

ΠΡΟΦΟΡΙΚΕΣ ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ

001

ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗ ΚΑΙ ΑΣΚΗΣΗ

Μεϊμέτη Ε.¹, Αρβανιτίδου Ε.¹, Κουτρούπη Χ.¹, Ερμείδου Δ.²

1. Προπτυχιακές Φοιτήτριες Νοσηλευτικής, ΑΤΕΙ Θεσσαλονίκης
2. Νοσηλεύτρια Γ.Ε. Γ.Ν.Θ. «ΙΠΠΟΚΡΑΤΕΙΟ»

Εισαγωγή: Η άσκηση κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης είναι πολύ σημαντική. Με τον τρόπο αυτό ελέγχεται το σωματικό βάρος ενώ διατηρείται ο μυϊκός τόνος και η μυϊκή δύναμη της εγκύου με αποτέλεσμα να αισθάνεται καλύτερα, δυναμώνοντας περιοχές του σώματος που επιβαρύνονται με την εγκυμοσύνη (μέση, κοιλιακή χώρα, περιοχή της λεκάνης).

Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να διερευνήσει τα πλεονεκτήματα και τα οφέλη της σωστής και αποτελεσματικής παρέμβασης της θεραπευτικής γυμναστικής κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης.

Η **Μεθοδολογία** που ακολουθήθηκε περιελάμβανε πρόσφατη βιβλιογραφική αναζήτηση σχετική με το θέμα τόσο στην ελληνική όσο και στη διεθνή βιβλιογραφία.

Αποτελέσματα: από τη μελέτη των σχετικών στοιχείων διαφαίνεται ότι τους πρώτους 6 μήνες της κύησης η σωματική άσκηση προφυλάσσει τις εγκύους από τον πρόωρο τοκετό, από το καρδιαγγειακό στρες, την εμφάνιση κράμπας και την αποφυγή του διαβήτη κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης. Το πρόγραμμα της άσκησης πρέπει να είναι εξατομικευμένο για κάθε έγκυο με σταδιακή προσαρμογή ανάλογα με τις εβδομάδες κύησης. Οι ασκήσεις που συνίσταται είναι κολύμβηση, ποδηλασία, αερόβιες ασκήσεις, ήπιο τρέξιμο, περπάτημα, γιόγκα και χορός. Η προθέρμανση πρέπει να έχει μεγάλη διάρκεια, η ένταση της άσκησης να είναι μέτρια και η διάρκεια 30'.

Συμπερασματικά, η συστηματική άσκηση των εγκύων από 3-5 φορές την εβδομάδα έχει ως αποτέλεσμα μικρότερο μέσο όρο αύξησης του σωματικού βάρους, μείωση της μέσης διάρκειας του τοκετού, μείωση των καισαρικών τομών, μικρότερη διάρκεια παραμονής στο μαιευτήριο και ταχύτερη αποκατάσταση μετά τον τοκετό.

002

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΕΙΔΙΚΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΣΤΗΝ ΨΥΧΟΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΕΥΕΞΙΑ ΓΥΝΑΙΚΩΝ ΜΕΤΑ ΤΟΝ ΤΟΚΕΤΟ

Ζουρλαδάνη Α.¹, Ράμναλη Α.¹, Τσαουσάνη Λ.¹, Χριστούλας Κ.², Τσαλογλίδου Α.¹, Ματζιάρη Χ.¹

1. Εργαστήριο Φυσιολογίας, ΤΕΦΑΑ, ΑΠΘ
2. Εργαστήριο Εργοφυσιολογίας-Εργομετρίας, ΤΕΦΑΑ, ΑΠΘ

Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν η μελέτη της επίδρασης ειδικού ομαδικού προγράμματος άσκησης χαμηλής έντασης (low impact aerobics, ασκήσεις μυϊκής ενδυνάμωσης και εδάφους, ασκήσεις ευλυγισίας και χαλάρωσης) σε παράγοντες που αντικατοπτρίζουν την ψυχική και κοινωνική ευεξία των γυναικών μετά τον τοκετό.

Στην έρευνα έλαβαν μέρος 40 γυναίκες (20 στην ομάδα ελέγχου και 20 στην ομάδα παρέμβασης) που διένυαν την 4^η- 6^η εβδομάδα μετά τον τοκετό. Όλες οι γυναίκες πριν την έναρξη της έρευνας συμπλήρωσαν ανώνυμα το ερωτηματολόγιο ψυχοκοινωνικής ευεξίας (Lederman Postpartum Self-Evaluation: Measures of Maternal Adaptation) και ατομικό δελτίο υγείας. Παράλληλα καταγράφηκε το σωματικό βάρος και ο τρόπος με τον οποίο τρέφονταν τα βρέφη τους. Μετά το πέρας δώδεκα εβδομάδων και την ολοκλήρωση του προγράμματος άσκησης, επαναλήφθηκαν οι αρχικές μετρήσεις, για όλες τις γυναίκες, ενώ ταυτόχρονα ζητήθηκε από τις γυναίκες που ασκήθηκαν να καταγράψουν τις απόψεις τους για το πρόγραμμα άσκησης. Από τα αποτελέσματα της έρευνας διαπιστώθηκε ότι οι γυναίκες της ομάδας παρέμβασης εμφάνισαν καλύτερο ψυχοκοινωνικό προφίλ στις περισσότερες από τις παραμέτρους της ψυχοκοινωνικής ευεξίας, σε σχέση με τις γυναίκες της ομάδας ελέγχου. Επιπλέον σημείωσαν ταχύτερη μείωση του σωματικού τους βάρους και διαπιστώθηκε ότι το συγκεκριμένο πρόγραμμα άσκησης δεν επηρέασε αρνητικά τον θηλασμό των βρεφών τους. Αξιοσημείωτο είναι ότι οι γυναίκες της ομάδας παρέμβασης δήλωσαν ότι καθ' όλη τη διάρκεια του προγράμματος ένοιωθαν ασφαλείς και ανεπιφύλακτα θα το σύστηναν και σε άλλες γυναίκες. Συμπερασματικά το συγκεκριμένο πρόγραμμα άσκησης που εφαρμόστηκε βελτίωσε την ψυχοκοινωνική ευεξία των γυναικών μετά τον τοκετό και θα μπορούσε, μετά από επιπλέον έρευνες, να εφαρμοσθεί σε ευρεία κλίμακα.

O03

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΩΝ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΩΝ ΤΩΝ ΘΕΑΤΩΝ ΠΟΥ ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΑΝ ΤΟΥΣ ΠΑΡΑΟΛΥΜΠΙΑΚΟΥΣ ΑΓΩΝΕΣ “ΑΘΗΝΑ 2004”

Γραμμένου Α., Ρίζος Α., Ψαροβασίλη Ε., Κατσιμάνης Γ., Γραϊκίνης Π., Ευαγγελινού Χ.

Εργαστήριο Προσαρμοσμένης Φυσικής Αγωγής, ΤΕΦΑΑ Σερρών-ΑΠΘ

Από της 17 έως 28 Σεπτεμβρίου, 2004, η Αθήνα φιλοξένησε τους 12^{ους} Παραολυμπιακούς Αγώνες (ΠΑ), οι οποίοι έχουν χαρακτηριστεί ως το δεύτερο αθλητικό γεγονός, μετά τους Ολυμπιακούς Αγώνες (ΟΑ). Σύμφωνα με το Τμήμα Επικοινωνίας της Διεθνούς Παραολυμπιακής Επιτροπής, περίπου 800,000 θεατές από όλο τον κόσμο παρακολούθησαν τους αγώνες δημιουργώντας εξαιρετική αθλητική ατμόσφαιρα & αφήνοντας σπουδαία πολιτιστική κληρονομιά σ' αυτούς που τους παρακολούθησαν. Σχετικές έρευνες αναφέρουν ότι η παρουσία των θεατών και η στήριξη των προσπαθειών των αθλητών με αναπηρία σε αθλητικές διοργανώσεις, αποτελεί σπουδαίο κίνητρο συμμετοχής και διάκρισης γ' αυτούς. Ο σκοπός αυτής της εργασίας ήταν να καταγράψει τα χαρακτηριστικά των θεατών που παρακολούθησαν τους Π.Α «ΑΘΗΝΑ 2004». Το δείγμα απετέλεσαν 1660 θεατές, η επιλογή των οποίων έγινε τυχαία και πραγματοποιήθηκε κατά την διάρκεια παρακολούθησης σε 12 από τα 19 αθλήματα που περιλαμβάνονται στο επίσημο πρόγραμμα των ΠΑ. Όλοι οι θεατές απήντησαν εθελοντικά το ερωτηματολόγιο Spectators Attitudes Questionnaire (SAQ). Για την ανάλυση των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε περιγραφική στατιστική με ανάλυση συχνοτήτων. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι, οι περισσότεροι από τους ερωτηθέντες ήταν Έλληνες (90%), οι γυναίκες αποτελούσαν τη μεγάλη πλειοψηφία των θεατών (60%), οι θεατές ηλικίας 20 έως 30 ετών απετέλεσε το 60% και αυτοί που κατείχαν απολυτήριο λυκείου και πανεπιστημίου απετέλεσε το 80%. Ιδιαίτερο ενδιαφέρον παρουσιάζουν τα

στοιχεία σύμφωνα με τα οποία, οι θεατές δεν ήταν αθλητές με αναπηρία γενικά, ούτε συμμετείχαν ως αθλητές σ' αυτούς τους ΠΑ (98%) όπως επίσης δεν είχαν κάποιο συγγενή με αναπηρία που συμμετείχε στους συγκεκριμένους αγώνες (72%). Οι περισσότεροι θεατές είχαν παρακολουθήσει και τους ΟΑ της Αθήνας (74%) ενώ το 85,4% παρακολουθούσε για πρώτη φορά αγώνες για αθλητές με αναπηρία. Τέλος, κύρια πηγή πληροφόρησης για να παρακολουθήσουν αυτό το αθλητικό γεγονός αποτέλεσε η τηλεόραση (58%). Τα αποτελέσματα αυτά μπορούν να συμβάλουν στην εφαρμογή προγραμμάτων ενημέρωσης και ευαισθητοποίησης θεατών παρόμοιων αθλητικών διοργανώσεων τόσο στην Ελλάδα όσο και στο εξωτερικό.

Βιβλιογραφία

- Evaggelinou, C & Grekinis, D. (1998). A survey of spectators at the International Stoke Mandeville wheelchair games. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 15, 25-35.
- Sherrill, C. (1997). Paralympic games 1996. Feminist and other concerns: What's your excuse? *Palaestra*, 13, 32-38.
- Wilkens., M. (2004). press-releases@paralympicorg (17 December, 2004).

004

ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΗΛΙΚΙΑΣ ΚΑΙ ΦΥΛΟΥ ΜΕ ΤΙΣ ΑΠΟΨΕΙΣ ΕΛΛΗΝΩΝ ΘΕΑΤΩΝ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΤΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ ΜΕ ΑΝΑΠΗΡΙΕΣ ΣΤΟΥΣ ΠΑΡΑΟΛΥΜΠΙΑΚΟΥΣ ΑΓΩΝΕΣ "ΑΘΗΝΑ 2004"

Ψαροβασίλη Ε, Ρίζος Α, Γραμμένου Α, Κατσιμάνης Γ, Γραικίνης Π, Ευαγγελινού Χ.

Εργαστήριο Προσαρμοσμένης Φυσικής Αγωγής, ΤΕΦΑΑ Σερρών-ΑΠΘ

Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να διερευνήσει τη συσχέτιση ηλικίας και φύλου με τις απόψεις των Ελλήνων θεατών σχετικά με τη συμμετοχή των αθλητών με αναπηρίες στους Παραολυμπιακούς Αγώνες "ΑΘΗΝΑ 2004". Στην παρούσα έρευνα πήραν μέρος 1197 θεατές, 468 άντρες και 729 γυναίκες, ηλικίας 20 – 80 ετών, ελληνικής εθνικότητας & ανεξαρτήτου μορφωτικού επιπέδου. Η επιλογή των θεατών ήταν τυχαία και πραγματοποιήθηκε σε 12 από τα 19 αθλήματα που περιλαμβάνονται στο επίσημο πρόγραμμα των ΠΑ. Το όργανο μέτρησης που χρησιμοποιήθηκε ήταν το ερωτηματολόγιο Spectators Attitudes Questionnaire (SAQ). Για την εξέταση των υποθέσεων χρησιμοποιήθηκε η μέθοδος Ανάλυση της Διακύμανσης (Two-way ANOVA). Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι, ανάμεσα στους άνδρες και τις γυναίκες, περισσότερο θετικές απόψεις παρουσιάζουν οι γυναίκες ($p < .05$) απέναντι στους αθλητές με αναπηρίες. Όσον αφορά τα αποτελέσματα σχετικά με την ηλικία, λαμβάνοντας υπόψη την κατηγοριοποίησή τους σε τέσσερις ομάδες ανά δεκαετία (<30, <40, <50, >51), φάνηκε ότι οι θεατές που ανήκαν στην ομάδα κάτω των 30 ετών είχαν τις πιο θετικές απόψεις ($p < .05$), ενώ τις πιο αρνητικές απόψεις τις είχαν οι θεατές των ομάδων κάτω των 50 και άνω των 51 ετών. Συμπερασματικά, οι απόψεις των Ελλήνων θεατών για τη συμμετοχή των αθλητών με αναπηρίες στους Παραολυμπιακούς Αγώνες φαίνεται να σχετίζονται με την ηλικία και το φύλο. Τα αποτελέσματα αυτά μπορούν να υποστηρίξουν την δημιουργία προγραμμάτων ευαισθητοποίησης της Ελληνικής κοινωνίας, με απώτερο στόχο την ευρύτερη αποδοχή των αθλητών με αναπηρίες αλλά και γενικά των ανθρώπων με αναπηρίες στην κοινωνία.

Βιβλιογραφία

- Bahk, C.M. (2000). Sex differences in sport spectator involvement. *Perceptual and Motor Skills*, 91, 79-83.
- Evaggelinou, C & Grekinis, D. (1998). A survey of spectators at the International Stoke Mandeville Wheelchair Games. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 15, 25-35
- Sherrill, C. (2001). Gender concerns in integration, development and recruitment of female athletes with a disability. In: Doll-Tepper, G., Kroner, M., Sonnenschein, W. (Eds.): *New Horizons in Sport for Athletes with a disability*, vol.II, Aachen, 631-641

O05

ΣΥΓΚΡΙΣΗ ΔΥΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗΣ ΣΕ ΑΘΛΟΥΜΕΝΟΥΣ ΜΕ ΑΣΚΗΣΙΟΓΕΝΕΣ ΑΣΘΜΑ ΣΤΟ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ

Σιδηροπούλου –Δόκα Μ., Καραντώνας Μ., Φωτιάδου Ε., Αγγελοπούλου-Σακαντάμη Ν.

Σκοπός της έρευνας ήταν η ανίχνευση ασκησιογενούς άσθματος (Α.Α) σε αθλούμενους στο ποδόσφαιρο ηλικίας 10-14 χρόνων. Συγκριτική μελέτη από την εφαρμογή δύο προγραμμάτων παρέμβασης. Από 158 αγόρια αθλούμενα στο ποδόσφαιρο, μετά την εφαρμογή δρομικής δοκιμασίας, 45 εμφάνισαν Α.Α. Τα παιδιά χωρίστηκαν σε 3 ομάδες, 2 παρέμβασης (ΟΠ) και 1 ελέγχου (ΟΕ). Η ΟΕ (N=11) ακολούθησε το τυπικό προπονητικό πρόγραμμα ποδοσφαίρου, ενώ οι άλλες δύο ακολούθησαν διαλειμματική προθέρμανση και κυρίως πρόγραμμα με μέθοδο διάρκειας (ΜΔ, N=16) η 1^η και διαλειμματική μέθοδο (ΔΜ, N=18) η 2^η. Τα προγράμματα διήρκεσαν 8 εβδομάδες. Τα παιδιά υποβλήθηκαν σε δρομική δοκιμασία και σπιρομέτρηση και ελέγχθηκαν ο μέγιστος εκπνεόμενος όγκος αέρα σε 1'' (FEV₁) η μέγιστη εκπνευστική ροή (PEFR) και η αντοχή πριν και μετά την ολοκλήρωση των προγραμμάτων καθώς και κατά τη διάρκεια του αγώνα. Παθολογικές θεωρήθηκαν η πτώση της FEV₁ >10% και PEFR>15%. Τα αποτελέσματα έδειξαν στατιστικά σημαντική βελτίωση των πνευμονικών παραμέτρων στις δύο ΟΠ και στη σύγκρισή τους με την ΟΕ. Η ΜΔ πλεονεκτούσε στατιστικά σημαντικά ως προς την αντοχή από την ΔΜ και την ΟΕ. Στην εργασία αναλύονται η διαδικασία των μετρήσεων, τα παρεμβατικά προγράμματα και η συσχέτιση του Α.Α με το ιστορικό του κάθε παιδιού. Συμπερασματικά, η διαλειμματική προθέρμανση, ακολουθούμενη από ΜΔ ή ΔΜ, βελτιώνει την πνευμονική λειτουργία, αποτρέπει τη χρόνια φλεγμονή του βρογχικού δένδρου και επιτρέπει την επιτυχή συμμετοχή των πασχόντων από Α.Α στο ποδόσφαιρο. Προτείνεται η εφαρμογή παρεμβατικών προγραμμάτων και σε άλλα αγώνισματα.

O06

Η ΑΣΚΗΣΗ ΩΣ ΜΕΣΟΝ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΑΣΘΕΝΩΝ ΜΕ ΧΡΟΝΙΕΣ ΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΕΣ ΠΑΘΗΣΕΙΣ.

Σιδηροπούλου-Δόκα Μ., Τσιμάρας Β., Βασιλειάδης Α.

Εργαστήριο Αναπτυξιακής Ιατρικής και Ειδικής Αγωγής, ΤΕΦΑΑ - Α.Π.Θ.

Σκοπος της μελετης αυτης ηταν να εξετασει τις δυνατοτητες και τους τροπους ασκησης ατομων με χρονιες αναπνευστικες παθησεις (χαπ). στοχος της ασκησης σε ατομα με χαπ δεν ειναι η ιαση, αλλα η ενεργοποιηση τους για βελτιωση της σωματικης αποδοσης και μειωση των συνοδων καταστασεων της νοσου. η ασκηση αυξανει την ικανοτητα αποδοσης ατομων με χαπ, καθως συνδεεται με αυξηση της VO_{2max} , μετατοπιση του αναεροβιου «κατωφλιου» σε επιβαρυνσεις υψηλοτερων εντασεων, μειωση της συγκεντρωσης γαλακτικού οξεος και μειωση των συμπτωμων δυσπνοιας. ο σχεδιασμος ενος προγραμματος ασκησης εξαρταται απο τη φυσικη κατασταση του πασχοντα, τα συμπτωματα δυσπνοιας, τις μετρησεις f_{en1} και $refr$, την καρδιακη συχνοτητα σε ηρεμια, το σωματικο βαρος, αλλα και απο εξωτερικους παραγοντες οπως ο ψυχρος αερας, τα αλλεργιογονα της ατμοσφαιρας, η ατμοσφαιρικη ρυπανση και οι υψηλες θερμοκρασιες. η ασκηση για βελτιωση της καρδιοαναπνευστικης ικανοτητας συστηνεται να περιλαμβανει κυκλικες κινητικες δεξιότητες με εφαρμογη εξατομικευμενου πρωτοκολλου επιβαρυνσης (ενταση, διαρκεια, συχνοτητα) συμπεραινεται οτι ασθενεις με χαπ ειναι ικανοι να βελτιωσουν την ποιτητα ζωης τους με τη συμμετοχη σε μακροπροθεσμα και δομημενα προγραμματα ασκησης.

O07

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΟΥ ΘΕΑΤΡΙΚΟΥ ΠΑΙΧΝΙΔΙΟΥ ΣΤΗΝ ΚΙΝΗΤΙΚΗ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΟΤΗΤΑ ΜΑΘΗΤΩΝ ΜΕ ΜΕΤΡΙΑ ΝΟΗΤΙΚΗ ΥΣΤΕΡΗΣΗ

Γσικρίκη γ., Μπάτσιου Σ., Κοτρώτσου Χρ., Τζεβελέκου Μ.

Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Εργαστήριο Ειδικής Επαγγελματικής Εκπαίδευσης και Κατάρτισης Ερμούπολης

Το θεατρικό παιχνίδι αποτελεί τα τελευταία χρόνια μια νέα παιδαγωγική μέθοδο, ένα δυναμικό μέσο για τη δραστηριοποίηση του παιδιού, την απελευθέρωση της φαντασίας του, την καλλιέργεια της ψυχοκινητικής του έκφρασης, την κοινωνικοποίηση και την εξοικείωσή του με τη θεατρική λειτουργία και γενικότερα με το θέατρο. Στόχος του δεν είναι η δημιουργία ηθοποιών αλλά να καταφέρει το παιδί να αναπαράγει, να βιώσει, να μεταμορφώσει, να αναγνωρίσει και να εκφράσει με τον οικείο για εκείνο τρόπο του παιχνιδιού, τις δικές του ανάγκες και τον ιδιαίτερο ψυχικο-φανταστικό και ιδιόμορφο κόσμο του.

Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να εξετάσει εάν το θεατρικό παιχνίδι μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως μέσο εκπαίδευσης των ατόμων με μέτρια νοητική υστέρηση και να επηρεάσει τη συμπεριφορά τους. Στο θεατρικό παιχνίδι συμμετείχαν 8 μαθητές/ τριες (αγόρια=4, κορίτσια=4) με μέτρια νοητική υστέρηση του Εργαστηρίου Ειδικής Επαγγελματικής Εκπαίδευσης και Κατάρτισης (Ε.Ε.Ε.Ε.Κ.) Ερμούπολης (Σύρος), ηλικίας 17 έως 21 ετών. Τα προγράμματα θεατρικού παιχνιδιού ήταν καθημερινά διάρκειας 1,5 ώρας για 7 εβδομάδες. Για την οργάνωση του θεατρικού παιχνιδιού και την εφαρμογή του συνεργάστηκαν η καθηγήτρια φυσικής αγωγής, η φιλόλογος και η ψυχολόγος του σχολείου. Τα θέματα που επεξεργάστηκαν οι μαθητές προέρχονταν από τα μαθήματα της γυμναστικής, της γλώσσας και της κοινωνικής αγωγής (τη φύση, τον προσανατολισμό στο χώρο, τις εποχές, τα συναισθήματα, την επίδραση της τηλεόρασης, το ρυθμό κ.τ.λ.). Για την αξιολόγηση των παραμέτρων της κινητικής δημιουργικότητας (ευχέρεια και φαντασία) εφαρμόστηκε το τεστ «Thinking creatively

in action and movement test» (Torrance, 1989), το οποίο περιέχει ερωτήσεις και πρακτικές ασκήσεις, στις οποίες οι μαθητές καλούνται να απαντήσουν κινητικά και λεκτικά, στο τέλος των προγραμμάτων θεατρικού παιχνιδιού. Στο τεστ οι μαθητές με μέτρια νοητική υστέρηση δεν ανταποκρίθηκαν πριν την έναρξη των μαθημάτων. Οι ερευνητές κατέγραφαν καθημερινά τη συμπεριφορά των μαθητών καθ' όλη τη διάρκεια της παραμονής τους στο εργαστήριο. Μετά το τέλος της περιόδου εφαρμογής των προγραμμάτων του θεατρικού παιχνιδιού, η αξιολόγηση των μαθητών πραγματοποιήθηκε σε τέσσερις μέρες (σε μια μέρα 2 μαθητές/τριες). Κάθε μαθητής/τρια αξιολογούνταν ξεχωριστά στις παραμέτρους της κινητικής δημιουργικότητας για μία ώρα και 30 λεπτά. Με το Torrance τεστ αξιολογήθηκε η συνολική ευχέρεια και η φαντασία των μαθητών με 4 απλές δραστηριότητες που απαιτούσαν κίνηση. Η ευχέρεια αξιολογήθηκε με τρεις δραστηριότητες όπως, α) με πόσους αστείους τρόπους μπορείς να τρέξεις ή να περπατήσεις, β) με τι άλλους τρόπους μπορείς να βάλεις ένα ποτήρι στο καλάθι, και γ) τι μπορείς να κάνεις με ένα χάρτινο ποτήρι. Ως επίδοση των μαθητών θεωρήθηκε η βαθμολογία που συγκεντρώθηκε από την πρόσθεση των επιμέρους βαθμολογιών που έλαβαν από τις απαντήσεις που έδωσαν στις τρεις δραστηριότητες. Η φαντασία αξιολογήθηκε από τη βαθμολογία που έλαβαν στα έξι υποερωτήματα (μπορείς να κινηθείς όπως...), τα οποία βαθμολογούνταν σε πενταβάθμια κλίμακα (1-2 καθόλου κίνηση, 3-4 επαρκής κίνηση και 5 άριστα, τέλεια μίμηση).

Από τη μελέτη των αποτελεσμάτων και των παρατηρήσεων φάνηκε ότι με το πέραςμα του χρόνου εφαρμογής των συγκεκριμένων προγραμμάτων αυξάνονταν το ενδιαφέρον και η συμμετοχή των μαθητών. Στα μαθήματα της γλώσσας και της κοινωνικής αγωγής παρατηρήθηκε βελτίωση κυρίως στη λεκτική έκφραση και τη φαντασία. Στο μάθημα της γυμναστικής οι μαθητές αντιλαμβάνονταν ευκολότερα τις οδηγίες και ανταποκρίνονταν με μεγαλύτερη ευκολία σε ένα ερέθισμα. Η κίνησή τους έγινε πιο σταθερή και απέκτησε στόχο. Τα αγόρια ανταποκρίνονταν καλύτερα στα κινητικά ερεθίσματα και είχαν μεγαλύτερη ευχέρεια στις κινήσεις τους. Στην παράμετρο της φαντασίας δεν παρατηρήθηκαν διαφορές μεταξύ των δύο φύλων. Από την παρούσα μελέτη προέκυψε ότι το θεατρικό παιχνίδι είναι μία αποτελεσματική μέθοδος διδασκαλίας των ατόμων με νοητική υστέρηση, η εφαρμογή του οποίου απαιτεί μικρές προσαρμογές. Θετική είναι η επίδραση στον κινητικό, στο γλωσσικό αλλά και στον τομέα της φαντασίας.

O08

ΕΡΜΗΝΕΙΑ ΤΗΣ ΑΝΑΠΗΡΙΑΣ ΣΕ ΣΧΕΣΗ ΜΕ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΣΥΜΦΩΝΑ ΜΕ ΤΗΝ ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΥΓΕΙΑΣ

Κουκουλιάς Δ.¹, Τάνης Θ.¹, Αμπατζίδης Γ.²

1 Τμήμα Φυσικοθεραπείας Γ.Π.Ν.Θ. Παπαγεωργίου

2 Έδρα Αθλητικών Κακώσεων. Τομέας Βιολογίας της Άσκησης. ΤΕΦΑΑ-ΑΠΘ

Στην εργασία αυτή γίνεται μια βιβλιογραφική ανασκόπηση της ερμηνείας της έννοιας της αναπηρίας μέσα από το πρίσμα της Παγκόσμιας Οργάνωσης Υγείας (ΠΟΥ).

Η Διεθνής κατάταξη Λειτουργικότητας, Αναπηρίας και Υγείας (ICF) από την ΠΟΥ, αποτελεί την τελευταία κατάταξη και ερμηνεία της λειτουργικότητας, της υγείας και της αναπηρίας ενός ατόμου. Οι παραπάνω έννοιες περιγράφονται λαμβάνοντας υπόψη

σωματικούς, προσωπικούς και κοινωνικούς παράγοντες. Μέσα από αυτό το πρίσμα η ICF προσφέρει ένα χρήσιμο εργαλείο παρουσίασης της λειτουργικότητας της αναπηρίας και της υγείας ενός ατόμου.

Η ICF αλλάζει τον τρόπο προσέγγισης της αναπηρίας λαμβάνοντας υπόψη την κοινωνική διάσταση της αναπηρίας και προσφέρει ένα μηχανισμό για την καταγραφή της επίδρασης του κοινωνικού και φυσικού περιβάλλοντος στη λειτουργικότητα ενός ατόμου. Η ICF είναι συμπληρωματική της ICD-10 (Διεθνής Ταξινόμηση Νόσων) και όταν χρησιμοποιούνται μαζί παρέχουν μια ολοκληρωμένη εικόνα της υγείας ενός ατόμου. Επομένως η ICF αποτελεί ένα ισχυρό εργαλείο το οποίο μπορεί να χρησιμοποιηθεί κλινικά, και θα μπορούσε να έχει θετική επιρροή τόσο στη νομοθεσία όσο και στην κοινωνική πολιτική, βελτιώνοντας άρα την ποιότητα ζωής ενός ατόμου.

009

ΟΙ ΜΕΤΑΒΟΛΕΣ ΤΩΝ ΚΙΝΗΤΙΚΩΝ ΚΑΙ ΚΙΝΗΜΑΤΙΚΩΝ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΩΝ ΤΟΥ ΓΟΝΑΤΟΣ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΒΑΔΙΣΗΣ ΣΕ ΑΣΘΕΝΕΙΣ ΠΟΥ ΥΠΟΒΑΛΛΟΝΤΑΙ ΣΕ ΟΣΦΥΙΚΗ ΣΠΟΝΔΥΛΟΔΕΣΙΑ

Αρζόγλου Δ.¹, Τάνης Θ.¹, Κοτζαμανίδου Μ.², Τσαδήμας Χ.¹, Αλεξίου Κ.²

¹Εργαστήριο Προπονητικής, Τ.Ε.Φ.Α.Α., Α.Π.Θ.

²Τμήμα Φυσικοθεραπείας Τ.Ε.Ι. Λαμίας

Εισαγωγή

Σκοπός της έρευνας αυτής ήταν να διερευνηθούν οι κινητικές και κινηματικές μεταβολές της άρθρωσης του γόνατος σε ασθενείς με χρόνια οσφυϊκό πόνο που υποβάλλονται σε οσφυϊκή σπονδυλοδεσία. Οι μεταβολές αυτές μελετήθηκαν προεγχειρητικά και δύο φορές μετεγχειρητικά (την 5^η μέρα και την 6^η εβδομάδα).

Μέθοδοι

Στην έρευνα συμμετείχαν εθελοντικά 16 ασθενείς ηλικίας 35-65 ετών (μ.ο. ηλικίας 50 έτη) με χρόνια οσφυϊκό πόνο. Η διάγνωση που τέθηκε για όλες τις περιπτώσεις ήταν οσφυϊκή σπονδύλωση. Για τις μετρήσεις χρησιμοποιήθηκαν το σύστημα κινηματικής ανάλυσης VICON 612 (Oxford Metrics), ο τηλεμετρικός ηλεκτρομυογράφος BTS(Milan, Italy) και ένα δυναμοδάπεδο AMTI (Watertown, MA). Μελετήθηκαν το εύρος κίνησης κατά τη φάση στήριξης και τη φάση αιώρησης και οι γωνιακές επιταχύνσεις (αμφίπλευρα). Επίσης μελετήθηκε η ηλεκτρομυογραφική δραστηριότητα του ορθού μηριαίου, του δικέφαλου μηριαίου, του πρόσθιου κνημιαίου και του υποκνημίδιου (αμφίπλευρα)

Αποτελέσματα

Βρέθηκε να υπάρχει στατιστικά σημαντική βελτίωση της κάμψης της άρθρωσης του γόνατος τόσο κατά την φάση στήριξης, όσο και κατά τη φάση αιώρησης μετεγχειρητικά. Η ταχύτητα βηματισμού αυξήθηκε καθώς βρέθηκε να υπάρχει αύξηση στη συχνότητα βηματισμού, παρά το γεγονός ότι το μήκος παρέμεινε σταθερό. Ο χρόνος προενεργοποίησης ήταν αυξημένος μετεγχειρητικά τόσο για τον ορθό μηριαίο (RF), όσο και για τον δικέφαλο μηριαίο (BF). Η ασυμμετρία των δυο ποδιών βελτιώθηκε σημαντικά.

Συμπεράσματα

Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η βάρδιση μετά την οσφυϊκή σπονδυλοδεσία είχε μια σημαντική βελτίωση και ότι η ανάλυση της βάρδισης μπορεί να αποτελέσει μια διαγνωστική μέθοδος για την αντικειμενική αξιολόγηση του προγράμματος αποκατάστασης των ασθενών καθώς και του καθορισμού των άμεσων και μακροπρόθεσμων στόχων της αποκατάστασης. .

Παραπομπές

Engsberg, J.R., et al., Preoperative gait comparisons between adults undergoing long spinal deformity fusion surgery (thoracic to L4, L5, or sacrum) and controls. *Spine*, 2001. **26**(18): p. 2020-8.

Engsberg, J.R., et al., Gait changes as the result of deformity reconstruction surgery in a group of adults with lumbar scoliosis. *Spine*, 2003. **28**(16): p. 1836-43; discussion 1844.

Giakas, G., et al., Comparison of gait patterns between healthy and scoliotic patients using time and frequency domain analysis of ground reaction forces. *Spine*, 1996. **21**(19): p. 2235-42.

Khodadadeh, S., et al., Gait analysis of patients with low back pain before and after surgery. *Spine*, 1993. **18**(11): p. 1451-1455

Kramers-De Quervain, I.A., et al., Gait analysis in patients with idiopathic scoliosis. *Eur Spine J*, 2004.

Meyers, L.L., et al., Mechanical instability as a cause of gait disturbance in high-grade spondylolisthesis: a pre- and postoperative three-dimensional gait analysis. *J Pediatr Orthop*, 1999. **19**(5): p. 672-6.

Shelokov, A., et al., Residual gait abnormalities in surgical treated spondylolisthesis. *Spine*, 1993. **18**(15): p. 2201-2205

O10

O ΑΘΛΗΤΙΚΟΣ ΠΡΟΣΑΝΑΤΟΛΙΣΜΟΣ ΚΑΙ Η ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ ΣΚΟΠΕΥΤΩΝ ΤΩΝ ΠΑΡΑΟΛΥΜΠΙΑΚΩΝ ΑΓΩΝΩΝ ΤΗΣ ΑΘΗΝΑΣ

Μακρόπουλος Κ. , Κοκαρίδας Δ. , Νάτσης Π. , Χατζηγεωργιάδης Α. , Καρπαθάκης Ν.

Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας ΤΕΦΑΑ Τρικάλων

Σκοπός της έρευνας ήταν να εξεταστεί ο αθλητικός προσανατολισμός και η αθλητική ταυτότητα σκοπευτών των Παραολυμπιακών αγώνων της Αθήνας. Στην έρευνα συμμετείχαν 30 αθλητές σκοποβολής από διαφορετικές εθνικές ομάδες της Παραολυμπιάδας. Από αυτούς, 13 είχαν επίκτητη και 17 εκ γενετής αναπηρία. Δύο (2) σκοπευτές είχαν πολιομυελίτιδα, 12 τραυματισμό του νωτιαίου μυελού, 9 ακρωτηριασμό, 6 δισχιδή ράχη, ενώ ένας (1) αθλητής είχε «άλλη» κινητική αναπηρία. Η προπονητική ηλικία των συμμετεχόντων κυμαίνονταν από 1 έως 28 έτη. Οι συμμετέχοντες συμπλήρωσαν το ερωτηματολόγιο αθλητικού προσανατολισμού (Gill & Deeter, 1988) το οποίο αξιολογεί την ανταγωνιστικότητα, την προδιάθεση κατάκτησης προσωπικών στόχων και την προδιάθεση για νίκη των σκοπευτών, καθώς και το ερωτηματολόγιο της αθλητικής ταυτότητας (Martin, Adams-Mushett & Smith, 1995) που αξιολογεί τους παράγοντες της κοινωνικής ταυτότητας, της αποκλειστικότητας και της αρνητικής επίδρασης. Η στατιστική ανάλυση περιλάμβανε έλεγχο της εσωτερικής συνοχής των ερωτηματολογίων, ανάλυση διακύμανσης και συσχέτιση των μεταβλητών

των ερωτηματολογίων. Τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν ικανοποιητική εσωτερική συνοχή των δύο ερωτηματολογίων. Επίσης, τα ευρήματα της έρευνας φανέρωσαν διαφορές στον προσανατολισμό στη νίκη με βάση την προπονητική ηλικία των συμμετεχόντων και την επίδραση της μορφής αναπηρίας στην προσωπική και κοινωνική ταυτότητα των αθλητών.

Λέξεις κλειδιά: *αθλητικός προσανατολισμός, αθλητική ταυτότητα, σκοποβολή, παραολυμπιακοί αγώνες*

O11

ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗΣ ΚΑΙ ΔΙΑΤΑΞΕΩΝ ΣΤΗΝ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ ΕΦΗΒΩΝ ΚΑΙ ΝΕΑΡΩΝ ΕΝΗΛΙΚΩΝ ΜΕ ΣΠΑΣΤΙΚΗ ΔΙΠΛΗΓΙΑ

Χρυσάγης Ν., Μαυρικού Ε., Κότσυφα Α., Σκορδίλης Ε., Κουτσούκη Δ.

Εργαστήριο Προσαρμοσμένης Κινητικής Δραστηριότητας/Αναπτυξιακών και Κινητικών Διαταραχών, ΓΕΦΑΑ Αθηνών

Εξετάστηκε η εφαρμογή ενός προγράμματος ενδυνάμωσης και διατάσεων στην κιναισθητική ικανότητα, το εύρος τροχιάς τη σπαστικότητα στην άρθρωση του γόνατος και την αδρή κίνηση, σε πέντε εφήβους και νεαρούς ενήλικες με σπαστική διπληγία. Επιπλέον, τρεις εφήβοι και νεαροί ενήλικες, ίδιας περίπου ηλικίας (13-24 ετών) και κινητικής αναπηρίας, αποτέλεσαν την ομάδα ελέγχου. Το πρόγραμμα είχε διάρκεια τεσσάρων εβδομάδων με συχνότητα τρεις φορές την εβδομάδα. Οι ανεξάρτητες μεταβλητές ήταν η πειραματική συνθήκη (πειραματική ομάδα και ομάδα ελέγχου) και το χρονικό σημείο μέτρησης (αρχική και τελική μέτρηση). Οι εξαρτημένες μεταβλητές ήταν η κιναισθηση, το εύρος τροχιάς, η σπαστικότητα στην άρθρωση του γόνατος και η αδρή κίνηση.

Αρχικά, έγινε εξέταση, με t-test για εξαρτημένα δείγματα, των διαφορών κατά την πρώτη μέτρηση, ανάμεσα στη δεξιά και αριστερή πλευρά. Σε κάθε περίπτωση, δε βρέθηκαν σημαντικές διαφορές και οι μετρήσεις ενοποιήθηκαν για περαιτέρω στατιστική επεξεργασία. Επιπλέον, αναλύσεις με t-test για ανεξάρτητα δείγματα, δεν έδειξαν σημαντικές διαφορές ανάμεσα σε πειραματική ομάδα και ομάδα ελέγχου κατά την αρχική μέτρηση, υποδηλώνοντας ότι οι δυο ομάδες ξεκίνησαν το πείραμα από κοινή αφετηρία. Στο τέλος του προγράμματος αξιολογήθηκαν ποιοτικά οι επιδόσεις και η βελτίωση των δυο ομάδων. Βρέθηκε ότι η παρέμβαση είχε θετικά αποτελέσματα για την πειραματική ομάδα. Αντίθετα, η ομάδα ελέγχου φάνηκε να μην παρουσιάζει βελτίωση ανάμεσα στην αρχική και την τελική μέτρηση. Προτείνεται επανάληψη της έρευνας, με χρήση μεγαλύτερου δείγματος και πιθανά με περισσότερη ομοιογένεια (π.χ μόνο εφήβους) για την γενίκευση των αποτελεσμάτων.

O12

Ο ΡΟΛΟΣ ΤΗΣ ΥΔΡΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ-ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗΣ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ [HALLIWICK CONCEPT] ΣΤΗΝ ΗΜΙΠΛΗΓΙΚΗ ΠΡΟΣΒΟΛΗ ΤΗΣ ΕΓΚΕΦΑΛΙΚΗΣ ΠΑΡΑΛΥΣΗΣ.

Σταυροπούλου Ε., Μαυρίδη Μ., Κοκκίνου Ε., Κιουλτζίδου Π., Κιτσάκης Γ., Λυρης Κ., Νεστορίδης Χρ.

Ελληνική Εταιρία Προστασίας και Αποκαταστάσεως Αναπήρων Παιδιών- ΕΛΕΠΑΠ.

Σκοπός της εργασίας είναι να προσεγγίσει στάδιο-στάδιο τα αναφερόμενα προβλήματα ασυμμετρίας και ισορροπίας μέσα στο νερό και τους φυσικοθεραπευτικούς στόχους που τέθηκαν, για να ελεγχθούν οι περιστροφές γύρω από τους άξονες του σώματος, σε ένα πρόγραμμα διδασκαλίας και εκμάθησης κολύμβησης μιας 11χρονης κολυμβήτριας με σπαστική Ημιπληγία.

ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ: Εφαρμόσαμε επί 18 μήνες, 2 φορές την εβδομάδα, πρόγραμμα βασισμένο στην αισθητικοκινητική σειρά των 10 σταδίων [Ten-Point Programme] της HALLIWICK concept.

Πριν την είσοδο στο νερό, μετρήθηκε με κλίμακες αξιολόγησης GMFM, για να καταγραφεί η αδρή κινητική λειτουργία της Δεξιάς προσβεβλημένης πλευράς.

Στο νερό αξιολογήθηκε με τα HALLIWICK AST Proficiency Tests [Κόκκινος, Κίτρινος, Πράσινος] κολυμβητής.

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ. Μετά από 18 μήνες επαναξιολογήθηκε με GMFM και υπήρξε βελτίωση της φυσικής κατάστασης της, που δεν μπορεί βέβαια να αποδοθεί μόνο στην θεραπευτική κολύμβηση, αφού παρακολουθεί ένα ολοκληρωμένο θεραπευτικό πρόγραμμα στην ΕΛΕΠΑΠ.

Στην ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ το πρώτο εξάμηνο κατέκτησε όλους τους στόχους του κόκκινου κολυμβητή και τον επόμενο χρόνο όλους τους στόχους του κίτρινου, κατακτώντας την ΑΥΤΟΝΟΜΙΑ, με συμμετρική ύπτια κολύμβηση 3 μέτρων και την από μακριά επίβλεψη του θεραπευτή.

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ: Η επίτευξη όλων αυτών των στόχων, παρατηρήσαμε ότι επέδρασε θετικά στην ψυχολογία του παιδιού, με αύξηση της αυτοπεποίθησης και της αυτοεκτίμησής του, γιατί άλλαξε την εικόνα που είχε για το σώμα της. Έτσι τεκμηριώνεται και ο ρόλος της θεραπευτικής κολύμβησης σαν ολιστική προσέγγιση του παιδιού με σπαστική Ημιπληγία. <The mind, the spirit and the body> όπως έλεγε ο εμπνευστής της μεθόδου Mac Millan.

O13

ΤΑ ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΝΟΗΤΙΚΗ ΥΣΤΕΡΗΣΗ ΕΙΝΑΙ ΛΙΓΟΤΕΡΑ ΣΤΑΘΕΡΑ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΥΠΟΜΕΓΙΣΤΩΝ ΙΣΟΜΕΤΡΙΚΩΝ ΣΥΣΠΑΣΕΩΝ ΤΩΝ ΜΥΩΝ ΠΟΥ ΕΚΤΕΙΝΟΥΝ ΤΟ ΓΟΝΑΤΟ

Αρζόγλου Δ., Περικλής Β., Χασάνη Α., Κοτζαμανίδη Μ., Τσιαδήμας Χ., Αλεξίου Κ

Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α., 54006 Θεσσαλονίκη

Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να συγκρίνει την μεταβλητότητα της δύναμης μεταξύ χαμηλής και υψηλής υπομέγιστης ισομετρικής σύσπασης των μυών που εκτείνουν το γόνατο καθώς και της ανταγωνιστικής δραστηριότητας σε άτομα με Νοητική Υστέρηση (NY). Η χαμηλή ισομετρική σύσπαση ορίστηκε στο 6% της μέγιστης ισομετρικής σύσπασης (MVC) ενώ η υψηλή στο 60%. Η μεταβλητότητα της δύναμης εκφράστηκε από δύο μεταβλητές την τυπική απόκλιση (SD) και τον

συντελεστή διακύμανσης (CV). Το δείγμα αποτέλεσαν 8 άτομα με ΝΥ. Για τον υπολογισμό της MVC και της ανταγωνιστικής δραστηριότητας οι εξεταζόμενοι εκτέλεσαν 3 μέγιστες ισομετρικές συσπάσεις των μυών που εκτείνουν και κάμπτουν την άρθρωση του γόνατος αντίστοιχα (χρησιμοποιήθηκε η μεγαλύτερη τιμή). Επιπρόσθετα κάθε εξεταζόμενος εκτέλεσε 5 προσπάθειες στο 6% και 60 % της MVC (χρησιμοποιήθηκε ο μέσος όρος). Για τις μετρήσεις χρησιμοποιήθηκε το ισοκινητικό δυναμόμετρο Cybex Norm. Κατά την διαδικασία γινόταν ταυτόχρονη συλλογή ηλεκτρομυογραφήματος του έξω πλατύ, του έσω πλατύ και της μακράς κεφαλής του δικέφαλου μηριαίου. Για την στατιστική επεξεργασία των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε το t-test, ενώ το επίπεδο σημαντικότητας ορίστηκε στο 0.05 ($p < 0.05$). Σύμφωνα με τα αποτελέσματα η SD και η ανταγωνιστική δραστηριότητα είναι μεγαλύτερη στην υψηλή ισομετρική σύσπαση, ενώ η CV παράμενε η ίδια. Συμπερασματικά τα άτομα με ΝΥ είναι λιγότερα σταθερά όταν καταβάλλουν προσπάθεια με μεγάλο φορτίο και παρουσιάζουν μεγάλη ανταγωνιστική δραστηριότητα στην προσπάθειά τους να σταθεροποιήσουν την δύναμή τους.

O14

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΕΝΕΡΓΗΤΙΚΗΣ ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΔΙΑΤΑΞΗΣ ΣΤΗΝ ΕΥΚΑΜΨΙΑ ΣΕ ΕΦΗΒΟΥΣ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΣΤΕΣ

Γαϊτάνου Αικ., Γαλαζούλας Χρ.

Τ.Ε.Φ.Α.Α, Α.Π.Θ.

Σκοπός: Σκοπός της μελέτης ήταν να εξετάσει την επίδραση της γενικής προθέρμανσης και της στατικής διάταξης στο κινητικό εύρος των αρθρώσεων των κάτω άκρων σε ποδοσφαιριστές.

Υλικό – Μέθοδος: Στη μελέτη συμμετείχαν 16 έφηβοι ποδοσφαιριστές με μέσο όρο ηλικίας 15 ± 0.5 έτη, αναστήματος 174.0 ± 4.0 cm, σωματικής μάζας 66.6 ± 3.3 kg και 5.0 ± 0.5 έτη προπονητικής ηλικίας. Όλοι οι παίκτες εκτέλεσαν, σε ξεχωριστές προπονητικές μονάδες, τρία πρωτόκολλα. Στο πρώτο πρωτόκολλο εκτελέστηκε γενική προθέρμανση χαμηλής έντασης με συνεχόμενο τρέξιμο διάρκειας 20 λεπτών. Στο δεύτερο εκτελέστηκε 20 λεπτά προθέρμανση και στατικές διατάξεις, ενώ στο τρίτο πρωτόκολλο εκτελέστηκε στατική μόνο διάταση, χωρίς προθέρμανση. Το κινητικό εύρος προσδιορίστηκε στην κάμψη, την έκταση και την απαγωγή του ισχίου, στην κάμψη του γόνατος και της ποδοκνημικής με τη χρήση γωνιομέτρων.

Αποτελέσματα: Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η γενική προθέρμανση βελτιώνει την ευκαμψία της ποδοκνημικής μόνον άρθρωσης ($p < 0.01$), ενώ η στατική διάταση βελτιώνει την ευκαμψία όλων των αρθρώσεων που μετρήθηκαν ($p < 0.001$) είτε προηγείται προθέρμανση είτε εκτελείται χωρίς αυτήν.

Συμπεράσματα: Τα ευρήματα της μελέτης δείχνουν, ότι δεν επηρεάζεται θετικά το κινητικό εύρος των αρθρώσεων με την αύξηση της θερμοκρασίας των μυών εξαιτίας της προθέρμανσης. Αυτό επηρεάζεται μόνον, αν οι μύες υποστούν διάταση, ανεξαρτήτως αν προηγηθεί ή δεν προηγηθεί προθέρμανση.

O15

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΔΙΑΡΚΕΙΑΣ ΤΗΣ ΣΤΑΤΙΚΗΣ ΔΙΑΤΑΞΗΣ ΣΤΗΝ ΠΑΡΑΓΩΓΗ ΤΗΣ ΜΥΪΚΗΣ ΔΥΝΑΜΗΣ ΣΕ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΣΤΕΣ

Δεληγιάννη Μ., Γαλαζούλας Χρ.

ΤΕΦΑΑ, ΑΠΘ

Σκοπός: Ενώ οι αθλητές εκτελούν προθέρμανση σε κάθε αθλητική δραστηριότητα, στην οποία ενσωματώνουν στατικές διατακτικές ασκήσεις, τελευταίες έρευνες βρίσκουν μειωμένη παραγωγή στη μυϊκή δύναμη, όταν προηγείται στατική διάταξη μεγάλης διάρκειας. Σκοπός της μελέτης ήταν να εξετάσει αν η διάρκεια της στατικής διάταξης ευθύνεται για τη μειωμένη παραγωγή της μυϊκής δύναμης.

Υλικό – Μέθοδος: Στη μελέτη συμμετείχαν 16 ποδοσφαιριστές ηλικίας 13.0 ± 0.5 ετών, αναστήματος 158.7 ± 4.3 cm, σωματικής μάζας 50.4 ± 5.0 kg και προπονητικής ηλικίας 4.0 ± 0.5 ετών. Όλοι οι συμμετέχοντες εκτέλεσαν δύο πρωτόκολλα στατικής διάταξης σε διαφορετικές προπονητικές μονάδες. Το πρώτο πρωτόκολλο εκτελέστηκε τρεις φορές για 15 sec (3x15) και το δεύτερο είκοσι φορές για 15 sec (20x15). Το διάλειμμα μεταξύ των επαναλήψεων ήταν διάρκειας 15 sec. Η μέγιστη μυϊκή δύναμη εκτιμήθηκε στο ισοκινητικό δυναμόμετρο σε ποικίλες γωνιακές ταχύτητες στο επιδέξιο σκέλος.

Αποτελέσματα: Τα αποτελέσματα έδειξαν παρόμοια μυϊκή δύναμη σε όλες τις γωνιακές ταχύτητες, όταν η διάρκεια της στατικής διάταξης ήταν μικρή (45 sec) και μειωμένη παραγωγή ($p < 0.001$), όταν η διάρκεια της στατικής διάταξης ήταν μεγάλη (5 min).

Συμπεράσματα: Τα ευρήματα της μελέτης υποστηρίζουν, ότι για την παραγωγή της μυϊκής δύναμης σημαντικό ρόλο μπορεί να διαδραματίζει η διάρκεια της στατικής διάταξης που προηγείται.

O16

Η ΣΧΕΣΗ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΤΗΤΑΣ ΚΑΙ ΑΓΧΟΥΣ ΠΡΟΔΙΑΘΕΣΗΣ ΜΕΤΑΞΥ ΑΘΛΗΤΩΝ ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ ΚΑΘΗΜΕΝΩΝ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΩΝ ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ ΧΩΡΙΣ ΑΝΑΠΗΡΙΕΣ

Καραγεώργου Α., Χαριτωνίδης Κ., Παπαδοπούλου Δ., Πατσιαούρας Α., Κοκαρίδας Δ.

Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν η διερεύνηση της σχέσης μεταξύ της προσωπικότητας και του άγχους ανάμεσα σε αθλητές Πετοσφαίρισης με και χωρίς αναπηρίες. Οι συμμετέχοντες αθλητές Πετοσφαίρισης (N=45) ήταν αθλητές Πετοσφαίρισης χωρίς αναπηρίες (ΠΣ) (N=35) με M ηλικίας 24.94 ± 3.71 και αθλητές Πετοσφαίρισης καθήμενων (ΠΚ, με κινητικές αναπηρίες) (N=10) με M ηλικίας 31.30 ± 9.17 . Στην έρευνα χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο διεθνής κλίμακας προσωπικότητας (IPIP) των 5 μεγάλων παραγόντων που αξιολογεί τους παρακάτω πέντε βασικούς παράγοντες της προσωπικότητας: 1. εξωστρέφεια, 2. κοινωνικά ευάρεστη συμπεριφορά, 3. ευσυνειδησία, 4. συναισθηματική σταθερότητα-νευρωτισμός και 5. διανοητική ικανότητα-φαντασία. Το ερωτηματολόγιο αποτελείται από 50 ερωτήματα. Για την διερεύνηση του άγχους χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο

STAI-X2 που αποτελείται από 20 ερωτήματα και χρησιμοποιείται για την αξιολόγηση του γενικού άγχους προδιάθεσης.

Τα αποτελέσματα της δοκιμασίας ANOVA από το στατιστικό πρόγραμμα SPSS 11.0 έδειξαν στατιστικά σημαντικές διαφορές στον παράγοντα κοινωνικά ευάρεστη συμπεριφορά $F_{(1,43)} = 5.13$ $p \leq .029$. Στους υπόλοιπους παράγοντες του ερωτηματολογίου δεν διαπιστώθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές. Τα αποτελέσματα της συσχέτισης με την βοήθεια του Pearson r έδειξαν ότι το άγχος προδιάθεσης συσχετίζεται στατιστικά σημαντικά ($*=p<.05$ $**=p<.01$) έχοντας αρνητική σχέση με τον παράγοντα "συναισθηματική σταθερότητα" ($r=-.70**$) και με τον παράγοντα διανοητική ικανότητα φαντασία ($r=-.56**$) στους αθλητές ΠΣ, ενώ αντίστοιχες συσχετίσεις δεν διαπιστώθηκαν στους αθλητές ΠΚ. Η εξωστρέφεια δεν συσχετίζεται με κανένα παράγοντα στους αθλητές ΠΣ, ενώ αντίθετα συσχετίζεται θετικά με την ευσυνειδησία ($r=.74*$) και τον παράγοντα διανοητική ικανότητα-φαντασία ($r=.64*$) στους αθλητές ΠΚ. Ο παράγοντας κοινωνικά ευάρεστη συμπεριφορά συσχετίζεται θετικά με τον παράγοντα συναισθηματική σταθερότητα ($r=.45**$) στους αθλητές ΠΣ, ενώ συσχετίζεται θετικά με τον παράγοντα διανοητική ικανότητα-φαντασία ($r=.72*$) στους αθλητές ΠΚ. Ο παράγοντας ευσυνειδησία συσχετίζεται θετικά με τον παράγοντα διανοητική ικανότητα-φαντασία ($r=.43*$) στους αθλητές ΠΣ, ενώ δεν συσχετίζεται με κανένα παράγοντα στους αθλητές ΠΚ. Ο παράγοντας συναισθηματική σταθερότητα δεν συσχετίζεται με κανέναν παράγοντα του ερωτηματολογίου, τόσο στους αθλητές ΠΣ, όσο και στους αθλητές ΠΚ.

Από τα αποτελέσματα διαπιστώθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ αθλητών ΠΣ και ΠΚ. Φαίνεται ότι οι αθλητές ΠΣ παρουσιάζουν μεγαλύτερη τάση για κοινωνικά ευάρεστη συμπεριφορά σε σχέση με τους αθλητές ΠΚ. Επίσης διαφορές διαπιστώθηκαν στις αλληλοσυσχετίσεις των παραγόντων μεταξύ τους μεταξύ των αθλητών ΠΣ και ΠΚ. Μελλοντικές έρευνες με μεγαλύτερο δείγμα θα πρέπει να διερευνήσουν εκτεταμένα την σχέση της προσωπικότητας με άλλους παράγοντες όπως π.χ. παρακίνηση, απόδοση σε αθλητές και σε άλλα αθλήματα.

Ο17

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΩΝ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ ΕΞΑΣΚΗΣΗΣ ΤΩΝ ΒΑΣΙΚΩΝ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ ΣΤΑ ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΝΟΗΤΙΚΗ ΥΣΤΕΡΗΣΗ

Τσικρίκη Γ., Μπάτσιου Σ., Αντωνίου Π., Δούδα Ε.

Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού

Η ενεργή συμμετοχή των ατόμων σε αθλητικές δραστηριότητες συμβάλλει στην απόκτηση κινητικών δεξιοτήτων, στη βελτίωση των φυσικών ικανοτήτων, στην κοινωνικοποίηση αλλά και στην αξιοποίηση του ελεύθερου χρόνου τους. Η καλαθοσφαίριση είναι μια δημοφιλής δραστηριότητα τόσο για τα άτομα χωρίς όσο και για τα άτομα με αναπηρία. Είναι ένα ενδιαφέρον ομαδικό παιχνίδι, που προάγει τον υγιή αθλητικό συναγωνισμό ενώ παράλληλα καλλιεργεί την ηθική, την πειθαρχία, το θάρρος, την αποφασιστικότητα την εγκράτεια και την υπομονή, το συντονισμό αλλά και τη φυσική κατάσταση. Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να διερευνήσει εάν η συμμετοχή των ατόμων με μέτρια νοητική υστέρηση σε εξειδικευμένα προγράμματα

εξάσκησης των βασικών δεξιοτήτων καλαθοσφαίρισης εξασφαλίζει τη βελτίωσή τους στις δεξιότητες αυτές. Στο πρόγραμμα εξάσκησης συμμετείχαν 8 μαθητές/τριες (αγόρια=4, κορίτσια=4) με μέτρια νοητική υστέρηση του Εργαστηρίου Ειδικής Επαγγελματικής Εκπαίδευσης και Κατάρτισης (Ε.Ε.Ε.Κ.) Ερμούπολης (Σύρος), ηλικίας 17 έως 21 ετών. Στα πλαίσια της έρευνας πραγματοποιήθηκαν 2 μετρήσεις πριν και μετά από το τέλος εφαρμογής του προγράμματος. Η διάρκεια εφαρμογής του προγράμματος ήταν 12 εβδομάδες, 3 φορές την εβδομάδα και η διάρκεια της κάθε προπόνησης ήταν 40 λεπτά. Οι συμμετέχοντες χωρίστηκαν σε δύο τμήματα των 4 ατόμων (2 αγόρια και 2 κορίτσια στο καθένα). Το κριτήριο χωρισμού των ατόμων στα τμήματα επιβλήθηκε από το πρόγραμμα λειτουργίας του Εργαστηρίου, γιατί παρακολουθούσαν διαφορετικά εργαστήρια (χειροτεχνίας και φυτικής παραγωγής). Τα αντικείμενα διδασκαλίας ήταν τα ίδια και για τα δύο τμήματα εξάσκησης. Οι δεξιότητες της καλαθοσφαίρισης αξιολογήθηκαν σύμφωνα με το «Basketball skills test of the Special Olympics». Το τεστ περιελάμβανε τέσσερις δραστηριότητες: α) το σουτ (αριθμός επιτυχημένων προσπαθειών σε 1 λεπτό), β) τη ντρίπλα (πέραςμα ανάμεσα από κώνους σε 1 λεπτό), γ) το ριμπάουντ (πέταγμα της μπάλας στο ταμπλό και πιάσιμο αυτής στο ψηλότερο σημείο πτώσης της, σε 30 δευτερόλεπτα) και δ) την πάσα (10 πάσες στον τοίχο σε απόσταση 7 πόδια). Από την ανάλυση των δεδομένων προέκυψε ότι οι συμμετέχοντες στο πρόγραμμα εξάσκησης πέτυχαν καλύτερες επιδόσεις κατά τη δεύτερη μέτρηση σε όλες τις δεξιότητες. Ωστόσο στατιστικά σημαντική διαφορά μεταξύ των επιδόσεων που πέτυχαν οι ασκούμενοι κατά την πρώτη και δεύτερη μέτρηση διαπιστώθηκε στις δεξιότητες της πάσας ($z=2,070$) και της ντρίπλας ($z=2,309$) (Wilcoxon Signed Ranks Test $p<0.05$). Το συμπέρασμα από την παρούσα έρευνα είναι ότι τα άτομα με νοητική υστέρηση που συμμετέχουν σε εξειδικευμένα προγράμματα εξάσκησης βελτιώνονται σημαντικά σε σχετικά μικρό χρονικό διάστημα στις απλές δεξιότητες ενώ στις δεξιότητες που απαιτούν ακρίβεια, ταχύτητα και συνδυασμό αυτών η βελτίωση γίνεται με αργό ρυθμό.

O18

ΚΑΚΩΣΕΙΣ ΚΡΑΝΙΟΕΓΚΕΦΑΛΙΚΕΣ (KNOCK OUT) ΚΑΙ ΓΟΝΑΤΟΣ ΚΑΤΑ ΤΟ ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ ΤΑΕ KWON DO ΑΝΔΡΩΝ - ΓΥΝΑΙΚΩΝ (ΚΑΛΑΜΑΤΑ 2002)

Τσαρδάκας Δ., Μπέης Κ., Αμπατζίδου Ε., Αντωνόπουλος Γ.

Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού / ΑΠΘ

Σκοπός της έρευνας ήταν να καταγραφεί η συχνότητα εμφάνισης των σοβαρών κακώσεων (knock out), στους αγώνες Taekwondo, που καταγράφονται σε σχέση με τον αριθμό των αγώνων και το επίπεδο των αθλητών. Δείγμα: βάσει της δειγματοληπτικής έρευνας αναλύθηκαν 149 αγώνες, εκ των οποίων οι 82 ήταν αγώνες ανδρών και οι 67 γυναικών. Σε αυτούς αγωνίσθηκαν 165 αθλητές (90 άνδρες και 75 γυναίκες), στις 8 επίσημες κατηγορίες κιλών κατά το Πανελλήνιο πρωτάθλημα της Ελληνικής Ομοσπονδίας Taekwondo στην Καλαμάτα το έτος 2002. Μεθοδολογία: οι αγώνες που μελετήθηκαν, διεξήχθησαν σε τρεις γύρους των 3 λεπτών για τους άνδρες και 2 λεπτών για τις γυναίκες. Η Βιντεοανάλυση 149 αγωνιστικών συμμετοχών και η επεξεργασία των δεδομένων με το στατιστικό πρόγραμμα SPSS 12, έδειξε τα εξής αποτελέσματα: σε 3 από τους 149 αγώνες σημειώθηκαν 3 knock out (όλα στους άνδρες) και μια σοβαρή

κάκωση γόνατος στις γυναίκες. Τα 3 knock out πραγματοποιήθηκαν από υψηλού επιπέδου αθλητές, οι οποίοι χρησιμοποίησαν το πλάγιο λάκτισμα (Dollyo chagi) με το δεξί και το αριστερό πόδι, επιφέροντας στον αντίπαλο προσωρινή απώλεια συνείδησης. Το περιστατικό της κάκωσης του γόνατος, προέκυψε λόγω κακής τεχνικής εκτέλεσης του υψηλού κατακόρυφου λακτίσματος (Naerio chagi) από έμπειρη πρωταθλήτρια, που της προκάλεσε κάκωση στο γόνατο (ρήξη πρόσθιου χιαστού λόγω βίαιης βλαισοποίησης), η οποία και επιδεινώθηκε από την επίμονη προσπάθειά της να συνεχίσει τον αγώνα. Συμπεράσματα: στο συγκεκριμένο αριθμό αγώνων και αθλητών/τριων η συχνότητα εμφάνισης των knock out κυμάνθηκε σε ποσοστό 1,8%, που είναι λίγο μεγαλύτερο από ότι καταγράφεται στη βιβλιογραφία (8-10 knock out ανά 1000 αγωνιζόμενους, δηλ. περίπου 1%, Zemper et all 1991, Μπέης 2001). Το ποσοστό των υπόλοιπων καταγραφομένων σοβαρών κακώσεων σε σχέση με το σύνολο των αθλητών και των αθλητριών, ανέρχεται σε 0,6% και υποδηλώνει ότι οι αθλητές δεν διατρέχουν μεγάλο κίνδυνο και η πλειοψηφία των αγώνων διεξάγεται με σχετικά μεγάλη ασφάλεια. Σύμφωνα με άλλες μελέτες (Μπέης 2001), οι κακώσεις αυξάνονται όταν σε πανελλήνια πρωταθλήματα μαύρων ζωνών συμμετέχουν και έγχρωμες ζώνες (αθλητές χαμηλού επιπέδου). Προτάσεις: το φαινόμενο εμφάνισης σοβαρών κρανιοεγκεφαλικών κακώσεων (knock out), οι οποίες καθιστούν τον αθλητή/τρια ανήμπορο να συνεχίσει τον αγώνα, μπορεί να μειωθεί ακόμη περισσότερο με τη χρήση συμπληρωματικού προστατευτικού εξοπλισμού στις ακάλυπτες περιοχές που πλήττουν τον αντίπαλο (π.χ το μετατόρσιο στο λάκτισμα Dollyo chagi). Επιπλέον η επέκταση του προστατευτικού κράνους στο προσωπικό κρανίο, θα συνέβαλε θετικά στη μείωση της σοβαρότητας των κρανιοεγκεφαλικών κακώσεων. Αξίζει να σημειωθεί ότι οι σοβαρές κακώσεις μειώνονται όταν το αγωνιστικό επίπεδο των αθλητών/τριων είναι υψηλό.

019

ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΑΙΔΙΟΥ ΜΕ ΝΟΗΤΙΚΗ ΚΑΘΥΣΤΕΡΗΣΗ ΚΑΙ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΑΥΤΙΣΜΟΥ

Θεοδωράτου Μ.¹, Πανταζή Γ., Φωτιάδου Σ., Μπέκος Β.¹, Πλατή Μ.¹

¹Α.Τ.Ε.Ι. Πάτρας

Σύμφωνα με το θεραπευτικό πρόγραμμα, το παιδί δουλεύτηκε στην οπτική και ακουστική αντίληψη, καθώς και στην απόκτηση σωματογνωσίας και διάκρισης των δυο φύλων. Σημαντικό ρόλο στη θεραπεία κατείχε και η δημιουργία συμβολικού παιχνιδιού. Το παιδί ασκήθηκε και στο συντονισμό αναπνοής-φώνησης και σε διαδικασίες σχηματισμού φωνολογικών-φωνητικών προτύπων. Ο θεραπευτής έκανε μασάζ στους μύς του προσώπου και της στοματικής κοιλότητας μια φορά την εβδομάδα για 2-5 λεπτά. Ενώ πραγματοποιήθηκαν και ασκήσεις για την ενδυνάμωση των μυών στο στοματοπροσωπικό σύστημα καθώς και στο υπόλοιπο σώμα, με βάση τη Μυολειτουργική Θεραπεία. Επίσης, χρησιμοποιήθηκαν διάφορες δοκιμασίες για την εξάλειψη της μειωμένης αισθητικότητας του στοματοπροσωπικού συστήματος, ενώ δεν έλειπε και εκπαίδευση των κινητικών-λειτουργικών προτύπων της μάσησης και της κατάποσης. Παράλληλα χρησιμοποιήθηκε το πρόγραμμα ΜΑΚΑΤΟΝ, ένα υποβοηθητικό πρόγραμμα επικοινωνίας, που περιλαμβάνει ομιλία, νοήματα και σύμβολα. Τα αποτελέσματα του παραπάνω προγράμματος θεραπείας είναι πολύ αισιόδοξα για την πορεία του παιδιού. Τέλος, παρατηρείται ότι σημαντικό ρόλο στη

θεραπεία έπαιξε το παιχνίδι, όπου οι περισσότερες δραστηριότητες είχαν τη μορφή αυτή καθώς και η ενθάρρυνση και η επιβράβευση σε κάθε προσπάθεια του παιδιού.

O20

ΕΠΙΛΟΓΗ ΤΗΣ ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΗΣ ΚΙΝΗΣΗΣ ΠΑΙΔΙΩΝ ΜΕ ΤΥΠΙΚΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΚΑΙ ΠΑΙΔΙΩΝ ΜΕ ΝΟΗΤΙΚΗ ΥΣΤΕΡΗΣΗ

Σέμογλου Κλ., Τσακίριδου Ε., Σαρμαδάκη Ι., Αλευριάδου Α.

Παιδαγωγική Σχολή Φλώρινας, Πανεπιστήμιο Δυτικής Μακεδονίας

Η επιλογή της κατεύθυνσης της κίνησης έχει αποτελέσει ένα ιδιαίτερα ελκυστικό πεδίο μελέτης και έρευνας στο χώρο της νευροψυχολογίας, αλλά και της εκπαίδευσης. Στην παρούσα εργασία, για πρώτη φορά, επιχειρείται η σύγκριση της επιλογής της κατεύθυνσης της κίνησης, μεταξύ παιδιών με τυπική ανάπτυξη και παιδιών με νοητική υστέρηση, κατά την εκτέλεση λεκτικών και μη-λεκτικών γραφοκινητικών θεμάτων. Τις δύο πειραματικές ομάδες του δείγματος, αποτέλεσαν 36 παιδιά: 18 με ελαφρά νοητική υστέρηση (χρονικής ηλικίας 7 έως 14 ετών) και 18 τυπικώς αναπτυσσόμενα (χρονικής ηλικίας 4 έως 6 ετών), εξισωμένα ως προς το φύλο και τη νοητική ηλικία. Κατά την πειραματική διαδικασία, ζητήθηκε από κάθε παιδί να αντιγράψει πέντε διαφορετικά λεκτικά και μη-λεκτικά γραφοκινητικά θέματα. Αξιολογήθηκε η κατεύθυνση που προτιμούσαν κατά την εκτέλεση του κάθε θέματος, καθώς και η σειρά σχεδιασμού και το σημείο έναρξης. Η ανάλυση των δεδομένων κατέδειξε στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ των δύο πειραματικών ομάδων, ως προς: α) τη σειρά εκτέλεσης του λεκτικού γραφοκινητικού θέματος ($\chi^2=9.03$, $p<0.005$), β) την επιλογή κατεύθυνσης κίνησης κατά το σχεδιασμό του λεκτικού γραφοκινητικού θέματος ($\chi^2=11.25$, $p<0.005$, γ) την επιλογή κατεύθυνσης των μη-λεκτικών γραφοκινητικών θεμάτων [$\chi^2=13.49$, $p<0.001$] και ($\chi^2=11.25$, $p<0.005$)] και δ) στο σημείο εκκίνησης κατά το σχεδιασμό του κυκλικού λεκτικού θέματος ($\chi^2=14.13$, $p<0.005$), καθώς και των μη-λεκτικών θεμάτων [$\chi^2=16.27$, $p<0.001$] και ($\chi^2=14.13$, $p<0.005$)]. Τα αποτελέσματα της εργασίας συζητώνται υπό το πρίσμα σύγχρονων ερευνητικών θεωρήσεων και πρακτικών εφαρμογών στον χώρο της εκπαίδευσης των παιδιών με νοητική υστέρηση.

O21

ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟΙ ΕΡΑΣΙΤΕΧΝΩΝ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΣΤΩΝ. ΑΙΤΙΕΣ, ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

Αντωνίου Γ., Αναγνώστου Χ., Κίτσιος Αθ., Συκαράς Ε., Αμπατζίδης Γ.

Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης

Οι τραυματισμοί στο ποδόσφαιρο είναι ένα σύνθετο φαινόμενο που άλλοτε αντιμετωπίζεται ικανοποιητικά και άλλοτε οδηγεί σε περιορισμό ή σε πλήρη διακοπή της αθλητικής δραστηριότητας. Σκοπός της μελέτης αυτής ήταν να εντοπίσει και να καταγράψει τα πιο σημαντικά και συχνότερα είδη των κακώσεων που παρατηρούνται

στον χώρο του ερασιτεχνικού ποδοσφαίρου. Επιμέρους στόχος είναι η μελέτη των αιτιών, συχνότητας και θεραπευτικής αποκατάστασης. **Υλικό:** Στην έρευνα συμμετείχαν 88 ερασιτέχνες ποδοσφαιριστές Ν. Θεσσαλονίκης με μέσο όρο ηλικίας 20.8 ± 2.9 έτη, αναστήματος 176.5 ± 14.4 cm, σωματικού βάρους 73.6 ± 12.6 kg. **Μέθοδος:** Όλοι οι ποδοσφαιριστές απήντησαν στο ερωτηματολόγιο που διανεμήθηκε στον καθένα προσωπικά και μετά από διάλογο, εγένετο η συμπλήρωση και η ολοκλήρωση των απαντήσεων των 17 ερωτήσεων. **Αποτελέσματα:** Με βάση τις απαντήσεις των 88 ερασιτεχνών ποδοσφαιριστών προέκυψαν στοιχεία που είναι ενδιαφέροντα και αναδεικνύουν τις αιτίες, τη συχνότητα και τρόπο αποκατάστασης, το είδος του τραυματισμού που υπέστησαν, ήτοι, οι επιμέρους τραυματισμοί, κατά περιοχή του σώματος, ποσοστιαία επιμερίζονται ως εξής : Κάκωση κεφαλής (γενικά) 22.7%, Κρανίου (ειδικότερα) 6.8%, περιοχής προσώπου 15.9%, αυχένα 3.4%, κοιλιακή χώρα 2.3%, κορμού 2.3%, περιοχή λεκάνης 2.3%, Ο.Μ.Σ.Σ. 23.9%. Στα άνω άκρα 22.7%, ωμικής ζώνης 8%. Στα κάτω άκρα 65.9%, ειδικότερα στο μηρό 5.7%, στο γόνατο 28.4%, στην κνήμη 2.3%, στην ποδοκνημική 27.3%. Σχετικά με τη σοβαρότητα της κάκωσης, θεωρούν τη θλάση (20.5%), το διάστρεμμα (18.2%), την ιστική ρήξη (18.2), το κάταγμα (13.6%), την "διάταση" (5.7%) και το εξάρθρημα (2.3%). Επίσης, αναφέρεται ως υποτροπή της ίδιας κάκωσης ποσοστό 19.3%. Ως αιτία αναφέρουν, την πλήξη από αντίπαλο (36.2%), το γλίστρημα (21.7%) και τη σύγκρουση με συμπαίκτη (13%). Ως αφορά τη θεραπευτική αγωγή που ακολούθησαν, δήλωσαν ότι: Συντηρητική αγωγή το 73.9% και χειρουργική το 27.5%. **Συμπεράσματα:** Τεκμαίρεται, βάσει των αποτελεσμάτων ότι οι δραστηριοποιούμενοι με το ερασιτεχνικό ποδόσφαιρο υπόκεινται σε κακώσεις σε μεγάλο ποσοστό στα κάτω άκρα, παρατηρούνται υποτροπές των κακώσεων και αντιμετωπίζονται, κυρίως, συντηρητικά, αλλά και χειρουργικά.

022

Η ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΕΙΔΙΚΩΝ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΩΝ ΑΣΚΗΣΕΩΝ ΣΤΗΝ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΡΗΞΗΣ ΠΡΟΣΘΙΟΥ ΧΙΑΣΤΟΥ ΣΥΝΔΕΣΜΟΥ ΤΟΥ ΓΟΝΑΤΟΣ

Αντωνίου Γ., Αντωνόπουλος Αρ., Κίτσιος Α., Συκαράς Ε., Αμπατζίδης Γ.

Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης

Οι σύνδεσμοι που περιβάλλουν την ανατομικά ασταθή άρθρωση του γόνατος είναι ιδιαίτερα επιρρεπείς και ευπρόσβλητοι σε οξείες ή χρόνιες κακώσεις. Οι κακώσεις αυτές των χιαστών (πρόσθιων-οπίσθιων), πλαγίων, θυλακικών ή λοξών συνδέσμων μπορούν να θέσουν σε σημαντικό κίνδυνο τις λειτουργικές ικανότητες του ατόμου-αθλητή ή εργαζομένου στην εργασία και τον αθλητισμό. **Σκοπός** της μελέτης ήταν να διερευνήσει και να παρουσιάσει το είδος των θεραπευτικών ασκήσεων στο χρόνο της αποκατάστασης μετά από μια χειρουργική επέμβαση, στο μετεγχειρητικό στάδιο. **Μέθοδος:** Έγινε διεξοδική ανεύρεση πολλών πηγών και ανάλυση απόψεων πολλών συγγραφέων, μελετητών, ερευνητών και θεραπειών, σχετικά με τον τραυματισμό, την αποκατάσταση, το είδος και τον τύπο των ειδικών θεραπευτικών ασκήσεων και τις μεθόδους που ενδείκνυται για την σύντομη αποκατάσταση. Ένα επιτυχημένο μετεγχειρητικό αποτέλεσμα αρχίζει με ένα προεγχειρητικό πρόγραμμα, το οποίο περιλαμβάνει έλεγχο του οιδήματος, άσκηση για την ελαχιστοποίηση και για τη

διατήρηση, όσο το δυνατό, μεγαλύτερου εύρους κίνησης (ROM). Οι προεγχειρητικές ασκήσεις δεν θα πρέπει να ερεθίζουν τους τραυματισμένους ιστούς ή να προκαλούν επιπρόσθετη διόγκωση ή πόνο. Ο θεραπευτής οφείλει να γνωρίζει τις διαδικασίες αξιολόγησης και να έχει επίγνωση της χειρουργικής διαδικασίας και της επίδρασης της άσκησης στις δομές που επουλώνονται. **Αποτελέσματα:** Τα αποτελέσματα όλων των πηγών είναι ιδιαίτερος χρήσιμα για την θετική επίδραση των ειδικών θεραπευτικών ασκήσεων και άλλων μέσων αποκατάστασης. **Συμπεράσματα:** Η συνεκτίμηση των πλεονεκτημάτων της κάθε μεθόδου σε συνδυασμό με τις ανάγκες του κάθε τραυματία, εγγυώνται το σωστό συνδυασμό ενός προγράμματος μυϊκής ενδυνάμωσης και αποτελεσματικότερης επανένταξης του πάσχοντος ατόμου.

O23

Η ΔΡΑΣΗ ΤΟΥ ΑΥΤΟΝΟΜΟΥ ΝΕΥΡΙΚΟΥ ΣΥΣΤΗΜΑΤΟΣ ΣΤΗΝ ΚΑΡΔΙΑ ΑΤΟΜΩΝ ΜΕ ΣΥΝΔΡΟΜΟ DOWN

Δημητρός Ε.¹, Γκουντούλα Ε.¹, Γιαγκουδάκη Φ.², Θεοχάρη Β.², Κουϊδή Ε.¹, Δεληγιάννης Α.¹

¹Εργαστήριο Αθλητιατρικής, ΤΕΦΑΑ, ΑΠΘ

²Σύλλογος Συνδρόμου Down Ελλάδος

Τα άτομα με Σύνδρομο Down εμφανίζουν συχνά δυσλειτουργία του αυτόνομου νευρικού συστήματος και κυρίως διαταραχή της ισορροπίας μεταξύ συμπαθητικού και παρασυμπαθητικού συστήματος. Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν η μέτρηση της μεταβλητότητας της καρδιακής συχνότητας (HRV), που αποτελεί μια αξιόπιστη αναίμακτη μέθοδο εκτίμησης της δράσης του αυτόνομου νευρικού συστήματος στην καρδιά, σε άτομα με Σύνδρομο Down κατά το 24ωρο και η διακύμανσή της κατά τη διάρκεια της ημέρας και νύχτας. Στη μελέτη συμμετείχαν 18 άτομα, 9 με Σύνδρομο Down (6 γυναίκες, 3 άντρες) με μέση ηλικία 20.9 ± 2.8 έτη (Ομάδα Α) και 9 υγιή (5 άντρες, 4 γυναίκες), με μέση ηλικία 18.7 ± 4.4 έτη, που αποτέλεσαν την ομάδα ελέγχου (Ομάδα Β). Οι συμμετέχοντες υποβλήθηκαν σε 24ωρη καταγραφή του καρδιακού ρυθμού με τη μέθοδο Holter, από τα δεδομένα του οποίου έγινε ανάλυση της HRV στο 24ωρο, την ημέρα και νύχτα τόσο στο πεδίο του χρόνου, όσο και των συχνοτήτων. Στην ομάδα Α παρατηρήθηκε υψηλότερος δείκτης μάζας σώματος (BMI) κατά 26.3% ($p < 0.05$) και αυξημένη καρδιακή συχνότητα ηρεμίας κατά 8.0% ($p < 0.05$) συγκριτικά με την ομάδα Β. Από την ανάλυση της HRV διαπιστώθηκε ότι η ομάδα Α είχε στατιστικά σημαντικά χαμηλότερο SDANN Index κατά 18,8 % ($p < 0.05$) και rMSSD κατά 26,2 % ($p < 0.05$) συγκριτικά με την ομάδα Β. Επίσης, τα άτομα της ομάδας Α παρουσίασαν αυξημένη δράση του συμπαθητικού νευρικού συστήματος στην καρδιά (LF) έναντι του παρασυμπαθητικού (HF) κατά 79,1 % ($p < 0.05$) κατά τη διάρκεια του 24ώρου, κατά 108,9 % ($p < 0.05$) την ημέρα και κατά 38,2 % ($p < 0.05$) την νύχτα. Ο BMI στην ομάδα Α δε σχετίζονταν σημαντικά με κανένα παράγοντα. Από τα αποτελέσματα της μελέτης διαπιστώθηκε ότι τα άτομα με Σύνδρομο Down εμφανίζουν δυσλειτουργία του αυτόνομου νευρικού συστήματος, που εκδηλώνεται με υπεροχή του συμπαθητικού νευρικού συστήματος στην καρδιά καθ' όλη τη διάρκεια του 24ωρου, ακόμη και κατά τη διάρκεια του ύπνου, που δεν σχετίζεται με την παχυσαρκία που τους χαρακτηρίζει.

024

Η ΜΕΤΑΒΛΗΤΟΤΗΤΑ ΤΗΣ ΔΥΝΑΜΗΣ ΑΥΞΑΝΕΤΑΙ ΑΝΑΛΟΓΙΚΑ ΜΕ ΤΗΝ ΕΠΙΒΑΡΥΝΣΗ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΙΣΟΜΕΤΡΙΚΩΝ ΣΥΣΠΑΣΕΩΝ ΤΩΝ ΜΥΩΝ ΠΟΥ ΕΚΤΕΙΝΟΥΝ ΤΟ ΓΟΝΑΤΟ, ΣΕ ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΝΟΗΤΙΚΗ ΥΣΤΕΡΗΣΗ

Αρζόγλου Δ., Περικλής Β., Χασάνη Α., Κοτζαμανίδη Μ., Τσιαδήμας Χ., Αλεξίου Κ

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

Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να συγκρίνει την μεταβλητότητα της δύναμης μεταξύ διαδοχικών και αυξανόμενων ισομετρικών συσπάσεων των μυών που εκτείνουν το γόνατο καθώς και της ανταγωνιστικής δραστηριότητας σε άτομα με Νοητική Υστέρηση (NY). Τα επίπεδα των ισομετρικών συσπάσεων ορίστηκαν στο 6%, 12%, 24%, 36%, 48%, 60% της μέγιστης ισομετρικής σύσπασης (MVC). Η μεταβλητότητα της δύναμης εκφράστηκε από δύο μεταβλητές την τυπική απόκλιση (SD) και τον συντελεστή διακύμανσης (CV). Το δείγμα αποτέλεσαν 8 άτομα με NY. Για τον υπολογισμό της MVC και της ανταγωνιστικής δραστηριότητας οι εξεταζόμενοι εκτέλεσαν 3 μέγιστες ισομετρικές συσπάσεις των μυών που εκτείνουν και κάμπτουν την άρθρωση του γόνατος αντίστοιχα (χρησιμοποιήθηκε η μεγαλύτερη τιμή). Επιπρόσθετα κάθε εξεταζόμενος εκτέλεσε 5 προσπάθειες στο 6%, 12%, 24%, 36%, 48%, και 60 % της MVC (χρησιμοποιήθηκε ο μέσος όρος). Για τις μετρήσεις χρησιμοποιήθηκε το ισοκινητικό δυναμόμετρο Cybex Norm. Κατά την διαδικασία γινόταν ταυτόχρονη συλλογή ηλεκτρομυογραφήματος του έξω πλατύ, του έσω πλατύ και της μακράς κεφαλής του δικέφαλου μηριαίου. Για την στατιστική επεξεργασία των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε ανάλυση διακύμανσης με επαναλαμβανόμενες μετρήσεις (ANOVA with repeated measurements), ενώ το επίπεδο σημαντικότητας ορίστηκε στο 0.05 ($p < 0.05$). Σύμφωνα με τα αποτελέσματα η SD και η ανταγωνιστική δραστηριότητα συνεχώς αυξανόταν καθώς η επιβάρυνση μεγάλωνε, ενώ η CV παρέμενε η ίδια. Συμπερασματικά τα άτομα με NY είναι λιγότερα σταθερά όσο αυξάνει η δύναμη που πρέπει να καταβάλλουν για να ανταπεξέλθουν στις απαιτήσεις μιας προσπάθειας. Ακόμη όσο πιο μεγάλη είναι η επιβάρυνση τόσο πιο πολύ χρησιμοποιούν τους ανταγωνιστές μύες για να σταθεροποιήσουν την δύναμή τους.

025

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΔΙΑΡΚΕΙΑΣ ΤΗΣ ΣΤΑΤΙΚΗΣ ΔΙΑΤΑΞΗΣ ΣΤΗΝ ΠΑΡΑΓΩΓΗ ΤΗΣ ΜΥΪΚΗΣ ΔΥΝΑΜΗΣ

Γαϊτάνου Α., Γαλαζούλας Χρ.

Τ.Ε.Φ.Α.Α, Α.Π.Θ.

Σκοπός: Τελευταίες έρευνες έδειξαν ότι η στατική διάταση, πριν τη φυσική δραστηριότητα, μειώνει τη μυϊκή δύναμη. Όμως, οι διάρκειες των διατατικών ασκήσεων για κάθε μυϊκή ομάδα ήταν αρκετών λεπτών, που αποφεύγεται από τους αθλητές. Σκοπός της μελέτης ήταν να εξετάσει, αν η διάρκεια της στατικής διάτασης ευθύνεται για την απώλεια στη μυϊκή δύναμη.

Υλικό – Μέθοδος: Στη μελέτη συμμετείχαν 15 ποδοσφαιριστές με μέση ηλικία 18.0 ±0.5 ετών, αναστήματος 177.0±2.7 cm, σωματικής μάζας 70.5±5.0 kg και προπονητικής ηλικίας 8.0±05 ετών. Όλοι οι συμμετέχοντες εκτέλεσαν τρία πρωτόκολλα στατικής διάτασης σε διαφορετικές προπονητικές μονάδες. Το πρώτο πρωτόκολλο εκτελέστηκε μια φορά για 30 sec (1x30), το δεύτερο εκτελέστηκε δέκα φορές για 30 sec (10x30) και το τρίτο εκτελέστηκε 16 φορές για 30 sec (16x30). Η μέγιστη μυϊκή δύναμη μετρήθηκε πριν και μετά την εφαρμογή του αντίστοιχου πρωτοκόλλου σε ποικίλες γωνιακές ταχύτητες.

Αποτελέσματα: Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η μέγιστη δύναμη διατηρήθηκε στα ίδια περίπου επίπεδα, μετά τη στατική διάταση που εκτελέστηκε μια μόνο φορά για 30 sec, ενώ μειώθηκε ($p<0.001$) μετά τη στατική διάταση που εκτελέστηκε 10 ή 16 φορές για 30 sec.

Συμπεράσματα: Τα ευρήματα της μελέτης υποστηρίζουν η διάρκεια της στατικής διάτασης μπορεί να είναι καθοριστικός παράγοντας στην παραγωγή της μυϊκής δύναμης.

O26

ΤΡΑΥΜΑΤΟΛΟΓΙΚΗ ΜΕΛΕΤΗ ΣΤΙΣ ΑΚΑΔΗΜΙΕΣ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ

Οτζιάν Μεμέτ, Κικιλής Ι., Συκαράς Ε., Κίτσιος Α., Μυλωνάς Α., Αμπατζίδης Γ.

Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης

Το ποδόσφαιρο είναι το πιο δημοφιλές άθλημα στον κόσμο, με περίπου 200 εκατομμύρια συμμετέχοντες, συμπεριλαμβανομένων και των δύο φύλων και όλες τις ηλικιακές ομάδες. Με την αυξανόμενη δημοσιότητα του αθλήματος έχει αυξηθεί κι ο αριθμός των κακώσεων. Οι αριθμοί των κακώσεων στο ποδόσφαιρο που αναφέρθηκαν από το Πρόγραμμα Πρόληψης και Αναφοράς Τραυματισμών των Καναδικών Νοσοκομείων, που καταγράφει επισκέψεις στα επείγοντα περιστατικά σε 15 Νοσοκομεία σε όλη τη χώρα, έχουν δείξει μια αύξηση στον αριθμό των περιπτώσεων των κακώσεων στο ποδόσφαιρο για παιδιά ηλικίας 5-14 χρονών. Σκοπός της μελέτης μας ήταν η τραυματολογική μελέτη στις ακαδημίες ποδοσφαίρου. Η έρευνα πραγματοποιήθηκε με τη μέθοδο του ερωτηματολογίου. Υλικό μελέτης αποτέλεσαν τα στοιχεία από τα ερωτηματολόγια 103 αθλητών σε ακαδημίες ποδοσφαίρου με Μ.Ο. ηλικίας $13,3 \pm 2,9$ έτη, βάρους $52,7 \pm 14,6$ Kg*, ύψους $159,1 \pm 15$ εκατοστών, προπονητικής ηλικίας $4,7 \pm 2,4$ έτη και με $2,9 \pm 0,7$ προπονήσεις εβδομαδιαίως. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα συνέβησαν 29 κακώσεις. Από αυτές οι πιο συχνές είναι το διάστρεμμα (7,8%) και η θλάση (7,8%), ενώ πιο σοβαρή το κάταγμα (2,9%). Οι 26 κακώσεις αντιμετωπιστήκαν συντηρητικά και μόνο σε 3 περιπτώσεις χρειάστηκε χειρουργική επέμβαση. Σε γλοοτάπητα προπονούνταν οι 35 (34%) ποδοσφαιριστές, σε χώμα οι 56 (54,4%) και σε άλλου είδους επιφάνεια οι 12 (11,7%). Οι καιρικές συνθήκες ήταν καλές στις 20 περιπτώσεις και άσχημες στις 9. Συμπερασματικά η ανάλυση των στοιχείων μπορεί να οδηγήσει προπονητές και αθλητές στην πρόληψη και μείωση των κακώσεων.

O27

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΜΕ ΚΥΚΛΟΕΡΓΟΜΕΤΡΟ ΣΤΗΝ ΑΡΤΗΡΙΑΚΗ ΠΙΕΣΗ 13ΧΡΟΝΩΝ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΤΩΝ ΚΑΙ ΑΠΡΟΠΟΝΗΤΩΝ ΑΓΟΡΙΩΝ

Γαλαζούλας Χρ., Γαϊτάνου Α., Βαμβακούδης Ε., Μεταξάς Θ., Μπαλασάς Δ.

Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης, Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Εργαστήριο Εργοφυσιολογίας - Εργομετρίας

Σκοπός: Ο σκοπός της μελέτης ήταν να εξεταστεί η επίδραση της διαλειμματικής προπόνησης σε κυκλοεργόμετρο στη συστολική και διαστολική αρτηριακή πίεση αίματος.

Υλικό – Μέθοδος: Το δείγμα αποτέλεσαν 46 αγόρια ηλικίας 13 ετών που χωρίστηκαν σε 4 ομάδες δύο ομάδες άσκησης (Α και Γ) και δύο ομάδες ελέγχου (Β και Δ). Η ομάδα άσκησης Α (n=12) αποτελούνταν από 13χρονα απροπόνητα αγόρια και η ομάδα Β (n=10) αντίστοιχα ως ομάδα ελέγχου, ενώ η ομάδα άσκησης Γ (n=13) αποτελούνταν από 13χρονους καλαθοσφαιριστές και η ομάδα Δ (n=11) αντίστοιχα ως ομάδα ελέγχου. Οι ομάδες Α και Γ συμμετείχαν σε ένα πρόγραμμα προπόνησης διάρκειας 10 εβδομάδων, 3ημέρες/εβδομάδα σε κυκλοεργόμετρο με υψηλές επιβαρύνσεις 6 x 2 λεπτά (Καρδιακή Συχνότητα 170-180 bpm) και χαμηλές επιβαρύνσεις 4 λεπτά (ΚΣ 120-130bpm), που περιείχε διατακτικές ασκήσεις. Οι ομάδες ελέγχου Β και Δ συμμετείχαν μόνο στο πρόγραμμα φυσικής αγωγής του σχολείου και στην καλαθοσφαιρική προπόνηση της ομάδος αντίστοιχα. Η συστολική και διαστολική πίεση αίματος λήφθηκε στη αρχή και στο τέλος της περιόδου. **Αποτελέσματα:** Στην αρχή της περιόδου κατάρτισης καμία σημαντική διαφορά δεν βρέθηκε μεταξύ των ομάδων άσκησης και ελέγχου. Μετά το τέλος της περιόδου προπόνησης, η συστολική, και διαστολική πίεση αίματος μειώθηκαν στατιστικά σημαντικά ($p < .01$, $p < .05$). Στην ομάδα άσκησης των απροπόνητων αγοριών, ενώ παρέμεινε στα ίδια επίπεδα για την ομάδα ελέγχου. Μείωση της πίεσης παρουσίασε και η ομάδα άσκησης των καλαθοσφαιριστών σε σχέση με την ομάδα ελέγχου που όμως δεν ήταν στατιστικά σημαντική.

Συμπεράσματα: Τα ευρήματα της μελέτη υποστηρίζουν, ότι το πρόγραμμα προπόνησης σε κυκλοεργόμετρο με υπομέγιστες εντάσεις όταν εφαρμόζεται στις αναπτυξιακές ηλικίες αποτελεί ερέθισμα για μείωση της συστολικής και διαστολικής αρτηριακής πίεσης ηρεμίας.

Λέξεις κλειδιά: Συστολική, διαστολική αρτηριακή πίεση, έφηβα αγόρια, καλαθοσφαίριση, κυκλοεργόμετρο, διαλλειμματική προπόνηση.

O28

ΣΤΑΣΕΙΣ ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΩΝ ΑΤΟΜΩΝ ΓΙΑ ΤΗΝ ΩΦΕΛΙΜΟΤΗΤΑ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ ΣΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΣΤΗΝ ΑΠΟΛΟΣΗ ΣΤΗΝ ΕΡΓΑΣΙΑ

Παπαϊωάννου Χρ., Πίκουλα Ι., Μαυροβουνιώτης Φ., Αργυριάδου Ε.

Εργαστήριο Αθλητιατρικής, Τ.Ε.Φ.Α.Α. Αριστοτελείου Πανεπιστημίου Θεσ/νίκης

Σκοπός της παρούσας εργασίας είναι να μελετήσει τις στάσεις ατόμων που εργάζονται σε εργοστάσιο για την ωφελιμότητα της φυσικής δραστηριότητας. Στην έρευνα πήραν μέρος 75 άτομα, 19 άνδρες και 56 γυναίκες. Η συλλογή των δεδομένων έγινε με τη μέθοδο του ερωτηματολογίου. Η στατιστική επεξεργασία έγινε με το στατιστικό πακέτο SPSS/PC Version 11.0 σε περιβάλλον windows. Από την επεξεργασία των δεδομένων φάνηκε ότι οι δοκιμαζόμενοι είχαν ηλικία 34.67 ± 10.03 χρ., βάρος $67.75 \pm 13,01$ kg και ύψος 1.69 ± 0.08 m. Επιπρόσθετα, φάνηκε ότι η εργασία των εργαζομένων σε ποσοστό 84.7% ήταν επαναλαμβανόμενη, ενώ σε ποσοστό 15.3% δεν ήταν επαναλαμβανόμενη. Το 81.3% των εργαζομένων υποχρεούνταν, στα πλαίσια της εργασίας, να εργάζονται σε καθιστή θέση, ενώ μόνο το 18.7% σε όρθια θέση. Πρέπει ακόμη να σημειωθεί ότι το 49.3% των εργαζομένων δεν ασκούνταν, ενώ το 50.7% συμμετείχε σε προγράμματα άσκησης, είτε παρεχόμενα εντός του εργοστασίου, είτε ελεύθερα εκτός εργοστασίου. Αξιοσημείωτο είναι το γεγονός ότι το μεγαλύτερο ποσοστό των ατόμων (74.7%) θεωρεί ότι η άσκηση θα συνέβαλε στη βελτίωση της απόδοσης στην εργασία τους. Όσον αφορά, δε, την άποψη για το ποια είναι η σημαντικότερη ωφέλεια από την άσκηση, φάνηκε ότι στην πλειοψηφία του το δείγμα (78.6%) θεωρεί ότι είναι η βελτίωση της κατάστασης της υγείας και η καλή φυσική κατάσταση και μόνο ένα μικρό ποσοστό (9.4%) θεωρεί ότι είναι η καλή εξωτερική εμφάνιση και η ευχάριστη εκμετάλλευση του χρόνου. Τέλος, οι εργαζόμενοι αναφερόμενοι στους λόγους που αποτελούν εμπόδιο για άσκηση θεωρούν σημαντικότερο την έλλειψη χρόνου (58.9%), την κούραση (20.1%), την έλλειψη ενδιαφέροντος (12.3%), κάποιο πρόβλημα υγείας (4.1%) και τα έξοδα (4.1%). Από τα στοιχεία αυτά φαίνεται το ενδιαφέρον των εργαζόμενων ατόμων για σωματική δραστηριότητα με στόχο τη βελτίωση ή διατήρηση της υγείας τους, αλλά και την αύξηση της αποδοτικότητάς τους στο χώρο της εργασίας.

O29

ΔΗΜΟΓΡΑΦΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΩΝ ΣΕ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΜΑΖΙΚΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

Χρυσικόπουλος Κ.

Σκοπός της παρούσας έρευνας είναι να εξετάσει τα δημογραφικά χαρακτηριστικά των αθλουμένων που μετέχουν σε προγράμματα Μαζικού Αθλητισμού κατά την περίοδο 2004 - 2005, ενός Δημοτικού Οργανισμού Άθλησης, μίας ευρύτερης αστικής περιφέρειας του Ν. Αττικής. Συνολικά 1236 γυναίκες και άνδρες αποτέλεσαν το δείγμα της μελέτης. Ο μέσος όρος ηλικίας που μετείχε στα προγράμματα ήταν 43.0 ± 14.8 έτη (mean \pm SD). Τα αποτελέσματα της ανάλυσης συχνοτήτων έδειξαν, ότι στην πλειοψηφία τους συμμετέχουν *γυναίκες* σε ποσοστό 69.7% επί του συνόλου, ενώ οι *άνδρες* αποτελούν την μειοψηφία, σε ποσοστό 30.3%. Όσον αφορά το επάγγελμα των αθλουμένων, φαίνεται ότι στα προγράμματα συμμετέχουν άτομα διαφόρων επαγγελμάτων, με τις γυναίκες που ασχολούνται με τα *οικιακά* να αποτελούν την πλειοψηφία, σε ποσοστό 41.6% επί του συνόλου, ακολουθούν: οι *ιδιωτικοί υπάλληλοι* (29.8%), οι *ελεύθεροι επαγγελματίες* (15.9%), οι *άνεργοι* (8.6%) και οι *συνταξιούχοι* (4.1%). Το μορφωτικό επίπεδο των συμμετεχόντων είναι κατά φθίνουσα σειρά: *απόφοιτοι λυκείου* σε ποσοστό 32.7% επί του συνόλου, *πτυχιούχοι μετα-δευτεροβάθμιας εκπαιδευτικών ιδρυμάτων* (23.9%), *απόφοιτοι Α.Ε.Ι.* (19.6%), *απόφοιτοι γυμνασίου* (11.6%), *απόφοιτοι Τ.Ε.Ι.* (10.1%) και τέλος *απόφοιτοι δημοτικού* (2.1%). Το μεγαλύτερο ποσοστό συμμετοχών είχε το πρόγραμμα *άσκηση και γυναίκα* (35.2%), με

δεύτερο το πρόγραμμα *άσκηση ενηλίκων* (21.5%) και ακολούθησαν με μικρότερη συμμετοχή τα προγράμματα: *άσκηση παλινοστούτων* (13.3%), *άσκηση και τρίτη ηλικία* (11.5%), *άσκηση και εργαζόμενοι* (9.8%), *άσκηση και διαβήτη* (2.6%), *άσκηση και οστεοπόρωση* (1.9%) και, τέλος, *άλλα προγράμματα* (4.2%). Από ένα έως δύο χρόνια αθλείται το 45.6%, από τέσσερα και πάνω χρόνια το 28.7%, ενώ το 25.7% συμμετείχε στο πρόγραμμα τον *τελευταίο χρόνο*. Το 55.9% των αθλούμενων αθλείται τρεις φορές την εβδομάδα, το 26.8% από μία έως δύο φορές την εβδομάδα, το 5.8% λιγότερο από μία, ενώ καθημερινά αθλείται το 9.6%. Η οικονομική κατάσταση των αθλούμενων κυμάνθηκε: κάτω από 3.500€ σε ποσοστό επί του συνόλου 10.1%, από 3.500€ ως 7.500€ το 15.2%, από 7.500€ ως 10.500€ το 18.1%, από 10.500€ ως 14.000€ το 21.3%, από 14.000€ έως 17.600€ το 29.4%, από 17.600€ και πάνω το 5.9%.

O30

ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΣΤΟ ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ ΑΝΔΡΩΝ - ΓΥΝΑΙΚΩΝ ΤΟΥ ΤΑΕ KWON DO (ΚΑΛΑΜΑΤΑ 2002), ΜΕΣΩ ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΗΣ ΒΙΝΤΕΟΑΝΑΛΥΣΗΣ

Τσαρδάκας Δ., Μπέης Κ., Αντωνόπουλος Γ., Τρυφουλτσάνη Φ.

Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού / ΑΠΘ

Σκοπός της εργασίας ήταν να εντοπίσει την αγωνιστική συμπεριφορά των Ελλήνων αθλητών του ΤΑΕ KWON DO σε αγώνες Πανελληνίου επιπέδου. Μεθοδολογία-Δείγμα: Ελέγχθηκαν αθλητές/τριες των συλλόγων που συμμετείχαν στο Πανελλήνιο πρωτάθλημα Ανδρών-Γυναικών ΤΑΕ KWON DO το 2002 στην Καλαμάτα, οι οποίοι κατέκτησαν μετάλλια στις οκτώ κατηγορίες βάρους. Οι αγώνες διεξήχθησαν σε τρεις γύρους των 3 λεπτών για τους άνδρες και 2 λεπτών για τις γυναίκες. Η Βιντεοανάλυση 36 αγωνιστικών συμμετοχών και η επεξεργασία των δεδομένων με το στατιστικό πρόγραμμα SPSS 12, έδειξε τα εξής αποτελέσματα: χρησιμοποιήθηκαν κατά σειρά συχνότητας οι τεχνικές *paltum chagi* (μπροστινό διαγώνιο λάκτισμα) που απέδωσε 146 πόντους, *dwit chagi* (οπίσθιο λάκτισμα) που απέδωσε 20 πόντους, *dollyo chagi* (πλάγιο λάκτισμα) που απέδωσε 6 πόντους, *naerio chagi* (υψηλό λάκτισμα) που απέδωσε 5 πόντους, *bandal dollyo chagi* (ψηλό περιστροφικό λάκτισμα) που απέδωσε 2 πόντους, *jiugi* (γροθιά) και *mirgo chagi* (ωθητικό λάκτισμα) που δεν απέδωσαν πόντους. Μεταξύ των τεχνικών επικράτησε το λάκτισμα *paltum chagi* με ποσοστό 74,25%. Οι αθλητές-τριες χρησιμοποίησαν στην πλειοψηφία τους 61,2%, το δεξί τους πόδι έναντι 38,8% του αριστερού. Συμπεράσματα: Η υπερχρησία του *Paltum chagi* περιορίζει τις επιλογές και τις αντιδράσεις του αθλητή, καθιστώντας την τακτική του μονότονη. Ταυτόχρονα μειώνεται η ποικιλία των τεχνικών και η θεαματικότητα του αγώνα. Αν και η χρήση των τεχνικών *Dollyo chagi*, *Naerio chagi* και *Bandal dollyo chagi* επιφέρει περισσότερους πόντους (2 και σε περίπτωση *knock down* 3), εντούτοις οι αθλητές/τριες δεν τις επιχείρησαν συχνά. Αξιοσημείωτο είναι ότι χρειάστηκαν 835 λακτίσματα για να σημειωθούν μόλις 179 πόντοι. Το ποσοστό ευστοχίας και σωστής επιλογής, ήταν μικρό: 21,4%. Αυτό σημαίνει ότι έγιναν πολλές άσκοπες και άστοχες προσπάθειες, οι οποίες λογικά επιφέρουν αύξηση της κόπωσης και των συγκρούσεων με συνέπεια να πολλαπλασιάζονται οι πιθανότητες πρόκλησης κάκωσης. Στο συγκεκριμένο δείγμα αθλητών-τριών παρατηρήθηκε μια τάση χρησιμοποίησης του δεξιού ποδιού πολύ περισσότερο σε σχέση με το αριστερό (στο σύνολο των τεχνικών) δείχνοντας μειωμένο

επίπεδο τεχνικής ικανότητας του αριστερού ποδιού, με αποτέλεσμα οι ίδιοι οι αθλητές να αδυνατούν να εκμεταλλευτούν όλες τις ευκαιρίες του αγώνα και ταυτόχρονα να αυξάνεται η κόπωση του δεξιού σκέλους και η συσσώρευση τοπικών κακώσεων. Τέλος αν και χρησιμοποιήθηκε υπερβολικά το Paltum chagi, τελικά απέδωσε λίγους πόντους με πολύ χαμηλό ποσοστό ευστοχίας. Αντίθετα, οι υψηλές τεχνικές Dollyo chagi, Naerio chagi και Bandal dollyo chagi και η περιστροφική τεχνική Dwit chagi αν και χρησιμοποιήθηκαν πολύ λιγότερο, τα ποσοστά ευστοχίας τους ήταν πάρα πολύ υψηλά.

O31

Η ΕΙΔΙΚΗ ΑΓΩΓΗ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ

Κουτσοκώστα Β.

Σχολική Σύμβουλος Ειδικής Αγωγής

Τα τελευταία 30 χρόνια η στάση της κοινωνίας απέναντι στους ανθρώπους που παρουσιάζουν σοβαρές ιδιαιτερότητες έχει αλλάξει ριζικά. Είναι κοινό αίσθημα πια ότι οφείλουμε να εφαρμόσουμε στην πράξη αυτό που όλα τα δημοκρατικά πολιτεύματα, θέτουν ως προτεραιότητα στο σύνταγμά τους, δηλαδή τα ίσα δικαιώματα και τις ίσες ευκαιρίες για όλους τους πολίτες. Στην κατάκτηση αυτή συνέβαλε και η ανάπτυξη των αντίστοιχων επιστημών και ιδιαίτερα οι ασχολούμενοι με την παιδεία, οι οποίοι ξεπέρασαν τα «ταμπού» των αδιεξόδων και πλέον είναι σε θέση να βλέπουν την εκπαίδευση με ευρύτητα πνεύματος, αλλά και με την πρακτικότητα που απαιτεί η εποχή μας. Τα συναισθήματα ντροπής από μέρους της οικογένειας και η τάση για απόκρυψη και απομόνωση του «προβλήματος» έδωσαν τη θέση τους στη διεκδίκηση των δικαιωμάτων τους, μέσω της ανάπτυξης καλά σχεδιασμένων δομών και προγραμμάτων που να αντιμετωπίζουν το θέμα σφαιρικά και ολοκληρωμένα.

Στόχος της Ειδικής Αγωγής είναι να αλλάξει την νοοτροπία των γονέων για τη σχολική επίδοση, τα πιστεύω για το πρότυπο του άριστου μαθητή και του αυριανού επιστήμονα. Με το διάλογο, την καλύτερη ανταλλαγή απόψεων και την ίση παραδοχή των μαθητών θα επιτευχθεί η αλλαγή στάσης στο καθιερωμένο πρότυπο.

Ακόμη η Ειδική Αγωγή στοχεύει στην αντικειμενική και ικανή αξιολόγηση σύμφωνα με την ατομική ιδιομορφία κάθε παιδιού, έτσι ώστε να του δοθεί ίση και δίκαιη εκπαίδευση για να μπορέσει να ξεπεράσει τις βασικές δυσκολίες του και να ενταχθεί στο κανονικό σχολικό πρόγραμμα και στην κοινωνία ευρύτερα.

Ο τομέας της Ειδικής Αγωγής άρχισε να αναπτύσσεται στη χώρα μας κατά τη δεκαετία του 1970. Την εποχή εκείνη συγκροτείται στο Υπουργείο Παιδείας «Επιτροπή Μελέτης Θεμάτων Ειδικής Αγωγής». Ιδρύονται τα πρώτα Δημόσια Ειδικά σχολεία, η Μετεκπαίδευση Ειδικής Αγωγής στο Μαράσλειο Διδασκαλείο γίνεται διετής, το Τμήμα Ειδικής Αγωγής στο εκπαιδευτικό μας σύστημα.

Το 1985 ψηφίζεται ο Ν. 1566 για τη «δομή και λειτουργία της Πρωτοβάθμιας και Δευτεροβάθμια εκπαίδευσης» στον οποίο ενσωματώθηκε με ιδιαίτερο κεφάλαιο η νομοθεσία Ειδικής Αγωγής. Αυτό ήταν το δεύτερο ιστορικό βήμα στην εξελικτική πορεία του θεσμού της Ειδικής Αγωγής.

Με το νόμο αυτό αποκλείεται η περιθωριοποίηση της Ειδικής Αγωγής και τονίζεται η συνευθύνη όλων των εκπαιδευτικών υπηρεσιών και των συναφών κοινωνικών φορέων για τη σωστή ανάπτυξη και λειτουργία του τομέα αυτού, με στόχο την κατάργηση των υποτιμητικών διακρίσεων σε βάρος των παιδιών με ειδικές ανάγκες, τη σχολική και

κοινωνική ενσωμάτωση και αλληλαποδοχή τους, την καλλιέργεια και αξιοποίηση όλων των δυνατοτήτων και δεξιοτήτων τους καθώς και το επιτυχές πέρασμα από το σχολείο στην ενεργό ζωή με σεβασμό στην αξία και αξιοπρέπεια κάθε ατόμου.

Το Μάρτη του 2000 ψηφίζεται ο Ν. 2817 «Εκπαίδευση των ατόμων με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες».

Με το νόμο αυτό η πολιτεία δείχνει το πόσο ευαίσθητη είναι στον τομέα αυτό της εκπαίδευσης και δημιουργεί μια καινούργια υπηρεσία τα Κέντρα Διάγνωσης Αξιολόγησης και Υποστήριξης (ΚΔΑΥ) παιδιών με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες ηλικίας 4 έως 22 ετών.

Στα άτομα αυτά παρέχεται ειδική εκπαίδευση σ' όλες τις βαθμίδες εκπαίδευσης προσχολική, πρωτοβάθμια, δευτεροβάθμια και τεχνική επαγγελματική εκπαίδευση.

Σκοπός των ΚΔΑΥ είναι η προσφορά υπηρεσιών διάγνωσης, αξιολόγησης και υποστήριξης των μαθητών και κυρίως εκείνων που έχουν ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες καθώς και υποστήριξης, πληροφόρησης και ευαισθητοποίησης των εκπαιδευτικών, των γονέων και της κοινωνίας.

Οι μαθητές με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες στη χώρα μας φοιτούν:

Α) Στη συνήθη σχολική τάξη με παράλληλη στήριξη από εκπαιδευτικό Ειδικής Αγωγής.

Β) Σε ειδικά οργανωμένα και κατάλληλα στελεχωμένα Τμήματα Ένταξης που λειτουργούν μέσα στα σχολεία της γενικής και τεχνικής επαγγελματικής εκπαίδευσης.

Γ) Σε αυτοτελή σχολεία Ειδικής Αγωγής.

Δ) Σε σχολεία ή τμήματα που λειτουργούν είτε ως αυτοτελή είτε ως παραρτήματα άλλων σχολείων σε νοσοκομεία, ιδρύματα αγωγής ανηλίκων.

Ε) Στο σπίτι σε εξαιρετικές περιπτώσεις.

Τα αυτοτελή σχολεία Ειδικής Αγωγής είναι:

α) Νηπιαγωγεία και Δημοτικά σχολεία Ειδικής Αγωγής

β) Γυμνάσια Ειδικής Αγωγής

γ) Ενιαία Λύκεια Ειδικής Αγωγής

δ) Τεχνικά Επαγγελματικά Εκπαιδευτήρια (Τ.Ε.Ε.) Ειδικής Αγωγής Α' βαθμίδας

ε) Τεχνικά Επαγγελματικά Εκπαιδευτήρια (Τ.Ε.Ε.) Ειδικής Αγωγής Β' βαθμίδας

στ) Εργαστήρια Ειδικής Επαγγελματικής Εκπαίδευσης και Κατάρτισης (Ε.Ε.Ε.Ε.Κ.)

Με την ίδρυση τμημάτων ένταξης σε σχολεία της Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης καθώς και Εργαστηρίων Ειδικής Επαγγελματικής Εκπαίδευσης και Κατάρτισης (Ε.Ε.Ε.Ε.Κ.) δημιουργείται ένα νέο κεφάλαιο στο χώρο της Ειδικής Αγωγής και καλύπτονται οι ανάγκες του μαθητικού πληθυσμού με ιδιαίτερες αδυναμίες και δυνατότητες της εφηβικής ηλικίας.

Κλείνοντας την εισήγησή μου θα ήθελα να αναφερθώ ότι μέριμνα κάθε Πολιτείας είναι όχι μόνο η εκπαίδευση των ατόμων με ειδικές ανάγκες αλλά και η αποκατάστασή τους, σε όποιο βαθμό είναι εφικτή. Αυτό αποτελεί ατομικό δικαίωμα που κανείς δεν επιτρέπεται να τους το στερήσει.

032

ΤΟ ΕΠΙΠΕΔΟ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΤΗΣ ΑΥΤΟΑΝΤΙΛΗΨΗΣ ΜΑΘΗΤΩΝ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ ΣΧΟΛΕΙΟΥ ΚΑΙ ΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΠΟΥ ΤΗΝ ΕΠΗΡΕΑΖΟΥΝ

Τσιφτελή Α., Μπάτσιου Σ.

Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α., 69100 Κομοτηνή

Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να διερευνηθεί το επίπεδο ανάπτυξης της αυτοαντίληψης μαθητών Δημοτικού Σχολείου (Δ', Ε' και Στ' τάξης) και η συσχέτιση των επιμέρους διαστάσεων της «αυτοαντίληψης» με ορισμένους παράγοντες, όπως το φύλο, την ηλικία, τη γενική τους σχολική επίδοση αλλά και αυτή στα μαθηματικά και το μάθημα της γλώσσας, την ενασχόληση με τον αθλητισμό, τον τόπο κατοικίας, το επίπεδο εκπαίδευσης των γονιών τους. Το δείγμα της έρευνας ήταν 220 μαθητές ($n_a=110$ και $n_k=110$), ηλικίας $11(\pm 6\mu)$ ετών, από Δημοτικά Σχολεία της Αθήνας και της Κομοτηνής. Χρησιμοποιήθηκε η αναθεωρημένη κλίμακα αυτοαντίληψης της Harter (Μακρή-Μπότσαρη, 2001). Στην κλίμακα διακρίνονται έξι επιμέρους τομείς : Σχολική Ικανότητα, Σχέση με τους Συνομηλίκους, Αθλητική Ικανότητα, Φυσική Εμφάνιση, Διαγωγή, Αυτοεκτίμηση. Από τα αποτελέσματα φάνηκε ότι το επίπεδο αυτοαντίληψης των μαθητών ήταν ικανοποιητικό ($2,988 \pm 0,515$). Το φύλο, η ενασχόληση με τον αθλητισμό, ο τόπος διαμονής τους δεν φάνηκε να επηρέασε το επίπεδο ανάπτυξής της σε αντίθεση με τον παράγοντα "ηλικία" -αυτοεκτίμηση ($F_{(2,217)}=4,521$, $p<.05$), συμπεριφορά ($F_{(2,216)}=4,000$, $p<.05$), φυσική εμφάνιση ($F_{(2,217)}=4,304$, $p<.05$). Η γενική τους επίδοση στο σχολείο όπως και αυτή στο μάθημα της γλώσσας επηρέασε μόνο τον υποτομέα της "σχολικής ικανότητας", σε αντίθεση με την επίδοση στα μαθηματικά που εκτός από τη "σχολική ικανότητα" επηρέασε και τον τομέα της "αυτοεκτίμησης", της "φυσικής εμφάνισης". Το μορφωτικό επίπεδο του πατέρα επηρέασε κυρίως τον υποτομέα της "φυσικής εμφάνισης" (υπεροχή των μαθητών των οποίων οι γονείς είχαν στοιχειώδη εκπαίδευση), ενώ της μητέρας αυτόν της "σχολικής ικανότητας" (υπεροχή των μαθητών των οποίων οι μητέρες είχαν ανώτατη εκπαίδευση). Το συμπέρασμα που προέκυψε από την παρούσα έρευνα ήταν ότι η αυτοαντίληψη των μαθητών του Δημοτικού Σχολείου είναι ανεπτυγμένη σε ικανοποιητικό επίπεδο. Εκτός από την ηλικία ένας πολύ σημαντικός παράγοντας είναι οι επιδόσεις τους στα μαθηματικά. Γονείς (ιδιαίτερα αυτοί με ανώτατη εκπαίδευση) και δάσκαλοι θα πρέπει να δώσουν ιδιαίτερη προσοχή στους 12χρονους μαθητές και σ' αυτούς που έχουν χαμηλή επίδοση στα μαθηματικά, γιατί η αυτοαντίληψη και αυτοεκτίμηση είναι σημαντικοί παράγοντες της ψυχικής υγείας των μελλοντικών εφήβων, ενηλίκων.

O33

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΕΝΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΣΤΑ ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΤΗΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΑΣ ΤΗΣ ΠΡΟΣΓΕΙΩΣΗΣ ΜΕ ΔΥΟ ΠΟΔΙΑ ΣΕ ΠΑΙΔΙΑ ΜΕ ΚΑΙ ΧΩΡΙΣ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΚΙΝΗΤΙΚΗΣ ΣΥΝΑΡΜΟΓΗΣ, ΜΕ ΣΤΟΧΟ ΤΗΝ ΠΡΟΛΗΨΗ ΤΩΝ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΩΝ

¹Καταρτζή Ε., ¹Γκαντήραγα Ε., ²Αγγελοπούλου – Σακαντάμη Ν., ²Γρούϊος Γ.,
¹Παπαδόπουλος Χρ.

¹Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης, Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού Σερρών

²Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης, Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού Θεσσαλονίκης

Η ικανότητα για αποτελεσματική προσγείωση με τα δύο πόδια, είναι βασικής σημασίας για την ασφαλή συμμετοχή των παιδιών σε ποικίλες παιχνιδιές δραστηριότητες. Οι μεγάλες δυνάμεις, οι οποίες εφαρμόζονται στο ανθρώπινο σώμα κατά την προσγείωση (3-12 φορές το σωματικό βάρος), δημιουργούν προϋποθέσεις για τραυματισμούς των κάτω άκρων. Συνεπώς, η δεξιότητα της προσγείωσης για τα παιδιά και ιδιαίτερα αυτά με προβλήματα κινητικής συναρμογής, φαίνεται να αποτελεί μία «επικίνδυνη» για τραυματισμούς δεξιότητα και συνεπώς απαιτεί ιδιαίτερη προσοχή και εξάσκηση (Larkin & Parker, 1998). Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να μελετήσει την επίδραση ενός προγράμματος φυσικής αγωγής στα βιομηχανικά χαρακτηριστικά της δεξιότητας της προσγείωσης με δύο πόδια μετά από πτώση από ύψος (20cm), σε παιδιά 7-9 ετών με και χωρίς προβλήματα κινητικής συναρμογής. Στην έρευνα συμμετείχαν 11 παιδιά με προβλήματα κινητικής συναρμογής (Ηλικία = $8,52 \pm 0,98$ έτη, $\Sigma.B = 37,4 \pm 6,8$ κιλά, $\Sigma.Y = 141,3 \pm 2,4$ εκ.) και 12 παιδιά με τυπική συναρμογή (Ηλικία = $8,39 \pm 0,47$ έτη, $\Sigma.B = 32,8 \pm 6,4$ κιλά, $\Sigma.Y = 139,5 \pm 4,3$ εκ.), τα οποία αποτέλεσαν την πειραματική ομάδα Α και Β αντίστοιχα και συμμετείχαν σε ένα πρόγραμμα φυσικής αγωγής 12 εβδομάδων (2 φορές την εβδομάδα), το οποίο αποτελούνταν από καλαθοσφαιρικές δεξιότητες και επιπλέον ασκήσεις δύναμης και ταχύτητας (ισχύος) των κάτω άκρων. Επιπλέον, 12 μαθητές με τυπική συναρμογή (Ηλικία = $8,41 \pm 0,89$ έτη, $\Sigma.B = 38,08 \pm 5,9$ κιλά, $\Sigma.Y = 143,2 \pm 7,2$ εκ.) αποτέλεσαν την ομάδα ελέγχου. Η ανίχνευση των προβλημάτων κινητικής συναρμογής πραγματοποιήθηκε με το Movement Assessment Battery for Children (Movement ABC, Henderson & Sugden, 1992). Όλες οι ομάδες βιντεοσκοπήθηκαν (Panasonic PV-900 - 60 Hz), κατά την εκτέλεση της δεξιότητας της προσγείωσης με δύο πόδια μετά από πτώση από ύψος 20 εκ., πάνω σε ένα δυναμοδάπεδο (Kistler, Type 9281CA - 1000Hz). Οι μετρήσεις πραγματοποιήθηκαν πριν και μετά το πρόγραμμα παρέμβασης στο Εργαστήριο Αθλητικής Βιομηχανικής του ΤΕΦΑΑ Σερρών. Οι μεταβλητές που αξιολογήθηκαν ήταν, η πρώτη μέγιστη κατακόρυφη δύναμη αντίδρασης του εδάφους (F_{z-1}), η πρώτη μέγιστη κατακόρυφη δύναμη αντίδρασης του εδάφους σχετική ως προς το σωματικό βάρος (ΣB), ($\Sigma \Delta_1 = F_{z-1} / \Sigma B$), η μέγιστη κατακόρυφη δύναμη αντίδρασης του εδάφους (F_{zmax}), η μέγιστη κατακόρυφη δύναμη αντίδρασης του εδάφους, σχετική ως προς το σωματικό βάρος (ΣB), ($\Sigma \Delta_{max} = F_{zmax} / \Sigma B$), ο χρόνος έως την απόκτηση της F_{zmax} , (t_{Fzmax}), και ο χρόνος προσγείωσης ($t_{προσγ}$), (δυναμικά χαρακτηριστικά). Επιπλέον, αξιολογήθηκαν οι γωνιακές μετατοπίσεις και ταχύτητες των αρθρώσεων της ποδοκνημικής ($\Delta\phi_{\Pi}$), (ω_{Π}), του γονάτου ($\Delta\phi_{\Gamma}$), (ω_{Γ}) και του ισχίου ($\Delta\phi_{\iota}$), (ω_{ι}), κατά την προσγείωση (κινηματικά χαρακτηριστικά). Εφαρμόστηκε ανάλυση διακύμανσης με επαναλαμβανόμενες μετρήσεις (repeated measures) και οι στατιστικές αναλύσεις πραγματοποιήθηκαν με το SPSS 10.0 για Windows ($p < 0.05$). Τα αποτελέσματα έδειξαν στατιστικά σημαντικές επιδράσεις του παράγοντα μέτρηση (πριν-μετά) σε όλες τις δυναμικές μεταβλητές, στην F_{z-1} ($F_{(1,32)} = 12,3$), στη $\Sigma \Delta_1$ ($F_{(1,32)} = 14,4$), στην F_{zmax} ($F_{(1,32)} = 12,06$), στην $\Sigma \Delta_{max}$ ($F_{(1,32)} = 16,5$), στον t_{Fzmax} ($F_{(1,32)} = 8,5$) και στον $t_{προσγ}$ ($F_{(1,32)} = 10,04$), καθώς επίσης και σε κινηματικές μεταβλητές όπως η $\Delta\phi_{\Pi}$ ($F_{(1,32)} = 25,8$), η $\Delta\phi_{\Gamma}$ ($F_{(1,32)} = 4,6$), η ω_{Γ} ($F_{(1,32)} = 9,9$) και η ω_{ι} ($F_{(1,32)} = 9,7$). Επιπλέον, παρατηρήθηκαν στατιστικά σημαντικές αλληλεπιδράσεις στην F_{zmax} ($F_{(2,32)} = 8,5$) και στην $\Sigma \Delta_{max}$ ($F_{(2,32)} = 7,2$). Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι το πρόγραμμα φυσικής αγωγής που εφαρμόστηκε στην παρούσα εργασία, βελτίωσε σημαντικά συγκεκριμένες βιομηχανικές παραμέτρους στο μοντέλο της προσγείωσης και κυρίως μείωσε τις δυνάμεις αντίδρασης του εδάφους αυξάνοντας το χρόνο προσγείωσης και μειώνοντας τη γωνιακή μετατόπιση της ποδοκνημικής και του γονάτου, τόσο στα παιδιά με προβλήματα κινητικής συναρμογής, όσο και στην ομάδα των τυπικών παιδιών (στρατηγική του ισχύου). Η εφαρμογή των αποτελεσμάτων κρίνεται σημαντική, τόσο

για τους καθηγητές φυσικής αγωγής, όσο και για τους προπονητές παιδιών σχολικής ηλικίας, με στόχο την ασφαλή εκτέλεση της δεξιότητας της προσγείωσης και γενικότερα την αποφυγή των τραυματισμών των κάτω άκρων κατά τη συμμετοχή των παιδιών σε αθλητικές δραστηριότητες.

034

ΑΝΤΑΠΟΚΡΙΣΗ ΤΩΝ ΑΤΟΜΩΝ ΜΕ ΣΥΝΔΡΟΜΟ DOWN ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΕΛΛΗΝΙΚΩΝ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΩΝ ΧΟΡΩΝ

Παπαδημητρίου Α., Μπάτσιου Σ., Σερμπεζής Β., Μαυρίδης Γ.

Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού

Τα άτομα με σύνδρομο Down (Ds) εκτός από την ελλιπή ανάπτυξη της νοημοσύνης εμφανίζουν και χαμηλή φυσική και κινητική κατάσταση. Αυτό αφ' ενός οφείλεται στους περιορισμούς που θέτει το σύνδρομο (λεπτά και στενά αγγεία, παχυσαρκία, υπερευκαμψία αρθρώσεων...) και αφ' εταίρου στην ελλιπή δραστηριοποίηση των ατόμων (έχει αποδειχθεί ότι η ενεργής συμμετοχή τους σε εξειδικευμένα προγράμματα συμβάλλει σημαντικά στη βελτίωση της φυσικής και κινητικής τους κατάστασης. Η εφαρμογή εξειδικευμένων προγραμμάτων άσκησης είναι πολύ δύσκολη στα ειδικά σχολεία, επαγγελματικά εργαστήρια, κέντρα που φιλοξενούν άτομα με νοητική υστέρηση, εξαιτίας της απουσίας του απαραίτητου εξοπλισμού, του αριθμού ή της ανομοιογένειας των ασκουμένων. Γι' αυτό αναζητούνται από τους πτυχιούχους φυσικής αγωγής μέθοδοι εξάσκησης που εξασφαλίζουν μεγάλο χρόνο συμμετοχής των ασκουμένων αλλά ταυτόχρονα και ικανοποιητική επιβάρυνση για τη βελτίωση της υγείας τους

Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να διερευνηθεί εάν η διδασκαλία ελληνικών παραδοσιακών χορών είναι εφικτή σε τμήμα ενηλίκων ατόμων με Ds και εξασφαλίζει μεγάλο χρόνο εξάσκησης.

Το δείγμα της παρούσας έρευνας ήταν 9 ενήλικα άτομα (3 άνδρες και 6 γυναίκες) με Ds (μέτρια νοητική υστέρηση), τα οποία απασχολούνταν στο εργαστήριο του συλλόγου Γονέων και Κηδεμόνων του "Ειδικού Παιδιού", Ν. Ροδόπης. Έγιναν 12 μαθήματα, των οποίων η διάρκεια ήταν 45 λεπτά,

Επιλέχθηκαν και διδάχτηκαν 3 χοροί με απλά, κατανοητά βήματα και κοινό κινητικό μοτίβο, δίχως φιγούρες, ώστε να μπορούν να απομνημονευτούν από τους συμμετέχοντες. Διδάχτηκαν οι χοροί, "Στα τρία", "Χασαπιά" και "Ζωναράδικος". Η επιλογή και η σειρά διδασκαλίας των χορών έγινε με γνώμονα το βαθμό δυσκολίας τους. Το πρόγραμμα αποτελούνταν από δύο μέρη ίδιας χρονικής διάρκειας: (α). το πρώτο, με τραγούδια οικεία στα άτομα, (β). το δεύτερο με τραγούδια σχετικά άγνωστα. Ο κάθε χορός διδάχθηκε σε δύο μαθήματα και στα δύο μέρη. Το μάθημα είχε ένα συγκεκριμένο μοτίβο το οποίο περιελάμβανε 3 μέρη:

Α' τη ρυθμική αγωγή.

Β' τη διδασκαλία των βημάτων του χορού και την εκτέλεση αυτών από τους συμμετέχοντες και το διδάσκοντα.

Γ' οι συμμετέχοντες εκτελούσαν το χορό που διδάχτηκαν με τη συνοδεία του αντίστοιχου τραγουδιού.

Κατά τη διάρκεια της διδασκαλίας έγινε βιντεοσκόπηση για την καταγραφή της συμπεριφοράς των χορευτών καθ' όλη τη διάρκεια των μαθημάτων. Κατά τη βιντεοανάλυση καταγράφηκε η διάρκεια των μαθημάτων, και οι χρόνοι που αφιερώθηκαν στη ρυθμική αγωγή, στην εξάσκηση καθώς και ο "νεκρός" χρόνος.

Από τα αποτελέσματα φάνηκε ότι οι παραδοσιακοί χοροί είναι ένα αντικείμενο που μπορεί να διδαχθεί στα άτομα με Ds. Διευκολύνεται η μάθηση όταν τα βήματα των χορών που επιλέγονται έχουν κοινό κινητικό μοτίβο. Ο χρόνος εξάσκησης όπως και αυτός που αφιερώθηκε στην κατανόηση του ρυθμού ήταν μεγαλύτερος στο δεύτερο μάθημα από το πρώτο. Αντίθετα ο χρόνος των οδηγιών και ο "νεκρός" ήταν μικρότερος. Δε σημειώθηκε διαφορά στο χρόνο εξάσκησης μεταξύ "γνωστών" και "άγνωστων" ακουσμάτων. Ο χρόνος εξάσκησης στο χορό "στα τρία" ήταν σημαντικά μεγαλύτερος από τον αντίστοιχο των δύο άλλων χορών.

Από την παρούσα έρευνα προέκυψε ότι το αντικείμενο των παραδοσιακών χορών μπορεί να διδαχθεί στα άτομα με Ds εξασφαλίζοντας μεγάλο χρόνο εξάσκησης. Ο χρόνος είναι ακόμη μεγαλύτερος όταν ο ρυθμός είναι αργός.

O35

ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΗΣ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑΣ ΣΕ ΠΑΙΔΙΑ ΜΕ ΣΥΝΔΡΟΜΟ DOWN

Τσιλιγκίρογλου-Φαχαντίδου Α., Γραμματικοπούλου Μ., Παναγιώτογλου Α.

Εργαστήριο Υγιεινής, ΤΕΦΑΑ, ΑΠΘ

Η τρισομία 21 αφορά μια γενετική διαταραχή που εμφανίζεται κατά προσέγγιση μία φορά σε κάθε 700 γεννήσεις. Το 89% των παιδιών που πάσχουν από σύνδρομο Down είναι υπέρβαρα ή παχύσαρκα. Ερευνητικά δεδομένα συμφωνούν ότι η τρισομία 21 συνοδεύεται από μικρότερο μεταβολισμό ηρεμίας, με αποτέλεσμα την ικανότητα μεταβολισμού μικρότερου ποσού ενέργειας. Το εύρημα αυτό υποδεικνύει ότι η αντιμετώπιση της παχυσαρκίας στα παιδιά αυτά δεν πρέπει να βασίζεται στη μείωση της ενεργειακής πρόσληψης αλλά στην αύξηση της ενεργειακής δαπάνης.

Η φυσική δραστηριότητα των παιδιών με τρισομία 21 έχει βρεθεί μικρότερη των υγιών συνομήλικών τους λόγω αναπτυξιακών & φυσικών δυσκολιών. Η παχυσαρκία όμως, μειώνει περαιτέρω την ικανότητα των παιδιών αυτών να συμμετέχουν σε σημαντικές για τη φυσική & συναισθηματική τους ανάπτυξη, αθλητικές και κοινωνικές δραστηριότητες, εντείνοντας την απομόνωση που βιώνουν λόγω της διαφορετικότητά τους από τη στιγμή που γεννήθηκαν. Για το λόγο αυτό, η θεραπεία της παχυσαρκίας στα παιδιά αυτά με τη μέθοδο της αύξησης φυσικής δραστηριότητας δεν έχει εμφανίσει ικανοποιητικά αποτελέσματα.

Ποιά θα μπορούσε λοιπόν να είναι η θεραπεία της παχυσαρκίας στα παιδιά αυτά; Η αλλαγή στις διατροφικές συνήθειες αποδείχτηκε ικανή να μειώσει το σωματικό βάρος των παιδιών αυτών με μείωση της κατανάλωσης λίπους και τροφών με υψηλό ενεργειακό περιεχόμενο. Μελέτες συχνότητας κατανάλωσης τροφίμων έδειξαν μειωμένη κατανάλωση φρούτων στα παιδιά με τρισομία 21, η θρεπτική τους κατάσταση είναι κακή, με οριακά επίπεδα για τα περισσότερα θρεπτικά συστατικά στον οργανισμό τους. Έτσι, μια διατροφή πλούσια σε τροφές με υψηλή περιεκτικότητα βιταμινών και χαμηλή περιεκτικότητα ενέργειας μπορεί να βελτιώσει το σωματικό βάρος των παιδιών με τρισομία 21. Πρόσφατα ερευνητικά δεδομένα προτείνουν γρήγορα και ικανοποιητικά αποτελέσματα με τροποποίηση της διαίτας σε συνδιασμό με

θεραπευτικό κολύμπι με δελφίνια, στη χώρα μας όμως δεν έχει αναπτυχθεί ακόμη αυτός ο τομέας θεραπευτικής γυμναστικής.

036

ΑΠΟΨΕΙΣ ΜΑΘΗΤΩΝ ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΗΝ ΕΝΣΩΜΑΤΩΣΗ ΣΥΝΟΜΗΛΙΚΩΝ ΜΕ ΟΡΙΑΚΗ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗ ΠΡΙΝ ΚΑΙ ΜΕΤΑ ΤΗΝ ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΕΝΟΣ ΠΑΡΕΜΒΑΤΙΚΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΑΝΑΨΥΧΗΣ

Μαγγουρίτσα Γ., Κοκαρίδας Δ.

Τ.Ε.Φ.Α.Α. ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ

Σκοπός της έρευνας ήταν η σύγκριση της άποψης των μαθητών και μαθητριών χωρίς αναπηρίες ως προς την ενσωμάτωση συνομήλικων μαθητών με οριακή νοητική υστέρηση στην τάξη τους κατά τη διάρκεια δραστηριότητας αναψυχής και η καταγραφή των απόψεων των μαθητών σχετικά με τις προσαρμογές της δραστηριότητας στις ικανότητες των μαθητών με ιδιαιτερότητες. Το δείγμα της έρευνας αποτελούσαν 79 μαθητές (43 αγόρια και 36 κορίτσια) Γυμνασίου που χωρίστηκαν σε δύο ομάδες (πειραματική και ελέγχου). Η έρευνα περιλάμβανε μία προ-παρεμβατική φάση για την εξοικείωση πέντε μαθητών με οριακή νοημοσύνη στη δραστηριότητα του σόφτμπολ που αντιπροσώπευε και τη δραστηριότητα της έρευνας. Στη παρεμβατική φάση, οι μαθητές της πειραματικής ομάδας και οι συνομήλικοί τους με αναπηρίες συμμετείχαν μαζί στη δραστηριότητα του σόφτμπολ με τις αντίστοιχες προσαρμογές. Οι μαθητές της ομάδας ελέγχου δεν συμμετείχαν καθόλου στη δραστηριότητα και γενικά δεν ήρθαν σε επαφή με τους μαθητές με αναπηρίες. Πριν και μετά τη δραστηριότητα αναψυχής, οι δύο ομάδες συμπλήρωσαν το ερωτηματολόγιο Σχεδιασμένης Συμπεριφοράς (Theodorakis, Bagiatis & Goudas, 1995) προκειμένου να εξεταστούν οι παράγοντες της στάσης, της πρόθεσης, του αντιλαμβανόμενου ελέγχου συμπεριφοράς, της ηθικής υποχρέωσης, των σημαντικών άλλων, της ενημέρωσης και της επιλογής των μαθητών και μαθητριών για την ενσωμάτωση των μαθητών με οριακή νοημοσύνη στην τάξη τους. Επιπλέον, η πειραματική ομάδα, μετά το πέρας της δραστηριότητας του σόφτμπολ, συμπλήρωσε ένα δεύτερο ερωτηματολόγιο (Block & Malloy, 1995) προκειμένου να εκτιμηθούν οι περαιτέρω προσαρμογές άσκησης που θα μπορούσαν να γίνουν. Τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν ότι οι παράγοντες που φάνηκε να συντελούν περισσότερο στη δημιουργία διαφορών στις επιμέρους συμπεριφορές των μαθητών ήταν το φύλο και η εμπειρία των συμμετεχόντων. Η εφαρμογή του παρεμβατικού προγράμματος επέδρασε στη βελτίωση της στάσης των μαθητών της πειραματικής ομάδας σε βαθμό που να αναδεικνύονται διαφορές μεταξύ της πειραματικής ομάδας και της ομάδας ελέγχου στο συγκεκριμένο παράγοντα.

Λέξεις κλειδιά: Ενσωμάτωση, Οριακή Νοημοσύνη, Αναψυχή.

037

ΠΑΡΕΜΒΑΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΙΔΙΚΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΓΙΑ ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΚΙΝΗΤΙΚΩΝ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ ΑΤΟΜΟΥ ΜΕ ΝΟΗΤΙΚΗ ΥΣΤΕΡΗΣΗ

Μουσουλή Μ., Κοκαρύδας Δ., Αγγελοπούλου-Σακαντάμη Ν., Αριστοτέλους Μ.

Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας

Σκοπός της εργασίας ήταν η εξέταση της επίδρασης ενός εξατομικευμένου προγράμματος άσκησης στη βελτίωση κινητικών δεξιοτήτων και συμπεριφοράς ενός ατόμου με νοητική υστέρηση. Το δείγμα αποτέλεσε ένα άτομο με μέτρια νοητική υστέρηση (Δ.Ν.=60) και χρονολογική ηλικία 6,5 έτη. Η αξιολόγηση των κινητικών δεξιοτήτων έγινε με μια δοκιμασία κινητικής απόδοσης, η οποία περιελάμβανε ερωτήσεις από την δοκιμασία της Griffiths II και της Garry,(1979). Η αξιολόγηση της συμπεριφοράς έγινε με την κλίμακα Rutter. Το πρόγραμμα είχε διάρκεια 5 μήνες με συχνότητα μια φορά την εβδομάδα, για 45 λεπτά. Το πρόγραμμα αναφέρονταν στην βελτίωση ή ανάπτυξη της Αυτογνωσίας/σωματογνωσίας, της πλευρικότητας, της ισορροπίας, του συγχρονισμού όρασης-χεριού και όρασης-ποδιού, καθώς επίσης και στις βασικές αναπτυξιακές κινήσεις. Κατά την έναρξη του προγράμματος έγινε αξιολόγηση των δεξιοτήτων και της συμπεριφοράς του ατόμου. Μετά την ολοκλήρωση του παρεμβατικού προγράμματος επαναλήφθηκαν οι αρχικές μετρήσεις. Τα αποτελέσματα της έρευνας αποδεικνύουν την ευεργετική επίδραση του παρεμβατικού προγράμματος στη βελτίωση των κινητικών δεξιοτήτων του ατόμου. Προτείνεται η διεξαγωγή εξατομικευμένων προγραμμάτων άσκησης σε άτομα με νοητική υστέρηση, διότι η κίνηση μέσω της Ειδικής Φυσικής Αγωγής επιδρά στην ανάπτυξη και βελτίωση βασικών κινητικών δεξιοτήτων.

038

ΕΚΤΙΜΗΣΗ ΤΩΝ ΣΤΑΣΕΩΝ ΚΑΘΗΓΗΤΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΗΝ ΕΝΤΑΞΗ ΤΩΝ ΜΑΘΗΤΩΝ ΜΕ ΑΝΑΠΗΡΙΑ ΣΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ

Δουλκερίδου, Α., Παναγιώτου, Α., Κρουστάλης, Π., Ευαγγελινού, Χ.

Εργαστήριο Προσαρμοσμένης Φυσικής Αγωγής, ΤΕΦΑΑ Σερρών-ΑΠΘ

Η ευαισθητοποίηση και η θετική στάση των καθηγητών φυσικής αγωγής σε αντίθεση με την προκατάληψη, τον φόβο και την άρνηση, αποτελούν τις σπουδαιότερες παραμέτρους για την επιτυχή ένταξη των παιδιών με αναπηρίες στο τυπικό σχολείο και συγκεκριμένα στις τάξεις φυσικής αγωγής. Έρευνες που πραγματοποιήθηκαν στις αρχές της προηγούμενης δεκαετίας, έδειξαν αρνητική στάση των καθηγητών Φυσικής Αγωγής (ΚΦΑ) ως προς την ένταξη. Τα τελευταία χρόνια όμως, η Ελληνική πολιτεία προσπαθεί να αντιμετωπίσει αυτό το θέμα με διάφορα μέτρα κοινωνικής πολιτικής, όπως θεσμικά (ψήφιση του νόμου 2817/2000) ή εκπαιδευτικά (διδασκαλία του μαθήματος Παραολυμπιακή Παιδεία σ' όλα τα σχολεία, το οποίο συνοδεύεται από συναφές εκπαιδευτικό υλικό). Ο σκοπός της εργασίας ήταν να εξετάσει την στάση των

ΚΦΑ που διδάσκουν το μάθημα Ολυμπιακής / Παραολυμπιακής Παιδείας, απέναντι στην ένταξη των παιδιών με αναπηρίες στο μάθημα της φυσικής αγωγής. 39 ΚΦΑ (17 άντρες 22 γυναίκες, ηλικίας 26 έως 44 ετών) που διδάσκουν στον νομό Σερρών συμμετείχαν στην έρευνα. Το όργανο μέτρησης που χρησιμοποιήθηκε ήταν το ερωτηματολόγιο ΑΤΙΡDPE των Kudlacek και συνεργατών (2002) το οποίο μετρά τις προθέσεις των ΚΦΑ σχετικά με την ένταξη αλλά και τα πιστεύω και τις στάσεις τους που επηρεάζουν ως ένα βαθμό την συμπεριφορά τους. Κάθε ερώτηση του ερωτηματολογίου συνοδεύεται από μία 7-βάθμια κλίμακα Likert, όπως προτείνεται από τον Ajzen (2000). Για την στατιστική ανάλυση χρησιμοποιήθηκε independent t-test όσο αναφορά το φύλο. Τ' αποτελέσματα έδειξαν ότι οι γυναίκες παρουσίασαν πιο θετική στάση ($p < 0.05$) απ' ότι οι άντρες σχετικά με την ένταξη. Επιπλέον, χρησιμοποιήθηκε One –Way ANOVA για σύγκριση μεταξύ των σχολικών τάξεων που έχουν διδάξει. Τα αποτελέσματα του post- hoc, έδειξαν διαφορά μεταξύ των ΚΦΑ που δίδαξαν στο δημοτικό και στο γυμνάσιο (με θετικότερη στάση αυτών που δίδαξαν στο δημοτικό). Τα αποτελέσματα συμφωνούν με αυτά που καταγράφονται στην σύγχρονη βιβλιογραφία και επισημαίνεται ότι θετικές ευκαιρίες συμβίωσης καθώς και το κατάλληλο εκπαιδευτικό υλικό, αποτελούν μέσα για αλλαγή νοοτροπίας, στάσης και κατ' επέκταση συμπεριφοράς των ΚΦΑ.

Βιβλιογραφία

Ajzen, I.(2000). Construction of a standard questionnaire for the theory of planned behavior. Unpublished manual for construction of questionnaire.
Kudlacek, M.,Valkova, H., Sherrill, C., Myers, B., & French, R.(2002). An inclusion instrument based on planned behavior theory for prospective Czech physical educators. Adapted Physical Activity Quarterly, 19, 280-299.

O39

ΣΥΓΚΡΙΣΗ ΕΠΙΔΟΣΕΩΝ ΑΓΟΡΙΩΝ ΚΑΙ ΚΟΡΙΤΣΙΩΝ Β' ΤΑΞΗΣ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ ΣΧΟΛΕΙΟΥ ΠΟΥ ΠΡΟΕΡΧΟΝΤΑΙ ΑΠΟ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΕΣ ΓΕΩΓΡΑΦΙΚΕΣ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΕΣ, ΣΕ ΕΠΙΛΕΓΜΕΝΕΣ ΠΑΡΑΜΕΤΡΟΥΣ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ

Χρυσικόπουλος Κ., Διάφας Β.

Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών

Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να εξεταστούν οι διαφορές μεταξύ οκτάχρονων αγοριών και κοριτσιών από τις γεωγραφικές περιφέρειες της Ανατ. Αττικής και Εύβοιας, σε επιλεγμένες παραμέτρους της φυσικής κατάστασης. Το δείγμα αποτέλεσαν 1168 μαθητές/τριες Δημοτικού Σχολείου, 584 αγόρια και κορίτσια από την Ανατ. Αττική και 584 αγόρια και κορίτσια από την Εύβοια, με παρόμοια σωματομετρικά χαρακτηριστικά. Οι δοκιμασίες εξέτασης περιλάμβαναν: α) Ρίψη ιατρικής μπάλας βάρους 1kg πάνω από το κεφάλι, για την αξιολόγηση της μυικής δύναμης και ισχύος των μυών των άνω άκρων, β) Δρόμος 30m μέγιστης ταχύτητας, για την αξιολόγηση της ταχύτητας, γ) Κάθετο επιτόπιο άλμα σε ύψος, για την αξιολόγηση της μυικής δύναμης και ισχύος των μυών των κάτω άκρων και δ) Μία δοκιμασία μέγιστης κόπωσης μέχρι εξαντλήσεως με την εκτέλεση παλίνδρομου test αντοχής (απόσταση 20m), για την

αξιολόγηση της αερόβιας ικανότητας (υπολογισμός της VO₂max). Χρησιμοποιήθηκαν Student's *t*-tests για ανεξάρτητα δείγματα στη στατιστική ανάλυση των παραμέτρων για την ανίχνευση πιθανών διαφορών μεταξύ των επιδόσεων των αγοριών και των κοριτσιών από τις προαναφερθείσες περιοχές. Τα αποτελέσματα έδειξαν:

Πίνακας 1. Επιδόσεις (Mean±SD) στις εξετασθείσες παραμέτρους των αγοριών ανά περιοχή.

Παράμετροι	Περιοχή	
	Αν. Αττική (n=292)	Εύβοια (n=292)
Ρίψη ιατρικής μπάλας 1kg (m)	3.61±0.72	4.11±0.67*
Δρόμος 30m (sec)	6.48±0.77	6.39±0.81
Κάθετο άλμα (cm)	15.4±5.9	16.0±5.3
Προβλεπόμενη VO ₂ max (ml·kg ⁻¹ ·min ⁻¹) ¹⁾	18.22±9.23	25.32±11.46*

*p<0.05

Πίνακας 2. Επιδόσεις (Mean±SD) στις εξετασθείσες παραμέτρους των κοριτσιών ανά περιοχή.

Παράμετροι	Περιοχή	
	Αν. Αττική (n=292)	Εύβοια (n=292)
Ρίψη ιατρικής μπάλας 1kg (m)	3.04±0.66	3.74±0.59*
Δρόμος 30m (sec)	6.59±0.78	6.64±0.83
Κάθετο άλμα (cm)	14.6±6.1	15.1±5.9
Προβλεπόμενη VO ₂ max (ml·kg ⁻¹ ·min ⁻¹) ¹⁾	14.12±6.60	21.48±8.69*

*p<0.05

Από τα παραπάνω αποτελέσματα φαίνεται ότι δεν υπάρχουν μεταξύ των αγοριών διαφορές στις επιδόσεις ως προς την ταχύτητα και το κάθετο άλμα, με το ίδιο να ισχύει και στα κορίτσια. Στατιστικά σημαντικές διαφορές υπάρχουν στην δοκιμασία αξιολόγησης της μυϊκής δύναμης και ισχύος των μυών των άνω άκρων και στην προβλεπόμενη VO₂max, με τους οκτάχρονους μαθητές/τριες από την γεωγραφική περιφέρεια της Εύβοιας να υπερτερούν, γεγονός που πιθανότατα να υποδηλώνει ότι οι μαθητές που ζουν στην επαρχία έχουν περισσότερες ευκαιρίες άθλησης στο φυσικό περιβάλλον και πιθανότατα διαφορετικές προτιμήσεις κατά την αθλητική τους δραστηριοποίηση, με άμεση επίδραση στην εν γένει φυσική τους κατάσταση.

O40

ΕΣΩΤΕΡΙΚΗ ΔΙΑΦΟΡΟΠΟΙΗΣΗ ΤΗΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ ΣΕ ΜΑΘΗΤΕΣ ΜΕ ΝΟΗΤΙΚΗ ΥΣΤΕΡΗΣΗ

Βαρσάμης Π.

Διδασκαλείο Ειδικής Αγωγής «Δημήτριος Γληνός», Π.Τ.Δ.Ε., Α.Π.Θ.

Σύμφωνα με τις σύγχρονες τάσεις η αναπηρία θεωρείται ως μια δυναμική και συνεχής διαδικασία αλληλεπίδρασης με το περιβάλλον και όχι ως ένα άκαμπτο αποτέλεσμα. Αυτό έχει επηρεάσει τις πρακτικές της Ψυχοκινητικής και της Φυσικής Αγωγής, όπου μεταξύ άλλων επιχειρείται η βελτιστοποίηση των ευαίσθητων ισορροπιών που αναπτύσσονται στο πεδίο της κίνησης μέσω της εφαρμογής Ατομικών Εκπαιδευτικών Προγραμμάτων. Για αυτό το σκοπό είναι απαραίτητη η αρχή της εξατομίκευσης στο μάθημα. Η παρούσα μελέτη στοχεύει στη διερεύνηση της ικανότητας εφήβων μαθητών /ριών με μέτρια νοητική υστέρηση να ανταποκριθούν σε ένα τρίμηνο πρόγραμμα τοποθέτησης και επίτευξης ατομικών στόχων. Χρησιμοποιήθηκε η επιδεξιότητα του σουτ από στάση στην καλαθοσφαίριση. Τα αποτελέσματα επιβεβαίωσαν κατ' αρχήν τις θεωρητικά αναμενόμενες συσχετίσεις μεταξύ των μεταβλητών, όπως π.χ. μεταξύ της αντιλαμβανόμενης δυσκολίας και απόστασης από το καλάθι. Μετά το πρόγραμμα παρατηρήθηκε σημαντική αύξηση της επίδοσης, μείωση της απόστασης βολής και μείωση της διαφοράς στόχου–επίδοσης. Παρουσιάζονται τα υλικά της παρέμβασης και ο τρόπος αξιολόγησης των μαθητών.

Λέξεις κλειδιά

Προσαρμοσμένη Φυσική Αγωγή, Νοητική Υστέρηση, Δευτεροβάθμια Εκπαίδευση

O41

ΕΝΤΑΞΗ - ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ ΜΕ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΑΚΟΗΣ ΣΕ ΤΑΞΕΙΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ

Φωτιάδης, Δ., Χρηστάκης, Ε., Φωτιάδου Ε., Γιαγκάζογλου Π.

Η ενασχόληση με τον αθλητισμό μπορεί να μετριάσει τα ψυχικά και κοινωνικά προβλήματα που αντιμετωπίζουν. Απαιτούνται ειδικές στρατηγικές και εξατομικευμένα προγράμματα φυσικής αγωγής για την ανάπτυξη και ολοκλήρωση δεξιοτήτων που καθυστερούν καθώς και τη βελτίωση ικανοτήτων που υπολείπονται λόγω της πάθησης όπως είναι η ισορροπία, ο προσανατολισμός στο χώρο, η κιναισθητική ικανότητα και η ικανότητα αντίληψης του ρυθμού η οποία επηρεάζει τον παλμό, το συντονισμό και τη διαδοχικότητα των κινήσεων. Στόχος της φυσικής αγωγής εκτός από την ανάπτυξη της κινητικότητας και της φυσικής κατάστασης είναι η προσπάθεια για αποτροπή της κοινωνικής απομόνωσης μέσα από το ομαδικό παιχνίδι και τις ομαδικές αθλητικές δραστηριότητες. Τα παιδιά με κώφωση μπορούν να ασκηθούν σε όλα τα αθλήματα. Οι περισσότεροι ερευνητές συμφωνούν ότι τα άτομα με κώφωση και βαρηκοΐα όταν έχουν ίσες ευκαιρίες για άσκηση παρουσιάζουν όμοιες επιδόσεις με αυτές των ακουόντων. Οι περισσότερες δυσκολίες στην εκπαίδευσή τους αφορούν την επικοινωνία. Τα άτομα με κώφωση και βαρηκοΐα δεν επιθυμούν πάντα την ένταξή τους

στην κοινωνία των ακουόντων αλλά προτιμούν να αναπτύσσουν την κοινωνικότητα και την κουλτούρα τους μέσα από τις δικές τους κοινότητες. Η επιμονή από τους εκπαιδευτές να χρησιμοποιούν τα παιδιά με κώφωση και βαρηκοΐα σωστά την ομιλούμενη γλώσσα όπως και η ενσωμάτωση σε κανονικές τάξεις, θα πρέπει να γίνεται με μεγάλη προσοχή διότι υπάρχει πιθανότητα να αναπτυχθούν αισθήματα ανεπάρκειας και κατωτερότητας. Η ενσωμάτωση θεωρείται αποτελεσματική και πετυχημένη μόνον όταν δημιουργεί αισθήματα ευχαρίστησης και ικανοποίησης στα παιδιά. Η προσπάθεια για ενσωμάτωση, χωρίς προκαθορισμένα συστήματα υποστήριξης, μπορεί να αποδειχθεί καταστρεπτική ένταξη των παιδιών με προβλήματα ακοής μπορεί να γίνει με τους παρακάτω τρόπους α) με την ένταξη ολόκληρης τάξης σε σχολείο ακουόντων β) με την ένταξη μιας ομάδας μαθητών σε τάξη ακουόντων και γ) με την ένταξη ενός μαθητή σε τάξη σχολείου ακουόντων.

Οι καθηγητές Φυσικής Αγωγής μπορούν να έχουν μεγάλη συνεισφορά στην εκπαίδευση μαθητών με κώφωση και βαρηκοΐα, παρέχοντας κατάλληλα και αποτελεσματικά προγράμματα Φυσικής Αγωγής και δείχνοντας ευαισθησία στις προσωπικές ανάγκες των παιδιών. Στόχος της ενσωμάτωσης θα πρέπει να είναι η επιτυχημένη συμμετοχή στα μαθήματα Φυσικής Αγωγής, η ανάπτυξη κοινωνικότητας και η προσωπική ευχαρίστηση των παιδιών με προβλήματα ακοής.

042

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΔΙΑΡΚΕΙΑΣ ΤΗΣ ΔΙΑΤΑΣΗΣ ΣΤΗΝ ΕΥΚΑΜΨΙΑ ΤΩΝ ΚΑΤΩ ΑΚΡΩΝ ΣΕ ΕΦΗΒΟΥΣ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΣΤΕΣ

Αντωνίου Γ., Αντωνόπουλος Α., Σεντελίδης Θ., Ζάκας Α.

Τ.Ε.Φ.Α.Α, Α.Π.Θ.

Σκοπός της μελέτης ήταν να εξετάσει την επίδραση της διάρκειας της στατικής διάτασης στο κινητικό εύρος των αρθρώσεων των κάτω άκρων σε ποδοσφαιριστές, με την εκτέλεση μιας ή περισσότερων διατακτικών προσπαθειών στον ίδιο συνολικό χρόνο. **Υλικό:** Στη μελέτη συμμετείχαν 15 έφηβοι ποδοσφαιριστές με μέσο όρο ηλικίας 16 ± 0.5 έτη, αναστήματος 176.0 ± 4.0 cm, σωματικής μάζας 68.6 ± 3.3 kg και 5.0 ± 0.5 έτη προπονητικής ηλικίας. **Μέθοδος:** Όλοι οι παίκτες εκτέλεσαν, σε ξεχωριστές προπονητικές μονάδες, τρία πρωτόκολλα στατικής διάτασης, κάθε ένα από τα οποία ήταν συνολικής διάρκειας 30 sec. Το πρώτο πρωτόκολλο εκτελέστηκε μια φορά για 30 sec (1x30), το δεύτερο εκτελέστηκε δύο φορές για 15 sec (2x15) και το τρίτο έξι φορές για 5 sec (6x5). Το κινητικό εύρος προσδιορίστηκε στην κάμψη, την έκταση και την απαγωγή του ισχίου, στην κάμψη του γόνατος και της ποδοκνημικής για την αριστερή και τη δεξιά πλευρά των δύο σκελών με τη χρήση γωνιομέτρων. **Αποτελέσματα:** Τα αποτελέσματα έδειξαν παρόμοιο κινητικό εύρος στις αρθρώσεις των δύο σκελών και σημαντικές βελτιώσεις ($p < 0.01$ ως $p < 0.001$) σε κάθε άρθρωση που μετρήθηκε, μετά την εκτέλεση των τριών πρωτοκόλλων ευκαμψίας. **Συμπεράσματα:** Τα ευρήματα της μελέτης δείχνουν, ότι η μια μόνο στατική διάταση στα κάτω άκρα που διαρκεί 30 sec, επιφέρει την ίδια βελτίωση στην ευκαμψία των αρθρώσεων, όπως και η διάταση που επαναλαμβάνεται δύο φορές για 15 sec ή έξι φορές για 5 sec.

O43

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΜΕ ΚΥΚΛΟΕΡΓΟΜΕΤΡΟ ΣΤΗΝ ΚΑΡΔΙΑΚΗ ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ ΗΡΕΜΙΑΣ, 11ΧΡΟΝΩΝ ΚΑΙ 13ΧΡΟΝΩΝ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΤΩΝ

Γαϊτάνου Α., Γαλαζούλας Χρ., Μεταξάς Θ., Βαμβακούδης Ε., Παπαευαγγέλου Ε.

Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης, Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Εργαστήριο Εργοφυσιολογίας - Εργομετρίας

Σκοπός: Σκοπός της μελέτης ήταν να καταγράψει και να συγκρίνει την καρδιακή συχνότητα ηρεμίας νεαρών αθλητών καλαθοσφαίρισης μετά την εφαρμογή προγράμματος προπόνησης σε κυκλοεργόμετρο.

Υλικό-Μέθοδος: Στη μελέτη συμμετείχαν 58 καλαθοσφαιριστές, δύο ηλικιακών ομάδων 11 και 13 ετών. Οι αθλητές χωρίστηκαν σε τέσσερις ομάδες. Δύο (2) ομάδες άσκησης (A11), (n=15) την οποία αποτελούσαν οι 11χρονοι και (A13), (n=15) την οποία αποτελούσαν οι 13χρονοι και δύο ομάδες ελέγχου (B11, n=15) και (B13, n=13) αντίστοιχα. Οι ομάδες άσκησης (A11 και A13), επιπλέον της καλαθοσφαιρικής προπόνησης συμμετείχαν και σε ένα διαλειμματικού τύπου πρόγραμμα μυϊκής ενδυνάμωσης 10 εβδομάδων που εκτελούνταν 3 φορές/εβδομάδα, διαρκούσε 50-55 λεπτά/ημέρα και περιλάμβανε υψηλές (80-85% ΚΣ) και χαμηλές (30-40% ΚΣ) εντάσεις. Η επιβάρυνση υψηλής έντασης εκτελούνταν στο κυκλοεργόμετρο με 50 rpm/min για 2 λεπτά, που εναλλάσσονταν με ασκήσεις επαφής με τη μπάλα, καθώς και διατακτικές ασκήσεις για 4 λεπτά. Οι ομάδες ελέγχου (B11 και B13) συμμετείχαν μόνο στο πρόγραμμα της καλαθοσφαιρικής προπόνησης της ομάδας (3-4 φορές/εβδομάδα). Η καρδιακή συχνότητα ηρεμίας καταγράφηκε πριν και μετά την περίοδο προπόνησης μυϊκής ενδυνάμωσης 10 εβδομάδων που ακολούθησαν οι ομάδες άσκησης.

Αποτελέσματα: Από τα αποτελέσματα διαπιστώθηκε ότι μετά το τέλος της περιόδου προπόνησης των 10 εβδομάδων, η καρδιακή συχνότητα ηρεμίας μειώθηκε σημαντικά ($p<.01$, $p<.05$) αντίστοιχα στις ομάδες άσκησης, ενώ παρέμεινε στα ίδια περίπου επίπεδα για τις ομάδες ελέγχου.

Συμπεράσματα: Συμπερασματικά φαίνεται ότι, το πρόγραμμα μυϊκής ενδυνάμωσης με υπομέγιστες εντάσεις σε κυκλοεργόμετρο αποτελεί ερέθισμα για τη μείωση της καρδιακής συχνότητας ηρεμίας των νεαρών καλαθοσφαιριστών.

O44

ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΖΩΗΣ ΑΤΟΜΩΝ ΜΕ ΨΥΧΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ

Κοντού Μ., Κοσμίδου Ε., Τόλιου Α.

Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, Τ.Ε.Φ.Α.Α., 42100 Τρίκαλα

Η ανάπτυξη οργάνων μέτρησης με σκοπό την αξιολόγηση της ποιότητας ζωής του πληθυσμού αποτελεί πεδίο έρευνας πολλών εργασιών (Voruganti, Heslegrave, Awad & Seeman, 1998; Zissi, Barry & Cochrane, 1998). Ο σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν, η εξέταση της ποιότητας ζωής ατόμων με ψυχικές διαταραχές. Το δείγμα αποτέλεσαν 15 ασθενείς, (6 άντρες και 9 γυναίκες), ηλικίας 24-60 ετών (Μ.Ο=38,93), που ήταν

ενταγμένοι στο Κέντρο Ημέρας του Ψυχιατρικού Νοσοκομείου Θεσσαλονίκης. Τα άτομα αυτά συμπλήρωσαν εθελοντικά το ερωτηματολόγιο Medical Outcomes Study-SF-36, των Ware, Kosinski και Keller, (1994), το οποίο σύμφωνα με τη βιβλιογραφία αποτελεί το πιο συχνά εμφανιζόμενο όργανο μέτρησης της ποιότητας ζωής. Το SF-36 αξιολογεί δυο παράγοντες της ποιότητας ζωής την σωματική και την ψυχική υγεία. Οι δυο αυτοί παράγοντες διαιρούνται σε οχτώ υπο-κλίμακες: 1) σωματική λειτουργία, 2) σωματικός ρόλος, 3) σωματικός πόνος, 4) γενική υγεία, 5) ζωτικότητα, 6) κοινωνικότητα, 7) συναισθηματικός ρόλος και 8) ψυχική υγεία. Τα αποτελέσματα από την ανάλυση διακύμανσης έδειξαν ότι, υπήρχαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ αντρών και γυναικών μόνο σε δυο υποκλίμακες του ερωτηματολογίου, την σωματική λειτουργία και την κοινωνικότητα ($p < .05$), όπου οι γυναίκες φάνηκε να έχουν υψηλότερα σκορ. Συμπερασματικά προέκυψε ότι, τα άτομα με ψυχικές διαταραχές στην παρούσα έρευνα εμφάνισαν ένα σχετικά υψηλό σκορ και στους δυο παράγοντες του ερωτηματολογίου (σωματική και ψυχική υγεία) με λίγο καλύτερες τις τιμές στις υπο-κλίμακες της σωματικής υγείας.

O45

Η ΕΚΤΙΜΗΣΗ ΤΗΣ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΚΑΙ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΑΤΟΜΩΝ ΠΟΥ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΥΝ ΣΕ ΕΛΛΗΝΙΚΟΥΣ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΥΣ ΧΟΡΟΥΣ

Πίκουλα Ι., Παπαϊωάννου Χρ., Μαυροβουνιώτης Φ., Αργυριάδου Ε.
Εργαστήριο Αθλητιατρικής, Τ.Ε.Φ.Α.Α. Αριστοτελείου Πανεπιστημίου Θεσ/νίκης

Η παρούσα έρευνα εξετάζει δύο πλευρές της υγείας, την υποκειμενική εκτίμηση της σωματικής υγείας και την ψυχική ευεξία. Στην έρευνα πήραν μέρος 250 άτομα, 54 άνδρες και 196 γυναίκες. Οι δοκιμαζόμενοι χωρίστηκαν σε τέσσερις ομάδες- Α, Β, Γ, Δ- σύμφωνα με την ηλικία. Την ομάδα Α αποτέλεσαν άτομα ηλικίας 16-22 χρονών, την ομάδα Β άτομα ηλικίας 23-35 χρονών, την ομάδα Γ άτομα ηλικίας 36-55 χρονών και την ομάδα Δ άτομα ηλικίας 56-69 χρονών. Τα άτομα που συμμετείχαν στην έρευνα ήταν μέλη Πολιτιστικών Συλλόγων του Νομού Θεσσαλονίκης και συμμετείχαν σε πρόγραμμα εξάσκησης παραδοσιακών χορών, μία φορά την εβδομάδα. Η συλλογή των δεδομένων έγινε με τη μέθοδο του ερωτηματολογίου. Η στατιστική επεξεργασία έγινε με το στατιστικό πακέτο SPSS/PC Version 11.0 σε περιβάλλον windows. Από την επεξεργασία των δεδομένων φάνηκε ότι οι δοκιμαζόμενοι συμμετείχαν σε τμήματα παραδοσιακού χορού κατά μέσο όρο 10.11χρ. η ομάδα Α, 9.49 χρ. η ομάδα Β, 7.47χρ. η ομάδα Γ και 7.44χρ. η ομάδα Δ. Το δείγμα στην πλειοψηφία του, (με ποσοστά 89.5%, 95.8%, 92.0%, 81.5% για τις ομάδες Α, Β, Γ, και Δ, αντίστοιχα), δεν έπασχε από κάποια χρόνια ασθένεια. Όσον αφορά την αντιλαμβανόμενη εκτίμηση της υγείας το μεγαλύτερο μέρος των ατόμων όλων των ομάδων (71.1%, 83.3%, 89.4%, 88.5% για τις ομάδες Α, Β, Γ, και Δ, αντίστοιχα) θεωρεί ότι η υγεία του είναι καλή ή και πολύ καλή. Ακόμη, το 44.7% των ατόμων της ομάδας Α, το 70.8% της ομάδας Β, το 74.3% της ομάδας Γ και το 66.6% της ομάδας Δ, θεωρεί τον εαυτό του περισσότερο ή πολύ περισσότερο δραστήριο ως προς τη σωματική δραστηριότητα σε σχέση με συνομήλικα άτομα. Επιπρόσθετα, σε σχέση με τους συνομήλικους που δεν κάνουν παραδοσιακό χορό ή κάποιας άλλης μορφής άσκηση, το 86.8% των ατόμων της ομάδας Α, το 86.1% της ομάδας Β, το 86.7% της ομάδας Γ και το 92.3% της ομάδας Δ χαρακτηρίζει την υγεία του πολύ καλύτερη ή και καλύτερη και μόνο το 3,8% των ατόμων της ομάδας Δ χαρακτηρίζει την υγεία του χειρότερη, ενώ το ποσοστό αυτό είναι μηδενικό για τις τρεις

άλλες ομάδες του δείγματος. Όσον αφορά την ψυχική κατάσταση, ενδιαφέρον είναι το γεγονός ότι το μεγαλύτερο ποσοστό των ατόμων και των τεσσάρων ομάδων αισθάνεται πολύ υψηλή ευεξία (60.65%, 68%, 60%, 73.1% για τις ομάδες Α, Β, Γ, και Δ, αντίστοιχα) και πολύ λίγο ή και καθόλου στρες (68.4%, 80.5%, 77.3%, 88.5% για τις ομάδες Α, Β, Γ, και Δ, αντίστοιχα). Από τα αποτελέσματα της έρευνας, μπορεί να ειπωθεί ότι τα άτομα που ασχολούνται με το χορό, ως χορευτές, μπορεί να αισθάνονται πιο έντονα τις ωφέλειες στην υγεία τους επειδή ο χορός ως σωματική δραστηριότητα κάνει τα άτομα να αισθάνονται λιγότερο τρωτά στις ασθένειες. Αναδεικνύεται, μ' αυτό τον τρόπο, η αξία του παραδοσιακού χορού ως μορφή άσκησης. Συμπεραίνεται, λοιπόν, ότι ο χορός, μπορεί να είναι ιδιαίτερα ωφέλιμος στη διατήρηση και προαγωγή των θετικών καθορισμών της υγείας.

046

ΝΟΣΟΣ ΤΟΥ PARKINSON ΚΑΙ ΑΣΚΗΣΗ

Κουτρούπη Χ.¹, Αρβανιτίδου Ε.¹, Μειμέτη Ε.¹, Ξανθάκη Ε.², Ερμείδου Δ.²

1. Προπτυχιακές Φοιτήτριες Νοσηλευτικής, ΑΤΕΙ Θεσσαλονίκης
2. Νοσηλεύτριες ΤΕ, Γ.Ν.Θ. <<ΙΠΠΟΚΡΑΤΕΙΟ>>

Εισαγωγή: Η νόσος του Parkinson είναι μια χρόνια, προοδευτική νευροεκφυλιστική νόσος. Συνοδεύεται από ακούσιο τρόπο, δυσκαμψία μυών, βραδυκίνησια, ορθοστατική ανισορροπία και κατάθλιψη.

Σκοπός: Στο παρόν έκθεμα γίνεται προσπάθεια να διερευνηθεί η συμβολή της θεραπευτικής γυμναστικής στη διατήρηση της ευκαμψίας, της κινητικότητας και της καλύτερης ποιότητας ζωής των ατόμων με νόσο Parkinson. Η **Μεθοδολογία** που ακολουθήθηκε περιελάμβανε πρόσφατη βιβλιογραφική αναζήτηση σχετική με το θέμα τόσο στην ελληνική όσο και στη διεθνή βιβλιογραφία.

Αποτελέσματα: Μετά από μελέτη των σχετικών στοιχείων παρατηρήθηκε ότι η νόσος του Parkinson δημιουργεί δυσκαμψία στις αρθρώσεις, ελαττώνει τη κυκλοφορία του αίματος, κάνει εύθραυστα τα οστά και μικραίνει τους συνδέσμους. Για το λόγο αυτό συνίσταται καμπτικές και εκτατικές ασκήσεις για βελτίωση της βάδισης, της στάσης του σώματος καθώς και για τις κινήσεις των άκρων, του προσώπου, της αναπνοής και της κατάποσης.

Συμπερασματικά, η συστηματική γυμναστική ελαττώνει τα συμπτώματα της νόσου, βελτιώνει τη κινητικότητα των αρθρώσεων, αυξάνει την οστική μάζα ενώ παράλληλα φτιάχνει τη διάθεση, ελαττώνει το άγχος και διατηρεί μερικώς τον έλεγχο και την ανεξαρτησία του ατόμου.

ΦΥΣΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΚΛΙΝΙΚΗ ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ. ΚΡΙΤΙΚΗ ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΤΗΣ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ ΚΑΙ Ο ΡΟΛΟΣ ΤΟΥ ΓΑΛΑΚΤΙΚΟΥ ΟΞΕΩΣ ΩΣ ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗ ΠΡΟΟΠΤΙΚΗ. (PHYSICAL EXERCISE AND CLINICAL DEPRESSION. A REVIEW OF THE LITERATURE AND THE ROLE OF BLOOD-LACTATE AS A RESEARCH PERSPECTIVE).

Μωρρές Ι.^{1,2}, Martinsen Egil W.³, Κούτση Ε.², Papaioannou G.¹

1. The Catholic University of America, Washington DC 20036, USA

2. «Ιριδα» Πολυκλινική Θεραπείας και Έρευνας, ΜΚΟ, Αθήνα

3. Psychiatric Research Institute, Modum-Bad, Norway.

Εισαγωγή

Η κλινική κατάθλιψη είναι ένα ψυχιατρικό σύνδρομο όπου το κύριο σύμπτωμα, η διαταραχή διάθεσης, συνοδεύεται από γνωστικές, συμπεριφορικές και φυσιολογικές δυσλειτουργίες. Η έγκαιρη διάγνωση και η ίαση της κατάθλιψης αποτελούν μία από τις μέγιστες προτεραιότητες της επιστημονικής κοινότητας¹. Αυτή η προτεραιότητα εξηγείται από τους υψηλούς δημογραφικούς δείκτες κατάθλιψης, από τη δυσθυμία ή την υποτροπή επεισοδίων κατάθλιψης, από τις μεγάλες θεραπευτικές απαιτήσεις (κόστος, πολυειδικότητες), από την πιθανότητα αυτοκτονίας, αλλά και από την άρνηση του καταθλιπτικού ατόμου για αναζήτηση περίθαλψης λόγω κοινωνικών προκαταλήψεων καθώς και από την λειτουργική του αναπηρία (εργασιακή απουσία, αδυναμία πνευματικής εργασίας, δευτερογενής σωματική νοσηρότητα), που κατατάσσουν την κατάθλιψη ως το δεύτερο παράγοντα οικονομικού κόστους, μετά τις καρδιαγγειακές παθήσεις, για τα Εθνικά Συστήματα Υγείας². Έτσι, μεγάλο επιστημονικό ενδιαφέρον εστιάζεται στην επίδραση της φυσικής άσκησης ως μία οικονομικής μορφής παρέμβαση στη ψυχοφυσιο-παθολογική εικόνα της κατάθλιψης με ελάχιστες παρενέργειες συγκρινόμενη με τις παραδοσιακές ψυχιατρικές θεραπείες³.

Μεθοδολογία

Η ανασκόπηση της διεθνούς βιβλιογραφίας περιέλαβε την εξέταση της αντικαταθλιπτικής δράσης της άσκησης στο κλινικό περιβάλλον για την εξαγωγή συμπερασμάτων καταστολής. Επίσης εξετάστηκε η σχέση μεταξύ ψυχομετρικών δοκιμασιών της κατάθλιψης και βαθμού φυσικής δραστηριότητας στο γενικό πληθυσμό για την εξαγωγή συμπερασμάτων πρόληψης.

Αποτελέσματα

Η ανασκόπηση Α-Μεταναλυτικών κλινικών δημοσιεύσεων έδειξε ένα ικανοποιητικό έως υψηλό βαθμό θεραπευτικής επίδρασης της φυσικής άσκησης στην κλινική κατάθλιψη (Effect Size από .52 έως 1.1). Η μετατροπή του στατιστικού λογαρίθμου ES σε κλινική βελτίωση με εκατοστιαία αναλογία καταδεικνύει ποσόστωση υψηλότερη του 50%. Σημειώτέον, όποια μορφή παρέμβασης με αποτελεσματικότητα ανώτερη του 50% θεωρείται ως αποδεκτό θεραπευτικό μέσο. Η ανασκόπηση δε της βιβλιογραφίας για το ρόλο της φυσικής δραστηριότητας στην ψυχομετρική κατάθλιψη στον γενικό πληθυσμό, επέδειξε μια αρνητική συσχέτιση. Ένα ακόμα ενδιαφέρον στοιχείο είναι ότι αυτή η αρνητική συσχέτιση παραμένει στατιστικά σημαντική ακόμα και όταν απομονώνεται η επίδραση πιθανών μεταβλητών σύγχυσης (confounding variables) όπως η φαρμακευτική αγωγή, το κάπνισμα, η ηλικία, το φύλλο, το βάρος, κ.α. Επίσης, ένα επιπλέον σημαντικότερο στοιχείο είναι ότι η χαμηλή συμμετοχή στην φυσική δραστηριότητα προηγείται στατιστικά της κλινικής κατάθλιψης.

Συμπεράσματα

Η συμμετοχή στην φυσική δραστηριότητα είναι απαραίτητη μια και καταδεικνύεται η αποτρεπτική της δράση εναντίον της κατάθλιψης συμβάλλοντας στην πρόληψη αυτής της σοβαρής ψυχικής διαταραχής. Επίσης, τα αποτελέσματα δείχνουν ότι η φυσική δραστηριότητα, ως οργανωμένη μορφή άσκησης, δρα κατασταλτικά στην κατάθλιψη μέσα σε κλινικό-νοσοκομειακό περιβάλλον. Η αδυναμία, ωστόσο, της διεθνούς βιβλιογραφίας να συμφωνήσει στο ζήτημα της δοσολογίας (επιβάρυνση) της φυσικής άσκησης αναστέλλει την κλινική εφαρμογή της άσκησης ως ψυχιατρική θεραπευτική αγωγή⁴. Οι Morres et al (2005⁵; προς δημοσίευση⁶) προτείνουν την εξέταση της άριστης δοσολογίας της άσκησης με βάση την προτιμώμενη επιβάρυνση από τον ασθενή σύμφωνα με την προσωπική του ψυχοφυσική αντίληψη⁷. Η παραπάνω εξέταση θα πρέπει να γίνεται συγκρίνοντας παράλληλα την παρουσία του γαλακτικού οξέως, ως βιολογικό δείκτη κόπωσης⁸. Έτσι, θα μπορούσε να αναλυθεί εάν η έλλειψη φυσικής δραστηριότητας των καταθλιπτικών ατόμων και κατά επέκταση η αντίληψη της επιβάρυνσης διέπεται από ψυχολογική ή βιολογική δομή. Ακολούθως, η δοσολογία της άριστης επιβάρυνσης θα μπορούσε να καθορισθεί αναλόγως.

Βιβλιογραφία

1. Uesten, 2001. In M. Weisseman pp. 35-45 WHO
2. Murray & Lopez 1997 Lancet, 349, 1498-04
3. Martinsen EW 1994 Acta Psych Sca S, 377, 23-7.
4. Lawlor & Hopker, 2001, Brit Med J,322,1-8
5. Morres et al, 2005, World Psychiatric Congress Athens pp.196
6. Morres & Martinsen, to be submitted Acta Psychiatrica Scandinav
7. Borg, 1998. Borg's Perceived Exertion, Human Kinetics
8. Albertsen et al 2005, J Physiol, 562, 521-26.

O48

ΟΙ ΕΛΛΗΝΙΚΟΙ ΧΟΡΟΙ ΜΙΑ ΜΟΡΦΗ ΦΥΣΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ ΓΙΑ ΗΛΙΚΙΩΜΕΝΑ ΑΤΟΜΑ

Παπαϊωάννου Χ., Πίκουλα Ι., Μαυροβουνιώτης Φ., Αργυριάδου Ε.

Εργαστήριο Αθλητιατρικής, Τ.Ε.Φ.Α.Α. Αριστοτελείου Πανεπιστημίου Θεσ/νίκης

Σκοπός της παρούσας εργασίας είναι να μελετήσει την επίδραση των ελληνικών χορών ως ένα μέσο φυσικής δραστηριότητας για ηλικιωμένα άτομα. Στην έρευνα πήραν μέρος 48 άτομα, ηλικίας από 65 έως 88 χρ., τα οποία μετείχαν σε πρόγραμμα ελληνικών παραδοσιακών χορών διάρκειας 1 ώρας μία φορά την εβδομάδα. Οι δοκιμαζόμενοι πριν και 5 min μετά τη λήξη του προγράμματος των χορών συμπλήρωσαν τις κλίμακες SAI-Y2 και SAI-Y1, των Spielberger, Gorsuch & Lushene (1970), για τη μέτρηση του χαρακτηριστικού και μεταβατικού άγχους, αντίστοιχα, καθώς και τη Subjective Exercise Experiences Scale, των McAuley και Courneya (1994), για την καταγραφή της κατάστασης διάθεσης, η οποία αποτελείται από τρεις παράγοντες, την ευεξία, το ψυχολογικό στρες και την κόπωση. Επιπρόσθετα, πραγματοποιήθηκε καταγραφή της καρδιακής συχνότητας (ΚΣ) των ατόμων προκειμένου να εκτιμηθεί η επιβάρυνση του έργου. Η μέτρηση της ΚΣ πραγματοποιήθηκε στην ηρεμία, στα 30 min και στα 60 min, δηλαδή στο τέλος του προγράμματος των ελληνικών χορών. Η στατιστική επεξεργασία έγινε με το στατιστικό πακέτο SPSS/PC Version 11.0 σε περιβάλλον windows. Από την

εξέταση των δεδομένων φάνηκε ότι οι δοκιμαζόμενοι είχαν μέτριο χαρακτηριστικό άγχος που κυμάνθηκε στους 31.60 ± 10.08 βαθμούς. Μετά το τέλος της εξάσκησης παρατηρήθηκε σημαντική αύξηση της ΚΣ και διαπιστώθηκε ότι δραστηριοποιήθηκε περίπου το 40% του διαθέσιμου καρδιακού ρυθμού. Επιπρόσθετα, οι δοκιμαζόμενοι πριν από την εξάσκηση είχαν μέτριο μεταβατικό άγχος που κυμάνθηκε στους 29.17 ± 9.93 βαθμούς, το οποίο, όμως, μειώθηκε σημαντικά στους 26.46 ± 8.33 βαθμούς, ($t=4.48$, $p<0.001$), μετά το τέλος του προγράμματος εξάσκησης με ελληνικούς χορούς. Ακόμη, στο τέλος της εξάσκησης, παρατηρήθηκε σημαντική αύξηση της ευεξίας ($t=-3.28$, $p<0.01$) και σημαντική μείωση του ψυχολογικού στρες ($t=2.37$, $p<0.05$), ενώ η κόπωση αυξήθηκε, αλλά όχι σημαντικά. Από τα αποτελέσματα συμπεραίνεται ότι οι ελληνικοί χοροί είναι ένας τύπος αερόβιας δραστηριότητας που παράγει σωματικές αλλά και ψυχικές ωφέλειες. Συνεπώς, οι ελληνικοί χοροί πρέπει να αποτελούν μέρος προγραμμάτων εκγύμνασης, που στοχεύουν τόσο στη βελτίωση της ψυχοσωματικής κατάστασης όσο και της ποιότητας της ζωής των ηλικιωμένων ατόμων.

O49

ΜΕΤΡΗΣΗ ΤΗΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗΣ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑΣ ΣΧΙΖΟΦΡΕΝΩΝ ΑΣΘΕΝΩΝ ΠΟΥ ΔΙΑΜΕΝΟΥΝ ΣΕ ΟΙΚΟΤΡΟΦΕΙΟ

Σίπκα Χ.¹, Δάλλιου Μ.², Σκρίμπα Δ.², Κουιδή Ε.¹, Κανδύλης Δ.³, Καπρίνης Ι.³, Δεληγιάννης Α.¹

Εργαστήριο Αθλητιατρικής, Τ.Ε.Φ.Α.Α., Α.Π.Θ.¹

Θεσσαλική Εταιρεία Ψυχικής Υγείας, Περίθαλψης και Αποκατάστασης²

Γ΄ Ψυχιατρική Κλινική, Αχέπα, Α.Π.Θ.³

Η σχιζοφρένεια θεωρείται χρόνια ψυχιατρική νόσος, η οποία δημιουργεί δύσκολες συνθήκες διαβίωσης για τον ασθενή. Τα συμπτώματα και οι εκδηλώσεις της νόσου, τα συνοδά προβλήματα που παρουσιάζονται, ο τρόπος ζωής των ασθενών και η απουσία της φυσικής δραστηριότητας προκαλούν σημαντικά προβλήματα στον ασθενή, που σχετίζονται με τη δυσκολία αυτοεξυπηρέτησης του και τη μειωμένη λειτουργική ικανότητα του. Σκοπός της συγκεκριμένης εργασίας ήταν η αξιολόγηση της λειτουργικής ικανότητας σχιζοφρενών ασθενών που διέμεναν ως οικότροφοι σε ίδρυμα. Στη μελέτη συμμετείχαν 30 ασθενείς με διαγνωσμένη σχιζοφρένεια (22 άντρες και 8 γυναίκες), με μέσο όρο ηλικίας $59,9 \pm 16,43$. Για την αξιολόγηση της λειτουργικής ικανότητας των ασθενών χρησιμοποιήθηκαν λειτουργικές δοκιμασίες με κυριότερη την εξάλεπτη δοκιμασία βαδίσματος. Οι υπόλοιπες δοκιμασίες αφορούσαν την αξιολόγηση της ταχύτητας βαδίσματος, της μυϊκής ισχύος των κάτω άκρων, της ισορροπίας, της αντίδρασης και του συντονισμού, του προσανατολισμού και της ευλυγισίας των κάτω άκρων. Επίσης χρησιμοποιήθηκε η κλίμακα της σφαιρικής εκτίμησης της λειτουργικότητας που εκφράζει την ψυχο-κοινωνική λειτουργικότητα του ασθενή. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα, οι τιμές που σημειώθηκαν στις δοκιμασίες δείχνουν την πολύ μειωμένη λειτουργική ικανότητα των ασθενών σε σύγκριση με υγιή άτομα αλλά και με ασθενείς διαφορετικών παθήσεων. Συμπεραίνεται λοιπόν ότι η λειτουργική ικανότητα των ασθενών με σχιζοφρένεια είναι αρκετά περιορισμένη. Τελικά κρίνεται απαραίτητη η εφαρμογή προγραμμάτων συστηματικής φυσικής δραστηριότητας για τη βελτίωση της λειτουργικότητας τους και της ποιότητας ζωής τους.

Η ΑΣΚΗΣΗ ΩΣ ΠΑΡΑΓΩΝ ΠΡΟΒΛΕΨΗΣ ΤΗΣ ΓΝΩΣΤΙΚΗΣ ΚΑΙ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗΣ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑΣ ΑΣΘΕΝΩΝ ΜΕ ΝΟΣΟ ALZHEIMER

Μουζακίδης Χρ.¹, Ευφραιμίδου Ε.², Θεοδωράκης Γ.¹, Τσολάκη Μ.³

¹Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, ΤΕΦΑΑ

²Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης, Τμήμα Γνωστικής Ψυχολογίας

³Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης, Γ' Νευρολογική Κλινική

Η νόσος του Alzheimer (NA) είναι η πιο συχνή μορφή άνοιας (50%-65%). Εκδηλώνεται κυρίως σε άτομα που βρίσκονται στο 65^ο έτος της ηλικίας τους και μεγαλύτερα, και προσβάλλει περιοχές του εγκεφάλου υπεύθυνες για τη μνήμη, τη σκέψη και τη γλώσσα. Η έγκαιρη διάγνωση της νόσου αποτελεί μείζον ζήτημα από τη στιγμή που οι ασθενείς που καταφθάνουν σε κάποιο εξωτερικό ιατρείο άνοιας βρίσκονται ήδη αντιμέτωποι με σοβαρά ελλείμματα μνήμης. Προγράμματα άσκησης που εφαρμόστηκαν σε ασθενείς με NA φαίνεται να συνεισφέρουν θετικά στη βελτίωση των γνωστικών (χρόνος αντίδρασης, προσοχή, βραχύχρονη αποθήκευση) και λειτουργικών (ύπνος, διατροφή, κοινωνικότητα) ικανοτήτων των ασθενών αυτών. **Σκοπός** της παρούσας μελέτης ήταν η διερεύνηση της υπόθεσης ότι μια δέσμη ψυχοκινητικών δοκιμασιών, ειδικά σχεδιασμένη για να αντιμετωπίσει τα ελλείμματα που παρατηρούνται στην εξέλιξη της νόσου, μπορεί να αποτελέσει παράγοντα πρόβλεψης τόσο της γνωστικής όσο και της λειτουργικής ικανότητας των ασθενών με NA. **Μεθοδολογία.** Το δείγμα αποτελούσαν 12 ασθενείς που πληρούσαν τα κριτήρια (NINCDS-ADRDA και DSM IV) για τη νόσο του Alzheimer (8 άνδρες και 4 γυναίκες, μέση ηλικία $M = 65.70$ έτη, και 9.33 έτη εκπαίδευσης). Η πειραματική διαδικασία διήρκεσε 36 εβδομάδες. Όλοι οι ασθενείς αξιολογήθηκαν για τη γνωστική (MMSE), λειτουργική (FRSSD), συναισθηματική (GDS) και συμπεριφορική (NPI) τους κατάσταση δύο εβδομάδες πριν την έναρξη, και μετά τη λήξη της πειραματικής διαδικασίας, ενώ παράλληλα υποβλήθηκαν και σε κινητικές μετρήσεις μέσα από μία δέσμη ψυχοκινητικών δοκιμασιών. **Αποτελέσματα.** Για τη διερεύνηση της υπόθεσης χρησιμοποιήθηκε η Βήμα προς Βήμα Ανάλυση Παλινδρόμησης (Stepwise Regression). Η υπόθεση επιβεβαιώθηκε για 2 από τις 18 Δοκιμασίες. Συγκεκριμένα, η δοκιμασία του Προσανατολισμού είναι αυτή που προβλέπει τη Γνωστική ικανότητα (61%), ενώ η δοκιμασία της Οργάνωσης και Αποδιοργάνωσης είναι αυτή που προβλέπει τη Λειτουργική ικανότητα (75%) των ασθενών με NA. **Συμπεράσματα.** Η αξιολόγηση των ηλικιωμένων ανθρώπων μέσα από μια δέσμη ψυχοκινητικών δοκιμασιών, παράλληλα με τις νευροψυχολογικές δοκιμασίες που χρησιμοποιούνται για τη διάγνωση της NA, θα μπορούσε να οδηγήσει σε μία πρόωπη διάγνωση της νόσου και κατά συνέπεια στην έγκαιρη αντιμετώπισή της.

O51

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΡΥΘΜΙΚΗΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ ΣΤΗΝ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ ΑΝΤΙΑΛΗΨΗΣ ΤΟΥ ΡΥΘΜΟΥ ΣΕ ΠΑΙΔΙΑ ΜΕ ΚΩΦΩΣΗ

Φωτιάδης Δ., Χρηστάκης Ε., Φωτιάδου Ε., Σιδηροπούλου Μ.

Εργαστήριο Αναπτυξιακής Ιατρικής και Ειδικής Αγωγής, Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης

Η έρευνα σχεδιάστηκε με στόχο τη μελέτη της επίδραση ενός προσαρμοσμένου προγράμματος ρυθμικής γυμναστικής στην αντίληψη ρυθμού παιδιών με κώφωση. Συμμετείχαν δύο ομάδες παιδιών, ελέγχου και παρέμβασης. Στην ομάδα ελέγχου συμμετείχαν 12 παιδιά ηλικίας ($8 \pm 0,85$ ετών) και στην ομάδα παρέμβασης 17 παιδιά ηλικίας ($7,94 \pm 0,89$). Στην ομάδα παρέμβασης εφαρμόστηκε πρόγραμμα ρυθμικής γυμναστικής 16 εβδομάδων. Η εφαρμογή του προγράμματος γινόταν 3 φορές την εβδομάδα και η κάθε διδακτική μονάδα διαρκούσε 40 λεπτά. Για την προσέγγιση και διδασκαλία χρησιμοποιήθηκε ο ολιστικός τρόπος επικοινωνίας. Οι συμμετέχοντες, πριν και μετά την εφαρμογή του προγράμματος, υποβλήθηκαν σε αντικειμενική μέτρηση του ρυθμού με την αναπαραγωγή πέντε ρυθμικών σχημάτων σε 3 ταχύτητες (γρήγορη, μέση και αργή), με κτύπημα της παλάμης σε ξύλινη επιφάνεια. Η επεξεργασία, καταγραφή και ταξινόμηση των ηχητικών δεδομένων έγινε σε Η/Υ με το πρόγραμμα Sound Forge 4.5. Η επίδοση του κάθε παιδιού αντιπροσωπεύονταν από την τιμή της απόκλισης (σε sec) μεταξύ δύο κτυπημάτων. Ο μέσος όρος των τιμών των πέντε ρυθμικών σχημάτων υπολογιζόταν ξεχωριστά και έδινε τρεις τιμές, μία για κάθε ταχύτητα σε κάθε παιδί. Η σημαντικότητα ήταν $p < .05$. Μετά από την εφαρμογή του προγράμματος υπήρχε στατιστικά σημαντική διαφορά υπέρ της ομάδας παρέμβασης σε όλες τις ταχύτητες ενώ στην ομάδα ελέγχου μόνο στη μεσαία ταχύτητα. Από τα αποτελέσματα φάνηκε ότι το προσαρμοσμένο πρόγραμμα ρυθμικής γυμναστικής βελτίωσε την ικανότητα ρυθμού παιδιών με κώφωση. Συμπερασματικά, προτείνεται η εισαγωγή της προσαρμοσμένης ρυθμικής γυμναστικής στο αναλυτικό πρόγραμμα Ειδικής Φυσικής Αγωγής για παιδιά με κώφωση.

O52

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΟΥ ΜΟΡΦΩΤΙΚΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ ΤΗΣ ΜΗΤΕΡΑΣ ΣΤΗΝ ΚΙΝΗΤΙΚΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΤΟΥ ΠΑΙΔΙΟΥ

Γιαγκάζογλου Π., Ματέρη Δ., Μπακομήτρου Ηρ.

Τ.Ε.Φ.Α.Α., Σερρών, Α.Π.Θ.

Πολλές έρευνες αναφέρουν ότι η κινητική ανάπτυξη συνδέεται στενά με το οικογενειακό περιβάλλον. Οι περισσότερο μορφωμένοι γονείς θεωρείται ότι παρέχουν πλουσιότερα ερεθίσματα στα παιδιά τους και μπορούν να δημιουργήσουν ένα καλύτερο περιβάλλον όπου μπορεί να ενθαρρύνει και να διευκολύνει ουσιαστικά την ανάπτυξη των παιδιών τους. Επειδή η μητέρα είναι συνήθως αυτή που ασχολείται με την κύρια φροντίδα των παιδιών, το δικό της μορφωτικό έχει σημαντικότερη επιρροή στην ανάπτυξη τους. Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν η εκτίμηση της πιθανής επίδρασης

που μπορεί να έχει το μορφωτικό επίπεδο της μητέρας στην ανάπτυξη των κινητικών δεξιοτήτων (αδρών και λεπτών) των παιδιών προσχολικής ηλικίας. Στη μελέτη πήραν μέρος 880 παιδιά (384 αγόρια και 416 κορίτσια) ηλικίας 37 έως 72 μηνών (3-6 χρόνων) που φοιτούσαν σε νηπιαγωγεία και παιδικούς σταθμούς της Β. Ελλάδας. Σύμφωνα με το μορφωτικό επίπεδο της μητέρας, το δείγμα χωρίστηκε σε δύο ομάδες όπου τα 530 παιδιά είχαν μητέρες με τυπική μόρφωση (απόφοιτες γυμνασίου ή λυκείου) και τα 270 με ανώτερη και ανώτατη μόρφωση (απόφοιτες ΤΕΙ ή ΑΕΙ). Για την αξιολόγηση της κινητικής ανάπτυξης των παιδιών έγινε εφαρμογή των δύο κινητικών κλιμάκων (αδρής και λεπτής κινητικότητας) του τεστ της Griffiths No II. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι τα παιδιά που οι μητέρες τους είχαν ανώτερη ή ανώτατη μόρφωση είχαν σημαντικά υψηλότερους Αναπτυξιακούς Δείκτες ($P < 0.05$) και στις δύο κλίμακες ($A = 114 \pm 14$ και $\Delta = 108 \pm 15$) σε σχέση με τα παιδιά που οι μητέρες τους είχαν τυπική μόρφωση ($A = 110 \pm 14$ και $\Delta = 100 \pm 14$). Τα αποτελέσματα αυτής της μελέτης φανερώνουν ότι το οικογενειακό περιβάλλον και τα ερεθίσματα που θα δεχθεί το παιδί μέσα σε αυτό, μπορεί να επηρεάσουν σημαντικά την κινητική του ανάπτυξη. Η χρησιμοποίηση δημιουργικών δραστηριοτήτων με σκοπό την ανάπτυξη των αδρών και λεπτών κινητικών δεξιοτήτων και η εξασφάλιση ενός πλούσιου σε ερεθίσματα περιβάλλοντος μπορεί να ευνοήσει σημαντικά τη φυσιολογική κινητική ανάπτυξη.

ΑΝΑΡΤΗΜΕΝΕΣ ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ

P01

ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΤΗΣ ΒΑΔΙΣΗΣ ΠΑΙΔΙΩΝ ΠΡΟΣΧΟΛΙΚΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ ΜΕ ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ ΟΡΑΣΗΣ

Τόσκα Α., Χατζή Α.

Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης, ΤΕΦΑΑ Σερρών

Η όραση παίζει σημαντικό ρόλο για ένα παιδί στη συλλογή πληροφοριών από το περιβάλλον και γι' αυτό το λόγο αποτελεί πρωταρχικό κίνητρο για την κίνηση. Επομένως όσο λιγότερη οπτική οξύτητα παρουσιάζει ένα παιδί τόσο μειωμένη παρουσιάζεται η θέλησή του για κίνηση. Γι' αυτό το λόγο ένα παιδί με σοβαρές διαταραχές όρασης δείχνει λιγότερο ενδιαφέρον για κίνηση σε σχέση με ένα παιδί χωρίς προβλήματα όρασης. Για τα παιδιά με διαταραχές όρασης το περπάτημα μπορεί να είναι μια διαφορετική εμπειρία. Απαιτεί περισσότερη προσοχή ως προς την ισορροπία σώματος, υψηλότερη επίγνωση της σωστής στάσης του σώματος, μεγαλύτερη εμπιστοσύνη στους ενήλικες και μια έντονη αίσθηση της προσωπικής τους ασφάλειας. Η παρέμβαση ενηλίκων είναι κρίσιμη και σημαντική ιδιαίτερα στα πρώτα τους βήματα. Εκτιμώντας τη διαφορετικότητα αυτών των παιδιών, κηδεμόνες, εκπαιδευτικοί και θεραπευτές πρέπει να συνεχίζουν να παροτρύνουν τα παιδιά με βάση τις ατομικές τους δυνατότητες. Συνήθως επειδή έχουν χαμηλό μυϊκό τόνο δεν επιθυμούν να ασκούνται σε βασικές κινητικές δεξιότητες (π.χ. σήκωμα στην όρθια στάση με βοήθεια, αρκούδισμα, κάθισμα) πριν την απόκτηση της δεξιότητας του βαδίσματος. Το άγγιγμα και ο ήχος δεν μπορούν να αντικαταστήσουν την αίσθηση της όρασης η οποία επιτρέπει στο παιδί να παίρνει γρήγορες πληροφορίες από το περιβάλλον με ένα μόνο βλέμμα. Παιδιά με οπτικές διαταραχές και συνωδά προβλήματα όπως εγκεφαλική παράλυση ή άλλες σοβαρές κινητικές δυσκολίες μπορούν να ωφεληθούν με διάφορα βοηθήματα (π.χ.

ορθοπεδικό μοντέλο υποστήριξης:«περπατητής»). Βασικές στρατηγικές που προτείνονται για την ανάπτυξη των κινητικών δεξιοτήτων είναι: α) χρήση μικρών χώρων και μικρών αποστάσεων, β) ανάπτυξη δύναμης και ποιοτικών κινήσεων και γ) βελτίωση βασικών δεξιοτήτων που σχετίζονται με τη διατήρηση της σωστής θέσης σώματος. Η έγκαιρη παρέμβαση μπορεί να συμβάλει ουσιαστικά στη προώθηση των κινήτρων για κίνηση και εξερεύνηση ανεξαρτήτως από τα εμπόδια που μπορεί να παρουσιάζονται λόγω έλλειψης της όρασης.

P02

ΔΥΣΛΕΞΙΑ, Η ΝΟΣΟΣ ΤΗΣ ΕΠΟΧΗΣ ΜΑΣ

Μεϊμέτη Ε., Αρβανιτίδου Ε., Κουτρούπη Χ.

Προπτυχιακές Φοιτήτριες Νοσηλευτικής , ΑΤΕΙ Θεσσαλονίκης

Εισαγωγή: Ως δυσλεξία χαρακτηρίζεται η διαταραχή του γραπτού λόγου με δυσκολία στην ανάγνωση-γραφή καθώς και στην έκφραση και αίσθηση στο χώρο και το χρόνο. Η διαταραχή αυτή οφείλεται σε δυσλειτουργία ανωτέρων λειτουργιών του εγκεφάλου. Η θεραπεία των δυσλεκτικών παιδιών πρέπει να γίνει πριν τα 9 χρόνια. Δυστυχώς σήμερα το 80% των δυσλεκτικών παιδιών φεύγουν από το σχολείο αδιάγνωστοι.

Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν η παθογένεια της δυσλεξίας , η έγκαιρη διάγνωση αυτής , ο ρόλος της οικογένειας και του εκπαιδευτικού στην αντιμετώπιση της δυσλεξίας.

Η **Μεθοδολογία** που ακολουθήθηκε περιελάμβανε πρόσφατη βιβλιογραφική αναζήτηση σχετική με το θέμα τόσο στην ελληνική όσο και στη διεθνή βιβλιογραφία.

Αποτελέσματα: Από τη μελέτη των σχετικών στοιχείων διαφαίνεται ότι τα δυσλεκτικά παιδιά εμφανίζουν μαθησιακά προβλήματα από την προσχολική τους ηλικία. Τα σημεία αυτά καλείται να τα εντοπίσει ο εκπαιδευτικός και εν συνεχεία η οικογένεια του παιδιού. Η διάγνωση της δυσλεξίας γίνεται από την κλινική εικόνα, τεστ νοημοσύνης, τεστ ανάγνωσης και γραφής , τεστ οφθαλμοκίνησης.

Συμπερασματικά , τα δυσλεκτικά παιδιά παρότι είναι έξυπνα αντιμετωπίζουν κάποια προβλήματα στα μαθήματά τους. Έχουν φυσιολογική νοημοσύνη και δεν πρέπει να αντιμετωπίζονται από την οικογένεια και τους εκπαιδευτικούς ως «κακοί μαθητές». Τόσο η οικογένεια όσο και οι εκπαιδευτικοί θα πρέπει να δείξουν υπομονή και κατανόηση σε αυτά τα παιδιά ενώ η παρέμβαση του λογοθεραπευτή σε συνεργασία με τον εκπαιδευτικό κρίνεται αναγκαία.

P03

ΣΑΚΧΑΡΩΔΗΣ ΔΙΑΒΗΤΗΣ ΚΑΙ ΑΣΚΗΣΗ

Αρβανιτίδου Ε.¹ , Μεϊμέτη Ε.¹ , Ξανθάκη Ε.²

1.Προπτυχιακές Φοιτήτριες Νοσηλευτικής , ΑΤΕΙ Θεσσαλονίκης

2.Νοσηλεύτρια Γ.Ε. Γ.Ν.Θ. «ΠΗΠΟΚΡΑΤΕΙΟ»

Εισαγωγή: Ο σακχαρώδης διαβήτης οφείλεται σε μείωση της αποτελεσματικότητας της ινσουλίνης στους ιστούς ή σε απόλυτη - σχετική έλλειψη ινσουλίνης. Ταξινομείται σε τύπου I (ινσουλινοεξαρτώμενος) και σε τύπου II (μη ινσουλινοεξαρτώμενος).

Σκοπός: Στο παρόν έκθεμα γίνεται προσπάθεια να διερευνηθεί ο ρόλος της θεραπευτικής γυμναστικής στην διατήρηση σταθερών επιπέδων σακχάρου αίματος και στην αποφυγή των επιπλοκών .

Η **Μεθοδολογία** που ακολουθήθηκε περιελάμβανε πρόσφατη βιβλιογραφική αναζήτηση σχετική με το θέμα τόσο στην ελληνική όσο και στη διεθνή βιβλιογραφία.

Αποτελέσματα: Η συστηματική άσκηση βοηθά στην αντιμετώπιση του σακχαρώδη διαβήτη με άμεσους και έμμεσους τρόπους. Συνίσταται η αερόβια άσκηση (βάδισμα, Jogging, ποδηλασία, κολύμβηση) με συχνότητα τρεις φορές την εβδομάδα, διάρκειας τουλάχιστον 30' τη φορά με προοδευτική αύξηση της έντασης και της διάρκειας της καθώς και ισομετρικές ασκήσεις. Πρέπει να λαμβάνονται υπ' όψιν τα εξής: α) αποφυγή άσκησης τις ώρες αυξημένης δράσης της ινσουλίνης , β) λήψη ενός ελαφρού γεύματος 20' – 30' πριν από την άσκηση, γ) αποφυγή ενέσεων ινσουλίνης στα άκρα που γυμνάζονται και δ) τρόποι αντιμετώπισης της υπογλυκαιμίας κατά την άσκηση.

Συμπερασματικά , ο συνδυασμός άσκησης και κατάλληλης διαίτας με την ταυτόχρονη φυσικά λήψη αντιδιαβητικών δισκίων ή ινσουλίνης συντελεί στην αποτελεσματική ρύθμιση του σακχαρώδη διαβήτη.

P04

ΝΕΑΝΙΚΗ ΡΕΥΜΑΤΟΕΙΔΗΣ ΑΡΘΡΙΤΙΔΑ ΚΑΙ ΑΣΚΗΣΗ

Αρβανιτίδου Ε.¹, Μειμέτη Ε.¹, Ερμείδου Δ.², Ξανθάκη Ε.²

1. Προπτυχιακές Φοιτήτριες Νοσηλευτικής , ΑΤΕΙ Θεσσαλονίκης

2. Νοσηλεύτριες Τ.Ε. Ν.Γ.Θ «ΙΠΠΟΚΡΑΤΕΙΟ»

Εισαγωγή: Η νεανική ρευματοειδής αρθρίτιδα είναι μια χρόνια νόσος με φλεγμονή των αρθρώσεων και απώλεια της λειτουργικότητας αυτών. Συνοδεύεται από πόνο, δυσκαμψία κατά τα ξύπνημα, μυϊκή αδυναμία και παραμόρφωση των αρθρώσεων. Ταξινομείται σε πολυαρθρική, ολιγοαρθρική ή συστηματική. Η μέγιστη συχνότητα της νόσου παρατηρείται πριν την ηλικία των 16 ετών ενώ η ακριβής αιτία της νόσου παραμένει άγνωστη.

Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να διερευνήσει το ρόλο της σωστής και αποτελεσματικής παρέμβασης της θεραπευτικής γυμναστικής για την αντιμετώπιση των επιπλοκών και την καλύτερη πρόγνωση της νόσου πάντα με στόχο την αυτοεξυπηρέτηση του παιδιού.

Η **Μεθοδολογία** που ακολουθήθηκε περιελάμβανε πρόσφατη βιβλιογραφική αναζήτηση σχετική με το θέμα τόσο στην ελληνική όσο και στη διεθνή βιβλιογραφία.

Τα **αποτελέσματα** από τη σχετική μελέτη του θέματος έδειξαν ότι αρχικά συνιστάται διενέργεια τριών διαφορετικών τύπων ασκήσεων: α) ασκήσεις κινητικότητας που βοηθούν στην διατήρηση της κινητικότητας – ευκαμψίας της άρθρωσης β) ασκήσεις ενδυνάμωσης που βοηθούν τον ασθενή στις καθημερινές του δραστηριότητες γ) ασκήσεις αερόβιου τύπου για τη βελτίωση του καρδιαγγειακού συστήματος. Παράλληλα η συμβολή του φυσικοθεραπευτή με τις ενεργητικές-παθητικές ασκήσεις και του εργασιοθεραπευτή για τυχόν αλλαγές στο σπίτι είναι σημαντικές για την αυτοεξυπηρέτηση του ασθενή.

Συμπερασματικά , η γυμναστική μειώνει τα συμπτώματα της αρθρίτιδας , βελτιώνει την κινητικότητα και την ισχύ των αρθρώσεων ενώ παράλληλα αυξάνει την οστική μάζα, δυναμώνει τα οστά ιδιαίτερα τον αναπτυσσόμενο σκελετό. Σημαντικό είναι η ένταση και η συχνότητα της γυμναστικής να προσαρμόζεται στις ανάγκες του κάθε παιδιού.

P05

ΦΑΙΝΥΛΚΕΤΟΝΟΥΡΙΑ ΚΑΙ ΝΟΗΤΙΚΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ

Τσαγκαλίδη Μ., Λαπαρίδης Κ., Μπάτσιου Σ., Πυλιανίδης Θ.

Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α., 69100 Κομοτηνή

Σκοπός της ερευνητικής αυτής εργασίας είναι: να δείξει τη διαφορετική νοητική ανάπτυξη σαν αποτέλεσμα κυρίως της διατροφής ανάμεσα σε άτομα με φαινυλκετονουρία. Τα δεδομένα συλλέχθηκαν από πρόσφατη σχετική βιβλιογραφία. Αλλαγές που παρουσιάζονται στη βιοχημική σύσταση των κυττάρων προκαλούν διάφορες βλάβες στη διαδικασία παραγωγής ενζύμων και πρωτεϊνών που είναι απαραίτητα συστατικά για την ψυχοσωματική ανάπτυξη του νέου οργανισμού. Οι αλλαγές αυτές είναι γνωστές σαν διαταραχές μεταβολισμού. Μια από τις πιο γνωστές περιπτώσεις είναι η φαινυλκετονουρία (PKU) ή “φαινυλοπυροσταφυλική ιδιοτεία” η οποία παρουσιάζεται ανά εκατό χιλιάδες περίπου γεννήσεις. Η φαινυλκετονουρία οφείλεται στην έλλειψη υδροξυλάσης της φαινυλαλανίνης με αποτέλεσμα να εμποδίζεται η μετατροπή της φαινυλαλανίνης σε τυροσίνη, δηλαδή, ο μεταβολισμός των οξέων. Έτσι τα συσσωρευμένα οξέα μπορούν να δράσουν ως δηλητήριο της μυελίνης. Εκτός από τη νοητική καθυστέρηση, παρουσιάζονται και διάφορα χαρακτηριστικά εμφάνισης όπως ξανθά ή κόκκινα μαλλιά, γαλανά μάτια, αλβινισμός, μικροκεφαλία κα. Ιστορικά αντιμετωπίζεται με ειδική δίαιτα και αν εντοπισθεί νωρίς είναι δυνατόν να αποφευχθούν πολλές καταστρεπτικές συνέπειες. Οι ασθενείς που άρχισε η θεραπεία τους από 2 μηνών έως 4 ετών δεν αντιμετώπισαν σοβαρά προβλήματα στην ενήλικη ζωή τους κάνοντας μια ιδανική διατροφή και λαμβάνοντας τα κατάλληλα φάρμακα δε διέφεραν ιδιαίτερα από τον τυπικό πληθυσμό. Άτομα που ξεκίνησαν τη θεραπεία από 4 έως 8 ετών βρέθηκαν σε ένα μέσο επίπεδο και ο δείκτης νοημοσύνης τους ήταν κάτω από το μέσο όρο. Τέλος άτομα που ξεκίνησαν μετά τα 8 τους χρόνια τη θεραπεία παρουσιάζουν παρά πολύ χαμηλά σκορ στα τεστ IQ. η ιδανική δίαιτα για τη φαινυλκετονουρία θα πρέπει να εξασφαλίζει δεκτό έλεγχο φαινυλαλανίνης στο αίμα, να είναι θρεπτική και να αναπτύσει ομαλά τον οργανισμό. Επίσης θα πρέπει να είναι νόστιμη, εύπεπτη, εύκολη στην κατασκευή, και να συμβαδίζει με έναν μοντέρνο τρόπο ζωής. Από την πρώτη – πρώτη δίαιτα που σχεδιάστηκε για πάσχοντες στο PKM βασικός της κορμός έχει αλλάξει ελάχιστα. Μετράται η ποσότητα της φαινυλαλανίνης, δίνεται πρωτεϊνικό υποκατάστατο, περιεκτικό σε βιταμίνες και μεταλλικά συμπληρώματα και αρκετά γενεόδωρο στις θερμίδες.

Burgard, P. Development of intelligence in early treated phenylketonuria. European Journal of Pediatrics, 159, suppl 2, 74-79, 2000.

Mac Donald, A. Diet and compliance in phenylketonuria. European Journal of Pediatrics, 159, suppl.2, 136-141, 2000.

Schmidt, R., Burgard, P., Pieltz, J., Rupp, A. Intelligence and professional carrer in young adults treated early for phenylketonuria. *European Journal of Pediatrics*, 155, suppl.1, 97-100, 1996.

P06

Η ΣΚΙΑΓΡΑΦΗΣΗ ΤΩΝ ΓΟΝΕΩΝ ΑΤΟΜΩΝ ΜΕ ΝΟΗΤΙΚΗ ΥΣΤΕΡΗΣΗ

Τσαγκαλίδη Μ., Λαπαρίδης Κ., Μπάτσιου Σ., Πυλιανίδης Θ.

Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α., 69100 Κομοτηνή

Σκοπός της ερευνητικής αυτής εργασίας είναι: να σκιαγραφήσει τα χαρακτηριστικά των γονέων των ατόμων με νοητική υστέρηση. Τα δεδομένα συλλέχθηκαν από πρόσφατη σχετική βιβλιογραφία. Τα συναισθήματα και οι αντιδράσεις των γονέων των ατόμων με νοητική στέρωση ποικίλουν από γονέα σε γονέα από την αρχή της γέννησης των παιδιών τους. Έχει διαπιστωθεί ότι ορισμένες αντιδράσεις όπως ενοχή, απογοήτευση, άγχος, ντροπή, θυμός, αμφιταλάντευση, σύγχυση και λύπη είναι συνηθισμένες και παρατηρούνται σε όλους τους γονείς ανεξαρτήτως. Σε σύγκριση οικογενειών ατόμων με νοητική υστέρηση και οικογενειών ατόμων χωρίς νοητική υστέρηση παρατηρήθηκε ότι οι οικογένειες των ατόμων με νοητική υστέρηση σημειώνουν υψηλά σκορ άγχους και στρες αλλά παρ' όλα αυτά διαφέρουν μόνο ελάχιστα στη λειτουργία από τις τυπικές οικογένειες. Αυτά τα αποτελέσματα ενισχύουν την ανάγκη για οικογενειακή μεσολάβηση προκειμένου να ελαφρυνθεί το άγχος και εξατομικευμένα προγράμματα με έμφαση στις οικογενειακές δυνάμεις και στην απόδοση της ιδιοσυγκρασίας . Οι μητέρες των ατόμων με νοητική υστέρηση παρουσιάζουν πολύ μεγαλύτερα ποσοστά άγχους απ' ότι οι πατεράδες των ατόμων αυτών. Οι γονείς των ατόμων με νοητική υστέρηση αποδείχθηκε ότι είναι πιο προστατευτικοί σε όλους τους τομείς απέναντι στα παιδιά τους. Το στρες είναι αρνητικά συνεταιρισμένο με την ανεπίσημη υποστήριξη και για τους δύο γονείς και θετικά συνεταιρισμένο με την υπερπροστατευτικότητα που παρουσιάζουν οι μητέρες. Παρατηρήθηκε ότι οι γονείς των ενήλικων ατόμων με νοητική υστέρηση βιώνουν έναν «περιορισμό» στον οικογενειακό τους κύκλο, γιατί οι δραστηριότητες τους είναι ασυγχρόνιστες με την ηλικία τους σε σύγκριση με οικογένειες τυπικών ατόμων. Δεν θα πρέπει να υποτιμηθεί η επίδραση που ασκούν στη ζωή της οικογένειας οι ιδιαίτεροι αγχογόνες συνθήκες που αντιμετωπίζει. Υποστηρίζεται επίσης ότι η σχέση ανάμεσα στους δύο γονείς γίνεται πιο εύθραυστη και οι πιθανότητες για διαζύγιο είναι μεγαλύτερες, ενώ μια άλλη άποψη είναι ότι τα προβλήματα του παιδιού φέρνουν κοντύτερα τους γονείς ή ακόμη ότι δεν είναι δυνατόν να κλονίσουν έναν καλό γάμο.

Beckman, J.P. Comparison of mothers' and fathers' perceptions of the effect of young children with and without disabilities. *American Journal on Mental Retardation*, vol. 95, no.5, 585-595, 1991 .

Dyson, L.L. Families of young handicapps: Parental stress and family functioning. *American Journal on Mental Retardation*, vol.95, no.6, 623-629, 1991.

Krauss, M.W. Child- related and parenting stress: Similarities and differences between mothers and fathers of children with disabilities. *American Journal on Mental Retardation*, vol.97, no.4, 393-404, 1993.

P07

Η ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΤΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ ΣΤΗΝ ΕΝΟΡΓΑΝΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ

Σκαπέρδα Μ., Δούκα Ι., Μαμελετζή Δ., Σιάτρας Θ.

Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης

Η πολυετής και συνεχής ενασχόληση καθώς και η εντατική προπόνηση στην ενόργανη γυμναστική επιφέρουν την καθυστέρηση της σωματικής ανάπτυξης των αθλητών; Σκοπός της παρούσας ανασκόπησης ήταν η μελέτη των διαφορών στον ρυθμό ανάπτυξης των αθλητών και αθλητριών της ενόργανης γυμναστικής σε σχέση με αγόρια και κορίτσια της ίδιας ηλικίας που δεν αθλούνταν. Στην πλειοψηφία τους οι έρευνες επιβεβαίωσαν τη σκελετική καθυστέρηση των αθλητών και αθλητριών της ενόργανης γυμναστικής σε σχέση με τη χρονολογική τους ηλικία. Ωστόσο, για τα αγόρια δεν αναφέρθηκαν τόσο μεγάλες μεταβολές στο ανάστημά τους σε σχέση με συνομήλικους που δεν αθλούνταν, όσο για τα κορίτσια. Η μεγαλύτερη διαφορά ύψους εντοπίστηκε στις αθλήτριες της ενόργανης γυμναστικής, τόσο σε σύγκριση με τις κοπέλες άλλων αθλημάτων, όσο και με τα συνομήλικα κορίτσια που δεν συμμετείχαν σε φυσικές δραστηριότητες. Το χαμηλό ανάστημα των αθλητών και των αθλητριών στην ενόργανη γυμναστική αποδόθηκε κατά κύριο λόγο στην αθροιστική επιβάρυνση, που υφίστανται τα οστά μέσω της προπόνησης, ιδιαίτερα όταν αυτή αρχίζει κατά την πρώιμη παιδική ηλικία. Επίσης, διαπιστώθηκε ότι κατά την εφηβεία η ανάπτυξη των οστών σχετίζεται αρνητικά με τη διάρκεια και την ένταση της προπόνησης και αυτό ισχύει ιδιαίτερα για τα κορίτσια με χαμηλή ενεργειακή πρόσληψη και χαμηλό ποσοστό σωματικού λίπους (καθυστέρηση της σκελετικής ωρίμανσης). Ωστόσο, κάποιοι ερευνητές κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι η άσκηση δεν επηρεάζει αρνητικά τη σωματική ανάπτυξη των αθλητών και των αθλητριών. Συμπερασματικά, αν και η καθημερινή φυσική άσκηση μπορεί να βελτιώσει την πυκνότητα των οστών και να προάγει τη σωματική ανάπτυξη των παιδιών, η σκληρή προπόνηση με τις μεγάλες επιβαρύνσεις (υπερβολικό μηχανικό φορτίο στον κορμό και στα άνω και κάτω άκρα), που δέχεται το μυοσκελετικό σύστημα σε πρώιμη ηλικία σε συνδυασμό με τις μεγάλες ενεργειακές δαπάνες και τη χαμηλή ενεργειακή πρόσληψη, μπορεί να προκαλέσουν καθυστέρηση στην ανάπτυξη των αθλητών (ιδιαίτερα των κοριτσιών) της ενόργανης γυμναστικής. Ωστόσο, δεν μπορούν να εξαχθούν οριστικά συμπεράσματα χωρίς να ληφθούν υπόψη οι γενετικοί παράγοντες και τα χαρακτηριστικά των αθλητών για την επιλογή τους στο συγκεκριμένο άθλημα.

P08

ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ ΤΩΝ MUNDIALITO ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ

Αγγελίδης Ε.

Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α., 69100 Κομοτηνή

Σκοπός της παρούσας εργασίας, ήταν να διερευνήσει τα χαρακτηριστικά λειτουργίας των επιχειρήσεων Mundialito στον Ελλαδικό χώρο. Το δείγμα αποτελούνταν από 49

ιδιοκτήτες Mundialito σε όλη την Ελλάδα. Οι ιδιοκτήτες που συμμετείχαν στην έρευνα, προέρχονταν από τον ιδιωτικό τομέα. Για την αξιοπιστία των ερωτηματολογίων, χρησιμοποιήθηκε ο συντελεστής άλφα του Cronbach, ως ο πιο ευρέως αποδεκτός δείκτης αξιοπιστίας. Η ανάλυση των δεδομένων πραγματοποιήθηκε με την χρήση του στατιστικού προγράμματος SPSS FOR WINDOWS. Χρησιμοποιήθηκαν οι αναλύσεις συχνοτήτων (Frequencies) για να ελεγχθεί η συχνότητα εμφάνισης στοιχείων και η περιγραφική στατιστική (Descriptives) για ποσοτική ανάλυση των μεταβλητών. Στους ιδιοκτήτες των Mundialito, μοιράστηκε ερωτηματολόγιο που περιελάμβανε: α) Περιγραφή των δημογραφικών τους στοιχείων για να καθορισθεί το προφίλ της επιχείρησης. β) Σημαντικούς παράγοντες σωστής λειτουργίας της επιχείρησης και τομείς βελτίωσής τους. γ) Λόγους άθλησης στα Mundialito. δ) Φιλοξενία ατόμων με ειδικές ανάγκες – Ύπαρξη ειδικών χώρων. ε) Λειτουργίες ακαδημιών και διοργάνωση πρωταθλημάτων στα Mundialito τους. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι τα περισσότερα Mundialito άρχισαν να λειτουργούν τα τελευταία οχτώ χρόνια, οι ιδιοκτήτες ήταν οι περισσότεροι άνδρες, οι περισσότεροι είχαν πτυχίο Ανώνυμου Εκπαιδευτικού Ιδρύματος και είχαν ασχοληθεί με το ποδόσφαιρο ή κάποιο άλλο σπορ παλαιότερα. Επίσης οι ιδιοκτήτες έκριναν ότι το καλό, ευγενικό και εξειδικευμένο προσωπικό ήταν ο κυριότερος λόγος για την σωστή λειτουργία της επιχείρησης, ενώ βελτιώσεις μπορούν να γίνουν στις υπάρχουσες εγκαταστάσεις με την δημιουργία νέων ή την συντήρηση των τωρινών. Ο κυριότερος λόγος άθλησης των πελατών αποδείχθηκε η διασκέδασή τους. Επίσης τα αποτελέσματα έδειξαν ότι ακαδημίες λειτουργούσαν σε πάρα πολλές επιχειρήσεις, ενώ όλες οι επιχειρήσεις διοργάνωναν πρωταθλήματα με έπαθλα. Τέλος, σύμφωνα με την έρευνα τα Mundialito που είχαν ειδικούς χώρους ή φιλοξενούσαν άτομα με ειδικές ανάγκες ήταν λίγα.

P09

ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΠΑΡΟΧΗΣ ΥΠΗΡΕΣΙΩΝ ΚΑΙ ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΩΝ ΣΤΟΙΧΕΙΩΝ ΤΩΝ MUNDIALITO ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ

Αγγελίδης Ε.

Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α., 69100 Κομοτηνή

Σκοπός της παρούσας εργασίας, ήταν να διερευνήσει τα χαρακτηριστικά παροχής υπηρεσιών και οικονομικών στοιχείων των επιχειρήσεων Mundialito στον Ελλαδικό χώρο. Το δείγμα αποτελούνταν από 49 ιδιοκτήτες Mundialito σε όλη την Ελλάδα. Οι ιδιοκτήτες που συμμετείχαν στην έρευνα, προέρχονταν από τον ιδιωτικό τομέα. Για την αξιοπιστία των ερωτηματολογίων, χρησιμοποιήθηκε ο συντελεστής άλφα του Cronbach, ως ο πιο ευρέως αποδεκτός δείκτης αξιοπιστίας. Η ανάλυση των δεδομένων πραγματοποιήθηκε με την χρήση του στατιστικού προγράμματος SPSS FOR WINDOWS. Χρησιμοποιήθηκαν οι αναλύσεις συχνοτήτων (Frequencies) για να ελεγχθεί η συχνότητα εμφάνισης στοιχείων και η περιγραφική στατιστική (Descriptives) για ποσοτική ανάλυση των μεταβλητών. Στους ιδιοκτήτες των Mundialito, μοιράστηκε ερωτηματολόγιο που περιελάμβανε: α) Διαφήμιση των Mundialito και αποδοτικότεροι τρόποι διαφήμισής τους. β) Τρόποι διατήρησης πελατών. γ) Παροχές χώρων – Ύπαρξη εγκαταστάσεων – Δυνατότητες μετατροπής των γηπέδων 5X5. δ) Τα έσοδα των Mundialito. ε) Τα έξοδα των Mundialito. Από το σύνολο του δείγματος της παρούσας έρευνας, το 87% των ιδιοκτητών διαφήμιζαν το

Mundialito τους. Εφημερίδες και φυλλάδια κατέχουν το μεγαλύτερο ποσοστό διαφήμισης. Για τη διατήρηση των πελατών τους δίνονται δώρα σε νικητές τουρνουά αλλά και φθηνότερη ενοικίαση για τους τακτικούς πελάτες. Από την έρευνα προέκυψε ότι στο 40,2% των Mundialito παρέχονται ειδικές τιμές για αδέρφια και 24% για αδέρφια και πολύτεκνους, ενώ στο 14,5% δεν παρέχονται ειδικές τιμές. Τα κύρια έσοδα των Mundialito, όπως φάνηκε από την έρευνα, ήταν από ενοικιάσεις γηπέδων και από την διοργάνωση πρωταθλημάτων, ενώ με μικρότερο ποσοστό από τη λειτουργία ακαδημιών και το αναγυκτήριο. Από το σύνολο του δείγματος των Mundialito της παρούσας έρευνας, το 17% είχε πάγια έξοδα μηνιαίως μέχρι 1.000 ευρώ, το 43% είχε από 1.001 μέχρι 3.000 ευρώ μηνιαίως και το 40% από 3.001 ευρώ και πάνω μηνιαίως. Από την έρευνα, προέκυψε ότι τα χρήματα που πλήρωναν την ώρα, όσοι ήθελαν να χρησιμοποιήσουν το γήπεδο των Mundialito, στο 41,2% ήταν μέχρι 49 ευρώ, στο 24% από 50 έως 59 ευρώ, ενώ στο 34,8% ήταν από 60 ευρώ και πάνω την ώρα.

P10

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΔΙΑΡΚΕΙΑΣ ΤΗΣ ΣΤΑΤΙΚΗΣ ΔΙΑΤΑΞΗΣ ΤΟΥ ΤΕΤΡΑΚΕΦΑΛΟΥ ΣΤΗΝ ΚΙΝΗΤΙΚΟΤΗΤΑ ΤΗΣ ΚΑΜΨΗΣ ΤΟΥ ΓΟΝΑΤΟΣ

Μήττας Β., Βαμβακούδης Σ., Σεντελίδης Θ., Σιάτρας Θ.

Εργαστήριο Εργοφυσιολογίας – Εργομετρίας, ΓΕΦΑΑ/ΑΠΘ

Με την παρούσα εργασία έγινε προσπάθεια να διαπιστωθεί η άμεση επίδραση της διάρκειας της στατικής διάταξης του τετρακέφαλου στην κινητικότητα της κάμψης του γόνατος. Για τον σκοπό αυτό στην έρευνα συμμετείχαν σαράντα φοιτητές (n=40) του ΓΕΦΑΑ Θεσσαλονίκης, ηλικίας 19 - 23 ετών. Οι φοιτητές, με τη μέθοδο της τυχαίας δειγματοληψίας, χωρίστηκαν σε τέσσερις ισάριθμες, ομοιογενείς ομάδες (Α, Β, Γ και Δ) και όλοι εκτέλεσαν μια στατική διάταξη για τους εκτεινόντες μυς του γόνατος διάρκειας 10, 20, 30 και 60 sec, αντίστοιχα. Πριν και μετά την εφαρμογή της στατικής άσκησης, αξιολογήθηκε το εύρος κίνησης της κάμψης του γόνατος από την πρηνή κατάκλιση με το γωνιόμετρο βαρύτητας τύπου «Myrin». Για τη σύγκριση των τιμών της κινητικότητας της άρθρωσης του γόνατος, πριν και μετά την επίδραση της διάταξης στα άτομα κάθε ομάδας χωριστά, εφαρμόστηκε ένα t-test για εξαρτημένες μεταβλητές (Paired t-test). Από την επεξεργασία των δεδομένων φάνηκε ότι τα άτομα της ομάδας Α (10 sec) δεν παρουσίασαν σημαντικές διαφορές στην κινητικότητα της άρθρωσης μετά την άσκηση διάταξης ($p > 0.05$). Αντίθετα, τα άτομα των υπόλοιπων ομάδων (Β, Γ και Δ) εμφάνισαν σημαντική βελτίωση στην κινητικότητα της άρθρωσης του γόνατος ($p < 0.001$). Συμπεραίνεται, ότι το ερέθισμα της διάταξης των 10 sec δεν είναι ικανό να επιφέρει βελτιώσεις στην κινητικότητα της άρθρωσης του γόνατος, βελτιώσεις που παρουσιάζονται από τα 20 sec και μετά.

ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ ΚΑΙ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΕΠΙΛΕΓΜΕΝΩΝ ΚΙΝΗΤΙΚΩΝ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ ΣΕ ΠΑΙΔΙΑ ΣΧΟΛΕΙΟΥ ΜΕ ΚΑΙ ΧΩΡΙΣ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΤΗΣ ΚΙΝΗΤΙΚΗΣ ΣΥΝΑΡΜΟΓΗΣ

Καταρτζή Ε., Παπανικολάου Μ., Γκαντήραγα Ε., Παπαδόπουλος Χρ.

Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης, Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού Σερρών

Η κίνηση παίζει σημαντικό ρόλο στη ζωή των παιδιών διότι τους επιτρέπει να εξερευνήσουν το περιβάλλον και συνεπώς, να αναπτυχθούν κινητικά και κοινωνικά, μέσα από τη συμμετοχή τους σε αθλητικές δραστηριότητες. Η αξιολόγηση δεξιοτήτων που αναπτύσσονται νωρίς στη ζωή του ανθρώπου, όπως η βάδιση, η προσγείωση, η ισορροπία, αποκτά ιδιαίτερη σημασία για τα παιδιά με δυσκολίες στην κινητική τους συναρμογή, με στόχο την έγκαιρη διάγνωση και αντιμετώπισή τους. Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να διερευνήσει διαφορές σε βιομηχανικά χαρακτηριστικά (δυναμικές και κινηματικές μεταβλητές) του μοντέλου προσγείωσης με δύο πόδια μετά από πτώση από ύψος (20cm), της βάδισης και της στατικής ισορροπίας σε τρεις διαφορετικές θέσεις. Στην έρευνα συμμετείχαν 132 μαθητές και μαθήτριες, $n = 74$ αγόρια (Ηλικία $8,46 \pm 0,83$) και $n = 58$ κορίτσια (Ηλικία $8,33 \pm 0,86$). Το σύνολο του δείγματος αξιολογήθηκε με το κινητικό τεστ, Movement Assessment Battery for Children (Movement ABC, Henderson & Sugden, 1992) με στόχο τη δημιουργία των πειραματικών ομάδων. Από το αρχικό δείγμα των παιδιών, προέκυψαν: α) η πειραματική ομάδα Α ($n=11$), η οποία αποτελούνταν από παιδιά με δυσκολίες στην κινητική συναρμογή, και β) η ομάδα ελέγχου ($n=12$), οι οποία αποτελούνταν από παιδιά με τυπική συναρμογή. Στη συνέχεια οι ομάδες αξιολογήθηκαν: σε τρεις διαφορετικές θέσεις στατικής ισορροπίας: α) όρθια στάση (φυσιολογική όρθια θέση ηρεμίας με τα δύο πόδια – χέρια ελεύθερα προς τα κάτω), β) στάση «Romborg» (φτέρνα μη κυρίαρχου ποδιού μπροστά από τα δάκτυλα του κυρίαρχου ποδιού – χέρια στο ισχίο) και γ) στάση «Πελαργός» (στάση στο κυρίαρχο πόδι με το άλλο πόδι σε κάμψη – χέρια στο ισχίο), διάρκειας 5 δευτερολέπτων, δ) στη δεξιότητα της βάδισης και ε) της προσγείωσης με δύο πόδια μετά από πτώση από ύψους 20cm. Η αξιολόγηση των επιμέρους κινήσεων έγινε με τη βοήθεια ενός δυναμοδάπεδου (Kistler, Type 9281CA, 1000 Hz), και μιάς Video-κάμερας (Panasonic PV-900 - 60 Hz). Οι μετρήσεις πραγματοποιήθηκαν στο Εργαστήριο Αθλητικής Βιομηχανικής του ΤΕΦΑΑ Σερρών. Εφαρμόστηκε ανάλυση μονής κατεύθυνσης (one-way ANOVA) και η πιθανότητα του ελέγχου Levene, για όλες τις εξαρτημένες μεταβλητές, δεν ήταν σημαντική. Οι στατιστικές αναλύσεις πραγματοποιήθηκαν με το SPSS 10.0 για Windows ($p < 0.05$). Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι τα παιδιά με δυσκολίες στην κινητική συναρμογή διέφεραν στατιστικά σημαντικά από τη δεύτερη πειραματική ομάδα στη στάση Romborg και συγκεκριμένα στη μέγιστη μετατόπιση του κέντρου πίεσης στον άξονα y ($F_{(1,22)} = 5.9$, $p = .024$), στην τυπική απόκλιση των μετατοπίσεων του κέντρου πίεσης στον άξονα x ($F_{(1,22)} = 11.3$, $p = .003$) και στον άξονα y ($F_{(1,22)} = 7.08$, $p = .015$). Επιπλέον, σημαντικές διαφορές μεταξύ των δύο πειραματικών ομάδων εντοπίστηκαν και στη στάση «πελαργός», δηλ. στη μέγιστη μετατόπιση του κέντρου πίεσης στον άξονα y ($F_{(1,22)} = 5.9$, $p = .024$) και στην τυπική απόκλιση των μετατοπίσεων του κέντρου πίεσης στον άξονα y ($F_{(1,22)} = 9.9$, $p = .005$) και x ($F_{(1,22)} = 5.5$, $p = .03$). Τα παιδιά με προβλήματα συναρμογής εμφάνισαν δυσκολίες στην ισορροπία, καθώς η βάση

στήριξης μίκραιναι και αυτές οι διαφορές εντοπίστηκαν κυρίως στον προσθοπίσθιο άξονα. Αναφορικά με τη δεξιότητα της προσγείωσης, σημαντικές διαφορές εντοπίστηκαν στις κατακόρυφες δυνάμεις αντίδρασης του εδάφους ($F_{(1,22)} = 5.6, p = .007$), καθώς επίσης και στη γωνιακή μετατόπιση της ποδοκνημικής ($F_{(1,22)} = 6.2, p = .02$), υποδηλώνοντας ένα πιο «σκληρό» μοντέλο προσγείωσης για τα παιδιά με προβλήματα κινητικής συναρμογής. Επιπλέον, για τη βάδιση σημαντικές διαφορές εμφανίστηκαν στη μέγιστη οριζ. δύναμη στον προσθοπίσθιο άξονα ($F_{(1,22)} = 4.4, p = .048$), και πιο συγκεκριμένα τα παιδιά με δυσκολίες στην κινητική συναρμογή εμφάνισαν μία μικρότερη δύναμη κατά τη φάση της επιτάχυνσης, με συνέπεια, ένα λιγότερο οικονομικό τρόπο βάδισης σε σχέση με τα τυπικά παιδιά. Συμπερασματικά, προτείνεται, η λεπτομερής αξιολόγηση βασικών κινήσεων με αντικειμενικές μεθόδους, στις αντίστοιχες ηλικίες, έτσι ώστε να υφίσταται έγκαιρη παρέμβαση, με προοπτική τη διόρθωση προβλημάτων και την αξιοποίηση του δυναμικού των παιδιών που εμφανίζουν αναπτυξιακά προβλήματα της συναρμογής.

P12

Η ΣΥΜΒΟΛΗ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ ΣΤΗΝ ΠΡΟΛΗΨΗ ΤΗΣ ΑΝΟΙΑΣ ΚΑΙ ΣΤΗ ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΤΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΑΤΟΜΩΝ ΤΗΣ ΤΡΙΤΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ

Μπεκιάρη Κ., Μουζακίδης Χρ., Κοκαρίδας Δ., Θεοδωράκης Γ.

Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, ΤΕΦΑΑ Τρικάλων

Η φυσική δραστηριότητα είναι γνωστό, ότι προσφέρει πολλά οφέλη στη βελτίωση ή καταπολέμηση πολλών χρόνιων παθήσεων όπως είναι καρδιοαγγειακά νοσήματα, διαβήτης, οστεοπόρωση. Η άνοια αποτελεί μείζον πρόβλημα υγείας στους πληθυσμούς της τρίτης ηλικίας. Ελάχιστες μελέτες έχουν εξετάσει το ρόλο της άσκησης σε σχέση με τη γνωστική εξασθένηση και κατ' επέκταση με την άνοια σε ηλικιωμένα άτομα.

Στόχος της συγκεκριμένης έρευνας ήταν η διερεύνηση του ρόλου της φυσικής δραστηριότητας στην καθυστέρηση ή αποτροπή εμφάνισης της άνοιας και ιδιαίτερα της νόσου του Alzheimer στα ηλικιωμένα άτομα. **Μεθοδολογία.** Έγινε μια λεπτομερής ανασκόπηση της βιβλιογραφίας (διεθνούς και ελληνικής), μέσω του διαδικτύου. Οι λέξεις-κλειδιά που χρησιμοποιήθηκαν ήταν, φυσική δραστηριότητα (physical activity), άσκηση (exercise), άνοια (dementia), νόσος Alzheimer (Alzheimer's disease), ηλικιωμένα άτομα (elderly), γνωστική/λειτουργική ικανότητα (cognitive/functional ability). Παράλληλα, χρησιμοποιήθηκαν στοιχεία από σχετική βιβλιογραφία, μελέτες και ερευνητικά άρθρα που βρέθηκαν στη βιβλιοθήκη του ΤΕΦΑΑ του Πανεπιστημίου της Θεσσαλίας. **Αποτελέσματα.** Διαπιστώθηκε ότι αρκετές έρευνες υποστηρίζουν την άποψη ότι η φυσική δραστηριότητα μπορεί να αποτελεί παράγοντα μη εκδήλωσης της νόσου, αλλά και παράγοντα καθυστέρησης της εξέλιξής της. Αναλυτικότερα, σε μελέτη με δείγμα 9008 ηλικιωμένων ατόμων (χωρίς άνοια κατά την επιλογή τους), βρέθηκε ότι για τα άτομα που γυμνάζονταν τουλάχιστον 30λεπτά πάνω από 3 φορές τη βδομάδα μειώθηκε ο κίνδυνος για εμφάνιση άνοιας κατά 50% και για τη νόσο Alzheimer κατά 60% σε σχέση με τα άτομα που δεν είχαν κανενός είδους φυσική δραστηριότητα (Laurin, Verreault, Lindsay, Rockwood, 2001). Στη Σουηδία σε μελέτη που πραγματοποιήθηκε για εκτεταμένο χρονικό διάστημα σε δείγμα 1810 ηλικιωμένων ατόμων (το πρόγραμμα έλαβε χώρα στο σπίτι των συμμετεχόντων), βρέθηκε ότι τα

άτομα που έπαιρναν μέρος σε κοινωνικές, διανοητικές, παραγωγικές, σωματικές, ψυχαγωγικές δραστηριότητες είχαν μειωμένη πιθανότητα εκδήλωσης γεροντικής άνοιας. Όταν μάλιστα συμμετείχαν σε ένα συνδυασμό όλων των παραπάνω μειωνόταν ραγδαία αυτή η πιθανότητα. Τέλος, σε μελέτες που έγιναν με ασθενείς με νόσο Alzheimer διαπιστώθηκε ότι μέσω της άσκησης(αερόβιες ασκήσεις, ασκήσεις ευλυγισίας, ισορροπίας και μυϊκής ενδυνάμωσης) μπορεί να βελτιωθεί σημαντικά η σωματική τους κατάσταση, έτσι ώστε να μην είναι ραγδαία η κάμψη της οργανικής τους εικόνας εξαιτίας της νόσου. **Συμπεράσματα.** Από τα παραπάνω φαίνεται καθαρά ο προστατευτικός ρόλος της φυσικής δραστηριότητας, της νοητικής διέγερσης και της κοινωνικής συμμετοχής στη γνωστική λειτουργία των ηλικιωμένων. Με την άσκηση διατηρείται η ροή του αίματος στον εγκέφαλο, μειώνεται η πίεση και το ποσοστό των λιπιδίων και συντηρείται σε σωστά επίπεδα ο μεταβολισμός. Οι διανοητικές δραστηριότητες διατηρούν και διευρύνουν τη γνωστική ικανότητα του ατόμου, απαιτούν σκέψη και έλεγχο των λειτουργιών ενθύμησης. Τέλος η συμμετοχή του ατόμου σε παραγωγικές και κοινωνικές δραστηριότητες ικανοποιεί την εικόνα που θέλει να έχει το ηλικιωμένο άτομο για τον εαυτό του ότι δηλαδή είναι ικανός και χρήσιμος.

P13

ΑΝΤΙΟΞΕΙΔΩΤΙΚΗ ΔΡΑΣΗ ΤΩΝ ΟΙΣΤΡΟΓΟΝΩΝ ΚΑΙ ΑΣΚΗΣΗ

Σωτηριάδου Σ., Κυπάρος Α., Τσαλογλίδου Α., Κυπάρος Δ., Ματζιάρη Χ.

Τα τελευταία χρόνια υπάρχει μεγάλο ερευνητικό ενδιαφέρον για την αντιοξειδωτική δράση των οιστρογόνων, η οποία ασκείται μέσω της ομάδας υδροξυλίου που διαθέτουν στον Α φαινολικό δακτύλιο του μορίου τους, με τρόπο παρόμοιο με αυτόν της βιταμίνης Ε. Έτσι αδρανοποιούν τις ελεύθερες ρίζες οξυγόνου οι οποίες καταστρέφουν την κυτταρική μεμβράνη. Σκοπός της ανασκόπησης αυτής είναι να καταγράψει την αντιοξειδωτική δράση των οιστρογόνων κατά την άσκηση. Είναι γνωστό ότι κατά τη διάρκεια εξαντλητικής κυρίως άσκησης λόγω της αυξημένης πρόσληψης οξυγόνου αυξάνεται και η παραγωγή ελευθέρων ριζών οξυγόνου, οι οποίες προκαλούν υπεροξειδωση των πολυακόρεστων λιπαρών οξέων των φωσφολιπιδίων της κυτταρικής μεμβράνης.

Αρκετές έρευνες έδειξαν ότι οι ευμνηρορρικές αθλήτριες έχουν μειωμένη υπεροξειδωση των λιπιδίων σε σύγκριση με τις αμνηρορρικές, πριν και μετά από οξεία άσκηση. Η ελαττωμένη αυτή υπεροξειδωση των λιπιδίων στις ευμνηρορρικές αθλήτριες αποδίδεται στα σημαντικά υψηλότερα επίπεδα οιστρογόνων, τα οποία με την αντιοξειδωτική τους ιδιότητα εξουδετερώνουν την καταστροφική δράση των ελευθέρων ριζών οξυγόνου στην κυτταρική μεμβράνη. Επίσης παρατηρήθηκε ότι κατά τη σύγκριση γυναικών και αντρών αθλητών κωπηλασίας, μετά από έντονη προπόνηση επί ένα μήνα, οι γυναίκες βρέθηκε να έχουν μειωμένη υπεροξειδωση των λιπιδίων λόγω των οιστρογόνων τους. Από τις έρευνες αυτές συμπεραίνεται ότι τα οιστρογόνα ασκούν προστατευτική δράση στην κυτταρική μεμβράνη εξουδετερώνοντας τις ελεύθερες ρίζες οξυγόνου που παράγονται κατά την άσκηση.

P14

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΣΤΗΝ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΑΣΘΕΝΩΝ ΠΟΥ ΠΑΡΑΜΕΝΟΥΝ ΚΛΙΝΗΡΕΙΣ ΓΙΑ ΜΕΓΑΛΟ ΧΡΟΝΙΚΟ ΔΙΑΣΤΗΜΑ

Τσαλογλίδου Α., Κυπάρος Α., Ζουρλαδάνη Α., Κυπάρος Δ., Ματζιάρη Χ.

Πολλοί ασθενείς παραμένουν κλινήρεις για μεγάλο χρονικό διάστημα λόγω ενός οξέος επεισοδίου όπως εγκεφαλικό ή τραυματισμός ή λόγω εμφάνισης επιπλοκών μετά από μια εγχείριση ή ακόμη από επιδείνωση μιας χρόνιας νόσου. Τα προβλήματα που εμφανίζονται από την ακινησία είναι η ατροφία των μυών και η ελάττωση της κινητικότητας των αρθρώσεων που οδηγούν τα άτομα αυτά σε μείωση της λειτουργικότητας και της ικανότητας αυτοεξυπηρέτησης, διακοπή της εργασίας, ελάττωση του κοινωνικού τους ρόλου και επιβάρυνση της ψυχολογικής τους κατάστασης. Σύμφωνα με τα διεθνή πρότυπα υπάρχουν ολοκληρωμένα προγράμματα αποκατάστασης στα οποία ουσιαστικό ρόλο παίζουν τα προγράμματα άσκησης. Η άσκηση έχει σκοπό την ενδυνάμωση των μυών, τη διατήρηση της κινητικότητας των αρθρώσεων και τη βελτίωση της ισορροπίας του σώματος. Στα προγράμματα αυτά περιλαμβάνονται τόσο ειδικές ασκήσεις για την κινητικότητα των αρθρώσεων (παθητικές ασκήσεις και ασκήσεις που εκτελούνται με ή χωρίς βοήθεια), όσο και γενικές ασκήσεις για τη διατήρηση της καλής λειτουργίας και την ενδυνάμωση των μυών, καθώς και για αύξηση της αιμάτωσής τους (παθητικές ασκήσεις, ασκήσεις που εκτελούνται με ή χωρίς βοήθεια, ασκήσεις αντίστασης και ισομετρικές ασκήσεις). Έχει αποδειχθεί ότι η εφαρμογή των κατάλληλων προγραμμάτων άσκησης μέσα στα πλαίσια γενικότερων προγραμμάτων αποκατάστασης οδηγεί στη διατήρηση και αύξηση της μυϊκής δύναμης, στη διατήρηση της λειτουργικότητας των αρθρώσεων, στην αποφυγή δυσμορφιών καθώς και στην καλή ψυχολογική κατάσταση των κατακεκλιμένων ασθενών, ώστε να γίνει γρηγορότερα η επανένταξή τους στην καθημερινή ζωή.

P15

ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ ΑΝΤΟΧΗΣ ΤΟΥ ΥΠΟΚΝΗΜΙΔΙΟΥ ΜΥΟΣ ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΕΚΚΕΝΤΡΗ ΑΣΚΗΣΗ ΣΕ ΕΠΙΜΥΕΣ ΠΟΥ ΕΛΑΒΑΝ ΒΙΤΑΜΙΝΗ Ε

Κυπάρος Α., Σωτηριάδου Σ., Τσαλογλίδου Α., Κυπάρος Δ., Ματζιάρη Χ.

Το τρέξιμο σε κατηφόρα λόγω των έκκεντρων μυϊκών συστολών προκαλεί κάκωση στους μύς των κάτω άκρων, η οποία έχει ως αποτέλεσμα τη μείωση της δύναμης και της ικανότητας αντοχής των μυών. Η βιταμίνη Ε ως αντιοξειδωτική ουσία και σταθεροποιητής της κυτταρικής μεμβράνης θεωρείται ότι ασκεί προστατευτική δράση στα μυϊκά κύτταρα που υφίστανται την ασκησιογενή κάκωση. Σκοπός της εργασίας αυτής ήταν να διερευνήσει τον ρόλο της βιταμίνης Ε στην ικανότητα αντοχής του υποκνημιδίου μυός μετά από έκκεντρη άσκηση. Σαράντα άρρενες επίμυες φυλής Wistar ασκήθηκαν με ή χωρίς προηγούμενη χορήγηση βιταμίνης Ε και εξετάστηκαν είτε αμέσως μετά, είτε 48 ώρες μετά από κατηφορικό τρέξιμο. Η χορήγηση της βιταμίνης Ε έγινε ενδοπεριτοναϊκά για 5 ημέρες με δοσολογία 100 mg/kg βάρους σώματος την ημέρα και επέφερε διπλασιασμό της συγκέντρωσης της βιταμίνης Ε στο πλάσμα. Η ικανότητα αντοχής του υποκνημιδίου μυός μετά την άσκηση εκτιμήθηκε από τον δείκτη κόπωσης κατά την *in situ* καταγραφή της αναπτυσσόμενης τάσης του μυός πριν και

μετά την εφαρμογή πρωτοκόλλου κόπωσης χαμηλής συχνότητας (διέγερση 4 Hz επί 5 min). Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι επίμυες που έλαβαν βιταμίνη E είχαν, τόσο αμέσως μετά όσο και 48 ώρες μετά την άσκηση, σημαντικά μικρότερη πτώση της τάσης συστολής του υποκνημιδίου μυός, δηλαδή διατήρησαν σε καλύτερα επίπεδα την αντοχή του μυός σε σύγκριση με τους επίμυες που δεν έλαβαν βιταμίνη E. Συμπεραίνεται ότι η χορήγηση βιταμίνης E στους επίμυες βοηθάει στη μικρότερη μείωση της ικανότητας αντοχής του υποκνημιδίου μυός η οποία επέρχεται λόγω της ασκησιογενούς μυϊκής κάκωσης.

P16

Ο ΡΟΛΟΣ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΣΕ ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΑΡΤΗΡΙΑΚΗ ΥΠΕΡΤΑΣΗ

Αναστασίου Α.

Υπερτασικό χαρακτηρίζεται ένα άτομο όταν έχει συστολική πίεση μεγαλύτερη από 160 mmHg ή διαστολική μεγαλύτερη από 95 mmHg. Η υπέρταση είναι ένα από τα σοβαρότερα προβλήματα της σημερινής κοινωνίας διότι μπορεί να οδηγήσει σε στεφανιαία νόσο, καρδιακή ανεπάρκεια ή εγκεφαλικό επεισόδιο. Σκοπός της εργασίας είναι να εκτιμήσει, μέσω της βιβλιογραφικής ανασκόπησης, το ρόλο που παίζει η άσκηση στην αντιμετώπιση της υπέρτασης. Σύμφωνα με πρόσφατες μελέτες η άσκηση μπορεί να βοηθήσει τόσο στην πρόληψη όσο και στη θεραπεία της μέτριας υπέρτασης, ενώ η υψηλή υπέρταση απαιτεί και φαρμακευτική αγωγή. Ασκήσεις εκλογής είναι οι αεροβικές ασκήσεις και οι ασκήσεις αντοχής. Πολλές έρευνες έχουν χρησιμοποιήσει το περπάτημα, το τρέξιμο ή το ποδήλατο επειδή είναι δραστηριότητες της καθημερινής ζωής. Η χαμηλής ή μέτριας έντασης άσκηση (40-70% VO₂max) είναι η καταλληλότερη διότι είναι το ίδιο αποτελεσματική με την μεγάλης έντασης άσκηση στην ελάττωση της αρτηριακής πίεσης και επιπλέον μειώνει τον κίνδυνο για μυοσκελετικά ή καρδιαγγειακά προβλήματα. Πρέπει να αποφεύγονται οι ισομετρικές ασκήσεις, τα έντονα ανταγωνιστικά σπορ, στα οποία λειτουργούν έντονα μικρές μυϊκές ομάδες, όπως και τα αθλήματα στο βουνό, διότι αυξάνουν την αρτηριακή πίεση. Συμπερασματικά, φαίνεται ότι η άσκηση δρά σημαντικά στην αντιμετώπιση της υπέρτασης, αλλά όταν διακόπτεται, σταματούν και τα ευεργετικά της αποτελέσματα.