

**Θεματική Ενότητα: Μαζικός Αθλητισμός  
Προφορικές & Αναρτημένες Ανακοινώσεις 17<sup>ου</sup> Διεθνές  
Συνεδρίου Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού**



**Section: Sport for All  
Oral & Poster Presentations of the 17<sup>th</sup> International  
Congress of Physical Education & Sport**

**Προφορικές – Oral**

4869

**Η ΔΙΕΡΕΥΝΗΣΗ ΤΗΣ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑΣ, ΤΗΣ ΥΠΟΚΙΝΗΤΙΚΟΤΗΤΑΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΕΙΚΟΝΑΣ ΣΩΜΑΤΟΣ ΜΑΘΗΤΩΝ Β' /ΒΑΘΜΙΑΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ.**

**Μπεχτοσή Ε., Μαυροβουνιώτης Φ., Φαχαντιδου Α., Κουτλιάνος Ν.  
Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α.  
[peri\\_1979@yahoo.gr](mailto:peri_1979@yahoo.gr)**

**THE INVESTIGATION OF THE LEVEL OF OBESITY, SEDENTARY BEHAVIOR AND BODY IMAGE THROUGH STUDENTS OF SECONDARY SCHOOL.**

**E. Bechtsi, F. Mavrovouniotis, A. Fachadithou, N. Koutlianos  
Aristotle's University of Thessaloniki. D.P.E.S.S.**

Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να διερευνήσει την ύπαρξη παχυσαρκίας σε μαθητές Β' /βάθμιας Εκπαίδευσης, σε σχέση με την έλλειψη άσκησης, καθώς και το ρόλο αυτών στην αυτοεκτίμηση και την εικόνα σώματός τους. Για το σκοπό αυτό εξετάστηκαν 267 έφηβοι μαθητές ηλικίας 16-17 ετών από σχολεία της Θεσσαλονίκης. Στο δείγμα έγιναν μετρήσεις ανθρωπομετρικών χαρακτηριστικών. Για την αξιολόγηση της φυσικής δραστηριότητας, της αυτοεκτίμησης και της εικόνας σώματος χρησιμοποιήθηκαν σταθμισμένα ερωτηματολόγια. Η στατιστική επεξεργασία έγινε με το στατιστικό πακέτο SPSS 16.0 σε περιβάλλον windows. Τα αποτελέσματα έδειξαν πως το 2,6% του συνόλου των μαθητών ήταν ελλειποβαρείς, το 82% ήταν φυσιολογικού βάρους, το 12,4% υπέρβαροι ενώ το 3% ήταν παχύσαρκοι. Στα αγόρια το ποσοστό των μαθητών με υπερβάλλον βάρος ανήλθε στο 17,6% ενώ στα κορίτσια το αντίστοιχο ποσοστό ήταν 13%. Όσον αφορά στη φυσική δραστηριότητα βρέθηκε πως το 55,8% των μαθητών συμμετείχαν σε άσκηση (γυμναστήριο ή άθλημα) και από αυτούς το 62,4% ήταν αγόρια και το 37,4% κορίτσια ενώ το 44,2% απείχε εντελώς. Από τους μαθητές που δεν συμμετείχαν σε άσκηση το 36,4% ήταν αγόρια και το 63,6% αγόρια. Το 75% των παχύσαρκων αγοριών δεν γυμνάζονταν ενώ στα παχύσαρκα κορίτσια το ποσοστό αυτό ανήλθε στο 100%. Ακόμη, διαπιστώθηκε πως όσο αυξάνεται ο ΔΜΣ τόσο μειώνεται η αυτοεκτίμηση των μαθητών και τόσο λιγότερο ικανοποιημένοι είναι από την εικόνα του σώματός τους. Επιπλέον, καταγράφηκε πως την ίδια κακή εικόνα για το σώμα τους και εξίσου χαμηλή αυτοεκτίμηση είχαν και τα μη ασκούμενα άτομα. Επίσης, τα αποτελέσματα έδειξαν πως η αυτοεκτίμηση των κοριτσιών επηρεάζεται περισσότερο από το δείκτη μάζας σώματός τους από ότι στα αγόρια. Συμπερασματικά, διαπιστώνεται ότι τα άτομα που ασκούνται διατηρούν σε φυσιολογικό επίπεδο το σωματικό τους βάρος και έχουν μεγαλύτερη αυτοεκτίμηση και καλύτερη εικόνα σώματος συγκριτικά με αυτά που δεν γυμνάζονται. Συνεπώς η συμμετοχή σε άσκηση συμβάλλει στην αποφυγή εμφάνισης δυσμενών επιπτώσεων για την σωματική και ψυχολογική υγεία τους.

**Λέξεις κλειδιά:** αυτοεκτίμηση, φυσική δραστηριότητα, Δείκτης Μάζας Σώματος

4956

**ΟΙ ΕΥΕΡΓΕΤΙΚΕΣ ΕΠΙΔΡΑΣΕΙΣ ΤΗΣ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΣΤΗ ΔΙΑΤΗΡΗΣΗ ΚΑΙ ΠΡΟΑΓΩΓΗ ΤΗΣ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ**

**Βασιλειάδης Α., Σexίδης Ι., Τσεβαϊρίδου Λ.  
Εκπαιδευτικός Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης  
Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α.  
[lefki.tsevairidou@gmail.com](mailto:lefki.tsevairidou@gmail.com)**

**THE BENEFICIARY EFFECTS OF PHYSICAL ACTIVITY ON THE MAINTENANCE AND PROMOTION OF MENTAL HEALTH**

**A. Vasiliadis, I. Sexidis, L.Tsevairidou  
Teacher of Elementary School  
Aristotle's University of Thessaloniki, D.P.E.S.S.**

\* 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.

Η επίδραση της σωματικής άσκησης στη διατήρηση και προαγωγή της σωματικής υγείας των ασκούμενων ατόμων ήταν γνωστή σε όλες τις περιόδους της ανθρώπινης ιστορίας. Όσο, βέβαια, οι άνθρωποι ζούσαν στην ύπαιθρο, ως κυνηγοί, γεωργοί ή πολεμιστές, η άσκηση του σώματος ήταν δεδομένη, λόγω της φύσης της ενασχόλησής τους. Ως ξεχωριστή και αναγκαία δραστηριότητα η άσκηση προέκυψε με τον εκπολιτισμό και την αστικοποίηση, που περιόρισαν την καθημερινή σωματική δραστηριότητα. Πρόσφατα ερευνητικά στοιχεία, όμως, εστιάζουν το ενδιαφέρον τους στο σημαντικό ρόλο που διαδραματίζει η σωματική άσκηση στην ψυχική υγεία των ασκούμενων ατόμων. Επιπροσθέτως, αναγνωρίζουν ότι η σωματική άσκηση είναι ένα υπαρκτό και αποτελεσματικό μέσο παρέμβασης στην ποιότητα ζωής, αλλά και τη μακροζωία. Η εργασία αυτή αναλύει τις επιδράσεις της σωματικής άσκησης στην ψυχική υγεία των ασκούμενων ατόμων και παρουσιάζει τους πιθανούς μηχανισμούς που συμβάλουν στην επίτευξη αυτή. Η μελέτη και κατανόηση των ευεργετικών επιδράσεων της σωματικής άσκησης στην ψυχική υγεία των ασκούμενων ατόμων εναρμονίζεται με ένα από τα βασικά, καθολικά και διαρκή αιτήματα των σύγχρονων κοινωνιών, το αίτημα για ποιότητα ζωής, και συμβάλει σημαντικά στην αρτιότερη οργάνωση ατομικών και μαζικών προγραμμάτων άσκησης για όλες τις ηλικίες.

**Λέξεις κλειδιά:** σωματική υγεία, ψυχική υγεία, ποιότητα ζωής

5943

**ΙΔΙΑΙΤΕΡΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΚΑΙ ΠΡΟΤΙΜΗΣΕΙΣ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΩΝ ΣΕ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΑΘΛΗΣΗΣ ΔΗΜΟΤΙΚΩΝ ΑΘΛΗΤΙΚΩΝ ΟΡΓΑΝΙΣΜΩΝ**

**Ντάκουρης Β., Τριγώνη Θ., Ασραπέλλος Κ., Κώστα Γ.**

**Δήμος Πειραιά**

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

**[ntakourisbas@ath.forthnet.gr](mailto:ntakourisbas@ath.forthnet.gr)**

**PROFILE AND PREFERENCES OF PARTICIPANTS IN MUNICIPALITY ATHLETICS DEPARTMENTS' SPORTS PROGRAMS**

**V. Ntakouris, Th. Trigoni, K. Astrapellos, G. Kosta**

**Municipality of Piraeus**

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

Σκοπός της παρούσης εργασίας ήταν να καταγράψει τα δημογραφικά χαρακτηριστικά, τις προτιμήσεις, τα κίνητρα συμμετοχής, το χρόνο μετακίνησης προς την αθλητική εγκατάσταση και την αποδοχή πιθανής αύξησης της συνδρομής των συμμετεχόντων στα προγράμματα άθλησης δημοτικών αθλητικών οργανισμών και ταυτόχρονα να εξετάσει τις τυχόν σημαντικές διαφορές μεταξύ των συμμετεχόντων σε δύο διαφορετικούς δήμους. Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν ασκούμενοι ή γονείς ασκούμενων παιδιών (82 άντρες και 118 γυναίκες) στα προγράμματα του Αθλητικού Οργανισμού του Δήμου Πειραιά (N=100) και του Αθλητικού Κέντρου του Δήμου Άνω Λιοσίων (N=100). Για τη συλλογή των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε ανώνυμο ερωτηματολόγιο το οποίο συμπληρώθηκε εθελοντικά από τους ασκούμενους στους βασικούς χώρους άθλησης των δημοτικών οργανισμών κατά τη διάρκεια των δυο πρώτων μηνών του 2009. Για τη στατιστική επεξεργασία των δεδομένων, χρησιμοποιήθηκε το στατιστικό πακέτο SPSS 16. Από τα αποτελέσματα προέκυψε για τους ασκούμενους, ότι η μέση αθλητική συμμετοχή τους στα προγράμματα ήταν 3,8 χρόνια, το 12% αυτών ήταν ετεροδημότες, το 76,4% είναι ηλικίας κάτω των 40 ετών, το 45,9% επιθυμούσε να συμμετάσχει περισσότερες φορές. Η πλειονότητα των ασκούμενων θεωρούσε πως τα προγράμματα άθλησης είναι η πιο σημαντική δράση των δημοτικών οργανισμών ενώ το 15,1% θα ενοχλούνταν από την συμμετοχή ετεροδημοτών ακόμα και αν πλήρωναν συνδρομή. Η χρονοαπόσταση της μετακίνησης τους προς τις αθλητικές εγκαταστάσεις ήταν για το 76,6 % αυτών έως 15 λεπτά, για το 69,6 % αυτών έως 3 χλμ. και για το 34,9% η μετακίνηση γίνονταν με τα πόδια. Το 68,8% δεν είναι διατεθειμένοι να πληρώσουν παραπάνω από 20 ευρώ συνδρομή για καλύτερες υπηρεσίες. Η διάθεσή τους να πληρώσουν περισσότερο έχει σχέση με την ηλικία των ερωτηθέντων, με τη μόρφωσή τους, με το μηνιαίο εισόδημα τους και με τα χρόνια συμμετοχής τους. Στο δήμο Πειραιά σημαντικά λιγότεροι χρησιμοποιούν ιδιωτικό μέσο στις μετακινήσεις και σημαντικά περισσότεροι επιθυμούν καλύτερες υπηρεσίες με αύξηση συνδρομής πάνω από 20 ευρώ. Είναι σημαντικό λοιπόν, για τη στρατηγική ανάπτυξη των οργανισμών ως προς την χωροθέτηση νέων εγκαταστάσεων και βελτίωση των υπηρεσιών τους με αύξηση των συνδρομών, οι διοικήσεις τους να λαμβάνουν σοβαρά τα τοπικά πολεοδομικά και κοινωνικών συνθηκών χαρακτηριστικά, για τις ιδιαιτερότητες των οποίων απαιτείται ακόμα περαιτέρω έρευνα.

**Λέξεις κλειδιά:** προγράμματα άθλησης, δημοτικοί αθλητικοί οργανισμοί, αθλητικές υπηρεσίες

6876

**ΚΙΝΗΤΡΑ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΣΤΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΤΟΥ ΑΘΛΗΤΙΚΟΥ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΥ ΑΡΓΥΡΟΥΠΟΛΗΣ.**

\* 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.

**Τριγώνη Θ., Ντάκουρης Β., Ασπραπέλλου Ξ., Ασπραπέλλος Κ., Κώστα Γ.**  
**Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α.,**  
**Δήμος Πειραιά**  
**1ο Γυμνάσιο Ν. Ερυθραίας**  
**[dtrigoni@hotmail.com](mailto:dtrigoni@hotmail.com)**

#### **MOTIVES OF ATTENDANCE IN THE PROGRAMS OF ARGYROYPOLIS ATHLETIC MUNICIPAL ORGANISATION**

**Th. Trigoni, V. Ntakouris, X. Astrapellou, K. Astrapellos, G. Kosta**  
**University of Thrace, D.P.E.S.S.**  
**Municipality of Piraeus**  
**1st High School of N. Erithraia**

Οι Οργανισμοί Τοπικής Αυτοδιοίκησης (Ο.Τ.Α), επιχορηγούμενοι κατά ένα ποσοστό από τη Γενική Γραμματεία Αθλητισμού, δημιούργησαν τους τοπικούς αθλητικούς οργανισμούς. Αυτοί προσφέρουν ποικίλα προγράμματα άθλησης τα οποία προσπαθούν να καλύψουν τις ανάγκες και τις προτιμήσεις των δημοτών τους συμβάλλοντας στην αύξηση της αθλητικής συμμετοχής. Σκοπός της έρευνας ήταν να καταγράψει τους λόγους συμμετοχής των συμμετεχόντων σε αθλητικά προγράμματα Αθλητικών Δημοτικών Οργανισμών. Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 55 συμμετέχοντες στα δημοτικά αθλητικά προγράμματα του δήμου Αργυρούπολης εκ των οποίων οι 20 ήταν άνδρες και οι 35 γυναίκες. Η ηλικία των συμμετεχόντων ήταν από 18 – 45 ετών (Μ.Ο.= 35,6, Τ.Α. 3.7). Οι συμμετέχοντες θεωρούν ότι η εύκολη πρόσβαση (78%) στο χώρο διεξαγωγής των προγραμμάτων είναι ο σημαντικότερος παράγοντας για την συμμετοχή τους σε αυτά και λιγότερο η δωρεάν συμμετοχή στα προγράμματα (15%). Το μεγαλύτερο ποσοστό από αυτούς (65%) θα ήταν διατεθειμένοι να πληρώσουν μεγαλύτερη μηνιαία συνδρομή με σκοπό την καλύτερη προσφορά υπηρεσιών στα προγράμματα άθλησης του δήμου. Σαν σημαντικότερος παράγοντας για τη συμμετοχή των δημοτών στα προγράμματα είναι οι ποικιλία των παρεχόμενων προγραμμάτων (Μ=6,70), η ευγένεια του προσωπικού (Μ=6,40), το βολικό ωράριο των προγραμμάτων (Μ=6,10), οι γνώσεις του προσωπικού (Μ=5,90), η καθαριότητα των χώρων των αποδυτηρίων (Μ=5,90), το προσωπικό να ενδιαφέρεται για την πρόοδο των μελών (Μ=5,80), η έλλειψη συνωστισμού στα όργανα και στα προγράμματα (Μ=5,50). Επίσης ως πιο σημαντικό όφελος που προτρέπει τους δημότες να ασκηθούν είναι η διατήρηση και η βελτίωση της υγείας και της φυσικής κατάστασης (Μ=4,80), η μείωση του σωματικού βάρους (Μ=4,55), η βελτίωση της εξωτερικής εμφάνισης (Μ=4,25), η αναψυχή και η ψυχαγωγία (Μ=3,75). Συμπερασματικά αξίζει να αναφερθεί η σημαντικότητα της συμμετοχής των δημοτών σε τέτοιου είδους δραστηριότητες η οποία βελτιώνει την υγεία τους και αναπτύσσει τις κοινωνικές τους σχέσεις.

**Λέξεις κλειδιά:** δημοτικός αθλητικός οργανισμός, αναψυχή, λόγοι συμμετοχής

6995

**ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΗΣ ΠΟΙΟΤΗΤΑΣ ΥΠΗΡΕΣΙΩΝ ΑΝΑΨΥΧΗΣ ΤΟΥ ΠΑΡΚΟΥ «ΑΝΤΩΝΗΣ ΤΡΙΤΣΗΣ»**  
**ΣΤΟΥΣ ΠΟΛΙΤΕΣ ΤΗΣ ΔΥΤΙΚΗΣ ΑΤΤΙΚΗΣ**  
**Λόντος Δ., Μτσούκα Ο., Κώστα Γ.**  
**Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α.**  
**[dim\\_lon@yahoo.gr](mailto:dim_lon@yahoo.gr)**

#### **EVALUATION OF QUALITY OF LEISURE SERVICES**

**D. Londos, O. Matsouka, G. Costa**  
**Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S.**

Σκοπός της παρούσας έρευνας είναι να διερευνήσει, να καταγράψει και να αξιολογήσει την ποιότητα υπηρεσιών αναψυχής που παρέχεται-προσφέρεται στους κατοίκους της Δυτικής Αττικής μέσω του θεματικού πάρκου «Αντώνης Τρίτσης». Το Πάρκο Περιβαλλοντικής Ευαισθητοποίησης "Αντώνης Τρίτσης", ανάμεσα στους Δήμους Ιλίου, Αγίων Αναργύρων και Καματερού, αποτελεί τμήμα ενός μεγαλύτερου κτήματος 2.500 στρεμ. (γνωστό ως "Πύργος Βασιλίσσης") που είχε διαμορφωθεί κατά την Οθωνική περίοδο σε Πρότυπο Κέντρο Γεωργίας & Κτηνοτροφίας. Οι ενέργειες για τη δημιουργία ενός σύγχρονου πάρκου ξεκίνησαν το 1987 και τα τελευταία χρόνια η Πολιτεία προχώρησε στην υλοποίηση σημαντικών έργων διαμόρφωσης του χώρου. Το υγρό στοιχείο των γλυκών νερών, σπάνιο στην Αττική, αναδείχθηκε σε κυρίαρχο χαρακτηριστικό του τοπίου με τη δημιουργία σειράς τεχνητών λιμνών. Έτσι, η οικολογική αξία του κτήματος που είχε γλιτώσει από την ισοπέδωση της μεγαλούπολης έγινε ακόμη μεγαλύτερη προσελκύνοντας νέα είδη άγριων ζώων. Σήμερα, το Πάρκο "Αντώνης Τρίτσης" έχει έκταση 1000 στρ. (έξη φορές μεγαλύτερο από τον Εθνικό Κήπο) και αποτελεί ένα από τα τελευταία καταφύγια άγριας ζωής στο αστικό περιβάλλον της Αθήνας. Μέλη της Ελληνικής Ορνιθολογικής Εταιρείας, την τελευταία δεκαετία, παρατηρούν τα πουλιά του Πάρκου και έχουν καταγράψει 168 διαφορετικά είδη. Φυλλοβόλα δέντρα, πεύκα και άλλα κωνοφόρα, αγροτικές καλλιέργειες και καλαμιώνες σφύζουν από ζωή, ιδιαίτερα κατά τη μετανάστευση των πουλιών. Η επιλογή του συγκεκριμένου πάρκου έγινε λόγω της μικρής αξιοποίησης του σε σχέση με τις πολλές δυνατότητες που έχει το πάρκο να βελτιώσει την ποιότητα της ζωής των κατοίκων της Αθήνας παρέχοντας πληθώρα υπηρεσιών αναψυχής. Η έρευνα πραγματοποιήθηκε σε άτομα

\* 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.

που κατέχουν διοικητικές θέσεις στη διαχείριση του πάρκου και σε άτομα που μετέχουν σε προγράμματα αναψυχής του πάρκου. Χρησιμοποιήθηκε ερωτηματολόγιο σταθμισμένο και οι απαντήσεις δίδονταν σε επταβάθμια κλίμακα τύπου Likert, από (1) "διαφωνώ απόλυτα" έως (7) "συμφωνώ απόλυτα", ενώ η ανάλυση των δεδομένων πραγματοποιήθηκε με το στατιστικό πακέτο SPSS.

**Λέξεις κλειδιά:** αναψυχή, πάρκο αναψυχής, ελεύθερος χρόνος

7747

**ΠΑΡΑΝΟΜΟΙ ΑΓΩΝΕΣ ΑΥΤΟΚΙΝΗΤΟΥ. ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΕΣ ΚΑΙ ΚΟΙΝΩΝΙΚΕΣ ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ**  
Κυπραίος Γ., Γεωργακόπουλος Α.  
Πανεπιστήμιο Πελοποννήσου, Τμήμα Οργάνωσης & Διοίκησης Αθλητισμού  
[antonis1155@hotmail.com](mailto:antonis1155@hotmail.com)

**ILLEGAL "STREET RAICING". ECONOMIC AND SOCIAL REPERCUSSIONS**  
G. Kipreos, A. Georgakopoulos  
University of Peloponnisos, Department of Sport Management

Είναι γνωστό, ότι στη χώρα μας διεξάγονται, πέρα από τους νόμιμους και παράνομοι αγώνες αυτοκινήτου στο πλαίσιο της επιρροής της ξένης κουλτούρας. Έρευνες έδειξαν, ότι ένα σημαντικός αριθμός οδηγών στην Ελλάδα συμμετέχουν σε αυτούς τους αγώνες, στοιχηματίζοντας και θέτοντας τη ζωή τους σε κίνδυνο, με μοναδικό κίνητρο τη δίψα για ταχύτητα είτε την επιθυμία για κυριαρχία, με αντάλλαγμα χρηματικά οφέλη, ανταλλακτικά αυτοκινήτων, παράνομες ουσίες και οτιδήποτε άλλο έχουν διάθεση να στοιχηματίσουν οι συμμετέχοντες. Γύρω από αυτούς τους αγώνες, έχει αναπτυχθεί μία τεράστια βιομηχανία βελτιωτικών οίκων, οι οποίοι αντλούν μεγάλα ποσά από τους οδηγούς με σκοπό να βελτιώσουν την ιπποδύναμη, την ταχύτητα και τη γεωμετρία του αυτοκινήτου. Αποτέλεσμα αυτών είναι η ανάπτυξη μιας παράνομης (μαύρης) αγοράς ανταλλακτικών, που επηρεάζει αρνητικά την αντίστοιχη αγορά στη χώρα μας. Αυτοί οι αγώνες, δεν έχουν κόστος μόνο σε υλικά αγαθά αλλά και σε ανθρώπινες ζωές, καθώς δεν τηρούνται οι κανόνες ασφαλείας αγώνων, διεξάγονται σε δημόσιους δρόμους και όχι σε πίστες. Οι αστυνομικές αρχές έχουν προσπαθήσει κατά καιρούς να καταπολεμήσουν το φαινόμενο. Δυστυχώς, το μόνο αποτέλεσμα είναι οι διοργανωτές να μεταφέρουν τους αγώνες αυτούς σε άλλες περιοχές. Οι αγώνες αυτοί παρά το γεγονός, ότι εγκυμονούν πολλούς κινδύνους, εντούτοις προσελκύουν και πολλούς θεατές, καθώς συνδυάζουν τη συγκίνηση των αγώνων πίστας με την extreme ζωή, ενώ οι θεατές προσελκύνονται λόγω του εντυπωσιακού θεάματος, που τους προσφέρουν.

**Λέξεις κλειδιά:** αγώνες αυτοκινήτου, στοιχήμα, παράνομοι αγώνες

## Αναρτημένες - Poster

4268

### ΣΧΕΣΗ ΜΕΤΑΞΥ ΦΥΣΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ ΚΑΙ ΦΥΣΙΚΩΝ ΙΚΑΝΟΤΗΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ ΗΛΙΚΙΑΣ 10-12 ΕΤΩΝ

Δημητρίου Μ., Μιχαλοπούλου Μ., Μωυσιάδου Κ., Γούργουλης Β., Αγγελούσης Ν.

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

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

### RELATIONSHIP BETWEEN PHYSICAL ACTIVITY AND PHYSICAL FITNESS IN CHILDREN 10-12 YEAR

M. Dimitriou, M. Michalopoulou, K. Moisiadou, V.ourgoulis, Aggeloussis N.

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

Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να καταγράψει τη σχέση μεταξύ της φυσικής δραστηριότητας και των φυσικών ικανοτήτων παιδιών ηλικίας 10-12 χρονών. Στη μελέτη αυτή συμμετείχαν 119 παιδιά (60 αγόρια και 59 κορίτσια). Η αξιολόγηση της φυσικής δραστηριότητας έγινε με το ημερολόγιο καταγραφής φυσικής δραστηριότητας 4ημερών (4PDPAR, Pavlidou et al, 2009) με το οποίο αξιολογείται η φυσική δραστηριότητα πολύ υψηλής, υψηλής, μέτριας και χαμηλής έντασης όπως επίσης και το συνολικό σκορ φυσικής δραστηριότητας. Η αξιολόγηση των φυσικών ικανοτήτων έγινε με τη δέση δοκιμασιών Fitnessgram και συγκεκριμένα τις δοκιμασίες αξιολόγησης της αντοχής, της δύναμης και της ευλυγισίας κορμού. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της στατιστικής επεξεργασίας Pearson (r), προέκυψε σημαντική σχέση μεταξύ της συνολικής φυσικής δραστηριότητας και της αντοχής ( $r = -.78$ ) και της δύναμης του κορμού ( $r = .75$ ). Πρόσθετα η φυσική δραστηριότητα πολύ υψηλής και υψηλής έντασης συσχετίστηκε σημαντικά με την αντοχή ( $r = .65$  και  $r = .68$ ) και τη δύναμη κορμού ( $r = .67$  και  $r = .65$ ). Τέλος η φυσική δραστηριότητα μέτριας έντασης συσχετίστηκε σημαντικά με την αντοχή ( $r = .49$ ), την ευλυγισία κορμού (δεξιά πλευρά  $r = .19$  και αριστερή πλευρά  $r = .22$ ) και με τη δύναμη κορμού ( $r = .41$ ) ενώ η φυσική δραστηριότητα χαμηλής έντασης συσχετίστηκε σημαντικά με την αντοχή ( $r = .74$ ), την ευλυγισία κορμού (αριστερή πλευρά  $r = .20$ ) και με τη δύναμη κορμού ( $r = .68$ ). Συμπερασματικά οι φυσικές ικανότητες παρουσίασαν υψηλότερες συσχετίσεις με την έντονη φυσική δραστηριότητα ενώ η φυσική δραστηριότητα μέτριας έντασης η οποία είναι και η πιο δύσκολη να εκτιμηθεί αντικειμενικά σημείωσε τις χαμηλότερες συσχετίσεις.

**Λέξεις κλειδιά:** φυσική δραστηριότητα, παιδιά, Fitnessgram

4555

### ΑΝΤΟΧΗ ΣΕ ΑΤΟΜΑ ΤΡΙΤΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ. ΣΧΕΣΗ ΜΕ ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΜΕΤΑΞΥ ΤΩΝ ΔΥΟ ΦΥΛΩΝ

Λασκαριδί Β., Μωυσιάδου Κ., Γκρέτζου Ε., Μακαβέλου Π., Μιχαλοπούλου Μ.

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

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

### ENDURANCE OF OLDER ADULTS. RELATION WITH PHYSICAL ACTIVITY AND GENDER EFFECTS

B. Laskaridi, K. Moisiadou, E. Gretziou, P. Makavelou, M. Michalopoulou

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

Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να καταγράψει τη σχέση μεταξύ της φυσικής δραστηριότητας και της αντοχής σε άτομα τρίτης ηλικίας και τις πιθανές διαφορές μεταξύ των δύο φύλων. Στη μελέτη αυτή συμμετείχαν 300 άτομα τρίτης ηλικίας προερχόμενα από τις αστικές και τις ημιαστικές περιοχές του Νομού Άρτας Ιωαννίνων, εκ των οποίων 139 ήταν άνδρες ηλικίας 73,2+11,7 έτη και 169 ήταν γυναίκες ηλικίας 74,1+10,2 έτη. Η φυσική δραστηριότητα αξιολογήθηκε με το ερωτηματολόγιο «Physical Activity Scale for the Elderly - PASE», (Washburn et al., 1993), το οποίο περιλάμβανε ερωτήσεις που αφορούσαν τη συμμετοχή σε φυσικές δραστηριότητες κατά το διάστημα των προηγούμενων επτά ημερών. Παράλληλα καταγράφηκε ο αριθμός βημάτων που πραγματοποιούν με το βηματόμετρο Yamax SW200 Η αντοχή αξιολογήθηκε με την αντίστοιχη δοκιμασία βάδισης του Senior Fitness Test (Rikli & Jones, 2001). Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της στατιστικής επεξεργασίας Pearson (r), η σχέση της αντοχής με τη φυσική δραστηριότητα προέκυψε σημαντική αλλά χαμηλή ( $r = .21$ ,  $p < .05$ ) ενώ με τον αριθμό βημάτων ήταν μέτρια ( $r = .48$ ,  $p < .01$ ). Όσον αφορά τις διαφορές μεταξύ ανδρών και γυναικών από τα αποτελέσματα του ζευγαρωτού t-test προέκυψε ότι και στις δύο περιπτώσεις, δεν υπάρχει στατιστικά σημαντική επίδραση του παράγοντα «φύλο» στην αντοχή μεταξύ των δύο φύλων  $t(298) = .049$   $p > .05$ . Συμπερασματικά η φυσική αντοχή όπως αξιολογείται με τη βάδιση σε απόσταση 2 μιλίων δεν επηρεάζεται από το φύλο των ατόμων τρίτης ηλικίας αλλά επηρεάζεται από τη φυσική δραστηριότητά τους.

**Λέξεις κλειδιά:** φυσική δραστηριότητα, αριθμός βημάτων, τρίτη ηλικία

\* 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.

4569

**ΕΥΛΥΓΙΣΙΑ ΣΕ ΑΤΟΜΑ ΤΡΙΤΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ ΣΧΕΣΗ ΜΕ ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΜΕΤΑΞΥ ΤΩΝ ΔΥΟ ΦΥΛΩΝ**

**Γίτσας Κ., Μωυσιάδου Κ., Λασκαριδής Β., Γκρέτζιου Ε., Μακαβέλου Π., Μιχαλοπούλου Μ.**  
Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α.  
[egkretzi@phyed.duth.gr](mailto:egkretzi@phyed.duth.gr)

**FLEXIBILITY OF OLDER ADULTS. RELATION WITH PHYSICAL ACTIVITY AND GENDER EFFECTS**

**K. Gitsas, K. Moisiadou, V.Laskaridou, E. Gretziou, P. Makavelou, M. Michalopoulou**  
Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S.

Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να καταγράψει τη σχέση μεταξύ της φυσικής δραστηριότητας και της ευλυγισίας σε άτομα τρίτης ηλικίας και τις πιθανές διαφορές μεταξύ των δύο φύλων. Στη μελέτη αυτή συμμετείχαν 300 άτομα τρίτης ηλικίας προερχόμενα από τις αστικές και τις ημιαστικές περιοχές του Νομού Άρτας Ιωαννίνων, εκ των οποίων 139 ήταν άνδρες ηλικίας 73,2+11,7 έτη και 169 ήταν γυναίκες ηλικίας 74,1+10,2 έτη. Η φυσική δραστηριότητα αξιολογήθηκε με το ερωτηματολόγιο «Physical Activity Scale for the Elderly - PASE», (Washburn et al., 1993), το οποίο περιλάμβανε ερωτήσεις που αφορούσαν τη συμμετοχή σε φυσικές δραστηριότητες κατά το διάστημα των προηγούμενων επτά ημερών. Η ευλυγισία (άνω άκρων και κορμού) αξιολογήθηκε με Senior Fitness Test (Rikli & Jones, 2001). Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της στατιστικής επεξεργασίας Pearson (r), η σχέση της ευλυγισίας των άνω άκρων με τη φυσική δραστηριότητα προέκυψε σημαντική ( $r = .85, p < .001$ ) ενώ αντίθετα ήταν τα αποτελέσματα για την ευλυγισία κορμού ( $r = -.21, p < .01$ ). Όσον αφορά τις διαφορές μεταξύ ανδρών και γυναικών από τα αποτελέσματα του ζευγαρωτού t-test προέκυψε ότι και στις δύο περιπτώσεις, ευλυγισία άνω άκρων  $t(298) = 4,542, p < .001$  και ευλυγισία κορμού  $t(298) = 4,709, p < .001$  οι γυναίκες σημείωσαν καλύτερες επιδόσεις σε σύγκριση με τους άνδρες. Συμπερασματικά η φυσική δραστηριότητα συσχετίζεται μόνο με την ευλυγισία των άνω άκρων ενώ το πλεονέκτημα των γυναικών στην ικανότητα της ευλυγισίας που καταγράφεται από πολύ μικρές ηλικίες σε σχέση με τους άνδρες καταγράφεται και στη πληθυσμιακή ομάδα της τρίτης ηλικίας.

**Λέξεις κλειδιά:** φυσική δραστηριότητα, ευλυγισία, τρίτη ηλικία

4596

**ΕΠΙΔΡΑΣΕΙΣ ΤΟΠΟΥ ΔΙΑΜΟΝΗΣ ΚΑΙ ΦΥΛΟΥ ΣΤΟΝ ΑΡΙΘΜΟ ΒΗΜΑΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ ΗΛΙΚΙΑΣ 10-12 ΕΤΩΝ**

**Γκρέτζιου Ε., Μ. Μιχαλοπούλου, Γούργουλης Β., Κουρτέσης Θ.**  
Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α.  
[egkretzi@phyed.duth.gr](mailto:egkretzi@phyed.duth.gr)

**GEOGRAPHICAL LOCATION AND GENDER INFLUENCES IN STEP COUNTS OF CHILDREN AGE 10-12 YEARS OLD**

**E. Gretziou, M. Michalopoulou, V. Gourgoulis, Th. Kourtessis**  
Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S.

Φυσική δραστηριότητα (Φ.Δ.) ορίζεται ως κάθε κίνηση του σώματος που παράγεται από τους σκελετικούς μύες και προκαλεί ενεργειακή δαπάνη (Caspersen, Powell & Christensson, 1985). Σκοπός της έρευνας ήταν να αξιολογηθεί ο αριθμός βημάτων (φυσική δραστηριότητα) μαθητών-τριών Δημοτικού 10-12 ετών με τη χρήση βηματόμετρων και επιπλέον να καταγραφούν οι επιδράσεις του τόπου διαμονής (αστικών και αγροτικών περιοχών) και φύλου στον αριθμό βημάτων μεταξύ αγοριών και κοριτσιών ηλικίας 10 έως 12 ετών που συμμετέχουν στην έρευνα. Το δείγμα αποτέλεσαν 142 μαθητές (82 μαθητές αστικών περιοχών και 60 αγροτικών περιοχών), 10-12 ετών. Για την καταγραφή του αριθμού βημάτων χρησιμοποιήθηκαν βηματόμετρα σφραγισμένα τύπου SW200 Digiwalker της Yamax, για να καταγράψουν τα βήματα που κάνουν τα παιδιά μέσα και έξω από το σχολείο κατά την διάρκεια μιας περιόδου τεσσάρων ημερών. Τέσσερις ημέρες του ελέγχου είναι ένα ικανοποιητικό χρονικό διάστημα για να καθορίσουν τα συνήθη επίπεδα φυσικής δραστηριότητας στα παιδιά (Vincent & Pangrazi, 2002, Trost et al., 2000). Για τη στατιστική ανάλυση χρησιμοποιήθηκε η ανάλυση διακύμανσης Two-Way. Από τα αποτελέσματα δεν διαπιστώθηκε αλληλεπίδραση μεταξύ των παραγόντων "φύλο" και "τόπος διαμονής" ( $F(1,138) = .155, p > .05$ ). Όπως προκύπτει διαπιστώθηκε κύρια επίδραση του παράγοντα φύλο ( $F(1,138) = 17,693, p < .01$ ), με τα αγόρια ( $M = 13.296, SD = 4.120$ ) να πραγματοποιούν μεγαλύτερο αριθμό βημάτων από τα κορίτσια ( $M = 10.503, SD = 3.602$ ). Όσον αφορά τον παράγοντα "τόπος διαμονής", διαπιστώθηκε κύρια επίδραση  $F(1,138) = 11,138, p = 0.001$  καθώς τα παιδιά σε αστικές περιοχές ( $M = 12.926, SD = 4.303$ ) πραγματοποίησαν μεγαλύτερο αριθμό βημάτων από τα παιδιά σε αγροτικές περιοχές ( $M = 10.757, SD = 3.508$ ). Συμπεραίνεται από την έρευνα ότι τα παιδιά αστικών περιοχών έχουν μεγαλύτερο αριθμό βημάτων από ότι τα παιδιά των αγροτικών περιοχών. Επίσης, τα αγόρια έχουν μεγαλύτερο αριθμό βημάτων από τα κορίτσια και στους δυο τόπους διαμονής εύρημα το οποίο είναι σύμφωνο με τη διεθνή

\* 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.

βιβλιογραφία. Σύμφωνα με την έρευνα των Loucaides, Chedzoy & Bennett (2004) τα παιδιά της πόλης είναι περισσότερο δραστήρια από τα παιδιά του χωριού το χειμώνα λόγω έλλειψης στην ύπαιθρο υποδομών και προσβασιμότητας σε χώρους άθλησης.

**Λέξεις κλειδιά:** φυσική δραστηριότητα, αριθμός βημάτων, τόπος διαμονής

5334

**ΛΟΓΟΙ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΣΤΗΝ ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΗ ΜΕΘΟΔΟ ΑΣΚΗΣΗΣ PILATES**

**Φωτοπούλου Χ., Αργυριάδου Ειρ., Τσιλιγκιρογλου-Φαχαντίδου Α., Μαυροβουνιώτης Φ.**

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

[mavrov@phed.auth.gr](mailto:mavrov@phed.auth.gr)

**REASONS FOR THE PARTICIPATION IN THE ALTERNATIVE EXERCISE METHOD PILATES**

**H. Fotopoulou, Eir. Argiriadou, A. Tsiglikiroglou-Fahantidou, F. Mavrovouniotis**

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

Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να διερευνήσει τους λόγους που οδηγούν τους ασκούμενους στην επιλογή εναλλακτικών τρόπων άσκησης, όπως είναι η μέθοδος pilates. Ο στόχος των ασκήσεων στη μέθοδο pilates είναι η σωστή ευθυγράμμιση του σώματος, η ισορροπία κατά την κίνηση, η ενδυνάμωση της κοιλιακής χώρας, η ελαστικότητα της σπονδυλικής στήλης και η απαλλαγή από τους πόνους και τις ενοχλήσεις. Το δείγμα της παρούσας έρευνας αποτέλεσαν 50 άτομα ηλικίας  $29.80 \pm 9.74$  χρ., βάρους  $61.2 \pm 10.57$  kg και ύψους  $1.68 \pm 0.07$  m, που συμμετείχαν σε προγράμματα άσκησης σε γυμναστήρια. Τα άτομα του δείγματος απάντησαν σε ανώνυμο ερωτηματολόγιο που αφορούσε σε προσωπικά, σωματομετρικά τους στοιχεία, στα χρόνια και συχνότητα συμμετοχής σε άσκηση, σε προβλήματα που αντιμετωπίζουν, καθώς και σε ερωτήσεις αναφορικά με τη μέθοδο pilates. Για τη στατιστική ανάλυση χρησιμοποιήθηκε το στατιστικό πακέτο SPSS vers. 12 για windows. Στα δεδομένα πραγματοποιήθηκε περιγραφική ανάλυση. Από τα αποτελέσματα φάνηκε ότι τα άτομα συμμετείχαν σε άσκηση κατά μέσο όρο  $7.72 \pm 6.83$  χρόνια. Αναφορικά με τη μέθοδο pilates, οι λόγοι που οδήγησαν τους ασκούμενους στην επιλογή της ήταν η βελτίωση της φυσικής κατάστασης (10%), η υγεία (10%), η αισθητική του σώματος (6%), η εκτόνωση (4%), αλλά κύρια οι λόγοι αποτέλεσαν έναν συνδυασμό των παραπάνω παραμέτρων. Επιπρόσθετα, φάνηκε ότι το 28% των ατόμων του δείγματος δεν αντιμετώπιζε κάποιο χρόνιο ορθοπεδικής φύσεως πρόβλημα. Από τα άτομα που αντιμετώπιζαν κάποιο χρόνιο ορθοπεδικής φύσεως πρόβλημα (72%), αυτό εντοπιζόταν στη μέση (14%), στη σπονδυλική στήλη (14%), στον αυχένα (12%), αλλά και συνδυαστικά στα γόνατα-ποδοκνημική, στα ισχία, στον αυχένα, στους ώμους-χέρια, στη μέση και στη σπονδυλική στήλη, ο πόνος από τα οποία μειώθηκε λίγο (8.2%), μέτρια (12.2%), πολύ (51%) και πάρα πολύ (24.5%) μετά τη συμμετοχή στο pilates. Ακόμη τα άτομα σε ποσοστό 98% παρατήρησαν ωφέλειες από τη συμμετοχή στο pilates, ωφέλειες που εμφανίζονται στη στάση του σώματος, στον καλύτερο έλεγχο του σώματος, στην εικόνα του σώματος, στην ευεξία και ηρεμία, στην ευλυγισία, στην αντοχή και στη δύναμη. Συμπερασματικά, οι ωφέλειες από τη συμμετοχή στο pilates είναι πολλαπλές, αφορούν την ανάπτυξη και βελτίωση τόσο της σωματικής όσο και της ψυχικής ευεξίας και είναι αυτές που οδηγούν στην επιλογή αυτού του είδους εναλλακτικού τρόπου άσκησης.

**Λέξεις κλειδιά:** ευεξία, ποιότητα ζωής, υγεία

5832

**ΟΡΓΑΝΩΜΕΝΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΕΚΜΑΘΗΣΗΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ ΡΥΘΜΙΚΗΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ ΚΑΙ ΑΡΙΘΜΟΣ ΒΗΜΑΤΩΝ**

**Λασκαρίδη Β., Μωυσιάδου Αικ., Μιχαλοπούλου Μ., Γούργουλης Β., Κουρτέσης Θ.**

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

[letsdance-komotini@hotmail.com](mailto:letsdance-komotini@hotmail.com)

**ORGANIZED ACTIVITIES OF LEARNING AND ATHLETIC DEXTERITIES OF RHYTHMIC GYMNASTIC AND NUMBER OF STEP**

**B. Laskaridi, K. Moisiadou, M. Michalopoulou, V.Gourgoulis, Th. Kourtessis**

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

Σύμφωνα με τη διεθνή βιβλιογραφία προτείνονται για τα παιδιά συγκεκριμένοι αριθμοί βημάτων, ως ενδεικτική φυσική δραστηριότητα, τα οποία πρέπει να πραγματοποιούν ανά ημέρα ώστε να έχουν θετικές επιδράσεις στην υγεία τους. Συγκεκριμένα για τα κορίτσια έχει αναφερθεί ότι 12.000/ημέρα είναι αρκετά έτσι ώστε να υπάρξουν θετικές επιδράσεις για την υγεία. Μελέτες στη χώρα μας έχουν καταγράψει ότι τα κορίτσια κατά μέσο όρο εκτελούν 8.406 βήματα/ημέρα (Δημητρίου και συν., 2008) ή 10.139 βήματα ανά ημέρα (Μπερτάκη και συν 2009). Σκοπός της μελέτης αυτής ήταν η καταγραφή του αριθμού βημάτων που συγκεντρώνουν τα παιδιά κατά τη συμμετοχή τους σε οργανωμένες δραστηριότητες εκμάθησης αθλητικών δεξιοτήτων όπως η ρυθμική γυμναστική. Στη μελέτη αυτή συμμετείχαν 18 κορίτσια ηλικίας 9-12 ετών τα οποία συμμετέχουν σε οργανωμένο

\* 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.

πρόγραμμα εκμάθησης ρυθμικής γυμναστικής. Η καταγραφή του αριθμού των βημάτων πραγματοποιήθηκε σε 6 μαθήματα ρυθμικής γυμναστικής διάρκειας 60min με τη χρήση του βηματόμετρου SW200 της Yamax. Πρόσθετα καταγράφηκαν τα σωματομετρικά χαρακτηριστικά του σωματικού βάρους και ύψους. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της περιγραφικής στατιστικής ο μέσος όρος των βημάτων που πραγματοποιήθηκαν κατά τη διάρκεια των μαθημάτων ήταν 2.374 (311). Η ελάχιστη τιμή ήταν 1.946 βήματα ενώ η μέγιστη ήταν 3.112 βήματα. Συμπερασματικά ο ρυθμός των βημάτων που πραγματοποιήσαν κατά τη διάρκεια ενός μαθήματος ρυθμικής γυμναστικής δεν ήταν αρκετός ώστε σε όλες τις περιπτώσεις να περάσουν το όριο του αριθμού βημάτων ανά ημέρα το οποίο θα τις κατέτασσε στα παιδιά που έχουν θετικές επιδράσεις στην υγεία τους ως αποτέλεσμα της δραστηριότητας τους. Ο χαμηλός αυτός αριθμός βημάτων μπορεί να οφείλεται στο γεγονός ότι η ρυθμική γυμναστική είναι ένα άθλημα στο οποίο οι αθλήτριες αφιερώνουν σημαντικό χρόνο σε στατικές ασκήσεις ευλυγισίας και ευκαμψίας.

**Λέξεις κλειδιά:** Αριθμός βημάτων, βηματόμετρα ανά ημέρα ρυθμική γυμναστική, κορίτσια

6517

#### **Η ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ ΜΑΖΙΚΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΣΕ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΕΙΣ, Η ΝΕΑ ΠΡΟΚΛΗΣΗ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥΣ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΥΣ ΑΘΛΗΣΗΣ.**

**Αναγνώστου Μ., Λυμπεράκου Μ., Τριγώνης Ι.**

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

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

#### **THE PERFORMANCE OR EXERCISE AND SPORT FOR ALL, THE NEW CHALLENGE OF EXERCISE MUNICIPAL OFFICES.**

**M. Anagnostou, M. Limperakou, I. Trigonis**

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

Η καθιστική ζωή, η υποκινητικότητα, το άγχος και το στρες, και κυρίως η αποχή από αθλητικές δραστηριότητες είχαν ως αποτέλεσμα την έξαρση προβλημάτων υγείας, με την συχνότερη εμφάνιση εκφυλιστικών ασθενειών, όπως η υπέρταση, οι καρδιοπάθειες, η παχυσαρκία, ο διαβήτης, η οστεοπόρωση (Pfeiffer, 1998). Η βελτίωση της υγείας των εργαζομένων, μέσα από την εφαρμογή και λειτουργία αθλητικών δραστηριοτήτων, έφερε πολύ θετικά, ή ίσως και πολύ καλύτερα από τα αναμενόμενα αποτελέσματα, στα κέρδη των επιχειρήσεων (Pronk, Boyle & O'Connor, 1998). Παρατηρήθηκε αύξηση της παραγωγικότητας των εργαζομένων, μείωση εξόδων για νοσήλια και ιατροφαρμακευτική περίθαλψη, βελτίωση των σχέσεων εργαζομένων και εργοδοτών, δημιουργία θετικού και ομαδικού κλίματος ανάμεσα στους εργαζομένους της επιχείρησης, μείωση στις απεργίες των εργαζομένων, μείωση στην εγκατάλειψη της εταιρείας από αξιόλογους και παραγωγικούς εργαζομένους, μείωση των ατυχημάτων στο εργασιακό χώρο και γρηγορότερη αποκατάσταση των τραυματιών, βελτίωση των προϊόντων και των υπηρεσιών των επιχειρήσεων (Leslight, 1997). Οι κυριότεροι λόγοι που εμποδίζουν την συμμετοχή των εργαζομένων σε αθλητικά προγράμματα, φαίνεται να είναι το ωράριο εφαρμογής και λειτουργίας του προγράμματος και οι οικογενειακές υποχρεώσεις, όπως είναι το μέγεθος των παιδιών της οικογένειας (Dishman, Sallis & Orenstein, 1985). Σύμφωνα με τον Dishman και τους συνεργάτες του (1985), ο περιορισμένος ελεύθερος χρόνος, οι οικογενειακές υποχρεώσεις, το ότι γυμνάζονται κάπου αλλού, ο μεγάλος συνωστισμός στον χώρο εφαρμογής του προγράμματος και οι δύσκολες μετακινήσεις στις μεγάλες πόλεις, είναι οι σημαντικότεροι λόγοι που εμποδίζουν τους εργαζομένους να συμμετάσχουν στις αθλητικές δραστηριότητες που οργανώνονται στον εργασιακό τους χώρο. Παρόλα τα οφέλη της άσκησης στους χώρους εργασίας που αποδεικνύονται με σχετικές έρευνες στο εξωτερικό, η εφαρμογή προγραμμάτων άσκησης στους εργαζομένους στην Ελληνική επικράτεια, δεν έχει τεκμηριωθεί. Κατά συνέπεια, ο σκοπός της συγκεκριμένης έρευνας ήταν να καταγράψει τις απόψεις, τις συνήθειες και το προφίλ των Ελλήνων εργαζομένων για την άσκηση, καθώς και να αναζητήσει τα κίνητρα που οδηγούν στην αύξηση της συμμετοχής τους σε αθλητικές δραστηριότητες, όπως και τους αποτρεπτικούς λόγους που μειώνουν αυτά τα επίπεδα συμμετοχής.

**Λέξεις κλειδιά:** αναψυχή, άσκηση για όλους, δημοτικοί οργανισμοί άθλησης

6990

#### **ΑΝΤΙΛΑΜΒΑΝΟΜΕΝΗ ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΠΑΡΟΧΗΣ ΥΠΗΡΕΣΙΩΝ ΔΗΜΟΣΙΩΝ ΚΑΙ ΙΔΙΩΤΙΚΩΝ ΦΟΡΕΩΝ ΣΕ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΧΟΡΟΥ**

**Ε. Ρόζου, Ο. Ματσούκα, Γ. Κώστα**

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

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

#### **PERCEPTIONS OF SERVICE QUALITY FROM PUBLIC AND PRIVATE DANCING ORGANIZATIONS**

**E. Rozou, O. Matsouka, G. Costa**

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

\* 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.



Στο χώρο της αναψυχής και του αθλητισμού, όπως αναφέρει ο Houlihan (2001), πραγματοποιούνται έρευνες για την καλύτερη διαχείριση και διοίκηση των αθλητικών φορέων με σκοπό την καλύτερη ποιότητα των προσφερόμενων υπηρεσιών. Στην προσπάθεια διερεύνησης του συγκεκριμένου προβληματισμού, δόθηκε και συμπληρώθηκε ερωτηματολόγιο από 162 άτομα (Alexandris 2002) διάφορων ηλικιακών κατηγοριών, τα οποία συμμετείχαν σε προγράμματα χορού που παρέχονται από δημόσιους και ιδιωτικούς φορείς, στην ευρύτερη γεωγραφική περιοχή της Ελλάδας (Αθήνα, Θεσσαλονίκη, Κομοτηνή, Τρίκαλα). Χρησιμοποιώντας τη στατιστική μέθοδο ανάλυσης δεδομένων, SPSS για windows, διαπιστώθηκε πως η συντριπτική πλειοψηφία των χορευτών σε ιδιωτικούς φορείς (93%) και συγκεκριμένα σε σχολές χορού εξέφρασαν τα υψηλότερα επίπεδα ικανοποίησης. Επίσης, ένα μεγάλο ποσοστό (42%) ανδρών και γυναικών ηλικίας 25-45 αναφέρει πως, οι εγκαταστάσεις και ο υλικός εξοπλισμός των δημόσιων οργανισμών, χρήζει άμεσης βελτίωσης και ανανέωσης, ενώ σε ποσοστό 54% των ερωτηθέντων πίστευαν πως, τα προγράμματα και οι υπεύθυνοι των δραστηριοτήτων χαρακτηρίζονται αξιόπιστοι. Συμπερασματικά, φαίνεται ότι προέκυψαν χρήσιμες πληροφορίες που, θα βοηθήσουν στη σωστή αξιολόγηση των αναγκών των διάφορων κοινωνικών ομάδων και θα υπογραμμίσουν τις προτεραιότητες που θα πρέπει να δοθούν σε δημόσιο και ιδιωτικό τομέα, εφόσον η ποιότητα θα πρέπει να αποτελεί κοινό γνώμονα των εκάστοτε επιχειρήσεων.

**Λέξεις κλειδιά:** service quality, dance training, recreation

ΠΡΑΚΤΙΚΑ 17ου ΔΣΦΑ  
PROCEEDINGS 17th ICPES