



---

**Ο ρόλος του σχολείου στην  
προώθηση της φυσικής  
δραστηριότητας & στην πρόληψη  
της παχυσαρκίας**

**Ανδρέας Γ. Αυγερινός**  
Τ.Ε.Φ.Α.Α. - Δ.Π. ΘΡΑΚΗΣ  
*[aavgerin@phyed.duth.gr](mailto:aavgerin@phyed.duth.gr)*



# Σκοπός της παρουσίασης

---

1

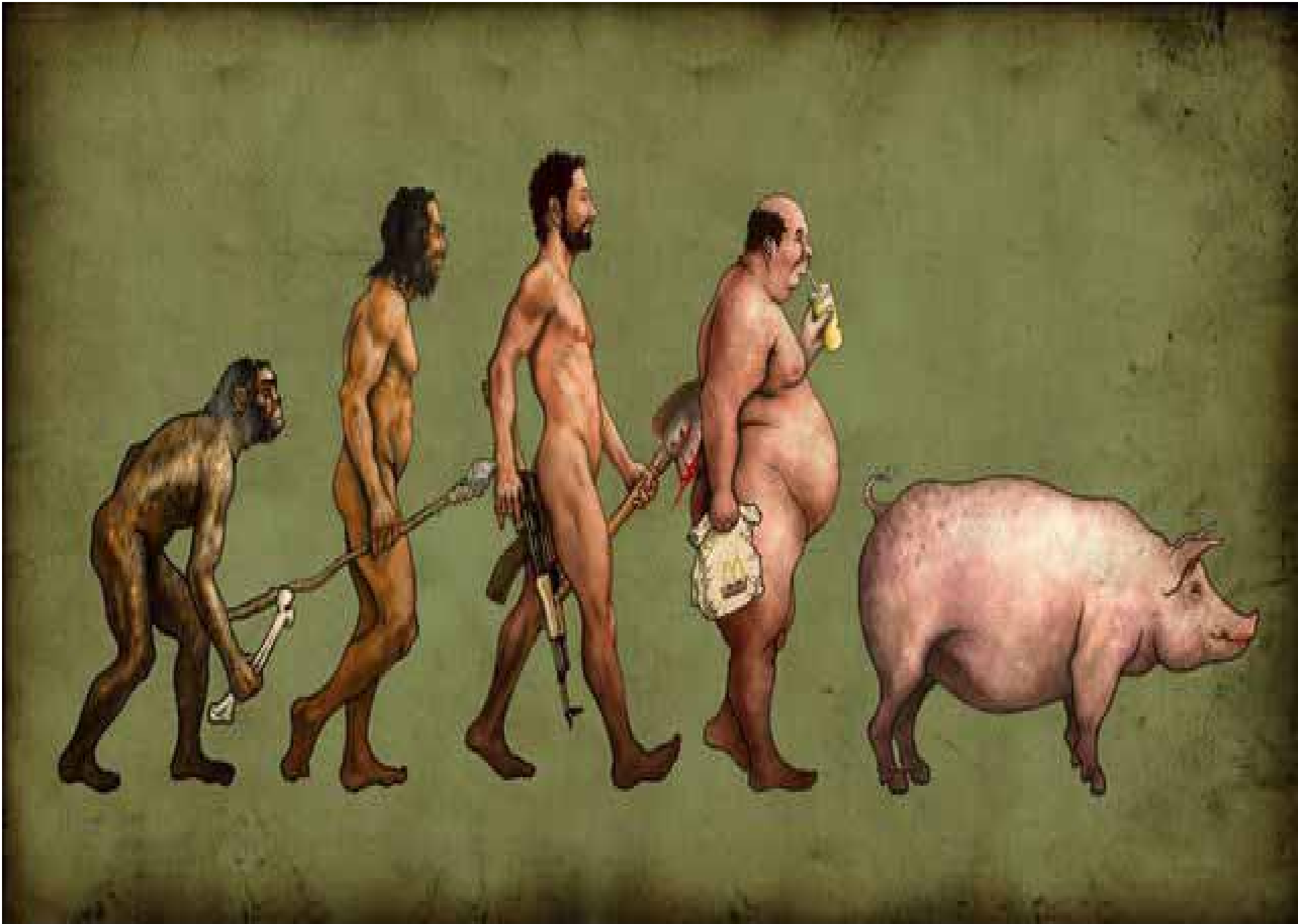
- Να γίνει μια σύνοψη του προβλήματος της αύξησης της παχυσαρκίας.

2

- Να παρουσιαστούν πρόσφατα ερευνητικά δεδομένα από την περιοχή μας.

3

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





1

# Τι είναι η 'παχυσαρκία';

- ★ Παχυσαρκία ορίζεται η κατάσταση υπερβολικής συσσώρευσης σωματικού λίπους, έχοντας δείκτη μάζας σώματος (ΒΜΙ) 30 ή μεγαλύτερο.
- ★ Ο ΒΜΙ είναι ένας αξιόπιστος δείκτης προσδιορισμού και αξιολόγησης της παχυσαρκίας.



# Επίπεδο κινδύνου με βάση το ΔΜΣ

ΔΜΣ	Κατηγοριοποίηση	Επίπεδο κινδύνου
<18	Ελλειποβαρής	
18.8 – 24.9	Κανονικό βάρος	Μέτριος κίνδυνος
25-29.9	Υπέρβαρος	Αυξημένος κίνδυνος
30-34.9	Παχύσαρκος	Υψηλός κίνδυνος
35-39.9	Παχύσαρκος	Πολύ υψηλός κίνδυνος
>40	Υπερβολικά παχύσαρκος	Υπερβολικά υψηλός κίνδυνος



# Τάσεις στην Ελλάδα...

---

- ★ Στη χώρα μας 53% των ανδρών και το 31% των γυναικών αξιολογούνται ως υπέρβαροι (The Attica Study- Panagiotakos et al, 2005).
- ★ Βασική αιτία η αποστασιοποίηση από την παραδοσιακή μεσογειακή διατροφή και η δραστική μείωση της κίνησης.



# Παχυσαρκία ...

Πριν 10 χρόνια, το 22.2% των μαθητών ήταν υπέρβαρα και το 4.1% παχύσαρκα - **Σήμερα** στην ηλικία των 10 ετών

25,8% είναι υπέρβαρα - 14,8 είναι παχύσαρκα

(Τοκμακίδης, Κασαμπαλής & Χριστόδουλος, 2006)

Η παχυσαρκία είναι πιο έντονη μεταξύ των αγοριών!

## Αιτίες:

Κακή διατροφή (41% λίπος) - πολύ TV (21-32 ώρες τη βδομάδα)  
- Ελάχιστη Φυσική Δραστηριότητα

(Krassas G, et al, 2001-Mamalakis, G. et al, 2000-Vlachou, et al, 1996)



# ***Επιπτώσεις***

---

- ★ Σοβαρές αρνητικές επιπτώσεις στην υγεία του ατόμου, στην κοινωνία και στην οικονομία (USDHHS, 2001).
- ★ 9.8% των συνολικών δαπανών για την υγεία
- ★ Χαμηλή παραγωγικότητα
- ★ Πρόωρη συνταξιοδότηση και στις απουσίες από τη δουλειά.
- ★ Ποιότητα ζωής – ψυχισμός του ατόμου







# Αιτίες της παχυσαρκίας

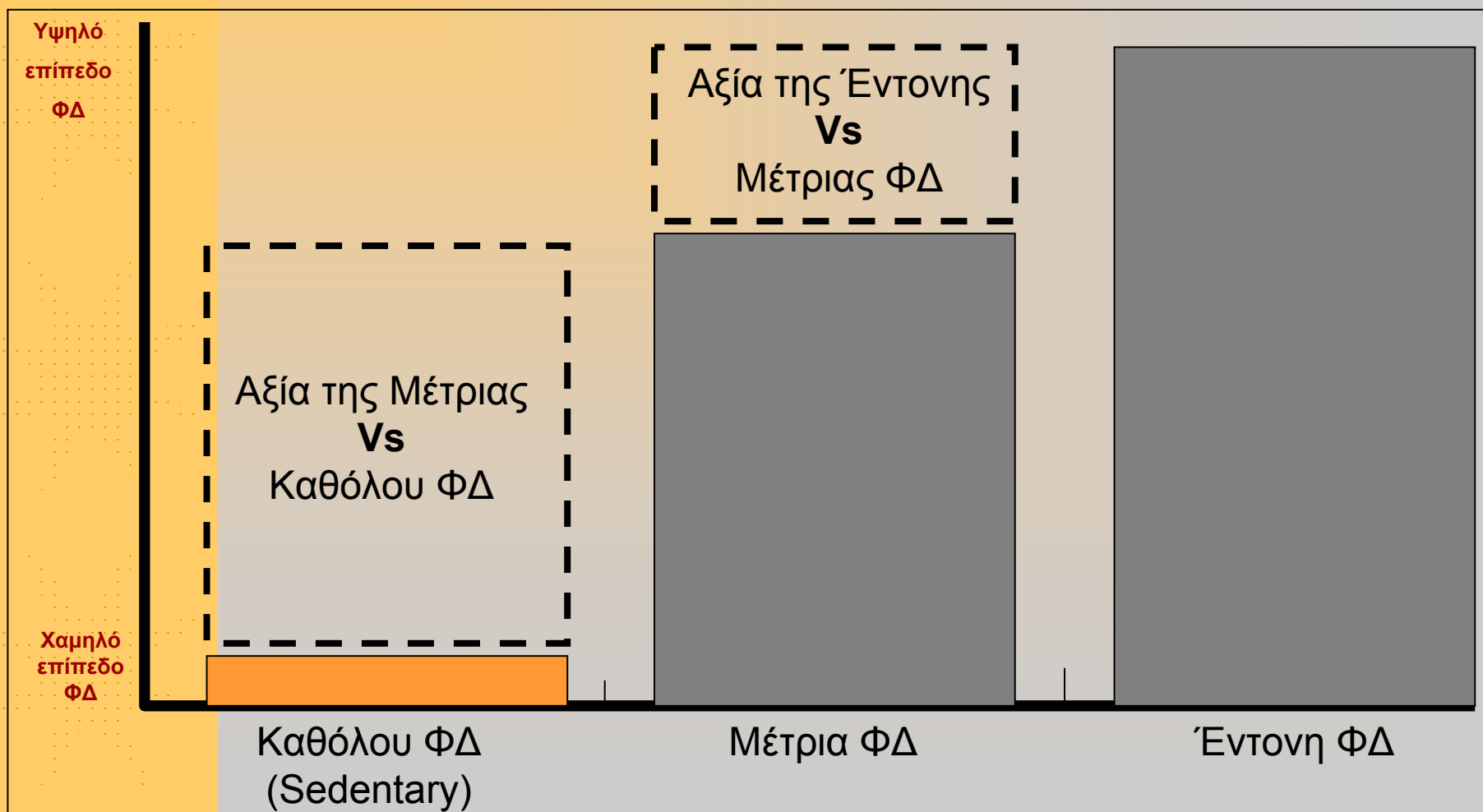








# Σχετικές ωφέλειες στην υγεία από συμμετοχή σε διαφορετικά επίπεδα έντασης σε φυσική δραστηριότητα





## ...Προτείνεται για τους εφήβους & τους νέους...

---

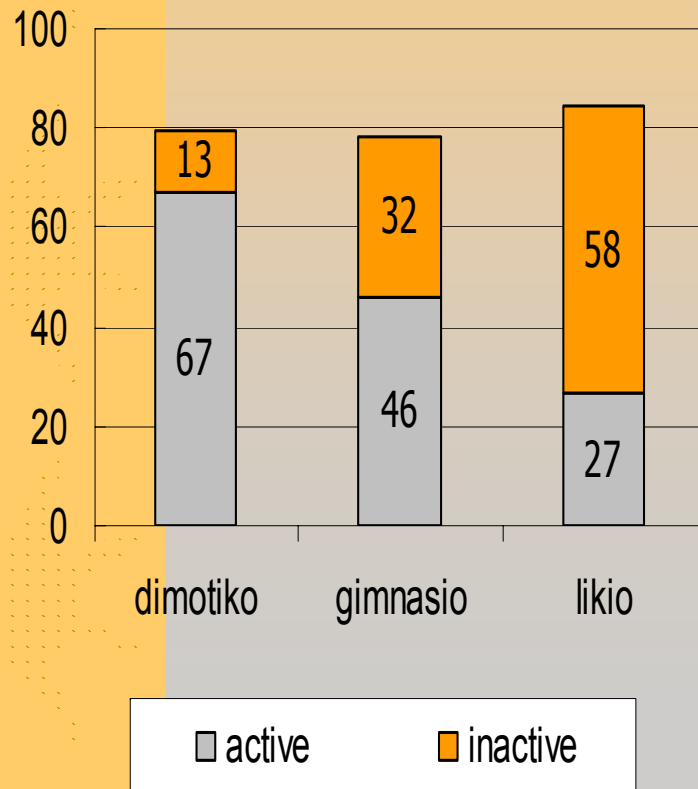
- ★ Να συσσωρεύουν 30-60 λεπτά **καθημερινής** φυσικής δραστηριότητας μέτριας έντασης **(1η οδηγία)**
- ★ 3 τουλάχιστον φορές τη βδομάδα για τουλάχιστο 20' τη φορά, εμπλοκή σε δραστηριότητες με υψηλή ένταση
- ★ **(2η οδηγία)**



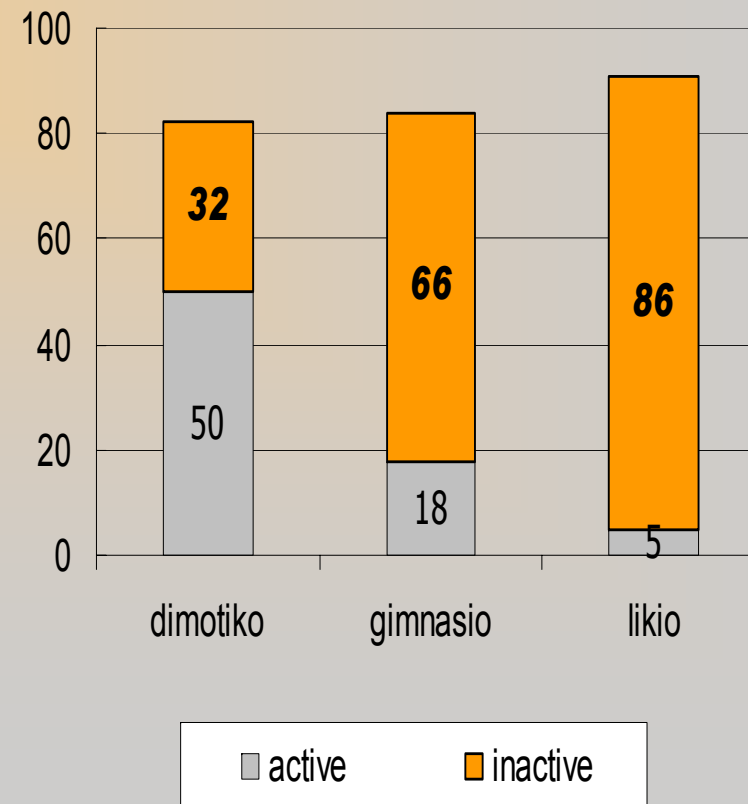
# Φυσική Δραστηριότητα (*METs*)

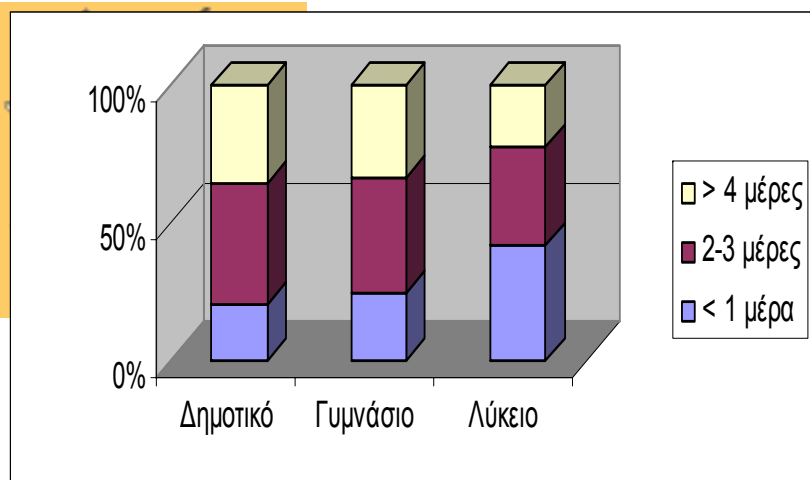
(«Αθλητική Αγωγή & Υγεία», 1999, ΣΕΠΠΕ)

ΕΠΙΠΕΔΟ ΦΥΣ. ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ ΚΑΤΑ  
ΗΛΙΚΙΑ - ΑΓΟΡΙΑ

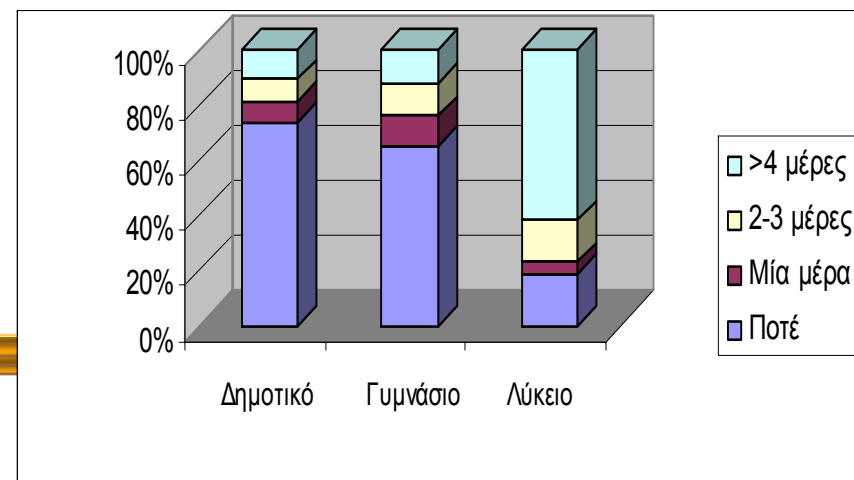


ΕΠΙΠΕΔΟ ΦΥΣ. ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ ΚΑΤΑ ΗΛΙΚΙΑ  
ΚΟΡΙΤΣΙΑ

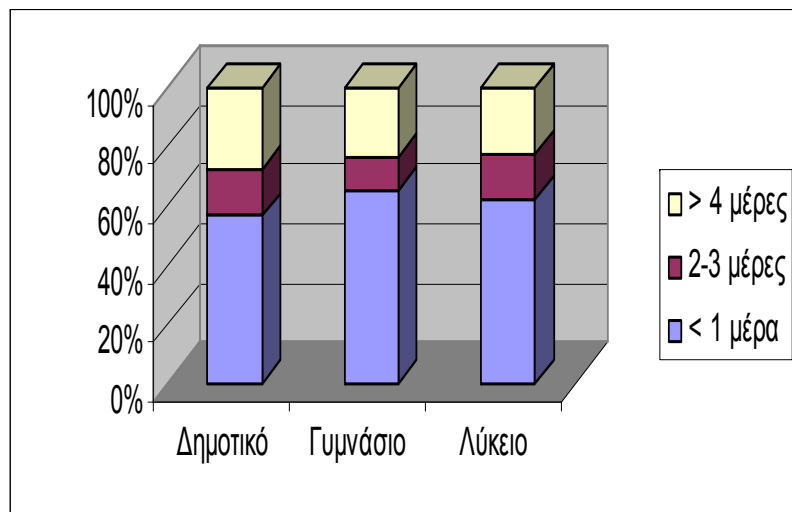




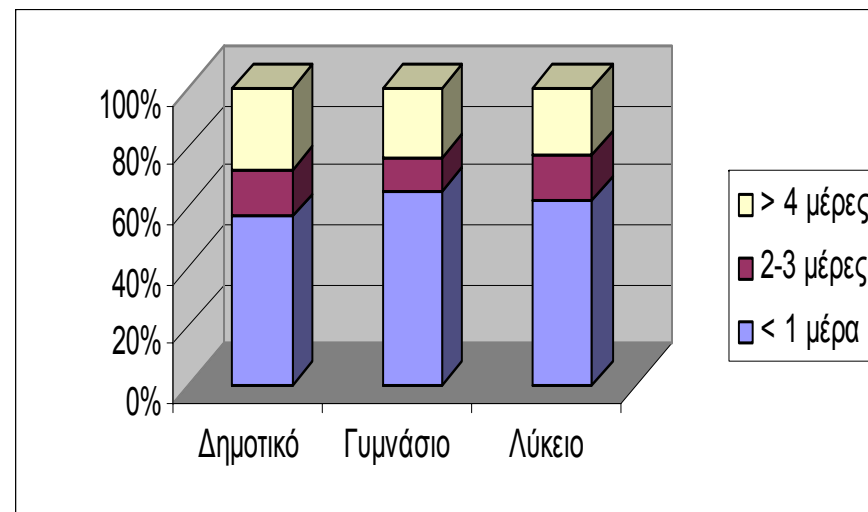
**Εκμάθηση ξένων γλωσσών κατά εκπαιδευτική βαθμίδα.**



**Βοηθητικά μαθήματα σε φροντιστήριο**



**Συμμετοχή σε οργανωμένες μορφές άθλησης (και για τα δύο φύλα)**



**Συμμετοχή σε φυσικές δραστηριότητες αναψυχής (και για τα δύο φύλα)**





# ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

---

- ★ **Δείγμα:** 56 μαθήτριες Γυμνασίων της Κομοτηνής (28 κανονικού βάρους & 28 υπέρβαρες)
- ★ **Ηλικία:** 13-14 ετών
- ★ **Ερευνητικά Εργαλεία:** «Ερωτηματολόγιο Τρόπου Ζωής & Φυσικής Δραστηριότητας»
- ★ & επιταγχοσιόμετρο



# Ποσοστό (%) που συγκεντρώνει 60 λεπτά δραστηριότητας καθημερινά

(Δαμασκοπούλου & Αυγερινός, 2007)

	Φυσιολογικού βάρους >60 λεπτά	Υπέρβαρα >60 λεπτά
<b>Σάββατο</b>	85%	15%
<b>Κυριακή</b>	70%	15%
<b>Δευτέρα</b>	75%	15%
<b>Τρίτη</b>	75%	40%
<b>Σύνολο</b>	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).

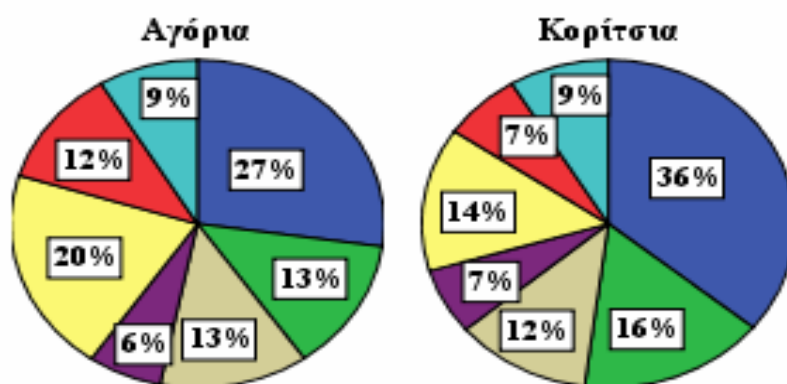
## **Αλλά για το δημοτικό....**

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

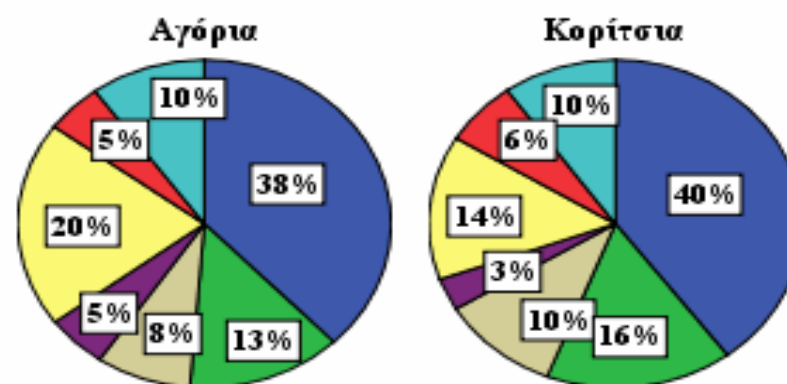


## Σχολεία Αριδαίας: 600 μαθητές -τριες Προφίλ ΦΔ κατά ηλικία και φύλο εκφρασμένο σε ποσοστό (%) (Τσουλφάς & Αυγερινός, 2009)

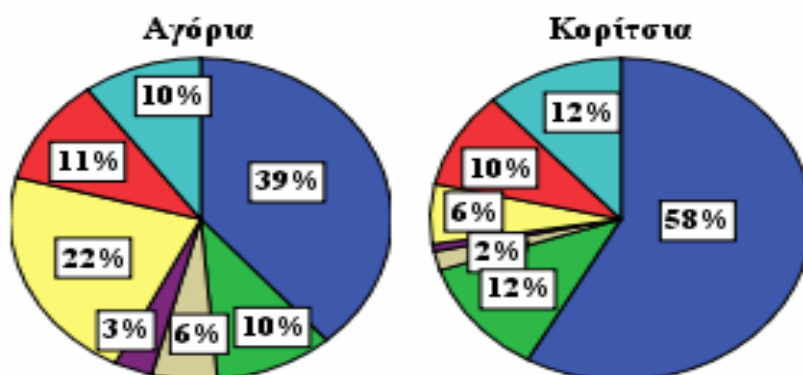
ΔΗΜΟΤΙΚΟ



ΓΥΜΝΑΣΙΟ



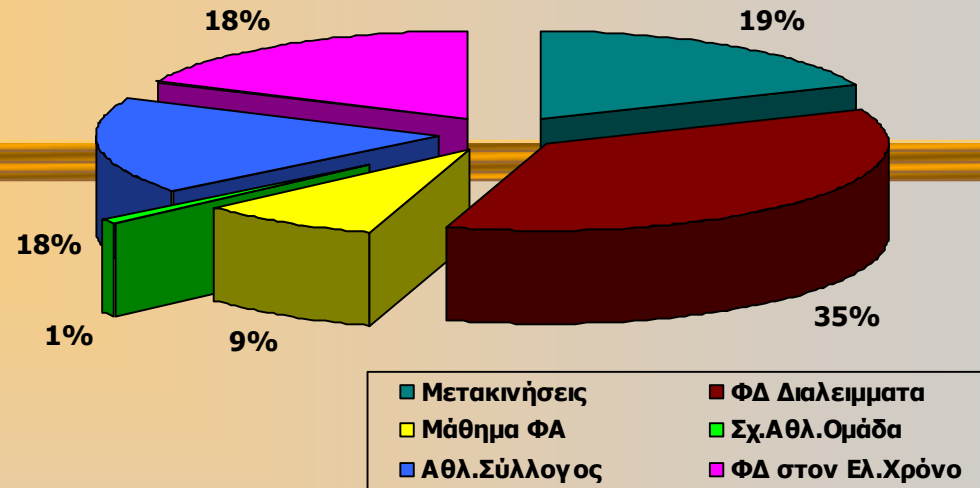
ΛΥΚΕΙΟ



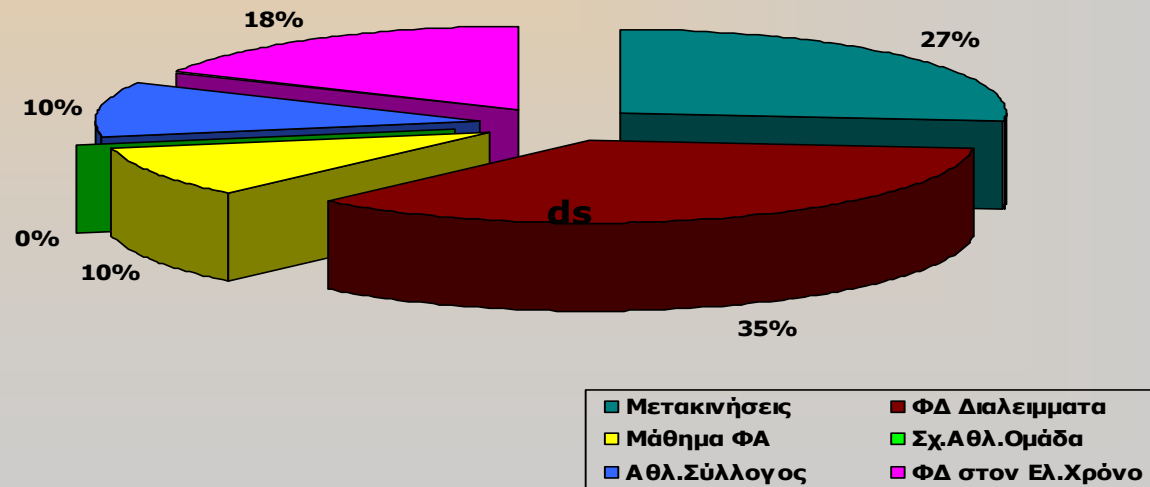
- Ενεργητική μετακίνηση
- Φυσική αγωγή
- Σχολικό διάλειμμα
- Σχολικός αθλητισμός
- Αθλητικοί σύλλογοι
- Ιδιωτικά γυμναστήρια
- Παιχνίδι για διασκέδαση στον ελεύθερο χρόνο



### Προφίλ φυσικής δραστηριότητας για τα αγόρια



### Προφίλ φυσικής δραστηριότητας για τα κορίτσια





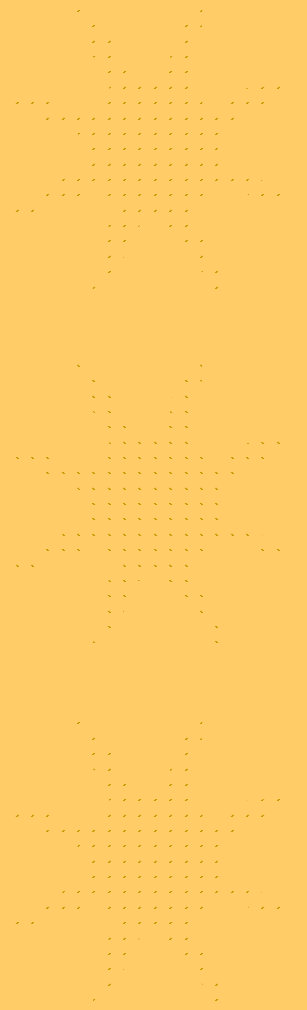
# Πόσο «δραστήριο» είναι το μάθημα ΦΑ που κάνουμε στο σχολείο;

		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. Καταγράφηκε λεπτό προς λεπτό η ΦΔ του δείγματος σε 12 συνολικά μαθήματα που σχεδίασαν και υλοποίησαν 6 καθηγητές ΦΑ.





---

# Προτάσεις .....





# Ρεαλιστικοί στόχοι...

Σχολείο

Προγράμματα  
στο ολόημερο  
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

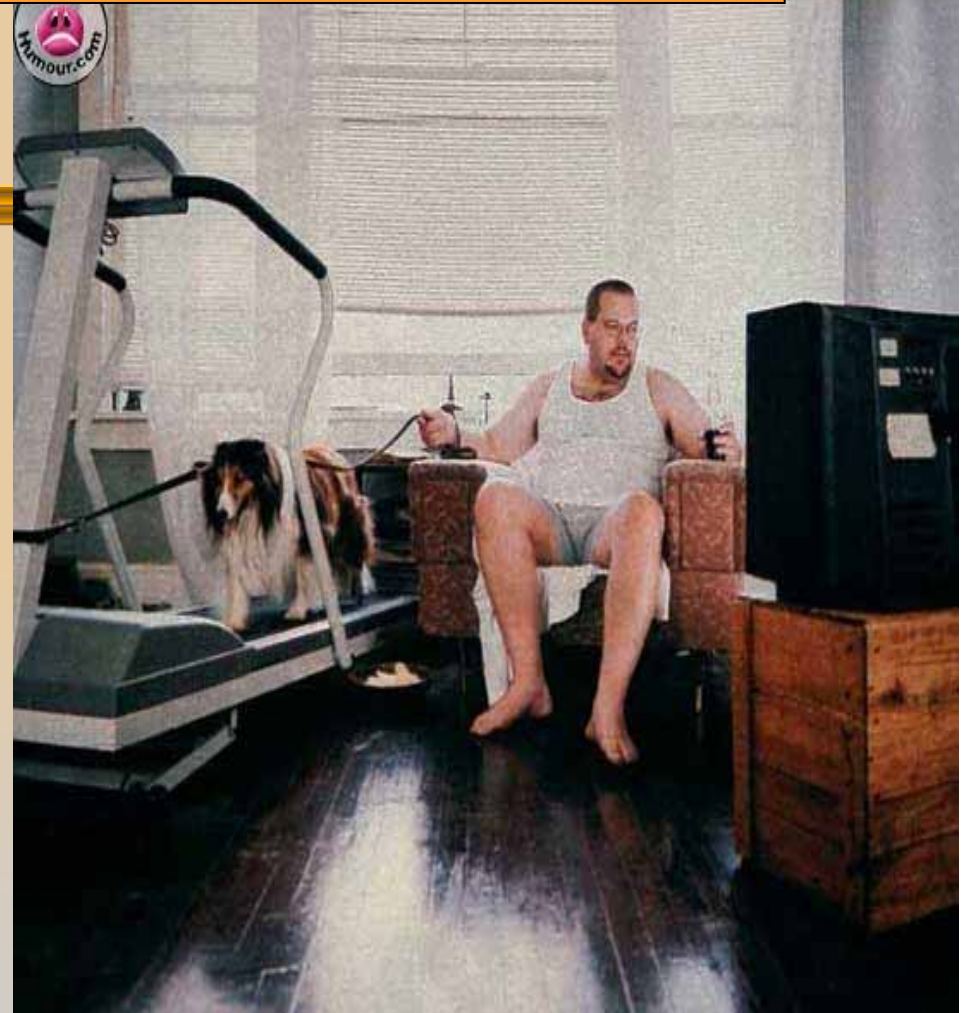
Σύνδεση με τα  
σχολεία!

# 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!



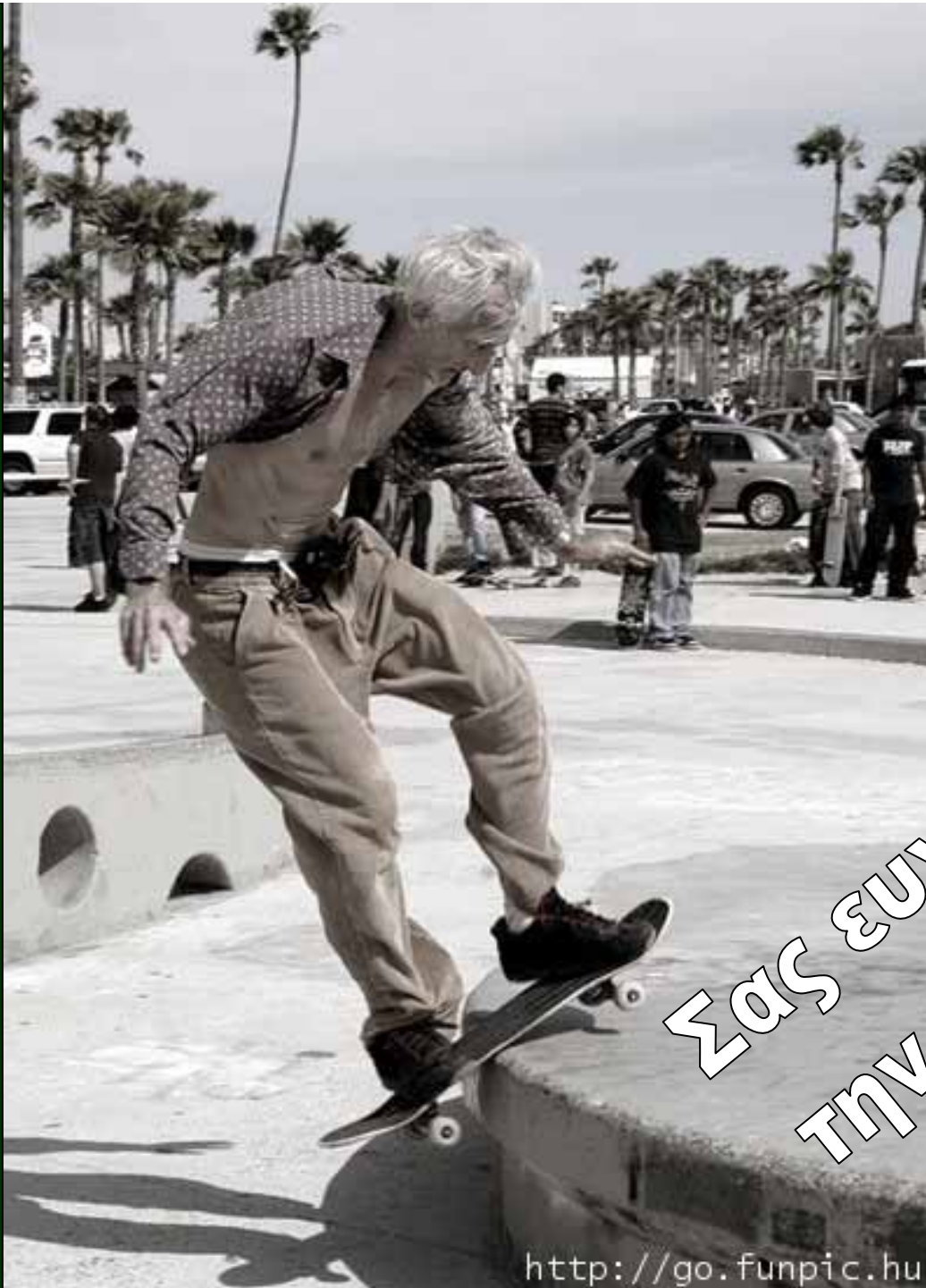
## ***Ιδέες για το σχολείο όπου εργάζεστε – πώς να ξεκινήσετε!***

- ★ 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 μπορείτε στη σχολική αυλή.
- ★ Οργανώστε μαζικές δράσεις για τους μαθητές και τους γονείς τους .
- ★ 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.



<http://go.funpic.hu>

**Σας ευχαριστώ για  
την προσοχή σας!**