

**Θεματική Ενότητα: Φυσική Δραστηριότητα & Ποιότητα Ζωής
Προφορικές Ανακοινώσεις 19^{ου} Διεθνούς Συνεδρίου Φυσικής
Αγωγής & Αθλητισμού**

**Section: Physical Activity & Life Quality
Oral Presentations of the 19th International Congress of Physical
Education & Sport**

15999

ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΦΟΒΟΣ ΠΤΩΣΗΣ ΑΤΟΜΩΝ ΤΡΙΤΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ
Βουζαρά Μ. , Μιχαλοπούλου Μ., Ζιάκα Π., Αγγελούσης Ν., Γούργουλης Β.,
Γιοφτσίδου Α.

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

maria-74@windowslive.com

PHYSICAL ACTIVITY AND FEAR OF FALLING IN OLDER ADULTS

M. Vouzara , M. Michalopoulou, P. Ziaka, N. Aggeloussis, V. Gourgoulis, A. Gioftsidou
Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S.

Ένα από τα σοβαρότερα προβλήματα που συνοδεύουν την γήρανση είναι και η μείωση της φυσικής δραστηριότητα και το φαινόμενο των πτώσεων. Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να εξετάσει τη σχέση μεταξύ της φυσικής δραστηριότητας και του φόβου πτώσεων των ατόμων τρίτης ηλικίας στην Ελλάδα. Στην έρευνα συμμετείχαν 300 άτομα τρίτης ηλικίας 161 άνδρες (69,8 + 7,3έτη) και 139 γυναίκες (70,7 + 6,7έτη). Για την αξιολόγηση της φυσικής δραστηριότητας των συμμετεχόντων χρησιμοποιήθηκε για διάστημα 7 ημερών το βηματόμετρο SW200 (YAMAX Inc), ενώ για την αξιολόγηση του φόβου πτώσεων οι συμμετέχοντες συμπλήρωσαν το ερωτηματολόγιο SAFFE (Lachman, 1998), με το οποίο καταγράφεται α) ο αριθμός των δραστηριοτήτων (11), τις οποίες είναι σε θέση να εκτελέσουν, β) ο φόβος πτώσης που αντιμετωπίζουν κατά την εκτέλεση των 11 δραστηριοτήτων (4βάθμια κλίμακα), και τέλος γ) ο αριθμός των δραστηριοτήτων την εκτέλεση των οποίων έχουν περιορίσει τα τελευταία 5 έτη. Σύμφωνα με την ανάλυση των δεδομένων καταγράφηκε σημαντική συσχέτιση μεταξύ του αριθμού βημάτων/ημέρα που πραγματοποίησαν οι συμμετέχοντες (4583+ 1550) και των μεταβλητών με τις οποίες αξιολογήθηκε ο φόβος πτώσης ($p < .001$). Αναλυτικότερα, στατιστικά σημαντική ήταν η συσχέτιση του αριθμού βημάτων/ημέρα και του αριθμού δραστηριοτήτων που είναι σε θέση να εκτελέσουν, του φόβου πτώσης, και του αριθμού των δραστηριοτήτων που περιορίστηκαν τα τελευταία 5 έτη. Συμπερασματικά η φυσική δραστηριότητα με τη μορφή αριθμού βημάτων σχετίζεται με το φόβο πτώσεων έτσι όπως καταγράφεται με τη χρήση ενός ερωτηματολογίου. Τέλος απαιτείται περισσότερη διερεύνηση της σχέσης αυτής με στόχο τη δημιουργία συνθηκών που θα στηρίξουν τα άτομα τρίτης ηλικίας στην προσπάθειά τους να διατηρήσουν την ανεξάρτητη και ποιοτική διαβίωση τους.

Λέξεις κλειδιά: τρίτη ηλικία, φόβος πτώσης, αριθμός βημάτων

16203

ΣΧΕΣΕΙΣ ΥΓΙΕΙΝΩΝ - ΑΝΘΥΓΙΕΙΝΩΝ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΩΝ ΜΕ ΤΗΝ ΓΕΝΙΚΗ ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ ΕΝΗΛΙΚΩΝ ΣΤΗΝ ΧΙΟ

Βαρη Θ., Χασανδρα Μ.

Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, Τ.Ε.Φ.Α.Α.

fterotos-aggelos@hotmail.com

RELATIONSHIPS BETWEEN HEALTHY - UNHEALTHY BEHAVIORS AND GENERAL HEALTH OF ADULTS FROM CHIOS

T. Vari , M. Hassandra

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

Σκοπός της έρευνας ήταν να διερευνήσει αν η γενική ψυχική υγεία σχετίζεται με υγιεινές και ανθυγιεινές συμπεριφορές. Στην μελέτη συμμετείχαν 126 άτομα 41 άνδρες 86 γυναίκες, με Μ.Ο. ηλικίας $M=36$, 4 (από 19 έως 64 ετών) από την περιοχή της Χίου. Οι συμμετέχοντες συμπλήρωσαν ερωτηματολόγια που αξιολογούσαν την συμπεριφορά καπνίσματος (Sorensen et al., 2004), αλκοόλ (Pedersen, La Brie, & Lac, 2008) και άσκησης (Godin & Shephard, 1985), καθώς και ένα ερωτηματολόγιο που αξιολογούσε την γενική ψυχική τους υγεία (GHQ12: Lindstrom & Mohseni, 2008). Ανάλυση παλινδρόμησης με εξαρτημένη την μεταβλητή της ψυχικής υγείας και ανεξάρτητες τις μεταβλητές της αξιολόγησης των συμπεριφορών, έδειξε ότι το περιστασιακό κάπνισμα, η έντονη και η ήπια άσκηση προβλέπουν σημαντικά θετικά την ψυχική υγεία, το βαρύ κάπνισμα προβλέπει σημαντικά αρνητικά την ψυχική υγεία. Η συμπεριφορά του αλκοόλ δεν έδειξε να συνεισφέρει σημαντικά στην πρόβλεψη, παρά τα αντίθετα αποτελέσματα άλλων σχετικών ερευνών. Αυτό μπορεί να οφείλεται στο ότι μεγάλος αριθμός των συμμετεχόντων ήταν γυναίκες. Η συμβολή της φυσικής δραστηριότητας στην καλή ψυχική υγεία δείχνει να είναι πολύ σημαντική ανεξάρτητα από την έντασή της στους συμμετέχοντες της παρούσας μελέτης. Επιπλέον μελέτες σε μεγαλύτερο δείγμα πληθυσμού στην Ελλάδα θα μπορούσαν να μας δώσουν πιο έγκυρες πληροφορίες για τη σχέση μεταξύ υγιεινών - ανθυγιεινών συμπεριφορών και ψυχικής υγείας.

Λέξεις κλειδιά: ψυχική υγεία, υγιεινές συμπεριφορές, ανθυγιεινές συμπεριφορές

15935

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΕΝΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ ΣΤΗΝ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΙΚΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΜΑΘΗΤΩΝ/ΤΡΙΩΝ ΤΗΣ ΣΤ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ

Δελίδου Ε., Ματσούκα Ο., Βενέτη Χ., Διγγελίδης Ν.

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

Οικονομικών και Κοινωνικών Επιστημών, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, Τ.Ε.Φ.Α.Α.

edelidou@phyed.duth.gr

THE IMPACT OF PHYSICAL ACTIVITY INTERVENTION PROGRAM IN ENVIRONMENTAL EDUCATION FOR SEVENTH GRADE STUDENTS

E. Delidou , O. Matsouka, C. Veneti, N. Diggelidis

Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S., University of Macedonia, economic and social sciences, University of Thessaly, D.P.E.S.S.

Το υπαίθριο περιβάλλον παρέχει πολλαπλές δυνατότητες μάθησης καθώς οι βιωματικές εμπειρίες συμβάλλουν στην καλύτερη κατανόηση των γνωστικών αντικειμένων. Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να καταγράψει και να αξιολογήσει τις γνώσεις των μαθητών και το βαθμό ευαισθητοποίησής τους σχετικά με την αξία

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

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

της προστασίας των ακτών μέσω διαδραστικών δραστηριοτήτων. Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν μαθητές και μαθήτριες ηλικίας 12 ετών, της Στ τάξης του Δημοτικού Σχολείου Νέας Χηλής, Αλεξανδρούπολης (12 αγόρια και 6 κορίτσια). Οι γνώσεις και ο βαθμός ευαισθητοποίησης των μαθητών/τριών αξιολογήθηκαν βάση ερωτηματολογίου το οποίο συντάχθηκε για τις ανάγκες της έρευνας και περιλάμβανε 14 ερωτήσεις κλειστού τύπου και 5 ανοιχτού. Το παρεμβατικό πρόγραμμα φυσικής δραστηριότητας αποτελούσε παράλληλη δράση στο ήδη τρέχον πρόγραμμα περιβαλλοντικής εκπαίδευσης με θέμα: «Παιδική Ημέρα: Προστασία Ακτών και Θαλασσών». Η έρευνα διήρκησε συνολικά επτά εβδομάδες εκ των οποίων την πρώτη και την τελευταία εβδομάδα πραγματοποιήθηκαν οι αρχικές και τελικές μετρήσεις αντίστοιχα ενώ το παρεμβατικό πρόγραμμα πραγματοποιήθηκε σε διάστημα 5 εβδομάδων. Συγκεκριμένα, περιείχε διαδραστικές δράσεις που αφορούσαν στον καθαρισμό της ακτής, στο φαινόμενο της παλίρροιας και τον προσανατολισμό, στην ηλιοπροστασία και στις καλλιτεχνικές δεξιότητες με ατομικές πρωτότυπες δημιουργίες στην άμμο. Μέσω της περιγραφικής στατιστικής και συγκεκριμένα της ανάλυσης συχνοτήτων, διαπιστώθηκε ενίσχυση της κατανόησης των μαθητών/τριών για την ανάγκη προστασίας των ακτών σε ποσοστό 94.4%, αύξηση της ευαισθητοποίησής τους σε δράσεις καταστροφικές για την ακτή από 88,8% σε 100%, απόκτηση νέων και χρήσιμων γνώσεων από 88.8% σε 100%, διεύρυνση των γνώσεών τους σε άλλα επιστημονικά πεδία με μέσο όρο αύξησης των γνώσεων περίπου 26.4% και μεγαλύτερο ενδιαφέρον για τη φυσική δραστηριότητα σε ποσοστό 77.7%. Συμπερασματικά, το παρόν πρόγραμμα φυσικής δραστηριότητας είχε σημαντικά θετική επίδραση στην καλύτερη κατανόηση των μαθητών/τριών για την αξία προστασίας των ακτών και διεύρυνε τις γνώσεις τους σε σχετικά γνωστικά αντικείμενα. Ευελπιστούμε, ότι τέτοιου είδους προγράμματα θα συνεχίσουν να υλοποιούνται στην εκπαιδευτική κοινότητα βοηθώντας τους μαθητές/τριες στην καλύτερη κατανόηση ζωτικών περιβαλλοντικών θεμάτων και προετοιμάζοντάς τους ως μελλοντικούς φορείς μετάδοσης περιβαλλοντικών μηνυμάτων.

Λέξεις κλειδιά: παρέμβαση φυσικής δραστηριότητας σε μαθητές ΣΤ Δημοτικού, φυσική δραστηριότητα μαθητών στην ακτή, φυσική δραστηριότητα και περιβαλλοντική εκπαίδευση

16512

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΟΥ ΦΥΛΟΥ ΣΤΟΝ ΑΡΙΘΜΟ ΒΗΜΑΤΩΝ ΜΕΤΑΞΥ ΜΟΥΣΟΥΛΜΑΝΩΝ ΜΑΘΗΤΩΝ ΚΑΙ ΜΑΘΗΤΡΙΩΝ

Παπανικολάου Χ., Παπανικολάου Ε., Μπογιατζίδης Ε., Δαλάκης Α., Κούλη Ο., Μιχαλοπούλου Μ.

2ο Γραφείο Μειονοτικών Σχολείων, Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης Ν. Ξάνθης, Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α.

forest@otenet.gr

THE INFLUENCE OF SEX IN THE NUMBER OF STEP BETWEEN MUSLIM STUDENTS

2nd Office of Minority School, Primary Education of Xanthi, Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S.

Μία σύγχρονη διαδικασία με την οποία αξιολογείται σήμερα η φυσική δραστηριότητα των παιδιών για την οποία έχουν ελεγχθεί τόσο η εγκυρότητα όσο και η αξιοπιστία αποτελεί η μέτρηση του αριθμού βημάτων που πραγματοποιούν τα παιδιά κατά τη διάρκεια της ημέρας τους. Σκοπός της παραπάνω έρευνας ήταν η μέτρηση του

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

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

αριθμού των βημάτων σε μουσουλμάνους μαθητές και μαθήτριες και πρόσθετα η επίδραση του φύλου σε αυτή τη μορφή φυσικής δραστηριότητας. Ο αριθμός των συμμετεχόντων ήταν 74 παιδιά (αγόρια 47, κορίτσια 27). Ο μέσος όρος της ηλικίας τους ήταν τα 12,02 + 1,2 έτη. Η καταγραφή της φυσικής δραστηριότητας έγινε με το βηματόμετρο SW-200 YAMAX Inc. Ο υπολογισμός του αριθμού βημάτων που τα παιδιά πραγματοποίησαν κατά τη διάρκεια της ημέρας διήρκεσε 7 συνεχόμενες ημέρες κατά τη διάρκεια των οποίων τα παιδιά φορούσαν το βηματόμετρο σε ειδική ζώνη το πρωί και το έβγαζαν πριν κοιμηθούν ή όταν έρχονταν σε επαφή με το νερό. Σύμφωνα με την ανάλυση διακύμανσης (one way ANOVA) όπου ο σταθερός παράγων ήταν το φύλο (αγόρια, κορίτσια), και η εξαρτημένη μεταβλητή ο αριθμός βημάτων ανά ημέρα, εντοπίστηκε στατιστικά σημαντική επίδραση του παράγοντα "φύλο" στον αριθμό βημάτων με $F(1,72)=18,334$, $p<.01$. Τα αγόρια (14258 + 6175) πραγματοποίησαν σημαντικά μεγαλύτερο αριθμό βημάτων από τα κορίτσια 8532 + 4177. Συμπερασματικά τα ευρήματα της παρούσας έρευνας για τους μουσουλμανόπαιδες είναι σε συμφωνία με αυτά της διεθνούς αλλά και της ελληνικής βιβλιογραφίας όπου καταγράφεται σταθερά μεγαλύτερος αριθμός βημάτων για τα αγόρια σε σύγκριση με τα κορίτσια.

Λέξεις κλειδιά: μειονοτική εκπαίδευση, βηματόμετρα, φυσική δραστηριότητα

16517

ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΣΤΟΝ ΑΡΙΘΜΟ ΒΗΜΑΤΩΝ ΣΕ ΕΡΓΑΣΙΜΕΣ ΜΕΡΕΣ ΚΑΙ ΣΑΒΒΑΤΟΚΥΡΙΑΚΑ ΣΕ ΜΟΥΣΟΥΛΜΑΝΟΠΑΙΔΕΣ

Παπανικολάου Χ., Μπογιατζίδης Ε., Παπανικολάου Ε., Δαλάκης Α., Κούλη Ο., Μιχαλοπούλου Μ.

2ο Γραφείο Μειονοτικών Σχολείων, Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης Ν. Ξάνθης, Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α.

forest@otenet.gr

DIFFERENCES IN THE NUMBER OF MUSLIM CHILDREN STEP TAKING WEEKDAYS AND WEEKENDS

C. Papanikolaou, E. Bogiatzidis, E. Papanikolaou, A. Dalakis, O. Kouli, M. Michalopoulou

2nd Office of Minority School, Primary Education of Xanthi, Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S.

Σκοπός της έρευνας ήταν η διερεύνηση της επίδρασης της ημέρας και του φύλου στον αριθμό βημάτων που πραγματοποιούν οι μουσουλμανόπαιδες (αγόρια, κορίτσια). Οι συμμετέχοντες ήταν 98 παιδιά (αγόρια 71, κορίτσια 27). Ο μέσος όρος ηλικίας ήταν 12 έτη. Η καταγραφή της φυσικής δραστηριότητας έγινε με βηματόμετρο SW-200 YAMAX Inc. Ο υπολογισμός του αριθμού βημάτων που πραγματοποιήθηκε κατά τη διάρκεια της ημέρας διήρκεσε 7 συνεχόμενες ημέρες. Τα παιδιά φορούσαν το βηματόμετρο σε ειδική ζώνη το πρωί και το έβγαζαν πριν κοιμηθούν ή όταν έρχονταν σε επαφή με το νερό. Η στατιστική επεξεργασία των δεδομένων περιελάμβανε ανάλυση διακύμανσης με επαναλαμβανόμενες μετρήσεις όπου ο επαναλαμβανόμενος παράγοντας ήταν η ημέρα (εργάσιμη, σαββατοκύριακο) και ο σταθερός το φύλο (αγόρια, κορίτσια). Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της στατιστικής ανάλυσης εντοπίστηκε σημαντική αλληλεπίδραση μεταξύ των δύο παραγόντων ($F(1,96)=5,117$, $p<.05$). Υπήρξε στατιστικά σημαντική επίδραση του παράγοντα φύλο και στις δύο εξαρτημένες μεταβλητές, του αριθμού των βημάτων των καθημερινών και του σαββατοκύριακου ($F(1,96)=34,510$,

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

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

$p < .01$). Σύμφωνα με το τεστ πολλαπλών συγκρίσεων Bonferonni, τα αγόρια ($14.203 + 799$), πραγματοποίησαν σημαντικά μεγαλύτερο αριθμό βημάτων από τα κορίτσια ($9.159 + 1.054$), τις εργάσιμες ημέρες ($p < .001$). Αντίστοιχες ήταν οι διαφορές το Σαββατοκύριακο ($p < .001$), με τα αγόρια ($14.395 + 988$) να πραγματοποιούν περισσότερα βήματα σε σύγκριση με τα κορίτσια ($6.963 + 1.304$). Πρόσθετα στατιστικά σημαντική ήταν η διαφορά στα κορίτσια μεταξύ του αριθμού βημάτων που πραγματοποίησαν τις εργάσιμες ημέρες και τα Σαββατοκύριακα ($p < .001$). Συμπερασματικά τα ευρήματα της έρευνας που αφορούν τους μουσουλμανόπαιδες, είναι σε συμφωνία με αυτά της διεθνούς βιβλιογραφίας όπου αναφέρεται μεγαλύτερος αριθμός βημάτων των αγοριών και τις εργάσιμες ημέρες και το Σαββατοκύριακο. Ιδιαίτερης σημασίας και περαιτέρω διερεύνησης χρήζουν τα ευρήματα που αφορούν τον ιδιαίτερα χαμηλό αριθμό βημάτων των κοριτσιών που μετείχαν στην έρευνα τα Σαββατοκύριακα αλλά και οι ιδιαίτερα χαμηλές τυπικές αποκλίσεις που καταγράφονται στον αριθμό βημάτων όλων των συμμετεχόντων στις εργάσιμες ημέρες και τα Σαββατοκύριακα που πιθανά δηλώνουν ένα ιδιαίτερα δομημένο και κοινό ημερήσιο πρόγραμμα που παρέχει συγκεκριμένες ευκαιρίες για φυσική δραστηριότητα.

Λέξεις κλειδιά: μειονοτική εκπαίδευση, βηματόμετρα, φυσική δραστηριότητα

16857

**ΕΚΤΙΜΗΣΗ ΤΩΝ ΕΠΙΠΕΔΩΝ ΟΛΙΚΗΣ ΚΑΙ ΚΟΙΛΙΑΚΗΣ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑΣ ΤΩΝ ΜΑΘΗΤΩΝ
ΣΤΑ ΔΗΜΟΤΙΚΑ ΣΧΟΛΕΙΑ ΤΟΥ ΔΗΜΟΥ ΔΙΟΥ ΠΙΕΡΙΑΣ**

Καραμανώλης Ι. , Κατσαρέλα Ε., Μανάκης Γ., Δούδα Ε., Τοκμακίδης Σ.

**Δημοτικό Σχολείο Καρίτσας Πιερίας , Δημοτικό Σχολείο Νέας Εφέσου Πιερίας,
Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α.**

karamanioan@in.gr

**ASSESSMENT OF OVERALL AND ABDOMINAL OBESITY IN ELEMENTARY SCHOOL
CHILDREN OF REGION DION PIERIAS**

I. Karamanolis , E. Katsarela, G. Manakis, H. Douda, S. Tokmakidis

**Elementary school of Karitsa Pierias , Elementary school of New Efessos Pierias,
Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S.**

Η υψηλή συχνότητα υπέρβαρων και παχύσαρκων παιδιών δημοτικού σχολείου, αποτελεί πλέον σημαντικό πρόβλημα της δημόσιας υγείας στη σημερινή Ελλάδα. Η παρουσία ιδιαίτερα της κοιλιακής παχυσαρκίας στα παιδιά σχολικής ηλικίας φαίνεται ότι συνδέεται άμεσα με την εμφάνιση αθηρογόνων παραγόντων όπως η υπερλιπιδαιμία. Ο εντοπισμός των παιδιών με αυξημένο κίνδυνο εκδήλωσης καρδιαγγειακών προβλημάτων και η εφαρμογή βελτιωτικών παρεμβάσεων αποτελούν άμεση αναγκαιότητα για την προάσπιση της υγείας των παιδιών. Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να εκτιμηθούν τα επίπεδα ολικής και κοιλιακής παχυσαρκίας των μαθητών δημοτικού σχολείου του δήμου Δίου Πιερίας. Συμμετείχαν 752 παιδιά (395 αγόρια, 357 κορίτσια), ηλικίας 6-11 ετών και μετρήθηκαν το Βάρος Σώματος (kg), το Ύψος (m) και η Περιφέρεια Μέσης (cm). Για την εκτίμηση των λιποβαρών, φυσιολογικών, υπέρβαρων και παχύσαρκων παιδιών χρησιμοποιήθηκαν οι βαθμοί αναφοράς του Δείκτη Μάζας Σώματος (ΔΜΣ) που υιοθετήθηκαν από το International Obesity Task Force (IOTF), προσαρμοσμένοι κατάλληλα για το φύλο και την αντίστοιχη ηλικία. Για την εκτίμηση των επιπέδων κοιλιακής παχυσαρκίας χρησιμοποιήθηκαν τόσο η τιμή της περιφέρειας μέσης (ΠΜ), να είναι μεγαλύτερη από

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

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

την κατά φύλο και ηλικία 90ή εκατοστιαία θέση, όσο και οι τιμές του δείκτη ΠΜ (cm) προς Ύψος (cm) (ΠΜ/Υ) (κοιλιακή παχυσαρκία: $\geq 0,5$ του δείκτη). Η ανάλυση των δεδομένων έδειξε ότι το 3.8% των παιδιών ήταν λιποβαρή, το 61.3% ήταν φυσιολογικά, το 22.9% ήταν υπέρβαρα και το 12.1% ήταν παχύσαρκα. Με βάση τις τιμές της ΠΜ, εκτιμήθηκε ότι τα παιδιά με κοιλιακή παχυσαρκία άγγιξαν το 24,3% του μαθητικού πληθυσμού, ποσοστό που αντιστοιχεί στο 1,7% των φυσιολογικών, στο 51,7% των υπέρβαρων και στο 94,4% των παχύσαρκων. Με βάση το δείκτη ΠΜ/Υ, τα παιδιά που εκτιμήθηκαν με κοιλιακή παχυσαρκία έφτασαν το 40,2%, ποσοστό που αντιστοιχεί στο 13,7% των φυσιολογικών, στο 85,1% των υπέρβαρων και στο 100% των παχύσαρκων μαθητών. Τα υψηλά ποσοστά ολικής και κοιλιακής παχυσαρκίας που παρατηρήθηκαν στην παρούσα μελέτη επιβεβαιώνουν την πανδημία του φαινομένου στον Ελλαδικό χώρο, αλλά και την αδυναμία αναγνώρισης των παιδιών που πραγματικά βρίσκεται σε κίνδυνο η υγείας τους εξαιτίας της παχυσαρκίας. Κρίνεται πλέον απαραίτητη η λήψη μέτρων και αποφάσεων για υιοθέτηση δυναμικών στρατηγικών πρόληψης και αντιμετώπισης του φαινομένου με παρεμβάσεις για ανάπτυξη θετικών στάσεων προς την άσκηση και τη σωστή διατροφή. Επιπρόσθετα, απαιτούνται μελλοντικές έρευνες στον Ελλαδικό χώρο για τον προσδιορισμό των σημείων αποκοπής, βασισμένα σε τιμές ΠΜ ή ΠΜ/Υ και την αναγνώριση των παιδιών που βρίσκονται πραγματικά σε αυξημένο κίνδυνο για εκδήλωση νοσημάτων που σχετίζονται με την παχυσαρκία.

Λέξεις κλειδιά: παιδική παχυσαρκία, περιφέρεια μέσης, άσκηση

17235

ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΑΘΛΗΤΩΝ ΚΑΙ ΜΗ ΑΘΛΗΤΩΝ ΠΑΙΔΙΚΗΣ ΚΑΙ ΕΦΗΒΙΚΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ ΩΣ ΠΡΟΣ ΤΙΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ ΚΑΙ ΤΗ ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

Τσουλφάς Χ. , Αυγερινός Α.

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

aavgerin@phyed.duth.gr

DIFFERENCES IN DIET BEHAVIOR AND PHYSICAL ACTIVITY BETWEEN YOUNG ATHLETES AND NON-ATHLETES

C. Tsoulfas , A. Avgerinos

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

Σκοπός της έρευνας ήταν να αξιολογηθούν και να συγκριθούν ο δείκτης μάζας σώματος (ΔΜΣ), οι διατροφικές συνήθειες (ΔΣ) και η φυσική δραστηριότητα (ΦΔ) μεταξύ αθλητών –τριών και μη αθλητών -τριών παιδικής και εφηβικής ηλικίας, και να συγκριθούν με τους προτεινόμενους στόχους υγείας παγκόσμιων οργανισμών. Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 575 μαθητές –τριες από την Αριδαία, που χωρίστηκε σε δυο ομάδες 9-13 και 14-17 ετών. Τα δεδομένα συλλέχθηκαν με το Ερωτηματολόγιο ΦΔ & Τρόπου Ζωής και με το Ερωτηματολόγιο Διατροφής 24ώρης Ανάκλησης. Η ανάλυση των δεδομένων έδειξε ότι: α) δεν υπήρχαν στατιστικά σημαντικές διαφορές στον ΔΜΣ μεταξύ των αθλητών –τριών και μη, β) το μεγαλύτερο ποσοστό τόσο των αθλητών –τριών όσο και των μη αθλητών -τριών δεν ακολουθούσε τις διεθνείς συστάσεις για υγιεινή διατροφή, γ) το 85% των αθλητών –τριών και μόνο το 37% των μη αθλητών –τριών, πληρούσε τις τρέχουσες οδηγίες ΦΔ για υγεία από τη συσσώρευση ΦΔ μέτριας προς έντονης έντασης (ΦΔΜΕΕ) τουλάχιστον 60 λεπτών τη μέρα, και δ) οι αθλητές –τριες συσσώρευσαν στατιστικά περισσότερη ΦΔΜΕΕ σε σύγκριση με τους συνομήλικους που δεν συμμετείχαν σε οργανωμένα σπορ εκτός

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

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

σχολείου. Συμπεραίνεται ότι ένα σημαντικό ποσοστό του δείγματος δεν πληροί τις προτεινόμενες συστάσεις διατροφής και ΦΔ των παγκόσμιων οργανισμών υγείας. Τα ευρήματα αυτής της μελέτης δείχνουν ότι είναι αναγκαία η εφαρμογή προγραμμάτων πρόληψης και παρέμβασης που να στοχεύουν στην προώθηση ενός τρόπου ζωής με υψηλές αξίες προς την υγεία δίνοντας έμφαση στη βελτίωση των διατροφικών επιλογών και στην αύξηση της ΦΔ.

Λέξεις κλειδιά: φυσική δραστηριότητα, παχυσαρκία, διατροφή

16276

ΟΙ ΑΠΟΨΕΙΣ ΤΩΝ ΦΟΙΤΗΤΩΝ ΓΙΑ ΤΟΝ ΑΠΟΤΕΣΜΑΤΙΚΟ ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΑ ΣΤΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ

Γακίδου Π. , Κωνσταντινίδης Π.

Πανεπιστήμιο Frederick

polytimig@hotmail.com

STUDENTS' PERCEPTIONS ABOUT THE EFFECTIVE UNIVERSITY EDUCATOR

P. Gakidou , P. Constantinides

Frederick University

Ένας από τους στόχους της εκπαίδευσης των μελλοντικών διδασκόντων όλων των βαθμίδων και ειδικοτήτων, είναι να εκπαιδευτούν και να προετοιμαστούν κατάλληλα διδάσκοντες «αποτελεσματικοί», οι οποίοι να είναι σε θέση να παραδίδουν αποτελεσματικά το μάθημα τους, για όλους τους μαθητές. Κατά καιρούς έχουν επισημανθεί από διάφορες μελέτες, ιδιότητες και είδη συμπεριφοράς που πρέπει να επιδεικνύει ο διδάσκων, έτσι ώστε να είναι αποτελεσματικός στο μάθημα του. Σκοπός της παρούσας πιλοτικής εργασίας ήταν η διερεύνηση των απόψεων των φοιτητών για τους παράγοντες για τους οποίους χαρακτηρίζεται ένας πανεπιστημιακός διδάσκοντας ως αποτελεσματικός. Για το σκοπό αυτό κατασκευάστηκε ερωτηματολόγιο με 20 ερωτήσεις κλειστού τύπου, το οποίο διερευνούσε τις απόψεις των φοιτητών για τη διδακτική συμπεριφορά του διδάσκοντα, τα προσωπικά χαρακτηριστικά τα οποία το κάνουν να φαίνεται αποτελεσματικός ή όχι, όπως επίσης και για τη συμπεριφορά του σε ώρες γραφείου. Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 50 φοιτήτριες του Παιδαγωγικού Τμήματος ιδιωτικού Πανεπιστημίου στη Κύπρο, οι οποίες φοιτούσαν σε διάφορα έτη. Έγινε καταγραφή των απαντήσεων και ακολούθησε σύγκριση τους με τα δεδομένα προηγούμενων ερευνών οι οποίες φωτογραφίζουν τον αποτελεσματικό διδάσκοντα και την αποτελεσματική διδασκαλία, για να φανεί κατά πόσο συνάδουν με τα αποτελέσματα των ερευνών αυτών ή αν οι φοιτητές τους δείγματος, δίνουν έμφαση σε άλλα χαρακτηριστικά. Τα αποτελέσματα της έρευνας ανέδειξαν ότι χαρακτηριστικά του αποτελεσματικού διδάσκοντα, μέσα από τα μάτια των φοιτητών του συγκεκριμένου ιδρύματος, θεωρούνται ο ενθουσιασμός και ο ζήλος, η ανάπτυξη καλών διαπροσωπικών σχέσεων διδάσκοντος-φοιτητή, η ανάπτυξη διαλόγου, η μεταδοτικότητα του διδάσκοντα, η απονομή καλής και δίκαιης βαθμολογίας, η κατανόηση, η χρήση εποπτικών και σύγχρονων οπτικοακουστικών μέσων, η επεξήγηση με την χρήση παραδείγματος, η χρήση κατανοητού λεξιλογίου, η γνωστική εξέλιξη του διδάσκοντα, η χρήση των ιδεών και ενδιαφερόντων των μαθητών, η σωστή δόμηση του μαθήματος και η χρήση διαφορετικών μεθόδων διδασκαλίας, η ευκαιρία πρακτικής εμπειρίας και η συνέπεια του διδάσκοντα να βρίσκεται στο γραφείο του τις καθορισμένες ώρες. Τα πιο πάνω χαρακτηριστικά, συνάδουν με τα αποτελέσματα προηγούμενων ερευνών, οι οποίες

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

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

είχαν φωτογραφίσει αυτά τα χαρακτηριστικά για τους αποτελεσματικούς διδάσκοντες. Από τη παρούσα έρευνα προκύπτει η ανάγκη για παρουσία των πιο πάνω ιδιοτήτων σε κάθε διδάσκοντα, έτσι ώστε να χαρακτηρίζεται ως αποτελεσματικός στα μάτια των φοιτητών.

Λέξεις κλειδιά: αποτελεσματικός διδάσκοντας, φοιτητές, πανεπιστήμιο

17500

ΜΕΛΕΤΗ ΤΟΥ ΤΡΟΠΟΥ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΣΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΤΗΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ ΣΕ ΣΧΕΣΗ ΜΕ ΤΟ ΦΥΛΟ ΤΩΝ ΔΙΔΑΣΚΟΜΕΝΩΝ ΣΤΟ Τ.Ε.Φ.Α.Α.

**Γιαννακόπουλος Κ. , Γιαννακόπουλος Α., Μπερμπερίδου Φ., Πίτση Α., Σμήλιος Η.
Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α.**

etsitska@phyed.duth.gr

STUDY ON THE METHOD OF EVALUATION IN CALISTHENICS COURSE IN RELATION TO THE SEX OF THE STUDENTS AT THE D.P.E.S.S.

**K. Giannakopoulos , A. Giannakopoulos, F. Bermperidou, A. Pitsi, I. Smilios
Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S.**

Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να μελετήσει αν ο τρόπος αξιολόγησης στο μάθημα της Γυμναστικής παρέχει τις ίδιες δυνατότητες και στα δύο φύλα να ανταποκριθούν στις απαιτήσεις των εξετάσεων του συγκεκριμένου μαθήματος. Στην έρευνα συμμετείχαν 144 φοιτητές και 75 φοιτήτριες του Α΄ εξαμήνου σπουδών του ΤΕΦΑΑ., στη διάρκεια του οποίου διδάσκονταν, μεταξύ των άλλων, και το παραπάνω μάθημα. Η αξιολόγηση των διδασκομένων έγινε με βάση την επίδοση α) στην γραπτή εξέταση (35%), β) την πρακτική εξέταση που πραγματοποιήθηκε σε δύο προόδους (15% για την κάθε μια), γ) στην γραπτή εργασία σε ένα σχετικό θέμα (15%) και δ) στα τεστ φυσικών ικανοτήτων (μυϊκή δύναμη, γενική αντοχή και ευκαμψία) (20%). Η ανάλυση διακύμανσης με έναν παράγοντα έδειξε στατιστικά σημαντική διαφορά μεταξύ φοιτητών και φοιτητριών στον τελικό βαθμό, στα τεστ φυσικών ικανοτήτων, στην εργασία και στην πρώτη πρόοδο ($p < 0.01$). Δεν βρέθηκαν σημαντικές διαφορές στην επίδοση στο γραπτό και στην δεύτερη πρόοδο ($p > 0,05$). Σύμφωνα με τα αποτελέσματα οι φοιτήτριες πέτυχαν σημαντικά καλύτερο τελικό βαθμό από τους φοιτητές, εξασφαλίζοντας σημαντικά καλύτερες επιδόσεις από την πρώτη πρόοδο, την εργασία, αλλά και από την απόδοση στα τεστ φυσικών ικανοτήτων. Ειδικότερα, τα αγόρια υστερούν έναντι των κοριτσιών κυρίως στην συγγραφή της εργασίας, σε σημαντικό βαθμό στην επίδοση στα τεστ φυσικών ικανοτήτων και λιγότερο στην πρακτική εξέταση (1η πρόοδο), με αποτέλεσμα να αποτυγχάνει στην αξιολόγησή του στο μάθημα περίπου το διπλάσιο ποσοστό φοιτητών συγκριτικά με των φοιτητριών (16% έναντι 9,3% για αγόρια και κορίτσια αντίστοιχα). Τα αποτελέσματα δίνουν το έναυσμα για επικοινωνιακή συζήτηση αναφορικά με την αντικειμενική, αλλά ταυτόχρονα λειτουργική και εκπαιδευτικά ενδεδειγμένη διαδικασία αξιολόγησης των διδασκομένων στο συγκεκριμένο μάθημα.

Λέξεις κλειδιά: φοιτητές/τριες, αξιολόγηση, γυμναστική