

Προφορικές & Αναρτημένες Ανακοινώσεις του 16^{ου} Διεθνούς Συνεδρίου Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού

Oral & Poster Presentations of the 16th International Congress of Physical Education & Sport



Θεματική Ενότητα: Διατροφή Section: Nutrition

185. ΠΑΙΔΙΚΗ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ ΚΑΙ ΑΣΚΗΣΗ Κωστής Δ., Καλούδη Ε., Πατσιαούρας Α., Κοκαρίδας Δ.

CHILDHOOD OBESITY AND EXERCISE
D. Kostis, E. Kaloudi, A. Patsiaouras, D. Kokaridas

Σκοπός της εργασίας αυτής ήταν να παρουσιάσει τα καινούργια ερευνητικά δεδομένα που έχουν προκύψει και αφορούν την παιδική παχυσαρκία. Η παχυσαρκία στην παιδική ηλικία είναι μια παθολογική κατάσταση, μια ασθένεια πλέον, κατά την οποία υπερβολική ποσότητα λίπους εναποθηκεύεται κάτω από το δέρμα και στα διάφορα όργανα του ανθρώπινου σώματος, όπως το συκώτι και τα νεφρά. Οφείλεται κατά κύριο λόγο, στις κακές διατροφικές συνήθειες και τη μειωμένη φυσική δραστηριότητα των παιδιών. Μέχρι σήμερα, δεν έχει υπάρξει ο ίδιος βαθμός συμφωνίας σχετικά με την ταξινόμηση του υπερβάλλοντος βάρους στα παιδιά και τους εφήβους, όπως συμβαίνει με τους ενήλικες. Η σχέση βάρους- ύψους, πιθανόν να μας παρέχει ένα απλό μέτρο του πάχους. Ο παγκόσμιος οργανισμός υγείας υπολογίζει ότι το 5 έως 10% του πληθυσμού παγκοσμίως - περίπου 250 εκατομμύρια άτομα - πάσχει από τη χρόνια νόσο της παχυσαρκίας. Η χώρα του «fast-food» Αμερική θεωρείται βέβαια από τις «πρωταθλήτριες»: το 30% του πληθυσμού ηλικίας 20 έως 74 χρόνων είναι παχύσαρκοι, ενώ πριν 40 χρόνια το αντίστοιχο ποσοστό ήταν 13%. Το αυξημένο σωματικό βάρος είναι πηγή ρατσισμού σε κάθε ηλικία και αίτιο κατάθλιψης. Σημαντικό μερίδιο στην έξαρση αυτού του φαινομένου έχει και το σχολείο. Το σημερινό σχολείο δεν παρέχει χρήσιμες πληροφορίες δεν ενημερώνει τα παιδιά και τους γονείς για τις επικίνδυνες διαστάσεις που έχει πάρει το φαινόμενο και τις δυσάρεστες συνέπειες που μπορεί να αποφέρει. Ο υπολογιστής και η τηλεόραση που θεωρούνται από τις μεγαλύτερες ανακαλύψεις της σύγχρονης εποχής έχουν καθλώσει και οδηγήσει τα παιδιά σε μία καθιστική και τεμπέλικη ζωή. Η πιο σημαντική αιτία της έξαρσης όμως του φαινομένου της παιδικής παχυσαρκίας είναι η παντελής έλλειψη άσκησης. Οι γονείς εκτός από την προσοχή στη διατροφή θα πρέπει να ωθούν τα παιδιά τους στην άσκηση τουλάχιστον 1-2 φορές τη βδομάδα, όπου όλοι μαζί να ασκούνται παίζοντας διάφορα παιχνίδια στην αυλή, συμμετέχοντας σε άλλες αθλητικές δραστηριότητες, περπατώντας ή κάνοντας ποδήλατο. Ο συνδυασμός σωστής διατροφής και άσκησης θα οδηγήσει σε ικανοποιητικά και μακροχρόνια αποτελέσματα, άρα και στην πτώση του ποσοστού της παιδικής παχυσαρκίας. Συνοψίζοντας η στάση των γονέων και η βοήθεια του σχολείου είναι απαραίτητη στην αντιμετώπιση της παιδικής παχυσαρκίας. Από το σχολείο κυρίως με τη βοήθεια του καθηγητή Φυσικής Αγωγής θα πρέπει να υπάρξει ενημέρωση με διάφορα προγράμματα αγωγής και υγείας προς τα παιδιά για το είδος των τροφών που θα πρέπει να καταναλώνουν, αλλά και τα προγράμματα άσκησης που μπορούν να ακολουθήσουν.

Λέξεις κλειδιά: παιδική παχυσαρκία, σχολείο, άσκηση

224. ΔΕΙΚΤΕΣ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑΣ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ ΜΑΘΗΤΩΝ ΚΑΙ ΜΑΘΗΤΡΙΩΝ ΔΕΥΤΕΡΟΒΑΘΜΙΑΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ ΠΟΥ ΣΥΜΜΕΤΕΙΧΑΝ ΣΤΗ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΔΙΚΤΥΟΥ ΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΣΤΗΝ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΑΝΑΤΟΛΙΚΗΣ ΜΑΚΕΔΟΝΙΑΣ-ΘΡΑΚΗΣ Δούδα Ε., Αναγνωστοπούλου Ν., Τσιαλίκη Φ., Λαπαρίδης Κ., Τοκμακίδης Σ.

INDICATORS OF OBESITY AND NUTRITIONAL HABITS OF SECONDARY SCHOOLCHILDREN THAT PARTICIPATED IN THE CREATION OF HEALTH EDUCATION NETWORK IN THE REGION OF EASTERN MACEDONIA AND THRACE
H. Douda, N. Anagnostopoulou, F. Tsiiliki, K. Laparidis, S. Tokmakidis

Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να αξιολογήσει τους δείκτες παχυσαρκίας και τις διατροφικές συνήθειες μαθητών και μαθητριών Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης που συμμετείχαν στη Δημιουργία Δικτύου Αγωγής Υγείας στην Περιφέρεια Ανατολικής Μακεδονίας-Θράκης. Το δείγμα αποτέλεσαν 858 παιδιά ηλικίας 13.91±1.19 ετών,

* Η συμμετοχή στο συνέδριο με προφορική ή αναρτημένη ανακοίνωση πιστοποιείται από το παρόν ηλεκτρονικό αρχείο.
* The participation in the congress with an oral or poster presentation is certified through this electronic file.

Προφορικές & Αναρτημένες Ανακοινώσεις του 16^{ου} Διεθνούς Συνεδρίου Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού

Oral & Poster Presentations of the 16th International Congress of Physical Education & Sport



μαθητές (n=436) και μαθήτριες (n=422), που ταξινομήθηκαν σε υποομάδες ανάλογα με το δείκτη BMI (φυσιολογικά, υπέρβαρα, παχύσαρκα), το φύλο (αγόρια, κορίτσια) και τη δημογραφική περιοχή (αστική, αγροτική, ορεινή). Οι μετρήσεις που πραγματοποιήθηκαν αφορούσαν την αξιολόγηση δεικτών παχυσαρκίας (δείκτης BMI, περιφέρεια μέσης, ποσοστό σωματικού λίπους) και των διατροφικών συνηθειών μέσω συμπλήρωσης ερωτηματολογίου. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι στο σύνολο του δείγματος το 62.5% είχαν φυσιολογικές τιμές, το 21.9% ήταν υπέρβαρα και το 15.6% παχύσαρκα. Τα ποσοστά των υπέρβαρων και παχύσαρκων παιδιών ήταν αυξημένα στην αστική περιοχή (15.5% και 10.6% αντίστοιχα) συγκριτικά με τις τιμές που καταγράφηκαν στην αγροτική και ορεινή περιοχή. Τα αγόρια δήλωσαν ότι είναι περισσότερο ικανοποιημένα με την εικόνα του σώματός τους (64.2%) συγκριτικά με τα κορίτσια (45.5%). Το 84.7% των αγοριών και το 89.4% των κοριτσιών είχε ενημερωθεί για την υγιεινή διατροφή, ωστόσο σε ποσοστό 31.2% και 37.2% αντίστοιχα ανέφεραν ότι δεν τρώνε πρωινό πριν φύγουν για το σχολείο. Επίσης, το 75.4% των αγοριών και το 74.6% των κοριτσιών δήλωσε ότι αγοράζει διάφορα προϊόντα από το κυλικείο του σχολείου, το 61.4% και 62.7% αντίστοιχα ανέφερε ότι τις τελευταίες 4 ημέρες είχε καταναλώσει έτοιμα χάμπουργκερ, λουκάνικα, σάλτσες, πατατάκια, γαριδάκια και άλλα σνακ ενώ το 74.5% των αγοριών και το 55.4% των κοριτσιών είχε πει έστω και μία φορά ανθρακούχο αναψυκτικό. Τα αποτελέσματα αυτά επιβεβαιώνουν τη συχνότητα εμφάνισης της παχυσαρκίας στην εφηβική ηλικία ιδιαίτερα στις αστικές περιοχές όπου η μειωμένη φυσική δραστηριότητα και η μη ελεγχόμενη ενεργειακή πρόληψη σε ποσότητα και ποιότητα τροφίμων οδηγούν στην αύξηση της σωματικής μάζας πέρα από τις φυσιολογικές τιμές. Ωστόσο, με τις κατάλληλες παρεμβατικές στρατηγικές και την εφαρμογή βιωματικών δράσεων μέσω των προγραμμάτων Αγωγής Υγείας που υλοποιούνται στο σχολικό περιβάλλον είναι εφικτή η προαγωγή της δια βίου φυσικής δραστηριότητας και των υγιεινών διατροφικών συνηθειών. Πράγματι, τα προγράμματα Αγωγής Υγείας που υλοποιούνται στο σχολικό περιβάλλον ενθαρρύνουν τα παιδιά να ασχοληθούν με διάφορες μορφές φυσικής δραστηριότητας, να υιοθετήσουν υγιεινές διατροφικές συνήθειες, να αναπτύξουν κριτική σκέψη στα ποικίλα διαφημιστικά μηνύματα και να ακολουθήσουν πρότυπα συμπεριφοράς που οδηγούν στην προάσπιση και προαγωγή της υγείας τους και στην καταπολέμηση της παχυσαρκίας ιδιαίτερα στην εφηβική ηλικία.

Λέξεις κλειδιά: παχυσαρκία, διατροφή, δημογραφική περιοχή, εφηβική ηλικία

214. Η ΤΡΙΑΔΑ ΤΗΣ ΓΥΝΑΙΚΑΣ ΑΘΛΗΤΡΙΑΣ Νικητίδης Ι.

THE FEMALE ATHLETE TRIAD I. Nikitidis

Η Τριάδα της Γυναίκας Αθλήτριας, είναι μια επιδημία, που παρατηρείται κυρίως σε έφηβες και νεαρές ενήλικες αθλήτριες και αποτελείται από τις εξής διαφορετικές αλλά αλληλένδετες διαταραχές: διατροφικές διαταραχές, αμηνόρροια και οστεοπόρωση. Παρόλο που η " Τριάδα της Γυναίκας Αθλήτριας " δεν είναι ένα νέο πρόβλημα, δεν έχει δοθεί η αναγκαία σημασία για τη διάγνωση, την θεραπεία και την πρόληψη του. Η παρούσα εργασία έχει ως σκοπό να παρουσιάσει το πρόβλημα έτσι ώστε να γίνεται πιο εύκολα και γρήγορα αντιληπτό από τις αθλήτριες και τους προπονητές τους, και να ληφθεί μέριμνα για την πρόληψη των ανεπιθύμητων συμπτωμάτων. Στην χώρα μας δεν έχει γίνει κάποια αξιολογική έρευνα με αντικείμενο την " Τριάδα της Γυναίκας Αθλήτριας ", ωστόσο σε άλλες χώρες όπως οι ΗΠΑ, υπάρχει μεγάλη ευαισθητοποίηση στο πρόβλημα αυτό. Για το λόγο αυτό για την πραγματοποίηση της παρούσας εργασίας έγινε μια ανασκόπηση της διεθνούς βιβλιογραφίας. Από την ανασκόπηση της βιβλιογραφίας προέκυψε ότι οι γυναίκες αθλήτριες βρίσκονται υπό συνεχώς αυξανόμενη πίεση ώστε να είναι ανταγωνιστικές αλλά και να έχουν τέλειω σωματότυπο και βάρος για το άθλημά τους. Στην κατεύθυνση αυτή συμβάλλουν οι γυμναστές - προπονητές, οι κριτές και οι γονείς. Κάθε αθλήτρια αντιμετωπίζει τον κίνδυνο της τριάδας, αλλά οι αθλήτριες που συμμετέχουν σε αθλήματα αντοχής και επίδοσης (η γυμναστική, το μπαλέτο, οι αγώνες μεγάλων αποστάσεων κ.α.), όπου κρίνονται από την εμφάνιση ή το χαμηλό σωματικό βάρος αποτελεί πλεονέκτημα, βρίσκονται σε υψηλότερο κίνδυνο. Η υπερπροπόνηση, η ανεπαρκής διατροφή και το stress που βιώνουν οι αθλήτριες, έχουν ως αποτέλεσμα ορμονικές διαταραχές, κυρίως στο αναπαραγωγικό τους σύστημα. Συγκεκριμένα η απορύθμιση του άξονα υποθάλαμος -υπόφυση-ωοθήκη οδηγεί σε αμηνόρροια. Η αμηνόρροια υποθαλαμικής αιτιολογίας μπορεί να οδηγήσει σε αυξημένο

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

* The participation in the congress with an oral or poster presentation is certified through this electronic file.

Προφορικές & Αναρτημένες Ανακοινώσεις του 16^{ου} Διεθνούς Συνεδρίου Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού

Oral & Poster Presentations of the 16th International Congress of Physical Education & Sport



κίνδυνο οστεοπόρωσης και καταγμάτων, εξαιτίας της μείωσης της οστικής πυκνότητας. Για την πρόληψη ή την μείωση της τριάδας, είναι ζωτικής σημασίας η επαγρύπνηση και η έγκαιρη αναγνώρισή της. Η πρόληψη πρέπει να ξεκινά με διατροφική, ιατρική και ψυχολογική εκπαίδευση, από τους ειδικούς για κάθε τομέα επιστήμονες. Οι αθλήτριες θα πρέπει να επιλέγουν φίλους και πρότυπα με φυσιολογική εικόνα σώματος και υγιεινές διατροφικές συνήθειες. Οι άνθρωποι που πλαισιώνουν τις αθλήτριες: οικογένεια, προπονητές, οφείλουν να μην παραγνωρίζουν τη σημασία της "Τριάδας της Γυναικας Αθλήτριας", καθώς ο αυξημένος κίνδυνος υπογονιμότητας, τα κατάγματα, οι διατροφικές διαταραχές και η οστεοπόρωση στην μετέπειτα ζωή, αποτελούν ένα πολύ υψηλό τίμημα για την εμπλοκή με μια αμιγώς υγιή δραστηριότητα, όπως ο αθλητισμός.

Λέξεις κλειδιά: διατροφικές διαταραχές, αμηνόρροια, οστεοπόρωση

265. ΣΧΕΣΗ ΜΗΤΡΙΚΟΥ ΘΗΛΑΣΜΟΥ ΜΕ ΤΟΝ ΔΕΙΚΤΗ ΜΑΖΑΣ ΣΩΜΑΤΟΣ ΣΕ ΠΑΙΔΙΑ ΣΧΟΛΙΚΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ

Τζήκα Δ., Καρατζαφέρη Χ., Χατζηγεωργιάδης Α., Τζιαμούρτας Α., Κουτεντάκης Ι.

RELATIONSHIP OF BREASTFEEDING AND BODY MASS INDEX IN SCHOOL CHILDREN

D. Tzika, C. Karatzaferi, A. Hatzigeorgiadis, A. Tziamourtas, I. Koutentakis

Ο μητρικός θηλασμός κατά την βρεφική ηλικία έχει θεωρηθεί ότι δρα προστατευτικά στην μελλοντική εμφάνιση του υπέρβαρου και της παχυσαρκίας. Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να εξετάσει την πιθανή σχέση του μητρικού θηλασμού με τον Δείκτη Μάζας Σώματος (ΔΜΣ) σε παιδιά σχολικής ηλικίας, λαμβάνοντας όμως υπόψη την ενασχόλησή τους με μελέτη και ψυχαγωγία, και τις διατροφικές και αθλητικές τους συνήθειες. Στην έρευνα συμμετείχαν 147 παιδιά (79 αγόρια και 68 κορίτσια) με μέσο όρο ηλικίας 6.97 (\pm 0.82) χρόνια. Το όργανο μέτρησης ήταν ένα ερωτηματολόγιο 23 δημογραφικών και γενικών ερωτήσεων που αφορούσε στα παιδιά και στους γονείς τους. Μεταξύ άλλων, οι γονείς ερωτήθηκαν εάν θήλασαν το παιδί τους, και εάν ναι, για πόσους μήνες. Μετρήθηκε επίσης το ύψος και το βάρος των παιδιών για τον προσδιορισμό του ΔΜΣ και έγινε κατηγοριοποίηση σε κατηγορίες ΔΜΣ φυσιολογικό, υπέρβαρο και παχύσαρκο, λαμβάνοντας υπόψη διεθνείς νόρμες. Υπολογίστηκαν οι συσχετίσεις διαφόρων μεταβλητών, έγινε ανάλυση χ^2 και ανάλυση διακύμανσης διπλής κατεύθυνσης για να ερευνηθεί εάν υπάρχουν διαφορές ανάμεσα στις ομάδες ΔΜΣ σε σχέση με τον θηλασμό, τη διάρκεια του θηλασμού, και τις αθλητικές ή τις διατροφικές συνήθειες των παιδιών, με επίπεδο σημαντικότητας $p < 0.05$. Μόνο το 57,8% των παιδιών είχαν φυσιολογικό ΔΜΣ. Τα παιδιά στην πλειοψηφία τους έχουν θηλάσει μητρικό γάλα (78,1%), καταναλώνουν συχνά γλυκά και σνάκς (30,6%) αλλά παράλληλα καταναλώνουν γαλακτοκομικά προϊόντα και φρούτα, ασχολούνται με αθλητικές δραστηριότητες στον ελεύθερο χρόνο τους (92,5%), και βλέπουν τηλεόραση ή παίζουν ηλεκτρονικά παιχνίδια ($MO=1.98 \pm 0.92$ ώρες την ημέρα). Ανάλυση διακύμανσης έδειξε σημαντική επίδραση του θηλασμού στον ΔΜΣ εφόσον τα παιδιά δεν ασκούσαν $F(1,145)=4.133, p < .05$ ή έτρωγαν πολύ συχνά ανθυγιεινά σνακς $F(1,140)=11.22, p < 0.01$. Συμπέρασμα: υπάρχουν ενδείξεις ότι ο πιθανολογούμενος προστατευτικός ρόλος του μητρικού θηλασμού γίνεται εμφανής όταν το παιδί ακολουθεί καθιστική ζωή και ανθυγιεινή διατροφή. Αντίθετα, τα παιδιά που είτε δεν θήλασαν είτε θήλασαν λίγους μήνες αλλά ασκούνται, φαίνεται να προστατεύονται από το υπέρβαρο και την παχυσαρκία λόγω της σωματικής δραστηριότητας. Υπάρχει ανάγκη για περαιτέρω μελέτη του ρόλου του μητρικού θηλασμού στην εμφάνιση της παιδικής παχυσαρκίας.

Λέξεις κλειδιά: ΔΜΣ, μητρικός θηλασμός, παιδική ηλικία, άσκηση, διατροφή

280. ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΠΑΙΔΙΚΗ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ

Χασάνδρα Α., Γκέντζης Δ., Κεχαγιά Φ., Μάλλιου Α.

NUTRITION AND CHILD OBESITY

A. Chassandra, D. Gkentzis, F. Kechagia, A. Malliou

Η παιδική παχυσαρκία χαρακτηρίζεται ως η μάστιγα της δυτικής κοινωνίας της σύγχρονης εποχής. Τα υπέρβαρα

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

* The participation in the congress with an oral or poster presentation is certified through this electronic file.

Προφορικές & Αναρτημένες Ανακοινώσεις του 16^{ου} Διεθνούς Συνεδρίου Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού

Oral & Poster Presentations of the 16th International Congress of Physical Education & Sport



παιδιά είναι πιο πιθανό να παραμείνουν υπέρβαρα και ως έφηβοι και ως ενήλικοι και διατρέχουν μεγαλύτερο κίνδυνο να εκδηλώσουν κάποιο από τα συνακόλουθα προβλήματα υγείας. Για τον λόγο αυτό, η υπερβολική αύξηση του βάρους κατά την παιδική και εφηβική ηλικία ανάγεται σε προτεραιότητα της δημόσιας υγείας (<http://www.Ίδρυμα΄ΑριστείδηςΔασκαλόπουλος΄>). Σκοπός αυτής της εργασίας ανασκόπησης είναι να καταγράψει τους παράγοντες που ενοχοποιούνται για την αύξηση της παιδικής παχυσαρκίας. Από την ανασκοπική αυτή μελέτη προέκυψε ότι τα παιδιά έχουν αλλάξει τις διαιτητικές τους συνήθειες (Hassaridou M., Bairaktari M., 2001), καταναλώνουν μεγάλες ποσότητες φαγητού και λίπους, προτιμούν το φαγητό των φαστ-φουντ, έχουν μειωμένη φυσική δραστηριότητα (O'Brien & Dixon, 2002), καταναλώνουν λίγα φρούτα και λαχανικά (Youfa Wang, 2004, James F. Sallis, Karen Glanz, 2006). Το περιβάλλον που ζουν τα μικρά παιδιά περιλαμβάνει λίγες ευκαιρίες για σωματική δραστηριότητα και υπερεπάρκεια υψηλής θερμιδικής αξίας των τροφίμων. Η καθιστική ζωή και η κακή διατροφή αποτελούν πρόκληση για τα παιδιά τα οποία έχουν προδιάθεση για μεταβολικές διαταραχές. Η παχυσαρκία είναι λογικό επακόλουθο σε αυτή την πρόκληση (Sothorn, 2004). Ακόμα παρατηρήθηκε ότι καταναλώνουν πολλά αναψυκτικά (<http://daitologia.blogspot.com>), έχουν καθιστική συμπεριφορά (τηλεόραση, Η/Υ, Epstein et.al 2002), οι έφηβοι καταναλώνουν αλκοόλ και πολλά αλατισμένα και γλυκά τρόφιμα, επιλέγουν σνακ βάση της γευστικότητας τους κι όχι με βάση την ενεργειακή τους αξία (<http://daitologia.blogspot.com>). Αυτό όμως που θέλει ιδιαίτερη προσοχή είναι το γεγονός ότι τα παιδιά πρέπει να είναι το μέρος του πληθυσμού στο οποίο θα πρέπει να δοθεί προτεραιότητα για στρατηγικές παρέμβασης. Η πρόληψη μπορεί να επιτευχθεί μέσα από μια ποικιλία παρεμβάσεων που θα στοχεύουν στο να διαμορφώσουν το περιβάλλον, τη φυσική άσκηση και τη διαίτα.

Λέξεις κλειδιά: διατροφή, παιδική παχυσαρκία, εφηβική παχυσαρκία, υγιεινή διατροφή, σχολικά γεύματα

233. ΔΙΕΡΕΥΝΗΣΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΩΝ ΠΑΡΑΜΕΤΡΩΝ ΣΤΗΝ ΠΑΙΔΙΚΗ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ-ΠΡΟΚΑΤΑΡΚΤΙΚΗ ΜΕΛΕΤΗ

Λιόλιος Ι., Αντωνάκης Θ., Αδαμίδου Ε., Παπαγεωργίου Β.Α., Τσίρκα Α., Καλύβα Ε., Τσατσούλης Α.

INVESTIGATION OF PSYCHOLOGICAL PARAMETERS IN CHILDREN'S OBESITY - PRELIMINARY STUDY

J. Liolios, T. Antonakis. H. Adamidou, B.A. Papageorgiou, A.Tsirka, F.Kalyba, A. Tsatsoulis

Εισαγωγή Τα υπέρβαρα παιδιά και οι έφηβοι εξελίσσονται συνήθως σε υπέρβαρους ενήλικες και αποτελούν ομάδα υψηλού κινδύνου για την εκδήλωση σοβαρών προβλημάτων υγείας στη ζωή, όπως καρδιακά προβλήματα, διαβήτη τύπου 2, υπέρταση και άλλα. Το υπερβολικό βάρος/παχυσαρκία, μπορεί να προκαλέσει σημαντική ψυχολογική δυσφορία. Τα αρνητικά σχόλια για την εμφάνιση αναμένεται ότι επηρεάζουν την εμπιστοσύνη στον εαυτό και την αυτοεκτίμηση και μπορεί να οδηγήσουν σε απομόνωση και κατάθλιψη. Υλικό & Μέθοδος Το δείγμα της μελέτης αποτελούσαν 78 μαθητές τεσσάρων Γυμνασίων της Β/θμιας Εκπαίδευσης του Νομού Θεσπρωτίας ηλικίας μεταξύ 12 και 16 ετών (μέση ηλικία 13 έτη και 6 μήνες). Τα 46, ήταν αγόρια (59%) και τα 32 ήταν κορίτσια (41%). Οι 78 μαθητές και 4 εκπαιδευτικοί, συμπλήρωσαν το Ερωτηματολόγιο Δυνατοτήτων και Δυσκολιών (SDQ - Goodman 1997), που διερευνά προβλήματα ψυχικής υγείας σε παιδιά και εφήβους. Οι μαθητές συμπλήρωσαν επιπλέον την Κλίμακα Αξιολόγησης της Προσαρμοστικότητας και Συνοχής της Οικογένειας FACES-III (Olson 1983,1986), υπολογίστηκε ο Δείκτης Μάζας Σώματος (ΔΜΣ) του καθενός, με βάση το βάρος, το ύψος και την ηλικία του. Το Ερωτηματολόγιο Δυνατοτήτων και Δυσκολιών (SDQ) διερευνά την παρουσία προβλημάτων ψυχικής υγείας σε 5 διαφορετικούς τομείς (Υπερκινητικότητα, Προβλήματα Διαγωγής, Συναισθηματικά Προβλήματα, Σχέσεις με Συνομηλικούς και Προκοινωνική Συμπεριφορά). Οι μαθητές συμπλήρωσαν την αυτοσυμπληρούμενη έκδοση του ερωτηματολογίου και οι εκπαιδευτικοί την ειδική για αυτούς έκδοση. Το ερωτηματολόγιο μεταφράστηκε στην ελληνική γλώσσα. Η Κλίμακα Διερεύνησης της Προσαρμοστικότητας και Συνοχής της Οικογένειας (FACES-III) περιλαμβάνει 20 θέματα που αξιολογούν την παρούσα λειτουργικότητα της οικογένειας. Αποτελέσματα Ο Δείκτης Μάζας Σώματος (ΔΜΣ) των μαθητών ήταν κατά μέσο όρο 21,09 (ΤΑ 3,62), που εμπίπτει στα όρια του φυσιολογικού. Δεν βρέθηκε συσχέτιση μεταξύ ΔΜΣ και ηλικίας ($r(78) = 0,07, p > 0,05$), ούτε διαφοροποίηση ανάλογα με το φύλο. Για την αξιολόγηση των δεδομένων που συλλέχθηκαν με το Ερωτηματολόγιο Δυνατοτήτων και Δυσκολιών (SDQ) χρησιμοποιήθηκε T test σε εξαρτημένα κατά ζεύγη δείγματα. Η συσχέτιση (Pearson r correlation) μεταξύ ΔΜΣ και SDQ μαθητών

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

* The participation in the congress with an oral or poster presentation is certified through this electronic file.

Προφορικές & Αναρτημένες Ανακοινώσεις του 16^{ου} Διεθνούς Συνεδρίου Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού

Oral & Poster Presentations of the 16th International Congress of Physical Education & Sport



και εκπαιδευτικών δεν έδειξε στατιστικά σημαντική σχέση, αλλά βρέθηκαν σημαντικές διαφορές στην καταγραφή συμπεριφοράς μεταξύ μαθητών και καθηγητών. Η αρχική ανάλυση των αποτελεσμάτων και των δυο εκδόσεων της Κλίμακας Αξιολόγησης της Προσαρμοστικότητας και Συνοχής της Οικογένειας έδειξε στατιστικά σημαντική διαφορά μεταξύ της κατάστασης που βιώνουν τα παιδιά σήμερα στην οικογένειά τους και στο πως θα επιθυμούσαν να είναι η οικογένειά τους. Όπως φαίνεται υπάρχει μειωμένη ικανοποίηση σχετικά με την οικογενειακή κατάσταση που βιώνουν τα παιδιά στο παρόν, αλλά δεν βρέθηκε σχέση μεταξύ ΔΜΣ και επιπέδου ικανοποίησης από τη λειτουργικότητα της οικογένειας. Συμπέρασμα Από την ανάλυση των αποτελεσμάτων φαίνεται ότι τα παιδιά που αναφέρουν κάποια προβλήματα στον τομέα της συμπεριφοράς ή των συναισθημάτων δεν είχαν αυξημένο βάρος, Ενώ υπάρχει μειωμένη ικανοποίηση σχετικά με την οικογενειακή κατάσταση που βιώνουν τα παιδιά στο παρόν, δεν βρέθηκε στατιστικά σημαντική σχέση μεταξύ ΔΜΣ και επιπέδου ικανοποίησης από τη λειτουργικότητα της οικογένειας.

Λέξεις κλειδιά: παχυσαρκία, ψυχική υγεία, αυτοεκτίμηση, εφηβεία