Φυσική δραστηριότητα στο σχολικό περιβάλλον & έλεγχος του σωματικού βάρους

Ανδρέας Γ. Αυγερινός
Τ.Ε.Φ.Α.Α. – Δ.Π. ΘΡΑΚΗΣ
aavgerin@phyed.duth.gr

Σκοπός της παρουσίασης

1

- Να γίνει μια σύνοψη του προβλήματος της αύξησης της παχυσαρκίας

2

- Να παρουσιαστούν πρόσφατα ερευνητικά δεδομένα από την περιοχή μας.

3

- Να συζητηθούν άμεσα μέτρα που μπορούν να ληφθούν τόσο στο σχολείο, όσο και στην τοπική κοινωνία.

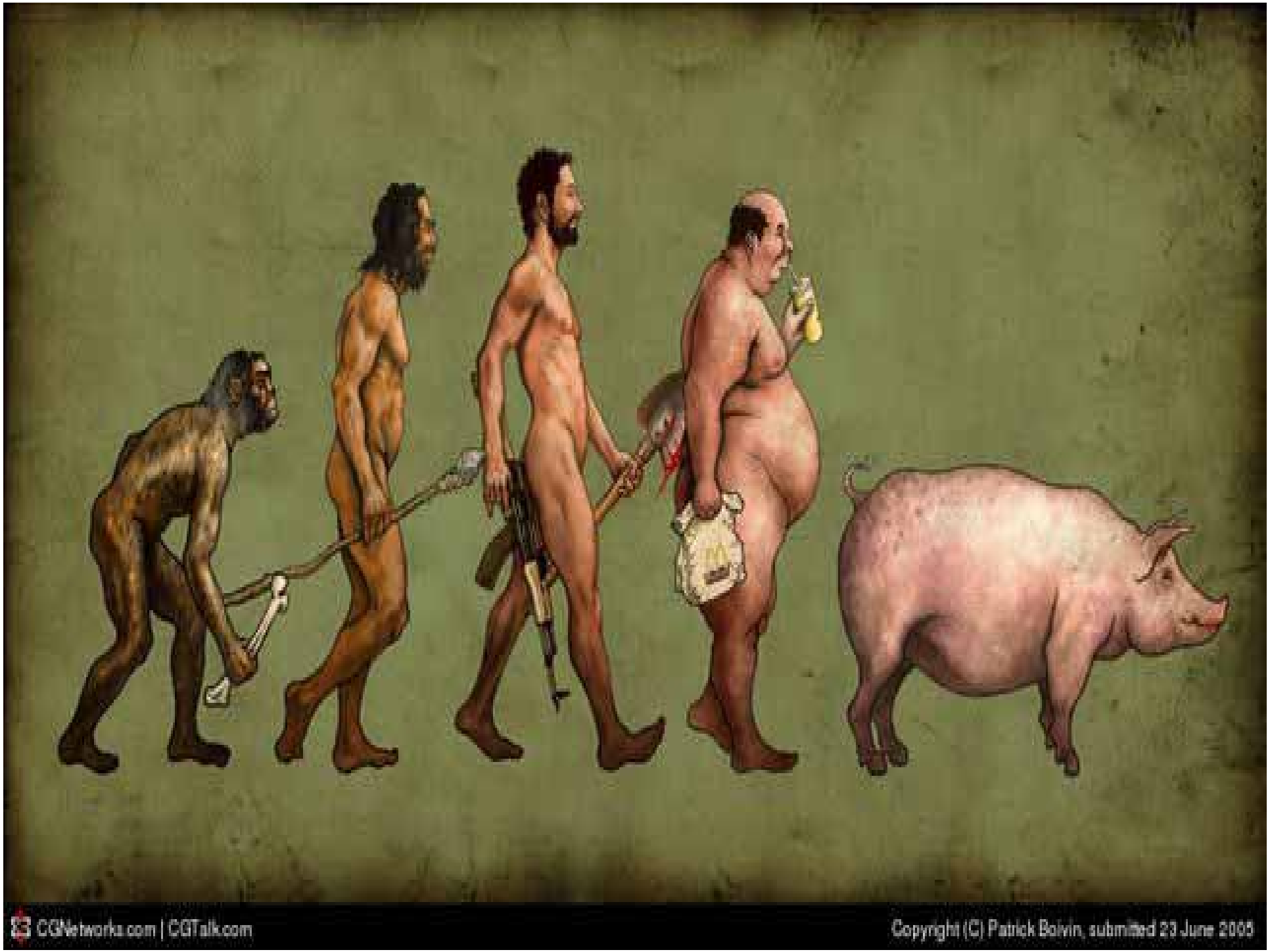
Τι είναι η 'παχυσαρκία';

1

- Ο BMI είναι ένας αξιόπιστος δείκτης προσδιορισμού και αξιολόγησης της παχυσαρκίας.

Ζυγίστε & Μετρήστε τα παιδιά!

Το πρώτο που θα κάνετε!!


CGNetworks.com | CGTalk.com
Copyright (C) Patrick Boivin, submitted 23 June 2005

Τάσεις στην Ελλάδα…

- Στη χώρα μας 53% των ανδρών και το 31% των γυναικών είναι υπέρβαροι (αντίστοιχα το 20% των ανδρών και το 16% των γυναικών παχύσαρκοι)

(The Attica Study-Panagiotakos et al, 2005).

- Βασική αιτία αποτελεί η αποστασιοποίηση από την παραδοσιακή μεσογειακή διατροφή και η δραστική μείωση της Φυσικής Δραστηριότητας

Επιπτώσεις

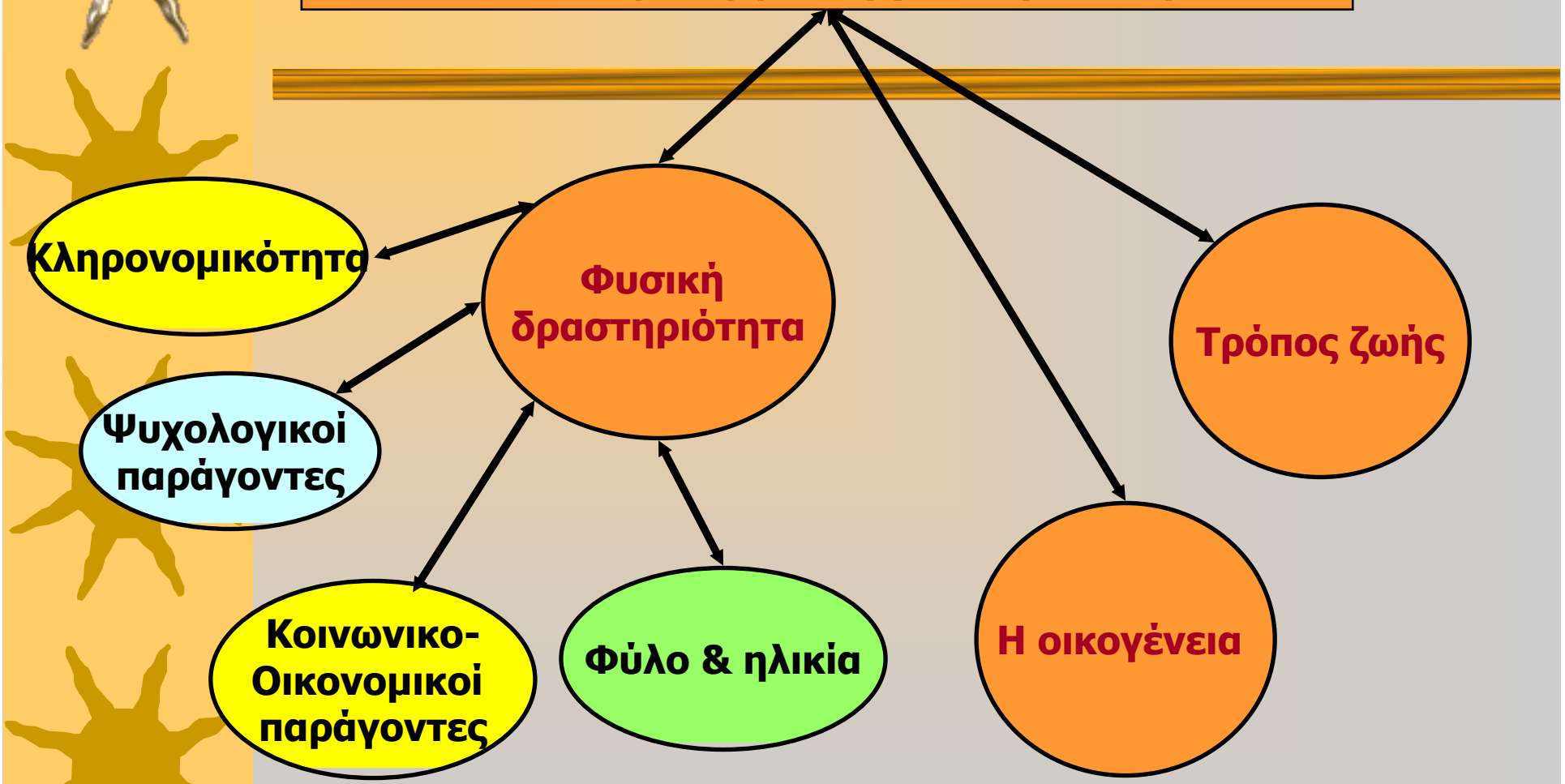
- Αρνητικές επιπτώσεις στην υγεία του ατόμου, στην κοινωνία και στην οικονομία.
- 9.8% των συνολικών δαπανών για την υγεία χωρίς να υπολογίζεται το κόστος που οφείλεται στην χαμηλή παραγωγικότητα, στην πρόωρη συνταξιοδότηση και στις απουσίες από τη δουλειά.
- Ποιότητα ζωής – ψυχισμός του ατόμου

Που, πότε & από ποιόν
έγινε το λάθος;

Ενημερώστε εγγράφως τους γονείς!

Το δεύτερο που θα κάνετε!!

Αιτίες της παχυσαρκίας



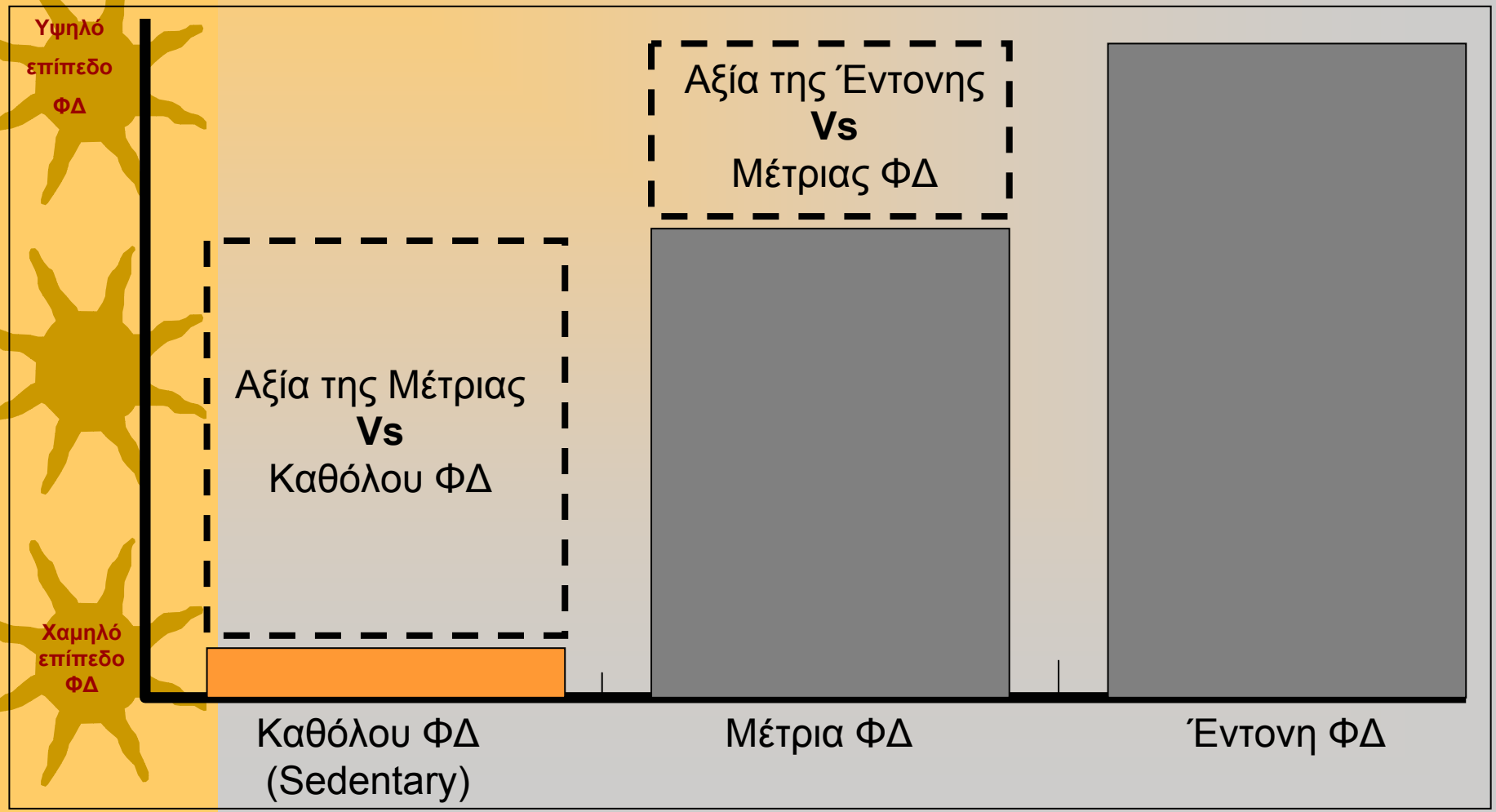
24 HOUR
FITNESS

Τι θα γινόταν αν σήμερα ο πρωτόγονος
ερχόταν στην κοινωνία μας;

eat well
stay well

I BEAT
ANOREXIA

Σχετικές ωφέλειες στην υγεία από τη συμμετοχή σε διαφορετικά επίπεδα έντασης σε φυσική δραστηριότητα



…Προτείνεται για τους εφήβους & τους νέους…

- Να συσσωρεύουν >60 λεπτά **καθημερινής** φυσικής δραστηριότητας (μετακινήσεις, σχολική ΦΑ, οργανωμένα σπορ, ελεύθερος χρόνος) **(1η οδηγία)**
- Να εμπλέκονται για τουλάχιστο 2 φορές τη βδομάδα, για 20’ τη φορά, σε δραστηριότητες που εκτελούνται με υψηλή ένταση! **(2η οδηγία)**

Cavill, Biddle & Sallis, 2001

Στο σχολείο προτείνεται …..

- Καθημερινή **συμμετοχή σε ΦΑ**, για τουλάχιστον 30 λεπτά για τα παιδιά του Δημοτικού και 45 λεπτά για τα παιδιά του Γυμνασίου-Λυκείου.
- Στο 50% τουλάχιστον αυτού του χρόνου τα παιδιά πρέπει να εμπλέκονται σε ΦΔ που εκτελούνται με μέτρια προς υψηλή ένταση (NASPE & AHA, 2006; USDHHS, 2000).

Στο σχολείο προτείνεται …..

- Για τουλάχιστον 40-50% του συνολικού χρόνου του **σχολικού διαλείμματος** να συμμετέχουν σε ΦΔ μέτριας-υψηλής έντασης!

- **Ridgers, Stratton & Fairclough, 2005.**

Στο σχολείο προτείνεται …..

- Να συμμετέχουν σε **σχολικές αθλητικές ομάδες.** Στην Αμερική σε 54.000 μαθητές 1/3 μαθητές γυμνασίων και λυκείων συμμετείχαν τακτικά στα σχολικά αθλητικά πρωταθλήματα
- **Johnston, Delva & O'Malley, 2007**

Πρόσφατα διεθνή ευρήματα

- Σε 377 αγόρια και 388 κορίτσια ηλικίας 9-11 ετών, βρέθηκε ότι τα επίπεδα ΦΔ μέτριας και υψηλής έντασης (ΦΔΜΥΕ) μειώνονται κατά 65-70% όταν τα ίδια παιδιά φθάσουν στην ηλικία των 14-16 ετών

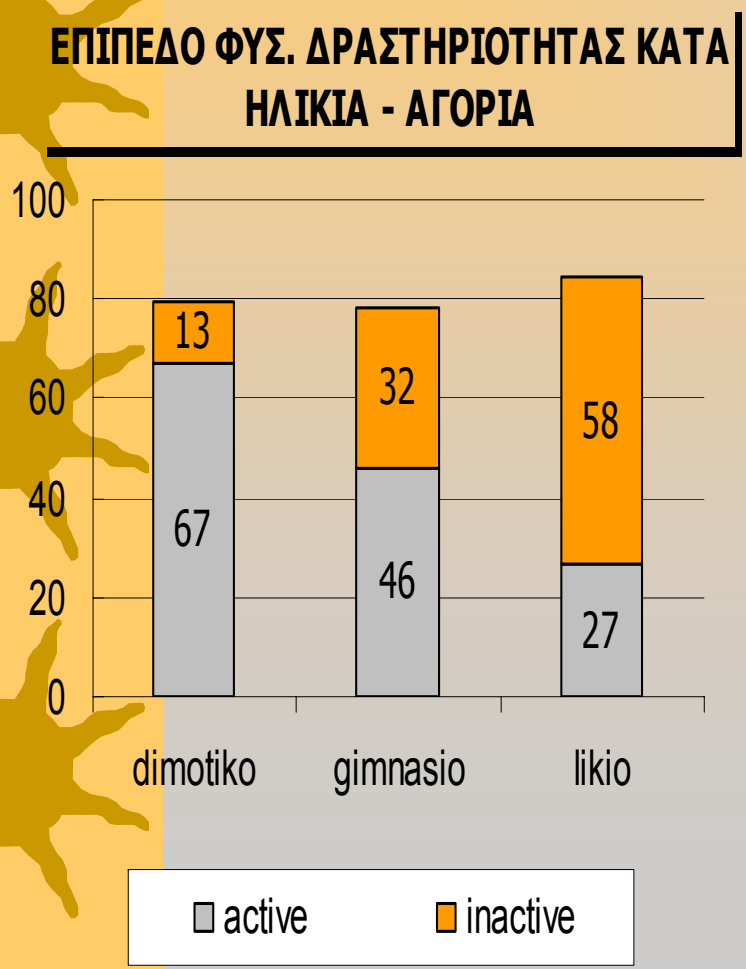
(McMurray, Harrell, Creighton, Wang & Bangdiwala, 2008).

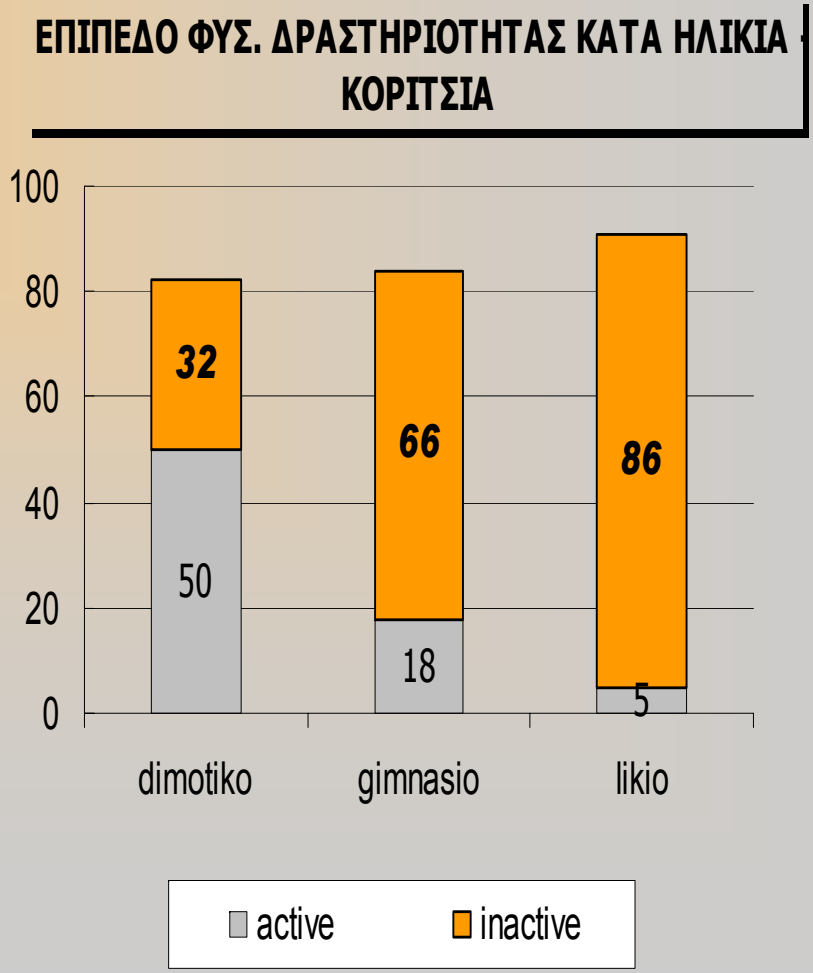
- Σε διαχρονική μελέτη με τη χρήση επιταχυνσιόμετρου (σε 517 αγόρια και 515 κορίτσια) στην ηλικία των 9 ετών τα παιδιά συμμετείχαν καθημερινά περίπου 180 λεπτά σε ΦΔΜΥΕ. Στη ηλικία όμως των 15 ετών, τα ίδια παιδιά, συμμετείχαν καθημερινά μόνο 45 λεπτά σε ΦΔΜΥΕ
- **(Nader, Bradley, Houts, McRichie & O'Brien, 2008)**
- Τι δείχνουν τα ευρήματα;

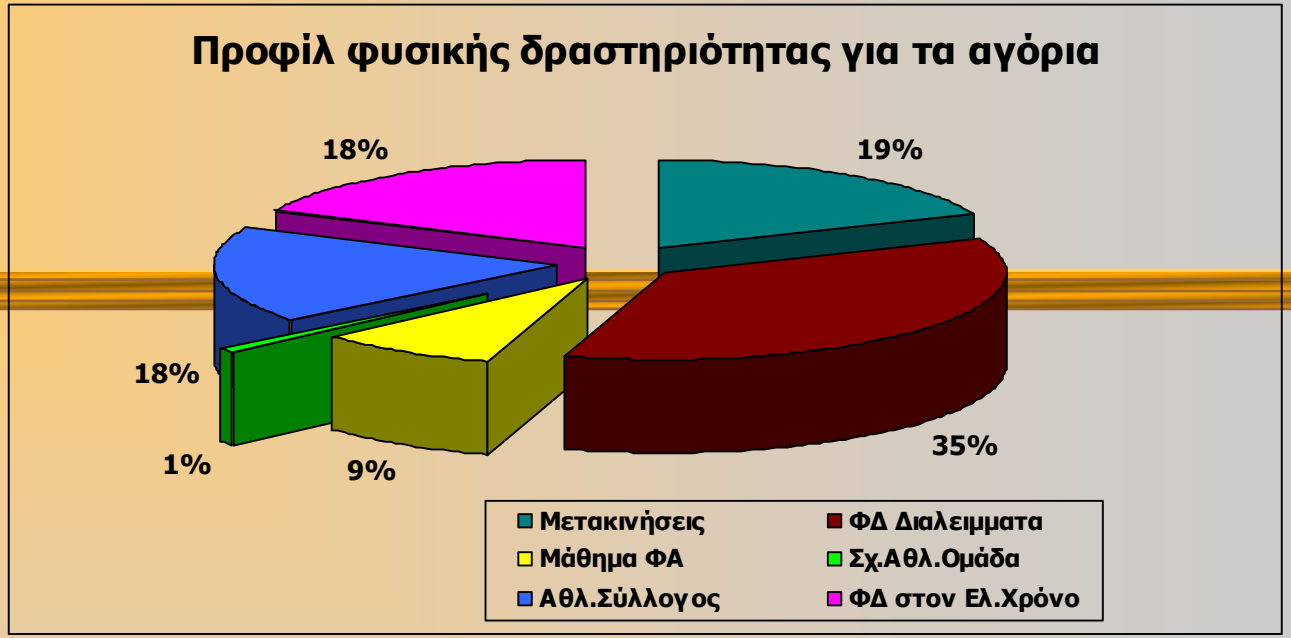
Τι γίνεται στο 'σπίτι' μας;

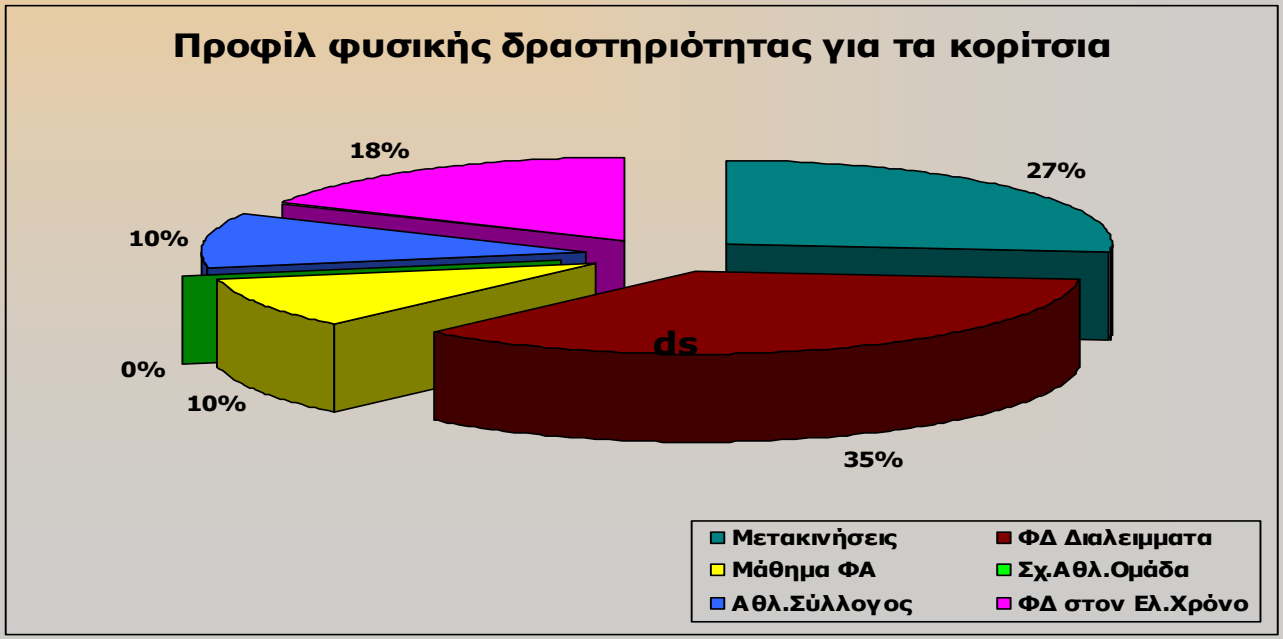
Φυσική Δραστηριότητα *(METs)*

(«Αθλητική Αγωγή & Υγεία», 1999, ΣΕΠΠΕ)






Προφίλ φυσικής δραστηριότητας για τα αγόρια
18%
19%
18%
1%
9%
35%
Μετακινήσεις
ΦΔ Διαλειμματα
Μάθημα ΦΑ
Σχ.Αθλ.Ομάδα
Αθλ.Σύλλογος
ΦΔ στον Ελ.Χρόνο


Προφίλ φυσικής δραστηριότητας για τα κορίτσια
18%
27%
10%
0%
10%
ds
35%
Μετακινήσεις
ΦΔ Διαλειμματα
Μάθημα ΦΑ
Σχ.Αθλ.Ομάδα
Αθλ.Σύλλογος
ΦΔ στον Ελ.Χρόνο

ΦΔ μαθητριών γυμνασίων Κομοτηνής (2006)

- **Δείγμα:** 56 μαθήτριες Γυμνασίων της Κομοτηνής (28 κανονικού βάρους & 28 υπέρβαρες)
- **Ηλικία:** 13-14 ετών
-
- **Ερευνητικά Εργαλεία:** Επιταγχυσιόμετρο

Ποσοστό (%) που συγκεντρώνει 60 λεπτά δραστηριότητας καθημερινά

(Δαμασκοπούλου & Αυγερινός, 2007)

	Φυσιολογικού βάρους >60 λεπτά	Υπέρβαρα >60 λεπτά
Σάββατο	85%	15%
Κυριακή	70%	15%
Δευτέρα	75%	15%
Τρίτη	75%	40%
Σύνολο	76,25%	21,25%

Για το γυμνάσιο:

Το 65,6% των παιδιών είναι πιο δραστήρια τις καθημερινές μέρες.

Το 34,4% των παιδιών είναι πιο δραστήρια το Σαββατοκύριακο (αγόρια).

Αλλά για το δημοτικό….

..η πιο παθητική μέρα της βδομάδας είναι η Κυριακή και ακολουθεί το Σάββατο! **Γιατί;**

Πόσο «δραστήριο» είναι το μάθημα ΦΑ που κάνουμε στο σχολείο;

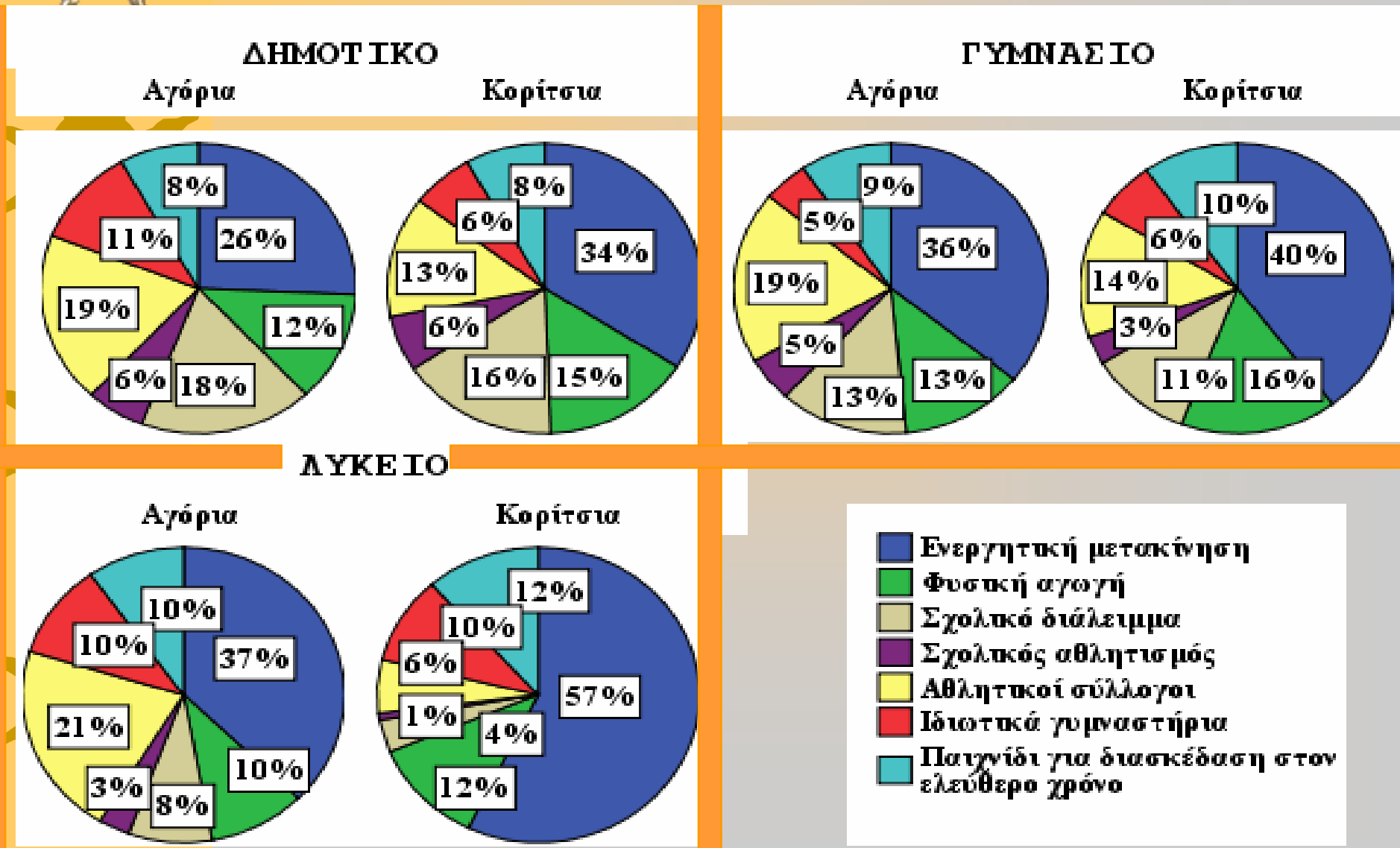
		Σύνολο (n=51)		Αγόρια (n=23)		Κορίτσια (n=28)	
		ΜΟ	ΤΑ	ΜΟ	ΤΑ	ΜΟ	ΤΑ
Μάθημα Φ.Αγωγής	Ελαφρά ΦΔ	29.24	9.35	26.43	10.56	31.54	7.67
	Μέτρια ΦΔ	12.02	9	16.09	10.17	8.68	6.29
	Έντονη ΦΔ	2.20	3.46	1.82	2.85	2.5	3.9

Αυγερινός & Βερναδάκης (2005)

51 μαθητές (23 αγόρια - 28 κορίτσια) Ε-ΣΤ σε 6 σχολεία της Θεσσαλονίκης. Η αξιολόγηση έγινε με επιταχυνσιόμετρο CSA σε δύο μαθήματα ΦΑ. Καταγράφτηκε λεπτό προς λεπτό η ΦΔ του δείγματος σε 12 συνολικά μαθήματα που σχεδίασαν και υλοποίησαν 6 καθηγητές ΦΑ.

ΦΔ στην Αριδαία

(Τσουλφάς & Αυγερινός, 2009)



Προτάσεις .....

Ρεαλιστικοί στόχοι…

Σχολείο

- Προγράμματα στο ολοήμερο σχολείο
- Αθλητισμός στο σχολείο τις ώρες που δεν λειτουργεί
- Σχολικές αυλές & γυμναστήρια

Δήμος

- Ασφαλής μετακίνηση
- Δημιουργία χώρων αναψυχής
- ***Festivals &*** μαζικές εκδηλώσεις
- Προγράμματα ***MEDIA***

Αγωνιστικός Αθλητισμός

- Μαζικότητα σε τμήματα υποδομής
- Ο ρόλος των μοντέλων
- Σύνδεση με τα σχολεία***!***

Τελικά, τι επιλέγουμε;

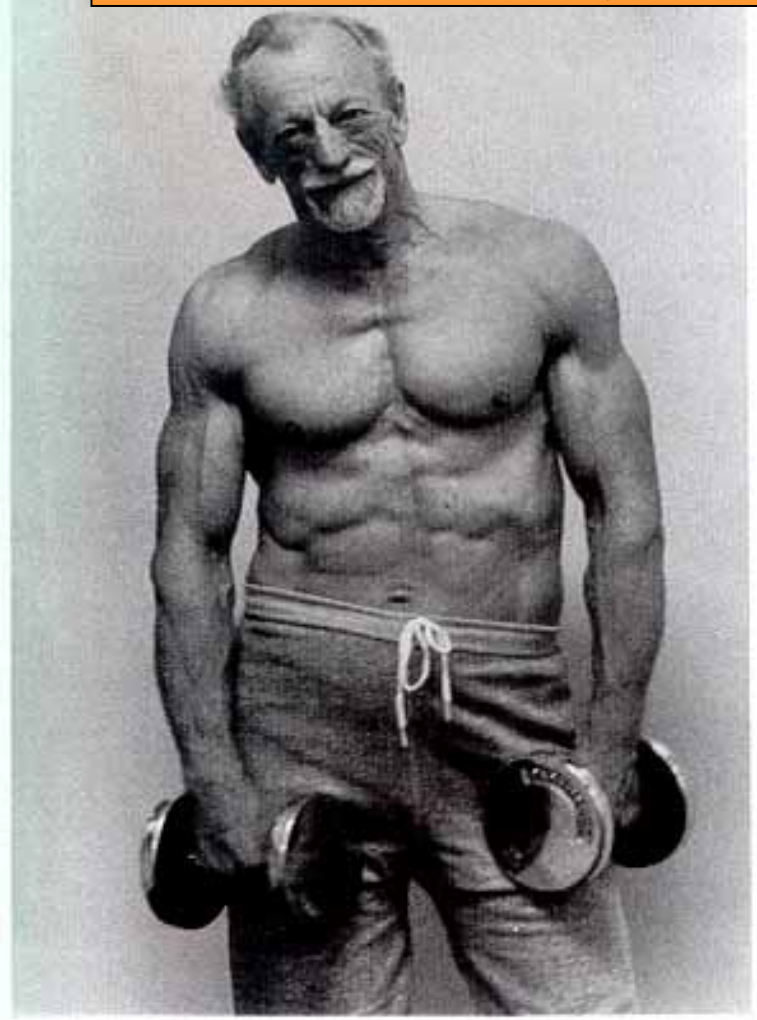
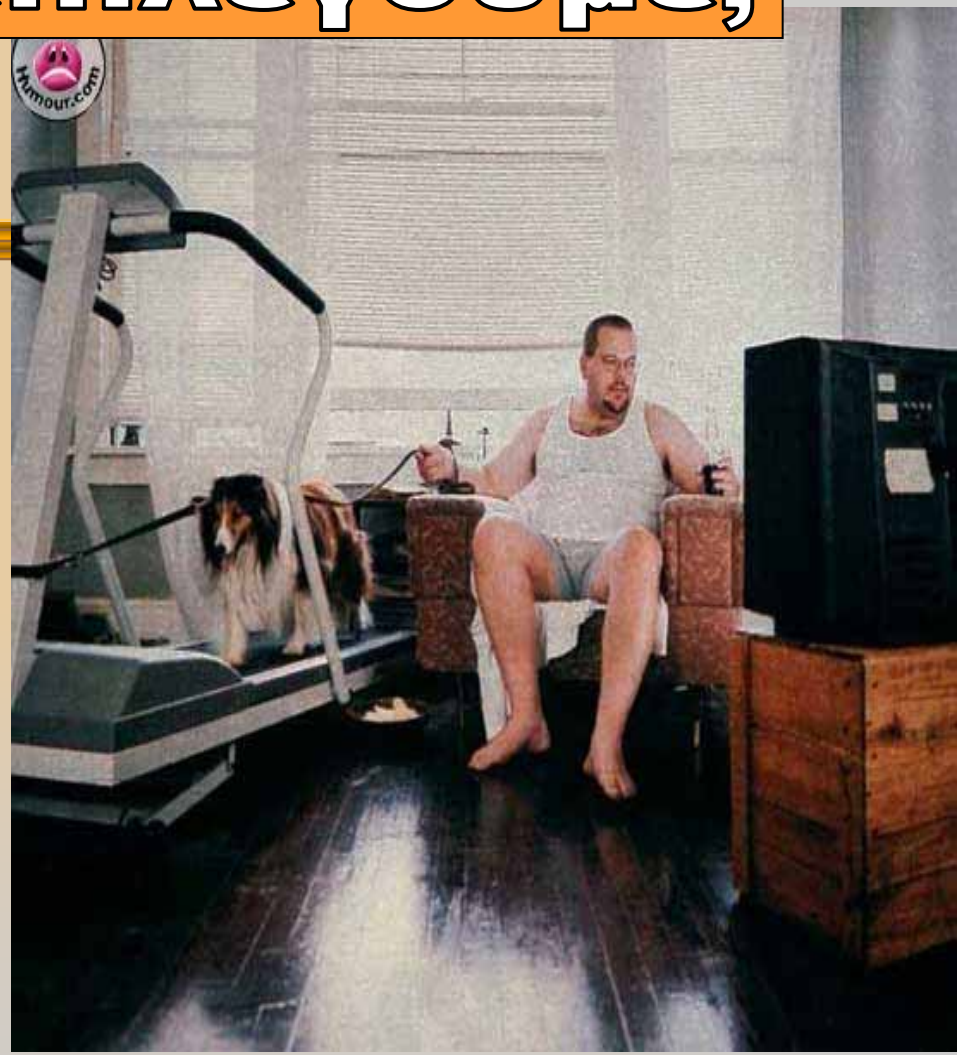


FIGURE 3-6 As illustrated by John Turner, 67, the normal movement regression through adulthood can be slowed or delayed. Turner weight lifts, jogs, and walks.

vs



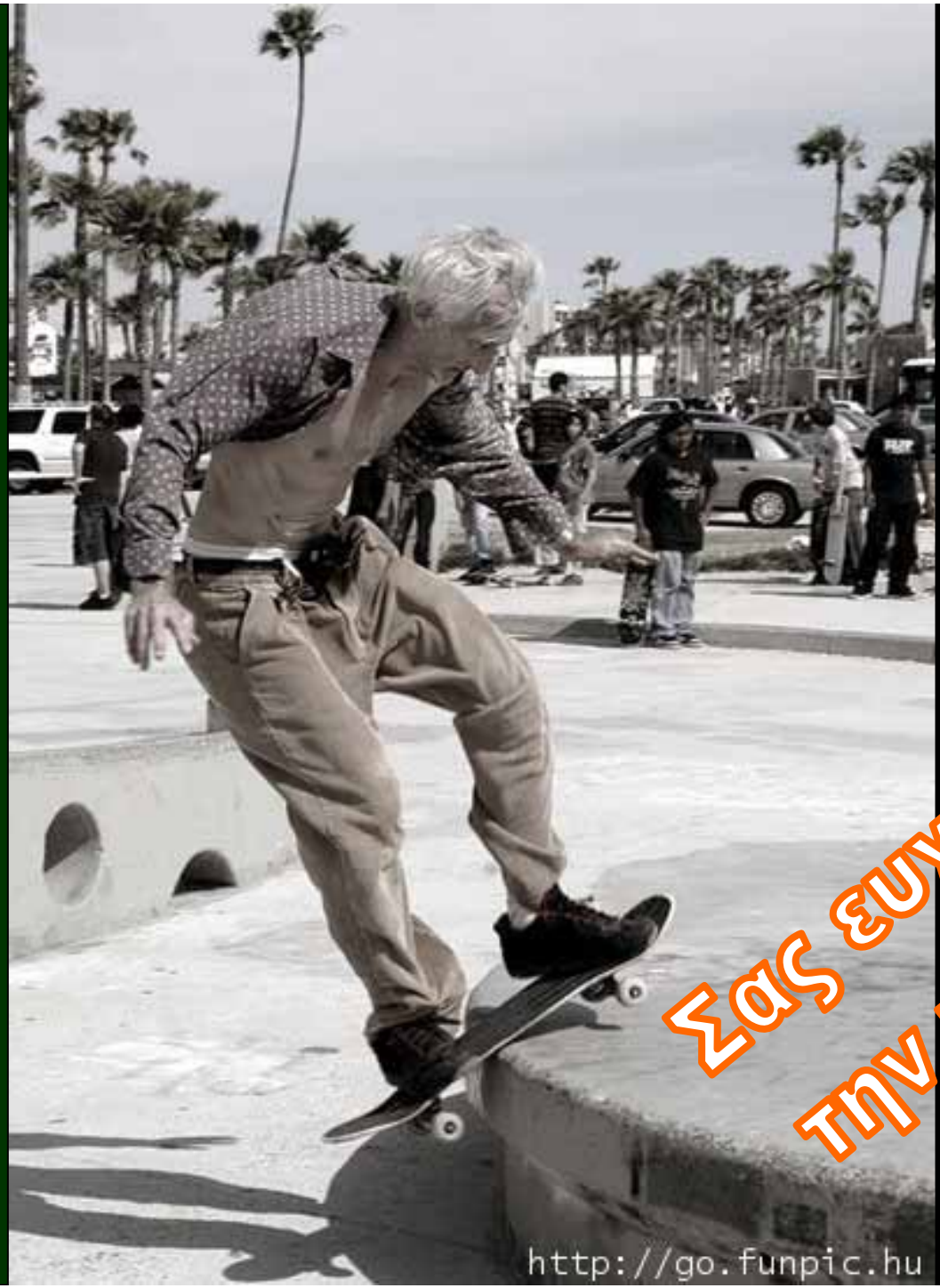
.....χωρίς λόγια!

Ιδέες για το σχολείο όπου εργάζεστε – πώς να ξεκινήσετε!

- ΦΔ στα διαλλείματα & στις εκδρομές! Αυξήστε τις εφημερίες, διανέμετε αρκετό αθλητικό υλικό και προτρέψτε τα να παίξουν. Παίξτε μαζί τους!
- Καλύτερα μαθήματα φυσικής αγωγής!
- Εσωτερικά σχολικά πρωταθλήματα από διάφορα αθλήματα- ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΥΝ ΟΛΟΙ!
- Tester days!
- Σεμινάρια και ημερίδες ενημέρωσης των μαθητών και των γονέων.
- Υπηρεσίες-τρόφιμα κυλικείου.

Ιδέες για το σχολείο όπου εργάζεστε – πώς να ξεκινήσετε!

- Ενθαρρύνετε τη δραστήρια μετακίνηση– Ελάτε ΕΣΕΙΣ ΜΕ ΠΟΔΗΛΑΤΟ!
- Κάντε παρεμβάσεις στη σχολική αυλή.
- Οργανώστε μαζικές δράσεις.
- Δημιουργείστε μια κουλτούρα-πολιτική υγείας και σπορ με αφίσες, μηνύματα υγείας, βραβεύσεις.
- Εμπλέξτε όλο το διδακτικό προσωπικό
- Δημιουργήστε συνεργασίες και προσπαθήστε τις διαθεματικές προσεγγίσεις σε ζητήματα διατροφής και υγείας με άλλους συναδέλφους.



Σας ευχαριστώ για
την προσοχή σας!