

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: Μαζικός Αθλητισμός
Section: Sport for All

116. ΣΥΓΚΡΙΤΙΚΗ ΜΕΛΕΤΗ ΜΕΤΑΞΥ ΑΘΛΗΤΙΚΩΝ ΚΑΙ ΠΟΛΙΤΙΚΩΝ ΕΦΗΜΕΡΙΔΩΝ ΑΝΑΦΟΡΙΚΑ ΜΕ ΤΟΝ ΤΡΟΠΟ ΠΡΟΒΟΛΗΣ ΑΣΚΟΥΜΕΝΩΝ ΗΛΙΚΙΩΜΕΝΩΝ ΑΤΟΜΩΝ

Γιάσογλου Μ.Β., Χαραχούσου Υ., Καμπίτσης Χ.

CORRELATION STUDY BETWEEN ATHLETIC AND POLITICAL NEWSPAPERS CONCERNING THE WAY IN WHICH THEY PRESENT SENIOR ACTIVE PEOPLE

M.V. Giasoglou, Y. Harahousou, Ch. Kabistis

Σκοπός της παρούσας έρευνας, ήταν η πραγματοποίηση μιας συγκριτικής μελέτης μεταξύ αθλητικών και πολιτικών εφημερίδων, αναφορικά με τον τρόπο προβολής ασκούμενων ηλικιωμένων ατόμων, που χρονολογείται από το 1995 έως το 2005. Από τις αθλητικές εφημερίδες μελετήθηκαν οι: MetroSport, Sportime, Σπορ του Βορρά Φως των Σπορ και Φίλαθλος και από τις πολιτικές οι: Ελευθεροτυπία, Βήμα, Μακεδονία και Θεσσαλονίκη. Η επιλογή των συγκεκριμένων εφημερίδων έγινε με βάση την πληρότητα των τόμων τους (1995 έως 2005), όπως και τον αριθμό πωλήσεων των φύλλων τους. Πιο αναλυτικά, μελετήθηκε η θέση των δημοσιευμάτων μέσα στην εφημερίδα, το μέγεθος των δημοσιευμάτων, το μέγεθος των τίτλων, το φωτογραφικό υλικό και το φύλο των ηλικιωμένων που συμμετείχαν συχνότερα σε αθλητικές δραστηριότητες. Η στατιστική ανάλυση η οποία χρησιμοποιήθηκε για την εύρεση των αποτελεσμάτων ήταν η ανάλυση συχνοτήτων (SPSS 11/1). Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της έρευνας, η πλειοψηφία των άρθρων που αναφέρονταν σε ασκούμενους ηλικιωμένους από τις αθλητικές εφημερίδες βρέθηκε στην εφημερίδα MetroSport το 2003 (32 άρθρα), ενώ από τις πολιτικές εφημερίδες στο Βήμα το 2004 (14 άρθρα). Αναφορικά, με τη θέση των συγκεκριμένων δημοσιευμάτων, στις αθλητικές εφημερίδες η πλειονότητα αυτών βρισκόταν κάτω δεξιά (22.1%) και κάτω κεντρικά (21.4%) και στις πολιτικές βρισκόταν κάτω δεξιά (14.7%) και κάτω αριστερά (11.7%) μέσα στη σελίδα. Σχετικά, με το μέγεθος των τίτλων τους και στις αθλητικές και στις πολιτικές εφημερίδες ήταν μεσαίου μεγέθους με ποσοστό 42.2% και 28.9% αντίστοιχα. Παράλληλα, οι εφημερίδες με την πλειονότητα του φωτογραφικού υλικού που απεικόνιζε ηλικιωμένους να συμμετάσχουν σε αθλητικές δραστηριότητες ήταν η Σπορ του Βορρά (36.27%) και το Βήμα (2.4%). Τέλος, το φύλο που απεικονίζονταν συχνότερα από τις αθλητικές και πολιτικές εφημερίδες να ασκείται ήταν ηλικιωμένοι άνδρες (77.6% και 50.7% αντίστοιχα). Συμπερασματικά λοιπόν, φάνηκε ότι οι αθλητικές εφημερίδες ενδιαφέρονταν περισσότερο απ' ότι οι πολιτικές για την προβολή θεμάτων που αφορούσαν αθλούμενους ηλικιωμένους, κάτι το οποίο εξηγείται από το γεγονός ότι στις αθλητικές εφημερίδες δίνεται η δυνατότητα για παρουσίαση όλων των αθλητικών γεγονότων κάτι που δεν μπορεί να συμβεί στις πολιτικές, εξαιτίας της πλειοψηφίας και της ποικιλομορφίας των δραστηριοτήτων δεν αποτέλεσε μεγίστης σημασίας ειδησεογραφικό γεγονός. Αυτό ίσως να οφείλεται, στο γεγονός ότι οι αθλητικές ειδήσεις που ενδιαφέρουν πρωτίστως τους αναγνώστες αφορούν των επαγγελματικό αθλητισμό, καθώς εκεί εμφανίζονται υψηλές αποδόσεις, υπάρχει έντονος συναγωνισμός και μεγάλες διακρίσεις. Ως επί το πλείστον, σύμφωνα με τη στάση του έντυπου τύπου δεν θεωρείται αναγκαία η προβολή του προφίλ ενός ασκούμενου ηλικιωμένου, που θα αποτελέσει παράδειγμα προς μίμηση για όλα τα άτομα αυτής της ηλικίας, ώστε να βελτιώσουν την ποιότητα ζωής τους. Συγχρόνως, διαπιστώθηκε ότι η προβολή ηλικιωμένων γυναικών οι οποίες αθλούσαν ήταν πολύ μικρότερη από αυτή των ηλικιωμένων ανδρών. Αυτό μας οδηγεί στο συμπέρασμα ότι μάλλον δεν δίνονται ίσες ευκαιρίες και ίσως υπάρχουν κάποιες προκαταλήψεις οι οποίες αποθαρρύνουν τις ηλικιωμένες να ασκηθούν, κάτι που δεν συμβαίνει με τους ηλικιωμένους.

Λέξεις κλειδιά: δημοσιεύματα, συχνότητα, τίτλος, φύλο, απεικόνιση

71. Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΩΝ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ ΜΑΖΙΚΗΣ ΑΘΛΗΣΗΣ ΤΟΥ Δ.Ο.Ν.Α ΚΟΜΟΤΗΝΗΣ ΣΤΗΝ ΕΝΟΡΓΑΝΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ

Κολονιώτη Μ., Μπαμπάτσικου Α., Κυριαλάνης Π., Γκρέτζιου Ε.

* 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



THE INFLUENCE OF THE NO COMPETITIVE PROGRAMMES FOR ALL, OF DONA KOMOTINIS IN GYMNASTICS

M. Kolonioti, A. Babatsikou, P. Kirialanis, E. Gkretziou

Η παρούσα εργασία είχε σκοπό να αξιολογήσει την επίδραση των προγραμμάτων μαζικής άθλησης των τμημάτων ενόργανης-ρυθμικής γυμναστικής του Δ.Ο.Ν.Α. Κομοτηνής στην Ενόργανη Γυμναστική. Το δείγμα αποτέλεσαν 76 παιδιά (n=76) με μέσο όρο ηλικίας 7,7 ετών του Δήμου Κομοτηνής, από τα οποία 27 ήταν άτομα με προπονητική εμπειρία σε προγράμματα ενόργανης μαζικού αθλητισμού του δήμου (Μ.Α) και 49 ήταν μη αθλητές οι οποίοι αποτέλεσαν την ομάδα ελέγχου (Ο.Ε).. Οι μετρήσεις πραγματοποιήθηκαν το Δεκέμβριο του 2004, και το Μάιο του 2005, τόσο στους αθλητές-τριες Μ.Α., όσο και στην ομάδα ελέγχου, πραγματοποιήθηκαν σύμφωνα με τα τεστ του EUROFIT. Οι παράμετροι που εξετάστηκαν κατά τη μεθοδολογία ήταν οι εξής: βάρος, ύψος, άλμα σε μήκος χωρίς φόρα, δοκιμασία κοιλιακών σε 20'', ο δρόμος 20m από όρθια εκκίνηση, διπλωση από εδραία θέση και παλίνδρομο τρέξιμο 5m. Για την στατιστική ανάλυση χρησιμοποιήθηκε η ανάλυση της διακύμανσης. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι δεν υπήρξε σημαντική στατιστική διαφορά μεταξύ των δυο μετρήσεων. Τα παιδιά που ασχολούνται με την ενόργανη ως μαζική άθληση παρουσίασαν χαμηλότερες τιμές βάρους και ύψους. Δε παρατηρήθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά στις μετρήσεις ως προς τον παράγοντα φύλο, $p > 0.05$. Καλύτερη στατιστική διαφορά μεταξύ της 1ης & της 2ης μέτρησης παρουσίασαν τα παιδιά που ασχολούνται με το μαζικό αθλητισμό. Δεν υπήρξε σημαντική διαφορά μεταξύ των 2 φύλων (εκτός από δύο παραμέτρους: στο τρέξιμο 20m και στο παλίνδρομο τρέξιμο 5m, $p < 0.05$). Στο άλμα σε μήκος χωρίς φόρα από όρθια θέση υπερερούσαν οι αθλητές-τριες του Μ.Α. Στη δοκιμασία των κοιλιακών σε 30sec καλύτερη επίδοση παρουσίασαν οι αθλητές-τριες του Μ.Α.. Στο παλίνδρομο 5m. και στην ευκαμψία καλύτερη επίδοση είχαν οι αθλητές-τριες του Μ.Α. Συμπεραίνεται, ότι η ενασχόληση των παιδιών με τη μαζική άθληση επιδρά θετικά στην ανάπτυξη των φυσικών ικανοτήτων.

Λέξεις κλειδιά: μαζικός αθλητισμός, ενόργανη, προγράμματα μαζικής άθλησης

72. ΑΞΙΟΠΙΣΤΙΑ ΤΟΥ ΔΙΕΘΝΟΥΣ ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟΥ ΦΥΣΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ ΣΕ ΕΝΗΛΙΚΕΣ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ

Μιχαλοπούλου Μ., Τσιριγκάκης Σ., Φατούρος Ι., Αγγελούσης Ν., Αργυροπούλου Ε. Χ.

RELIABILITY OF THE LAST 7-DAY, LONG FORM OF THE INTERNATIONAL PHYSICAL ACTIVITY QUESTIONNAIRE IN GREEK ADULTS

M. Michalopoulou, S. Tsiringakis, I. Fatouros, N. Aggelousis, E. Ch. Argyropoulou

Το Διεθνές Ερωτηματολόγιο Φυσικής Δραστηριότητας (IPAQ) χρησιμοποιείται σήμερα ευρέως στην εκτίμηση της Φυσικής Δραστηριότητας (Φ.Δ.) διαφόρων ομάδων πληθυσμού. Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να αξιολογηθεί η αξιοπιστία της εκτενής μορφής του IPAQ (Craig et al 2003) σε ενήλικες άνδρες και γυναίκες στη χώρα μας. Στην έρευνα συμμετείχαν εθελοντικά 36 άτομα, 19 άνδρες ηλικίας (31,8 + 5,8 έτη) και 17 γυναίκες ηλικίας (29,4 + 6,1 έτη). Ο έλεγχος της αξιοπιστίας πραγματοποιήθηκε με τη μέθοδο της επαναμέτρησης σε διάστημα 2 εβδομάδων. Οι συμμετέχοντες προσήλθαν στο εργαστήριο αξιολόγησης των φυσικών ικανοτήτων στο αστικό κέντρο που πραγματοποιήθηκε η μελέτη και συμπλήρωσαν το ερωτηματολόγιο IPAQ για πρώτη φορά. Μετά από διάστημα δύο εβδομάδων πραγματοποιήθηκε μία ακόμη επίσκεψη των συμμετεχόντων στο εργαστήριο ώστε να πραγματοποιηθεί η δεύτερη συμπλήρωση του ερωτηματολογίου. Οι μετρήσεις ολοκληρώθηκαν κατά τον μήνα Οκτώβριο. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της στατιστικής επεξεργασίας ο συντελεστής ICC ο οποίος χρησιμοποιήθηκε για τη διερεύνηση της αξιοπιστίας για τη συνολική φυσική δραστηριότητα (MET, λεπτά/ εβδομάδα) ήταν (ICC = .863), για τη φυσική δραστηριότητα υψηλής έντασης ήταν (ICC = .936) για τη φυσική δραστηριότητα μέτριας έντασης ήταν (ICC = .983) και τέλος για το περπάτημα ήταν (ICC = .966). Το σταθερό σφάλμα ήταν 237,3 (MET) ενώ ο συντελεστής μεταβλητότητας ήταν 3,16. Συμπερασματικά η αξιοπιστία της εκτενούς μορφής του Διεθνούς Ερωτηματολογίου Φυσικής Δραστηριότητας όπως έχει διαμορφωθεί στην ελληνική γλώσσα κρίνεται ιδιαίτερα υψηλή.

* 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



Λέξεις κλειδιά: Φυσική Δραστηριότητα, όργανα αυτοαναφοράς ερωτηματολόγια, αξιοπιστία

73. ΕΓΚΥΡΟΤΗΤΑ ΤΟΥ ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟΥ ΙΡΑQ ΣΤΗΝ ΕΚΤΕΝΗ ΤΟΥ ΜΟΡΦΗ ΣΕ ΕΛΛΗΝΕΣ ΕΝΗΛΙΚΕΣ

Τσιριγκάκης Σ., Μιχαλοπούλου Μ., Φατούρος Ι., Αργυροπούλου Ε.Χ., Ανδριανόπουλος Β.

VALIDITY OF THE LAST 7-DAY, LONG FORM OF THE INTERNATIONAL PHYSICAL ACTIVITY QUESTIONNAIRE IN GREEK ADULTS

S. Tsirigakis, M. Michalopoulos, I. Fatouros, E.X. Argyropoulou, V. Andrianopoulos

Το Διεθνές Ερωτηματολόγιο Φυσικής Δραστηριότητας (IPAQ) έχει σχεδιαστεί με σκοπό να καταγράψει τη ΦΔ σε διάφορες πληθυσμιακές ομάδες. Η σύντομη μορφή του IPAQ έχει δοκιμαστεί εκτενώς και τώρα χρησιμοποιείται σε πολλές διεθνείς μελέτες. Σκοπός της παρούσα μελέτης ήταν να διερευνηθεί τα χαρακτηριστικά της συγκλίνουσας εγκυρότητας της εκτενής μορφής του IPAQ. Στην εν λόγω έρευνα συμμετείχαν εθελοντικά 36 άτομα, 19 άνδρες ηλικίας (31,8 + 5,8 έτη) και 17 γυναίκες ηλικίας (29,4 + 6,1 έτη). Η συνολική ΦΔ όπως καταγράφηκε από το ερωτηματολόγιο (MET λεπτά/ εβδομάδα) συγκρίθηκε με την μέγιστη αερόβια ικανότητα ($VO_2 \max.$), η οποία εκτιμήθηκε σε κυκλοεργόμετρο με μια κλινική δοκιμασία μέχρι εξάντλησης με ταυτόχρονη καταγραφή της πρόσληψης οξυγόνου ανά 30 δευτερόλεπτα. Οι συμμετέχοντες προσέρχονταν στο εργαστήριο καταγραφής των φυσικών ικανοτήτων του αστικού κέντρου όπου πραγματοποιήθηκε η έρευνα και αρχικά συμπλήρωσαν το ερωτηματολόγιο που αφορούσε στα δημογραφικά στοιχεία και στη συνέχεια το ερωτηματολόγιο της φυσικής δραστηριότητας (IPAQ). Στη συνέχεια πραγματοποιούνταν η διαδικασία εκτίμησης της μέγιστης πρόσληψης οξυγόνου. Η διαδικασία συλλογής δεδομένων πραγματοποιήθηκε κατά τον μήνα Οκτώβριο. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της στατιστικής επεξεργασίας ο συντελεστής συσχέτισης ($r = .29, p < .05$) εμφανίστηκε σημαντικός αλλά με χαμηλή σχετική τιμή ενώ οι τιμές για τη ΦΔ υψηλής ($r = .23$), μέτριας έντασης ($r = .06$) και για το περπάτημα ($r = .15$) δεν ήταν στατιστικά σημαντικές. Συμπερασματικά το ερωτηματολόγιο IPAQ - L παρουσίασε αποδεκτή αλλά χαμηλή εγκυρότητα ως μέσο καταγραφής της ΦΔ στην Ελλάδα ενώ προτείνεται περαιτέρω έρευνα σε μεγαλύτερο δείγμα με μεγαλύτερο ηλικιακό εύρος.

Λέξεις κλειδιά: Φυσική Δραστηριότητα, ερωτηματολόγια, συγκλίνουσα εγκυρότητα

199. ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΥΣΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ ΕΝΗΛΙΚΩΝ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΕΞΑΣΚΗΣΗ ΤΟΥΣ ΣΕ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΥΣ ΕΛΛΗΝΙΚΟΥΣ ΧΟΡΟΥΣ

Αυγερινός Α., Δαμασκοπούλου Αικ.

PHYSICAL ACTIVITY EVALUATION OF ADULTS PARTICIPATED IN GREEK TRADITIONAL DANCE CLASSES

A. Avgerinos, K. Damaskopoulou

Ο σύγχρονος τρόπος ζωής και η διαχείριση του ελεύθερου χρόνου αποτελούν διεθνώς επίκαιρα θέματα για έρευνα γιατί επηρεάζουν τόσο την υγεία και την ποιότητα ζωής του ατόμου όσο και την οικονομία γενικότερα. Ωστόσο, παρά τα αναμφισβήτητα οφέλη από την καθημερινή συμμετοχή σε φυσικές δραστηριότητες (ΦΔ), σημαντικό ποσοστό των ατόμων σήμερα δεν είναι όσο δραστήρια απαιτείται (ACSM, 2002). Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν η αξιολόγηση της ΦΔ ενήλικων ατόμων που συμμετείχαν σε οργανωμένα μαθήματα πρακτικής σε Ελληνικούς χορούς. Η εξάσκηση σε παραδοσιακούς χορούς αποτελεί ένα σπουδαίο μέσο δραστηριοποίησης με μέτρια ένταση (4,5 METs σύμφωνα με το Compendium of Physical Activities Tracking Guide, 2000) που προσφέρει παράλληλα σημαντικά οφέλη στον ψυχοσωματικό τομέα των ανθρώπων. Στη μελέτη συμμετείχαν 25 υγιή άτομα ηλικίας από 35-48 ετών (12 άνδρες & 13 γυναίκες) που ήταν μέλη του χορευτικού τμήματος του Μορφωτικού Ομίλου Κομοτηνής και προσφέρθηκαν εθελοντικά να συμμετάσχουν στην έρευνα. Η αξιολόγηση της ΦΔ πραγματοποιήθηκε χρησιμοποιώντας πέντε (5) επιταχυνσιόμετρα CSA (Computer Science & Applications Inc. 7164, Shalimar) τα οποία προσαρμόστηκαν κατάλληλα στο σώμα των

* 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



συμμετεχόντων λίγο πριν την έναρξη της εξάσκησης. Η καταγραφή της ΦΔ έγινε λεπτό προς λεπτό σε πέντε διαφορετικά μαθήματα χορών στα οποία δίδαξε ο ίδιος διδάσκων διάρκειας 60 λεπτών το κάθε ένα. Οι συμμετέχοντες σ' όλα τα μαθήματα εξασκήθηκαν σε τοπικούς και πανελλήνιους παραδοσιακούς χορούς. Η ΦΔ των συμμετεχόντων ταξινομήθηκε σε τρεις περιοχές έντασης με βάση τις οδηγίες των κατασκευαστών του οργάνου μέτρησης (ελαφριά < 1952 counts.min-1, μέτρια 1953-5724 counts. min-1 και έντονη > 5725 counts. min-1). Η ανάλυση των δεδομένων έγινε με περιγραφική στατιστική και t-test για ανεξάρτητα δείγματα ($p < .05$) και έδειξε ότι: α) Στους άνδρες το σύνολο της ΦΔ σε ολόκληρη των ώρα ήταν μέτριας έντασης (3-5.99 METs) ενώ στις γυναίκες η αντίστοιχη ΦΔ ήταν κατά 33,3% ελαφριάς (<2.99 METs) και κατά 66,7% μέτριας έντασης. Αυτό το εύρημα δείχνει ότι και τα δύο φύλα σε κάθε μάθημα υπερκάλυπταν την προτεινόμενη ημερήσια δόση ΦΔ για καλή υγεία. β) Δεν καταγράφηκε σε κανένα μάθημα και για τα δύο φύλα καθόλου έντονη ΦΔ (>6 METs), και γ) Οι άνδρες ήταν στατιστικά σημαντικά πιο δραστήριοι σε σχέση με τις γυναίκες, γεγονός που οφείλεται στην πιο έντονη προσπάθεια που κατέβαλαν κατά τη διάρκεια των μαθημάτων. Τα ευρήματα της παρούσας μελέτης δείχνουν ότι η εξάσκηση σε ελληνικούς παραδοσιακούς χορούς, εκτός από την πολιτιστική διάσταση και ψυχο-κοινωνικά οφέλη που διαπιστωμένα προσφέρει, μπορεί να αποτελέσει ένα θαυμάσιο μέσο φυσικής δραστηριοποίησης σε μέτριες και υψηλές εντάσεις που είναι κατάλληλο για όλες τις ηλικίες και επίπεδα φυσικής ικανότητας.

Λέξεις κλειδιά: παραδοσιακός χορός, φυσική δραστηριότητα, επιταχυνσιόμετρο (CSA).

303. ΥΠΟΚΙΝΗΤΙΚΟΤΗΤΑ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ ΚΑΙ ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΙΚΑΝΟΠΟΙΗΣΗ Μπεχτσή Ε., Μαυροβουνιώτης Φ.

INACTIVITY OBESITY AND BODY SATISFACTION E. Bechtsi, F. Maurovouniotis

Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να διερευνηθεί μέσα από τη βιβλιογραφία αφενός το ρόλο της τηλεόρασης στη σημερινή κοινωνία αφετέρου τη σχέση της με τη μειωμένη φυσική δραστηριότητα και την παχυσαρκία, καθώς και το ρόλο της τελευταίας στην αυτοεκτίμηση των ατόμων. Τα τελευταία 40 χρόνια στην Αμερική υπήρχε αύξηση των υπέρβαρων παιδιών περίπου 10% με το 80% των παχύσαρκων εφήβων να συνεχίζει να είναι παχύσαρκο και κατά την ενηλικίωση. Οι επιστήμονες στην προσπάθειά τους να εντοπίσουν τους λόγους που ευνοούν την παιδική παχυσαρκία εκτός των άλλων κατέληξαν και στη μείωση της φυσικής δραστηριότητας, την αύξηση της κατανάλωσης ανθυγιεινών τροφών και στη χρήση τηλεόρασης και ηλεκτρονικών παιχνιδιών. Στην Αμερική τα παιδιά παρακολουθούν πάνω από 3 ώρες τη μέρα τηλεόραση ενώ στην Ελλάδα ένα στα τρία παιδιά Δημοτικού παρακολουθούν πάνω από 2 ώρες ενώ ταυτόχρονα πάνω από μια ώρα παίζουν ηλεκτρονικά παιχνίδια. Η παρακολούθηση τηλεόρασης πάνω από 2 ώρες όμως σχετίζεται με αυξημένο δείκτη μάζας σώματος, λόγω αυξημένης κατανάλωσης λιπαρών τροφών και υποκινητικότητας. Τα αγόρια ασκούνται περισσότερο από τα κορίτσια αλλά καταναλώνουν πιο θερμιδογόνες τροφές. Σύμφωνα με τον WHO η παχυσαρκία αποτελεί μια από τις τρεις κυριότερες αιτίες θανάτου κυρίως στις ανεπτυγμένες χώρες του Δυτικού Κόσμου και η οποία οδηγεί στην εμφάνιση καρδιακών διαταραχών, διαβήτη τύπου 2 αλλά και με ψυχολογικές επιπτώσεις κυρίως σε παιδιά και εφήβους. Οι έφηβοι νιώθουν παχύτεροι από όσο θα ήθελαν να είναι, με τα κορίτσια να είναι λιγότερο ικανοποιημένα από το σώμα τους. Τα παχύσαρκα παιδιά έχουν χαμηλότερη αυτοεκτίμηση στην εφηβεία τους με αποτέλεσμα να είναι πιο πιθανό να εμφανίσουν συμπτώματα κατάθλιψης, μοναξιάς, νευρικής κούρασης. Επειδή η πρόληψη είναι καλύτερη από τη θεραπεία απαιτούνται συντονισμένες κινήσεις κράτους σχολείου και οικογένειας με στόχο τη μείωση των ωρών παρακολούθησης τηλεόρασης στο επιτρεπόμενο όριο και την αξιοποίηση αυτού του χρόνου με την αύξηση των δραστηριοτήτων των παιδιών, καθώς ίση βαρύτητα πρέπει να δοθεί και στις διατροφικές τους συνήθειες.

Λέξεις κλειδιά: υποκινητικότητα, παχυσαρκία, σωματική ικανοποίηση

377. ΠΡΟΦΙΛ ΚΑΙ ΠΡΟΤΙΜΗΣΕΙΣ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΩΝ ΣΕ ΟΜΑΔΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΑΣΚΗΣΗΣ ΣΤΙΣ ΑΙΘΟΥΣΕΣ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΩΝ

* 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



Σταματάκη Ι., Στογιαννούδη Α., Καριτόπουλος Α., Δεμέναγας Α., Ρόκκα Σ., Μαυρίδης Γ.

PROFILE AND PREFERENCES OF PARTICIPANTS IN TEAM SPORTS PROGRAMS, IN GYMS

I. Stamataki, A. Stogiannoudi, A. Karitopoulos, A. Demenagas, S. Rokka, G. Mavridis

Ο σκοπός της παρούσας εργασίας, ήταν να καταγράψει το προφίλ των συμμετεχόντων στα ομαδικά προγράμματα άσκησης στην αίθουσα του γυμναστηρίου και να διερευνήσει τη σχέση παρακολούθησης των προγραμμάτων με το φύλο, την επαγγελματική κατάσταση και τα χρόνια συμμετοχής. Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 646 ασκούμενοι σε ομαδικά προγράμματα αερόμπικ ιδιωτικών γυμναστηρίων (n=160 άνδρες, n=486 γυναίκες), με ηλικία 20-60 έτη (Μ.Ο. = 35,5 ± 11,49χρόνια). Για τη συλλογή των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε ανώνυμο ερωτηματολόγιο που ζητούσε πληροφορίες για δημογραφικά στοιχεία και συνήθειες άσκησης των ασκούμενων (Κώστα & Τζέτζης, 1995). Το ερωτηματολόγιο συμπληρώθηκε εθελοντικά από τους ασκούμενους στους χώρους άσκησης, κατά τις δύο πρώτες εβδομάδες της έναρξης των μαζικών προγραμμάτων. Για τη στατιστική επεξεργασία των δεδομένων, χρησιμοποιήθηκε η ανάλυση Συχνοτήτων και το μη παραμετρικό τεστ Χ². Από τα αποτελέσματα προέκυψε ότι η πλειονότητα των συμμετεχόντων είναι απόφοιτοι ΑΕΙ και ΤΕΙ και ως προς την επαγγελματική κατάσταση, το μεγαλύτερο ποσοστό είναι δημόσιοι και ιδιωτικοί υπάλληλοι, ακολουθούν οι εκπαιδευτικοί και τα οικιακά. Ως προς τη διάρκεια συμμετοχής, το 40% περίπου ασχολείται με την άσκηση για ένα χρόνο, ενώ ένα μικρό ποσοστό συμμετέχει για περισσότερο από 4 χρόνια. Όσον αφορά τα ομαδικά προγράμματα προτίμησης την πρώτη θέση κατέχει το dance aerobic (18%), ακολουθεί το step aerobic (16,6%), τα προγράμματα pilates (14%) αλλά και τα προγράμματα με βάρη και η ορθοσωμική γυμναστική. Επίσης, στατιστικά σημαντική σχέση προέκυψε μεταξύ του φύλου και της ηλικίας, όταν εξετάστηκε το είδος των προγραμμάτων που συνήθιζαν να παρακολουθούν οι ασκούμενοι. Οι άνδρες συμμετέχουν κυρίως σε προγράμματα με βάρη και body-rump, ενώ οι γυναίκες σε dance και step aerobic. Ακόμη οι μεγαλύτερης ηλικίας ασκούμενοι προτιμούν ήπια προγράμματα pilates, yoga και ορθοσωμική γυμναστική, σε αντίθεση με τους νέους που συμμετέχουν σε έντονα χορευτικά προγράμματα. Τα αποτελέσματα της έρευνας, φαίνεται να συμφωνούν με αποτελέσματα ανάλογων ερευνών. Θεωρείται, λοιπόν σκόπιμο, οι υπεύθυνοι των γυμναστηρίων να λάβουν υπόψη τους τις τάσεις και επιθυμίες των πελατών τους προκειμένου να πετύχουν τη μέγιστη δυνατή ικανοποίησή τους, ώστε να εξασφαλίσουν την παραμονή τους, τη μεγαλύτερη προσέλευση νέων πελατών και την επιτυχημένη λειτουργία τους.

Λέξεις κλειδιά: ομαδικά προγράμματα άσκησης, γυμναστήρια

378. ΒΑΣΙΚΕΣ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΕΣ ΑΝΑΓΚΕΣ ΑΣΚΟΥΜΕΝΩΝ ΣΕ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΑΕΡΟΜΠΙΚ ΑΣΤΙΚΩΝ ΚΑΙ ΜΗ ΑΣΤΙΚΩΝ ΠΕΡΙΟΧΩΝ

Μελέτη Μ., Βαγγελή Μ., Καραλής Α., Ρόκκα Σ., Κούλη Ο., Μαυρίδης Γ.

PSYCHOLOGICAL NEEDS OF PARTICIPANTS IN AEROBIC PROGRAMS IN URBAN AND PROVINCIAL AREAS

M. Meleti, M. Bageli, A. Karalis, S. Rokka, O. Kouli, G. Mavridis

Τα ομαδικά προγράμματα αερόμπικ, μια ψυχαγωγική και μη ανταγωνιστική δραστηριότητα, έχει αποδειχθεί ότι είναι κατάλληλα και ευεργετικά για τη βελτίωση όχι μόνο της φυσικής κατάστασης των ατόμων, αλλά και της ψυχολογικής υγείας και ευεξίας των συμμετεχόντων. Ολοκληρώνοντας με επιτυχία ένα πρόγραμμα, η αντίληψη ικανότητας παράγει θετικά συναισθήματα ολοκλήρωσης και αυτονομίας, με παράλληλη μείωση της έντασης και αύξηση της θετικής διάθεσης. Σκοπός της παρούσας εργασίας, ήταν να αξιολογήσει το βαθμό στον οποίο οι άνδρες για την αυτονομία, την ικανότητα και τις κοινωνικές σχέσεις, εκπληρώνονται στα ομαδικά προγράμματα άσκησης και να διερευνήσει τη σχέση του φύλου, της ηλικίας, της μορφωτικού επιπέδου, και του τύπου διαμονής (αστικές-μη αστικές περιοχές) με τις ψυχολογικές παραμέτρους. Στην έρευνα συμμετείχαν 195 ασκούμενοι σε προγράμματα ιδιωτικών γυμναστηρίων (99 άνδρες και 96 γυναίκες), από γυμναστήρια της Αθήνας (N=94) και της Κομοτηνής (N=101), με ηλικία 21-50 έτη (Μ.Ο. = 31,5 ± 6,49χρόνια) και μέσο όρο συμμετοχής στην άσκηση 4±1,3 χρόνια. Για την αξιολόγηση των βασικών ψυχολογικών αναγκών χρησιμοποιήθηκε η κλίμακα Βασικών Ψυχολογικών Αναγκών στην Άσκηση (Basic Psychological Needs in

* 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



Exercise Scale, Vlachopoulos & Michailidou, 2006). Η κλίμακα αποτελείται από 12 θέματα ομαδοποιημένα σε 3 παράγοντες, με τέσσερα θέματα ο κάθε παράγοντας: α) Αυτονομία, β) Ικανότητα και γ) Σχέσεις με άλλους. Τα θέματα αξιολογούνταν με 5βάθμια κλίμακα τύπου Likert (από το 1= δε συμφωνώ καθόλου, έως το 5= συμφωνώ πάρα πολύ). Το ερωτηματολόγιο συμπληρώθηκε εθελοντικά από τους ασκούμενους στους χώρους άσκησης, σε χρονικό διάστημα δύο εβδομάδων. Οι τρεις παράγοντες του ερωτηματολογίου είχαν ικανοποιητική εσωτερική συνοχή. Ο δείκτης α του Cronbach κυμάνθηκε .59 για την «Αυτονομία», .69 για την «Ικανότητα» και .74 για τις «Σχέσεις». Από τη στατιστική επεξεργασία των δεδομένων μέσω της ανάλυσης διακύμανσης (One Way Anova), προέκυψαν στατιστικά σημαντικές διαφορές σε όλους τους παράγοντες του ερωτηματολογίου σε σχέση με τον τόπο διαμονής, στον παράγοντα «Ικανότητα» ως προς το μορφωτικό επίπεδο των συμμετεχόντων και την «Αυτονομία» σε σχέση με την ηλικία. Όσον αφορά το φύλο, από την ανάλυση (Independent-samples t-test) δεν προέκυψαν στατιστικά σημαντικές διαφορές σε κανέναν από τους παράγοντες της κλίμακας. Συμπερασματικά, από τα αποτελέσματα της έρευνας προέκυψε ότι οι συμμετέχοντες στα ομαδικά προγράμματα άσκησης σε αστικές περιοχές εμφάνισαν υψηλούς μέσους όρους στις βασικές ψυχολογικές ανάγκες που διερευνήθηκαν. Πιθανόν οι κοινωνικές συνθήκες των μεγαλουπόλεων προκαλούν την ενεργοποίηση των κινήτρων για συμμετοχή στην άσκηση. Ωστόσο, περαιτέρω έρευνα χρειάζεται για τη γενίκευση των αποτελεσμάτων στον ευρύτερο ελληνικό χώρο.

Λέξεις κλειδιά: αερόμπικ, ψυχολογικές ανάγκες

ΠΡΑΚΤΙΚΑ 16ου Διεθνούς Συνεδρίου
PROCEEDINGS 16th International Congress

* 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.