

**Θεματική Ενότητα: Αθλητική Αναψυχή
Αναρτημένες Ανακοινώσεις 18^{ου} Διεθνούς Συνεδρίου Φυσικής
Αγωγής & Αθλητισμού**

**Section: Sport Recreation
Poster Presentations of the 18th International Congress of Physical
Education & Sport**

10566

**ΠΡΟΣΔΟΚΙΕΣ ΚΑΤΑΣΚΗΝΩΤΩΝ ΠΟΥ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΥΝ ΣΕ ΚΑΤΑΣΚΗΝΩΣΗ
ΑΠΟΚΛΕΙΣΤΙΚΑ ΓΙΑ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΤΩΝ ΑΣΦΑΛΙΣΜΕΝΩΝ ΕΝΟΣ ΤΑΜΕΙΟΥ ΥΓΕΙΑΣ**

**Παπακωνσταντίνου Δ., Κυρλέσης Σ., Αγγελάκης Ε., Ζερβού Ν., Κορακίδη Γ.,
Χατζήρη Κ., Γκίκας Γ., Μεθενίτης Σ.**

**Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Νομική Σχολή, Εθνικό και Καποδιστριακό
Πανεπιστήμιο Αθηνών, Τ.Ε.Φ.Α.Α., Α.Τ.Ε.Ι. Λαμίας, Σχολή Επαγγελματιών Υγείας
και Πρόνοιας (Σ.Ε.Υ.Π.), Τμήμα Νοσηλευτικής, Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο
Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α., Τ.Ε.Ι Κρήτης, Τμήμα Διατροφής & Διαιτολογίας,
Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α**

smetheni@phyed.duth.gr

**CAMPER'S EXPECTATIONS WHICH PARTICIPATES IN CAMP EXCLUSIVELY FOR
CHILDREN OF ONE HEALTH INSURANCE FUND**

**D. Papakonstantinou, S. Kyrlesis, E. Aggelakis, N. Zervou, G. Korakidi, K.
Hatziri, G. Gikas, S. Methenitis**

**Democritus University of Thrace, Department of Law, National and
Kapodestrian University of Athens, D.P.E.S.S., T.E.I of Lamia, School of Health
and Providence Professions, Nursing Department, Democritus University of
Thrace, D.P.E.S.S., T.E.I of Crete, Department of Human Nutrition and
Dietetics, Democritus University of Thrace**

Ο αριθμός των ιδιωτικών κατασκηνώσεων έχει αυξηθεί σε σχέση με τα προηγούμενα χρόνια, εξαιτίας της αύξησης της ζήτησης. Παράλληλα, υπάρχουν φορείς-ταμεία και εταιρίες (π.χ. Εθνική και Αγροτική Τράπεζα) οι οποίοι έχουν στην κατοχή τους κατασκηνώσεις, ώστε τα παιδιά των υπαλλήλων τους να φιλοξενοούνται αποκλειστικά σε αυτές αντί να μοιράζονται σε διάφορες άλλες. Σχετικά με τις προσδοκίες των κατασκηνωτών ιδιωτικών κατασκηνώσεων υπάρχουν αρκετές έρευνες, όμως δε βρέθηκε καμία για τα κίνητρα ή τις προσδοκίες των κατασκηνωτών που συμμετέχουν σε μια κατασκήνωση που απευθύνεται αποκλειστικά στα παιδιά των υπαλλήλων ενός συγκεκριμένου φορέα. Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να διερευνηθούν οι προσδοκίες που έχουν οι συμμετέχοντες σε κατασκήνωση, που απευθύνεται αποκλειστικά στα παιδιά των υπαλλήλων της Αγροτικής Τράπεζας Ελλάδος (Α.Τ.Ε.), στην αρχή της κατασκηνωτικής περιόδου. Η έρευνα παράλληλα με το βασικό σκοπό αποσκοπούσε στη διαπίστωση διαφορών ανάλογα με: α) το φύλο, β) την ηλικία, γ) την κατασκηνωτική

* 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.

εμπειρία τους (χρόνια σε κατασκηνώσεις) και δ) τον τόπο κατοικίας τους. Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 153 κατασκηνωτές, ηλικίας 10 έως 15 χρονών, που συμμετείχαν στην παιδική καλοκαιρινή κατασκήνωση του ταμείου υγείας των υπαλλήλων της Αγροτικής Τράπεζας Ελλάδας. Για το σκοπό της έρευνας χρησιμοποιήθηκε ανώνυμο ερωτηματολόγιο, το οποίο δημιουργήθηκε με βάση τη σύγχρονη διεθνή βιβλιογραφία. Από την πιλοτική έρευνα για τη δοκιμή του ερωτηματολογίου, επιλέχθηκαν τελικά 20 ερωτήσεις κλειστού τύπου που χωρίζονταν σε 4 ερωτήσεις δημογραφικού χαρακτήρα και σε 4 δέσμες των 4 ερωτήσεων που εξέταζαν τους παράγοντες της έρευνας: (1) «Κατασκηνωτική εμπειρία», (2) «Κοινωνικοποίηση», (3) «Συμμετοχή σε δραστηριότητες» και (4) «Ανεξαρτησία», (συντελεστής A: 0,65-0,83, $r = 0,73$). Οι απαντήσεις δοθήκαν σε πενταβάθμια κλίμακα Likert. Η ανάλυση του ερωτηματολογίου περιελάμβανε μια αρχική ποσοτική ανάλυση για την κάθε ερώτηση ξεχωριστά και t-test χρησιμοποιώντας το μέσο όρο του κάθε παράγοντα για τις διαφοροποιήσεις του δείγματος που εξέταζε η παρούσα έρευνα. Από τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας συμπεραίνεται ότι, α) οι παράγοντες της «Κατασκηνωτικής εμπειρίας» και της «Κοινωνικοποίησης» είναι οι κύριες προσδοκίες των κατασκηνωτών, β) υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές ανάλογα με το φύλο, γ) υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές στις προσδοκίες των κατασκηνωτών ανάλογα με την ηλικία τους, δ) δεν υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές στις προσδοκίες ανάλογα με τα χρόνια συμμετοχής σε κατασκηνώσεις και τέλος, ε) υπάρχουν διαφορές ανάλογα με τον τόπο κατοικίας. Η αξιοποίηση των πληροφοριών αυτών μπορεί να αποτελέσει εργαλείο για τους υπεύθυνους τέτοιων κατασκηνώσεων ώστε να προβούν στον ανάλογο σχεδιασμό και στην καθιέρωση συνθηκών ικανοποίησης των προσδοκιών των κατασκηνωτών τους.

Λέξεις κλειδιά: κατασκήνωση, ταμεία υγείας, προσδοκίες

11948

ΔΙΕΡΕΥΝΗΣΗ ΤΗΣ ΣΧΕΣΗΣ ΜΕΤΑΞΥ 'ΣΤΑΣΕΩΝ ΤΩΝ ΜΑΘΗΤΩΝ ΠΡΟΣ ΤΗΝ ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ' & ΤΟΥ ΑΝΤΙΣΤΟΙΧΟΥ 'ΔΕΙΚΤΗ ΜΑΖΑΣ ΣΩΜΑΤΟΣ'. Η ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΤΟΥ ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ ΚΑΡΛΟΒΑΣΙΩΝ ΣΑΜΟΥ.

Καρακατσάνης Κ., Κουθούρης Χ., Χατζηγεωργιάδης Α., Κώστα Γ.

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

kkarakat@phyed.duth.gr

INVESTIGATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN 'ATTITUDES OF STUDENTS TOWARDS PHYSICAL ACTIVITY' AND THE CORRESPONDING 'BODY MASS INDEX'. THE CASE OF HIGH SCHOOL OF KARLOVASI SAMOS.

K. Karakatsanis, C. Kouthouris, A. Chatzigeorgiadis, G. Costa

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

Η παρούσα έρευνα διερεύνησε τη σχέση μεταξύ των στάσεων μαθητών/τριών έναντι της έννοιας της 'φυσικής δραστηριότητας' και του αντίστοιχου 'δείκτη μάζας σώματος'.

Δείγμα στην έρευνα αποτέλεσαν 101 μαθητές και μαθήτριες (43 αγόρια, 58 κορίτσια) από

* 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.

το Γυμνάσιο Καρλοβασίων του Νομού Σάμου (ηλικίας 13-15 ετών) που επιλέχθηκαν με τυχαία δειγματοληψία. Για την αξιολόγηση των στάσεων των μαθητών έναντι της φυσικής δραστηριότητας χρησιμοποιήθηκε τροποποιημένο το ερωτηματολόγιο (CATPA) Children's Attitudes Toward Physical Activity (Schutz, Smoll, Carre, & Mosher, 1985) αποτελούμενο από 7 θέματα που αξιολογήθηκαν σε 5βάθμια κλίμακα. Ο υπολογισμός του δείκτη μάζας σώματος κάθε μαθητή έγινε με βάση το λόγο του βάρους του κάθε μαθητή σε κιλά, προς το τετράγωνο του ύψους του σε μέτρα, δημιουργώντας τρία επίπεδα: α) φυσιολογικά, β) υπέρβαρα και γ) παχύσαρκα άτομα. Τα αποτελέσματα που προέκυψαν από την ανάλυση διακύμανσης ανέδειξαν στατιστικά σημαντικές διαφορές ($F(2,98)=6.45, p<.01$) σε δύο στάσεις. Οι μεγαλύτερες διαφορές παρουσιάστηκαν στη στάση «με τη συμμετοχή σε φυσικές δραστηριότητες δίνεται η ευκαιρία για συνάντηση νέων ανθρώπων». Συγκεκριμένα οι παχύσαρκοι μαθητές/τριες σημείωσαν μικρότερες τιμές ($MO=20.3, SD=5.8$) και από τους φυσιολογικούς ($MO=22.3, SD.=2.2$), αλλά και από τους υπέρβαρους ($MO=23.2 SD.=2.3$). Τα αποτελέσματα υποστηρίζουν την άποψη ότι μαθητές/τριες με υψηλότερο δείκτη μάζας σώματος, λαμβάνουν αρνητική στάση έναντι της φυσικής άσκησης όπως την ενεργητική μετακίνηση προς και από το σχολείο, το περπάτημα ή την ποδηλασία. Είναι σημαντικό να ενισχυθεί η άποψη για συμμετοχή των μαθητών/τριών προς ενεργητικότερο τρόπο ζωής την καταπολέμηση της παχυσαρκίας και την απόκτηση υγιεινότερων συνθηκών.

Λέξεις κλειδιά: ενεργητική μετακίνηση στο σχολείο, φυσική δραστηριότητα, ανασταλτικοί παράγοντες μετακίνησης

12734

ΔΙΕΡΕΥΝΗΣΗ ΤΗΣ ΠΡΟΔΙΑΘΕΣΗΣ ΑΝΑΛΗΨΗΣ ΡΙΣΚΟΥ ΣΕ ΣΠΗΛΑΙΟΛΟΓΟΥΣ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΟΥ ΦΥΛΟΥ & ΗΛΙΚΙΑΣ

Παπαδάκη Μ., Μπελογιάννης Χ., Σιδέρη Α., Κουθούρης Χ.

Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, Τ.Ε.Φ.Α.Α.

papadakhm@gmail.com

STUDY OF THE RISK PREDISPOSITION OF SPELEOLOGISTS OF DIFFERENT SEX AND AGE

M. Papadaki, C. Belogiannis, A. Sideri, C. Kouthouris

University of Thessaly, D.P.E.S.S.

Η παρούσα εργασία διερεύνησε την έννοια του ρίσκου σε άτομα με διαφορετικά δημογραφικά χαρακτηριστικά (φύλο, ηλικία) που συμμετείχαν σε σπηλαιολογικές δραστηριότητες στην Ελλάδα. Ανάλογες έρευνες έχουν γίνει στη χώρα μας αναφορικά της δράσης της Ορειβασίας (Μπελογιάννης και συν, 2009). Η καταγραφή του επιπέδου "ρίσκου" έγινε με χρήση της κλίμακας "Αναζήτησης Διέγερσης-Συναισθημάτων" (Zuckerman, 1994) που εκφράζεται από τέσσερις υπο-κλίμακες: "Αναζήτηση Διέγερσης & Περιπέτειας"- (ΑΔΠ), "Αναζήτηση Εμπειριών"- (ΑΕ), "μη-Αναστολή"- (μΑ) και "Αποφυγή της Ανίας"- (ΑΑ). Στη παρούσα έρευνα χρησιμοποιήθηκε μόνον η υπο-κλίμακα "Αναζήτηση Διέγερσης & Περιπέτειας"- (ΑΔΠ)', η οποία εκφράζει την επιθυμία κάποιου

* 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.

πάρει μέρος σε ριψοκίνδυνα, διεγερτικά, περιπετειώδη αθλήματα και δραστηριότητες που του προσφέρουν μοναδικές συγκινήσεις. Η κλίμακα τροποποιήθηκε στην ελληνική (Μπελογιάννης, 2009). Δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 102 Έλληνες σπηλαιολόγοι-μέλη σπηλαιολογικών συλλόγων (άνδρες: 59.8%, γυναίκες: 40.2%). Τα αποτελέσματα της διερεύνησης διαφορών με t-test ανάμεσα στους σπηλαιολόγους διαφορετικού φύλου ανέδειξαν στατιστικά σημαντικές διαφορές ($p < .01$) σε δύο από τα δέκα θέματα της υπο-κλίμακας "Αναζήτηση Διέγερσης & Περιπέτειας". Συγκεκριμένα, στα θέματα "μου αρέσει να κάνω καταδύσεις" και "κάνω κατάβαση σκι σε απότομες πλαγιές" οι άνδρες σημείωσαν υψηλότερες τιμές ($MO=0.9, SD=0.3$ & $MO=0.8, SD=0.3$) από ότι οι γυναίκες ($MO=0.6, SD=0.4$ & $MO=0.5, SD=0.5$) και στις δύο περιπτώσεις. Η ανάλυση διακύμανσης για εύρεση διαφορών μεταξύ των τριών ηλικιακών υπο-ομάδων των σπηλαιολόγων ανέδειξε στατιστικά σημαντικές διαφορές επίσης σε δύο από τα δέκα θέματα της υπο-κλίμακας "Αναζήτηση Διέγερσης & Περιπέτειας". Συγκεκριμένα, οι στατιστικά σημαντικές διαφορές αφορούσαν στα θέματα "ύψος του βατήρα καταδύσεων" ($F(2,99) = 4.64, p < .05$) και στο σκι ($F(2,99) = 4.22, p < .05$) μεταξύ όλων των διαφορετικών ηλικιών. Συμπερασματικά, από τα αποτελέσματα της έρευνας φαίνεται ότι οι άνδρες σπηλαιολόγοι εκφράζουν μεγαλύτερη επιθυμία από τις γυναίκες να συμμετάσχουν σε δραστηριότητες που περιέχουν ρίσκο, ενώ η ηλικία δεν βρέθηκε να συσχετίζεται ξεκάθαρα με την επιθυμία αυτή.

Λέξεις κλειδιά: αθλήματα υψηλού ρίσκου, αναζήτηση διέγερσης-συναισθημάτων, ανάληψη ρίσκου

12820 (Από Αναψυχή)

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΜΕ ΔΟΝΗΣΕΙΣ ΣΤΗ ΣΥΣΤΑΣΗ ΣΩΜΑΤΟΣ ΝΕΑΡΩΝ ΓΥΝΑΙΚΩΝ

Γκαράνης Ι., Σταμπουλής Θ., Βλαχόπουλος Δ., Δραγανίδης Δ., Χατζηνικολάου Α., Μιχαηλίδης Ι., Ντουρουντός Ι, Μαργώνης Κ, Καμπάς Α., Μάλλιου Π., Φατούρος Ι.

Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, ΤΕΦΑΑ, Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο, ΤΕΔΔ
achatzin@phyed.duth.gr

THE EFFECT OF VIBRATION TRAINING TO BODY COMPOSITION OF YOUNG FEMALES

I. Gkaranis, T. Stampoulis, D. Vlachopoulos, D. Draganidis, A. Chatzinikolaou, Y. Michailidis, I. Douroudos, K. Margonis, A. Kambas, P. Malliou, I. Fatouros
Democritus Univeristy of Thrace, DPES, Harokopio University, DDNS

Ένα από τα σημαντικότερα προβλήματα που ταλανίζουν την ανθρωπότητα είναι η παχυσαρκία. Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας η παχυσαρκία εμφανίζεται πλέον στα περισσότερα μέρη του κόσμου και έχει πάρει επιδημικές διαστάσεις. Σημαντικό ρόλο στην καταπολέμηση της παχυσαρκίας κατέχει η άσκηση. Στόχος των προγραμμάτων άσκησης είναι η απώλεια λιπώδους ιστού, η διατήρηση της άλιπης σωματικής μάζας και η διατήρηση του μεταβολισμού ηρεμίας. Έως τώρα στη βιβλιογραφία έχει μελετηθεί η

* 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.

επίδραση της αερόβιας άσκησης και της άσκησης με αντιστάσεις στη σύσταση σώματος. Η άσκηση με δόνηση ολόκληρου του σώματος αποτελεί είδος άσκησης που χρησιμοποιείται ολοένα και πιο συχνά στα γυμναστήρια. Επιπρόσθετα, έχει διαπιστωθεί ότι προκαλεί παρόμοιες μεταβολικές αποκρίσεις με τα υπόλοιπα είδη άσκησης, ωστόσο, δεν υπάρχουν μελέτες για την επίδραση της άσκησης με δόνηση στη σύσταση σώματος. Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να εξετάσει την επίδραση της προπόνησης με δόνηση για 12 εβδομάδες. Στη μελέτη συμμετείχαν 44 νεαρές γυναίκες, οι οποίες χωρίστηκαν σε τρεις ομάδες την ομάδα Ελέγχου (E, n=12), την πρώτη πειραματική ομάδα (Π1, n=18) με προπονητική συχνότητα 2 φορές την εβδομάδα και την Π2: δεύτερη πειραματική ομάδα (Π2, n=14) με προπονητική συχνότητα 3 φορές την εβδομάδα. Η αξιολόγηση του δείγματος πραγματοποιήθηκε: α) πριν την έναρξη του προγράμματος παρέμβασης και β) αμέσως μετά την ολοκλήρωση του προγράμματος, ως προς το δείκτη μάζας σώματος, την περιφέρεια ισχίων και τη σύσταση σώματος (μέθοδος δερματοπτυχών). Η κάθε προπονητική μονάδα αποτελούνταν από 10 λεπτά προθέρμανσης, 5 λεπτά εργοποδήλατο ή διάδρομο και 5 λεπτά διατακτικές ασκήσεις των κάτω άκρων, 7 ασκήσεις δόνησης, διάρκειας 30 έως 60 δευτερολέπτων, σε ειδικό μηχάνημα που παρήγαγε το δονητικό ερέθισμα (Body Coach), το διάλειμμα ανάμεσα στα σετ ήταν 20 δευτερόλεπτα. Η επεξεργασία των δεδομένων πραγματοποιήθηκε με ανάλυση διακύμανσης ως προς δύο παράγοντες εκ των οποίων ο ένας επαναλαμβανόμενος. Η ομάδα Π2 διέφερε σημαντικά από τις άλλες δύο ομάδες στο άθροισμα των δερματοπτυχών και το ποσοστό σωματικού λίπους. Ακόμη, σημαντικές διαφορές εντοπίστηκαν μεταξύ αρχικής και τελικής μέτρησης στη σύσταση σώματος στις δύο πειραματικές ομάδες. Από τα αποτελέσματα της μελέτης διαπιστώθηκε πως η συχνή άσκηση με δονήσεις μπορεί να προκαλέσει επιθυμητές αλλαγές στη σύσταση σώματος.

Λέξεις κλειδιά: άσκηση με δονήσεις, σύσταση σώματος, άσκηση σε γυμναστήρια

13259

ΔΙΕΡΕΥΝΗΣΗ ΔΙΑΦΟΡΟΠΟΙΗΣΗΣ ΤΩΝ ΑΝΑΣΤΑΛΤΙΚΩΝ ΠΑΡΑΓΟΝΤΩΝ ΠΟΥ ΒΙΩΝΟΥΝ ΟΙ ΜΑΘΗΤΕΣ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΜΕΤΑΚΙΝΗΣΗ ΤΟΥΣ «ΠΡΟΣ ΚΑΙ ΑΠΟ ΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ», ΛΟΓΩ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΟΥ ΦΥΛΟΥ & ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΩΝ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ (LIFE STYLE).

Καρακατσάνης Κ., Κουθούρης Χ., Χατζηγεωργιάδης Α., Κώστα Γ.

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

kkarakat@phyed.duth.gr

INVESTIGATION OF DIVERSIFICATION OF THE CONSTRAINT FACTORS EXPERIENCED BY STUDENTS DURING THE TRANSPORTATION "TO AND FROM SCHOOL", BECAUSE OF DIFFERENT SEX AND OF DAILY HABITS (LIFE STYLE).

K. Karakatsanis, C. Kouthouris, A. Chatzigeorgiadis, G. Costa

University of Thessaly, D.P.E.S.S., 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.

Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να διερευνήσει τους ανασταλτικούς παράγοντες που βιώνουν οι μαθητές έναντι της ενεργητικής μετακίνησής τους προς και από το σχολείο, σε σχέση με το διαφορετικό φύλο και των καθημερινών τους συνηθειών. Στην έρευνα συμμετείχαν 101 μαθητές και μαθήτριες (43 αγόρια, 58 κορίτσια) από το Γυμνάσιο Καρλοβασιών του Νομού Σάμου (ηλικίας 13-15 ετών) που επιλέχθηκαν με τυχαία δειγματοληψία. Για την αξιολόγηση των εμποδίων-ανασταλτικών παραγόντων έναντι της ενεργητικής μετακίνησης (περπάτημα / ποδηλασία) από και προς το σχολείο, χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο των (Kerr, J., 2002) με 17 θέματα σε 5βάθμια κλίμακα. Τα αποτελέσματα του t-test ανέδειξαν στατιστικά σημαντικές διαφορές ($t_{100} = -6,32, p < .05$) σε 5 ανασταλτικούς παράγοντες. Οι πιο μεγάλες διαφορές παρουσιάστηκαν στο εμπόδιο: 'το σχολείο είναι πολύ μακριά από το σπίτι' με τους μαθητές που μετακινούνταν ενεργητικά να σημειώνουν μικρότερες τιμές (M.O. = 1.96 SD = 1.06) από αυτούς που μετακινούνταν παθητικά (M.O. = 3.54 SD = 1.42). Επίσης, στατιστικά σημαντικές διαφορές ($t_{102} = -3,56 p < .05$) παρουσιάστηκαν και στις 3 αντιλήψεις των μαθητών για την φυσική δραστηριότητα. Οι μεγαλύτερες διαφορές παρουσιάστηκαν στην αντίληψη: 'πάντα θέλω να πηγαίνω στο σχολείο με τα πόδια ή το ποδήλατο παρά με το αυτοκίνητο'. Συγκεκριμένα οι μαθητές που κινούνταν ενεργητικά είχαν θετικότερη αντίληψη (M.O. = 2.29 SD = 1.54) από τους μαθητές που κινούνταν παθητικά (M.O. = 3.42 SD = 1.70). Η έρευνα αυτή μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως εργαλείο για την ασφαλή και ενεργητική μετακίνηση των μαθητών προς και από το σχολείο, καθώς το περπάτημα ή η ποδηλασία είναι ένας τρόπος ενίσχυσης της φυσικής δραστηριότητας των μαθητών και καταπολέμησης της παχυσαρκίας, ενώ για κάποιους μαθητές μπορεί να αποτελεί τη μοναδική ευκαιρία για φυσική δραστηριότητα.

Λέξεις κλειδιά: ενεργητική μετακίνηση στο σχολείο, ανασταλτικοί παράγοντες μετακίνησης, ποδηλασία

13294

ΤΑ ΟΦΕΛΗ ΤΗΣ ΟΡΕΙΝΗΣ ΠΕΖΟΠΟΡΙΑΣ ΣΤΗΝ ΥΓΕΙΑ

Μακρής Π., Πλεξίδα Ζ., Κωνσταντάκος Γ., Βουτσελάς Β., Μπάρλας Α., Κουθούρης Χ.

Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, Τ.Ε.Φ.Α.Α.

abarlas@pe.uth.gr

HEALTH BENEFITS OF HIKING

P. Makris, Z. Plexida, G. Konstantakos, V. Voutselas, A. Barlas, C. Kouthouris
University of Thessaly, D.P.E.S.S.

Ως 'ορεινή πεζοπορία' ορίζουμε το περπάτημα που γίνεται, κυρίως για λόγους άσκησης και ευχαρίστησης, καλύπτοντας μια απόσταση μέσα σε ορεινό περιβάλλον που διαρκεί από λίγες ώρες έως τη διάρκεια μιας ημέρας. Αποτελεί μια μορφή άσκησης η οποία επιδρά θετικά στην φυσική κατάσταση και σωματική σύσταση των ορειβατών. Σκοπός της εργασίας ήταν η ανασκόπηση της έρευνας που σχετίζεται με τα οφέλη της ορεινής πεζοπορίας στην υγεία. Έξι πρόσφατες έρευνες χρησιμοποιήθηκαν για την

* 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.

ανασκόπηση. Μια από τις έρευνες έδειξε ότι το περπάτημα στο πάρκο για ένα χρόνο επιδρά στη βελτίωση της φυσικής κατάστασης και στη μείωση των καρδιαγγειακών νοσημάτων. Μια άλλη έρευνα ανέφερε ότι η ορειβασία σε υψόμετρο 600m για μια εβδομάδα, διανύοντας 2.5-5km ημερησίως, είχε ως αποτέλεσμα την βελτίωση της αερόβιας ικανότητας. Ακόμη μια αντίστοιχη μελέτη έδειξε ότι κάνοντας περπάτημα σε λόφο με εναλλαγές ανηφόρας-κατηφόρας, με ελεύθερο ρυθμό, διανύοντας 12.5km ημερησίως για τρεις μήνες επιδρά θετικά στο καρδιοαναπνευστικό σύστημα. Επίσης σε μια ακόμη μελέτη αποδείχτηκε ότι κάνοντας απλή ορειβασία στο βουνό επιτυγχάνεται θετική επίδραση στη σωματική και πνευματική απόδοση καθώς και στην αύξηση του μεταβολισμού των λιπών. Επιπρόσθετα σε μια πρόσθετη μελέτη αποδείχτηκε ότι η απλή ορειβασία για 10 μέρες διανύοντας 21 km καθημερινά μείωσε το επίπεδο χοληστερίνης των συμμετεχόντων. Τέλος, στοιχεία άλλης μιας έρευνας έδειξαν ότι κάνοντας ορειβασία με σακίδιο στο βουνό για 5 μέρες, διανύοντας συνολικά 160 χιλιόμετρα και καταναλώνοντας 5000 kcal την ημέρα είχε ως αποτέλεσμα την μείωση 1.7 κιλού σωματικού βάρους κατά μέσο όρο. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα των παραπάνω ερευνών φαίνεται πως η ορεινή πεζοπορία συμβάλλει στην βελτίωση της φυσικής κατάστασης. Ειδικότερα, συμβάλλει στη μείωση των καρδιαγγειακών νοσημάτων, στη βελτίωση της αερόβιας ικανότητας καθώς επίσης και στην αύξηση του μεταβολισμού των λιπών. Επίσης, επιδρά θετικά στη πνευματική απόδοση και ψυχική υγεία των συμμετεχόντων. Είναι σημαντικό να ασχοληθεί κάποιος με την ορειβασία κυρίως για λόγους αναψυχής αλλά και τη βελτίωση της φυσική κατάσταση και της σωματικής σύστασης.

Λέξεις κλειδιά: Ορειβασία, Φυσική Κατάσταση, Υγεία