

**Τσαμίτα, Ι., & Καρτερολιώτης, Κ. (2013).** *Διαχρονική αξιολόγηση της φυσικής δραστηριότητας και των καθιστικών συνηθειών σε μαθητές/τριες, ηλικίας 11-12 ετών.* «2<sup>ο</sup> Συνέδριο Αθλητικής Επιστήμης Άσκηση και Υγεία» του Τμήματος Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του Εθνικού Καποδιστριακού Πανεπιστημίου, Αθήνα, 19-21 Απριλίου. Πρακτικά Συνεδρίου, σελ. 33.

## **ΔΙΑΧΡΟΝΙΚΗ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ ΚΑΙ ΤΩΝ ΚΑΘΙΣΤΙΚΩΝ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ ΣΕ ΜΑΘΗΤΕΣ/ΤΡΙΕΣ, ΗΛΙΚΙΑΣ 11-12 ΕΤΩΝ**

**Ιωάννα Τσαμίτα, Κωνσταντίνος Καρτερολιώτης**

### **Εισαγωγή**

Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να αξιολογηθούν διαχρονικά η Φυσική Δραστηριότητα (ΦΔ) και οι Καθιστικές Συνήθειες (ΚΣ) μαθητών/τριών, ηλικίας 11-12 ετών και να ελεγχθούν οι διαφορές μεταξύ ομάδων φύλου και ηλικίας ως προς τις εξεταζόμενες μεταβλητές.

### **Μέθοδος**

Στην παρούσα μελέτη συμμετείχαν 707 μαθητές/τριες της Ε΄ και ΣΤ΄ τάξης. Οι μετρήσεις πραγματοποιήθηκαν στην αρχή (Οκτώβριος), στο μέσον (Φεβρουάριος) και στο τέλος (Μάιος) του διδακτικού έτους 2009-2010. Η ΦΔ και οι ΚΣ αξιολογήθηκαν με Ερωτηματολόγιο. Χρησιμοποιήθηκε η Ανάλυση Διακύμανσης δύο παραγόντων με επαναλαμβανόμενες μετρήσεις και ο έλεγχος t-test.

### **Αποτελέσματα**

Τα 69.7%, 73.8% και 83.2% των μαθητών/τριών ικανοποιούσαν το κριτήριο συμμετοχής σε ΦΔ τουλάχιστον μέτριας έντασης, 60 λεπτά την ημέρα («United Kingdom Expert Consensus»)<sup>1</sup>, ενώ τα 39.4%, 45.9% και 45.4% των μαθητών/τριών αφιέρωναν πάνω από δύο ώρες την ημέρα σε ΚΣ, στις τρεις μετρήσεις αντίστοιχα. Στη διάρκεια του σχολικού έτους, η ΦΔ εντός και εκτός του σχολείου αυξήθηκε ( $p < .01$ ,  $p < .001$ ) και οι ΚΣ μειώθηκαν ( $p < .05$ ). Τα αγόρια ήταν πιο δραστήρια από τα κορίτσια σε κάθε μέτρηση ( $p < .001$ ), ενώ δεν διέφεραν ως προς τις ΚΣ και οι μαθητές/τριες της Ε΄ τάξης ήταν πιο δραστήριοι/ες από τους/τις μαθητές/τριες της ΣΤ΄ τάξης, σε ορισμένα χρονικά διαστήματα ( $p < .05$ ,  $p < .01$ ).

## Συμπεράσματα

Απαραίτητα κρίνονται τα παρεμβατικά προγράμματα και οι στρατηγικές για την αύξηση της ΦΔ, ιδιαίτερα των κοριτσιών και τη μείωση των ΚΣ των μαθητών/τριών με την υποστήριξη του σχολείου.

## Βιβλιογραφία

1. CAVILL V., et al. 'Health Enhancing Physical Activity for Young People: Statement of the United Kingdom Expert Consensus Conference', *Pediatr Exerc Sci* 13: 12-25, 2001.

