώθηκε ότι το 71,1% των παιδιών ήταν νορμοβαρή, το 23% υπέρβαρα και το 5,9% παχύσαρκα. Δε διαπιστώθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ των δυο φύλων. Συμπερασματικά τα ευρήματα της συγκεκριμένης μελέτης συμφωνούν με ευρήματα άλλων ερευνών αναφορικά με τα ποσοστά εμφάνισης της παχυσαρκίας σε αυτή την ηλικία και επιβεβαιώνουν την παρατηρούμενη τάση εμφάνισης της παιδικής παχυσαρκίας και στην Ελλάδα από μικρή ηλικία. Η παρακίνηση των παιδιών προσχολικής ηλικίας σε φυσική δραστηριότητα εντός και εκτός σχολικού περιβάλλοντος, ίσως αποτελεί σημαντικό παράγοντα μείωσης της παιδικής παχυσαρκίας, σε συνδυασμό πάντα με το κατάλληλο πρόγραμμα διατροφής.

**Λέξεις κλειδιά:** φυσική δραστηριότητα, υπέρβαρα παιδιά, Δείκτης Μάζας Σώματος

18775

#### **ΣΧΕΣΗ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΣ ΜΕΣΗΣ ΚΑΙ ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΑΣ ΒΗΜΑΤΟΜΕΤΡΙΚΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ ΣΕ ΠΑΙΔΙΑ ΗΛΙΚΙΑΣ 5-6 ΕΤΩΝ**

**Νικολαΐδης Γ., Καραγιαννοπούλου Σ., Παυλίδου Σ., Γουνελάς Γ., Χριστοφορίδης Χ., Καμπάς Α.**

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

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

#### **ASSOCIATION BETWEEN WAIST CIRCUMFERENCE AND TOTAL WEEK PEDOMETRY IN 5 TO 6 AGED CHILDREN**

**G. Nikolaidis, S. Karagiannopoulou, S. Pavlidou, G. Gounelas, C. Christoforidis, A. Kambas**

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

Σκοπός της μελέτης ήταν να διερευνηθεί η σχέση που παρουσιάζει ο δείκτης «περιφέρεια μέσης» (WC) με τον αριθμό βημάτων που καταγράφουν μέσα σε μία τυχαία εβδομάδα παιδιά ηλικίας 5-6 ετών. Το δείγμα αποτέλεσαν 143 παιδιά από την περιοχή της Ανατολικής Μακεδονίας και της Θράκης που φοιτούσαν σε δημόσια Νηπιαγωγεία. Μετρήθηκε η περιφέρεια μέσης με ειδική μεζούρα και ο αριθμός βημάτων/ημέρα για μια τυπική εβδομάδα του Οκτωβρίου με το βηματόμετρο OMRON Walking Style II. Για την εκτίμηση της παχυσαρκίας με τη χρήση του δείκτη WC χρησιμοποιήθηκαν οι πίνακες με τις κατώτατες τιμές (cut-off) των Fernandez et al (2004). Στη συνέχεια οι τιμές αυτές κατηγοριοποιήθηκαν σε έναν παράγοντα «WC» με τρία επίπεδα , 1: < 75th, 2:>75th και 3: > 90th και ως προς αυτόν πραγματοποιήθηκε ανάλυση διακύμανσης (One Way Anova) με εξαρτημένη μεταβλητή των μέσο όρο βημάτων που βαδίζουν τα παιδιά, συνολικά για μια εβδομάδα. Ο μέσος όρος των βημάτων μέσα στην εβδομάδα είναι 8,115 βήμ./ημερ. ενώ από τα αποτελέσματα φάνηκε ότι υπάρχει σημαντική διαφοροποίηση σε αυτό τον αριθμό μεταξύ των τριών κατηγοριών. Τα παιδιά με φυσιολογική WC παρουσιάζουν περισσότερα βήματα (8,209 βημ./ημερ.) από τα παιδιά με πολύ μεγάλη WC (7,220 βημ./ημερ.). Τα αποτελέσματα δείχνουν ότι υπάρχει μια σημαντική σχέση μεταξύ του λίπους που συγκεντρώνεται στην περιοχή της μέσης και της βηματομετρικής φυσικής δραστηριότητας ήδη από πολύ μικρή ηλικία, γεγονός που επιβάλλει μέτρα πρόληψης από αυτή την ηλικία.

**Λέξεις κλειδιά:** προσχολική ηλικία, παχυσαρκία, φυσική δραστηριότητα

18933

#### **ΕΠΙΔΟΣΕΙΣ ΠΑΙΔΙΩΝ ΗΛΙΚΙΑΣ 4-5 ΕΤΩΝ ΣΕ ΤΕΣΤ ΙΣΟΡΡΟΠΙΑΣ ΤΡΙΩΝ ΕΠΙΠΕΔΩΝ ΒΑΘΜΩΝ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ**

**Χρησιτίδου Π., Κούρτη Δ., Παυλίδου Σ., Γουνελάς Γ., Χριστοφορίδης Χ.**

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

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

#### **4-5 YEARS AGED CHILDREN PERFORMANCE IN A BALLANCE TEST WITH THREE LEVELS OF DIFFICULTY**



**P. Christidou, D. Kourti, S. Pavlidou, G. Gounelas, C. Christoforidis**  
**Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S.**

Σκοπός της συγκεκριμένης μελέτης ήταν να καταγραφούν οι επιδόσεις παιδιών ηλικίας 4-5 ετών σε τεστ ισορροπίας τριών επιπέδων βαθμών δυσκολίας. Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 135 παιδιά ηλικίας 4-5 ετών, εκ των οποίων τα 52 ήταν αγόρια και τα 83 κορίτσια. Η ικανότητα ισορροπίας αξιολογήθηκε με ένα τεστ δυναμικής ισορροπίας από τη «Δέσμη Συναρμογή Σώματος για παιδιά 5-14 ετών» (ΚΤΚ). Χρησιμοποιήθηκαν τρεις διαφορετικοί, όσον αφορά στο πλάτος, δοκοί ισορροπίας, όπου τα παιδιά αξιολογήθηκαν στην ισορροπία κατά το βάδισμα προς τα πίσω. Για τον έλεγχο της επίδρασης του φύλου στις επιδόσεις στα τρία τεστ χρησιμοποιήθηκε ανάλυση διακύμανσης για έναν παράγοντα (One Way ANOVA). Τα αποτελέσματα δεν έδειξαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ αγοριών και κοριτσιών σε κανένα από τα τρία πρωτόκολλα μέτρησης. Το paired t-test χρησιμοποιήθηκε για να ελεγχθεί πιθανή διαφοροποίηση των επιδόσεων των παιδιών εξαιτίας του βαθμού δυσκολίας. Τα αποτελέσματα έδειξαν διαφορές σε όλες τις συγκρίσεις, δηλαδή όσο μικρότερο ήταν το πλάτος της δοκού τόσο χειρότερευαν οι επιδόσεις ( $p < .001$ ). Το εύρημα αυτό έρχεται σε συμφωνία με τις βιβλιογραφικές αναφορές που κάνουν λόγο για διαφοροποίηση των επιδόσεων ισορροπίας σε ίδια τεστ, εξαιτίας του βαθμού δυσκολίας.

**Λέξεις κλειδιά:** προσχολική ηλικία, συναρμοστικές ικανότητες, ΚΤΚ

19002

**ΜΕΛΕΤΗ ΑΞΙΟΠΙΣΤΙΑΣ ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟΥ ΚΑΘΙΣΤΙΚΗΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ ΣΕ ΜΑΘΗΤΕΣ ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ**

**Τριγώνης Χ., Μπουνόβα Α., Μιχαλοπούλου Μ., Κουρτέσης Θ., Πολλάτου Ε.**

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

**[ctrigoni@phyed.duth.gr](mailto:ctrigoni@phyed.duth.gr)**

**RESEARCH ON THE RELIABILITY OF SEDENTARY BEHAVIOR'S QUESTIONNAIRE ON HIGH SCHOOL STUDENTS**

**C. Trigonis, A. Bounova, M. Michalopoulou, T. Kourtessis, E. Pollatou**

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

Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν η διερεύνηση της αξιοπιστίας με τη μέθοδο των επαναλαμβανόμενων μετρήσεων, ενός ερωτηματολογίου αξιολόγησης της καθιστικής συμπεριφοράς σε μαθητές Γυμνασίου στη χώρα μας. Οι συμμετέχοντες στη μελέτη αυτή ήταν 53 μαθητές και μαθήτριες Γυμνασίου ηλικίας 13 έως 15 ετών (13,62 + 0.74). Το ερωτηματολόγιο το οποίο χρησιμοποιήθηκε για την καταγραφή της καθιστικής συμπεριφοράς κατά τον ελεύθερο χρόνο στηρίχθηκε στο ερωτηματολόγιο ASAQ (Hardy et al., 2007) το οποίο έχει χρησιμοποιηθεί με επιτυχία στη διερεύνηση της καθιστικής συμπεριφοράς Αυστραλών εφήβων ηλικίας 11-15 ετών. Η καθιστική συμπεριφορά αξιολογήθηκε σε λεπτά ανά ημέρα (εργάσιμες, Σάββατο και Κυριακή) ενώ η αξιοπιστία μετρήθηκε με τη διαδικασία της επαναμέτρησης σε διάστημα μίας εβδομάδας. Για τη διερεύνηση της αξιοπιστίας της καθιστικής συμπεριφοράς υπολογίστηκε ο συντελεστής συσχέτισης (ICC) μεταξύ των δεδομένων που προέκυψαν από τις 2 μετρήσεις. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της στατιστικής επεξεργασίας των δεδομένων προέκυψε ότι για τις εργάσιμες ημέρες για την ημέρα του Σαββάτου και για την ημέρα της Κυριακής ο συντελεστής συσχέτισης κατέδειξε στατιστικά σημαντική σχέση μεταξύ των δύο μετρήσεων. Από τα αποτελέσματα της αρχικής αυτής ανάλυσης προέκυψε ότι η αξιοπιστία του ερωτηματολογίου καθιστικής συμπεριφοράς είναι αποδεκτή όπως καταγράφεται για τις εργάσιμες ημέρες, για την ημέρα του Σαββάτου και για την ημέρα της Κυριακής ενώ περαιτέρω μελέτη απαιτείται για τη διερεύνηση της αξιοπιστίας σε μεγαλύτερο δείγμα ανά φύλο και στα επιμέρους είδη καθιστικής συμπεριφοράς κατά τον ελεύθερο χρόνο.

**Λέξεις κλειδιά:** αξιοπιστία, καθιστική συμπεριφορά, μαθητές Γυμνασίου