

**ΣΥΓΚΡΙΣΗ ΕΛΛΗΝΩΝ/ΙΔΩΝ
ΚΑΙ ΆΛΟΔΑΠΩΝ
ΜΑΘΗΤΩΝ/ΤΡΙΩΝ
ΣΤΑ ΕΠΙΠΕΔΑ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑΣ
ΚΑΙ ΣΤΟΝ ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΟ
ΑΡΙΘΜΟ ΒΗΜΑΤΩΝ ΜΕ ΤΗ
ΧΡΗΣΗ ΒΗΜΑΤΟΜΕΤΡΩΝ**

*Γεράνη X.¹, Καμπίτσης X.¹,
Χαραχούσου, Y.²*

1. T.E.Φ.Α.Α. Σερρών, Αριστοτέλειο

Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης

2. T.E.Φ.Α.Α., Δημοκρίτειο

Πανεπιστήμιο Θράκης

**COMPARISON BETWEEN
GREEK AND FOREIGN
STUDENTS IN TERMS
OF OBESITY
AND THE WEEKLY
NUMBER OF STEPS
USING PEDOMETERS**

Ch. Gerani¹, Ch. Kabitsis¹,

Y. Harahousou²

1. Department of Physical Education & Sport Sciences, Serres, Aristotle University of Thessaloniki

2. Sport Sciences Department, Democritus

University of Thrace

Περιληψη

Τα τελευταία χρόνια παγκόσμια πολλές έρευνες έχουν δείξει ότι πάνω από 9 εκατομμύρια παιδιά άνω των 6 ετών είναι χαρακτηρισμένα ως παχύσαρκα, με άμεσο φόβο να διατρέχουν σοβαρούς κινδύνους υγείας. Σκοπός της παρούσης εργασίας ήταν να εντοπιστούν οι διαφορές σωματικού λίπους, φυσικής δραστηριότητας, εβδομαδιαίου αριθμού βημάτων και ημερήσιας κατανάλωσης θερμίδων, καθώς και διαφορές στις διατροφικές συνήθειες ανάμεσα σε αγόρια και κορίτσια σε Έλληνες και αλλοδαπούς μαθητές. Το δείγμα αποτέλεσαν 375 άτομα (184 κορίτσια και 191 αγόρια) ηλικίας 11-13 ετών από Δημοτικά σχολεία των νομών Χαλκιδικής και Θεσ/νίκης. Οι εξεταζόμενοι χωρίστηκαν ανάλογα με το φύλο, την εθνικότητα και τη συμμετοχή τους σε φυσικές δραστηριότητες. Τα μέσα συλλογής των δεδομένων ήταν δερματοπυχόμετρο, βηματόμετρο omron walking style II και ερωτηματολόγιο με ερωτήσεις που αφορούσαν τη συμμετο-

Abstract

Recently worldwide researches have indicated that more than 9 million children over the age of six are overweight, thus running the risk of serious health problems. The present research aimed at examining the differences between Greek and foreign students, as well as boys and girls with reference to body fat, physical activity, weekly number of steps, calorie consumption and nutrition. The sample consisted of 375 students (184 girls and 191 boys) aged 11-13, from Primary schools of the prefectures of Chalkidiki and Thessaloniki. The students were divided according to sex, nationality and their participation in physical activity. The measurement instruments were a skin-type fatmeter, a pedometer omron walking style II, as well as a questionnaire concerning physical activity and nutritional habits. The statistical analyses applied were: descriptive, the t-

Αλληλογραφία

Χρύσα Γεράνη

*Αγ. Γεωργίου 8, Ασβεστοχώρι
Θεσσαλονίκη 570 10*

e-mail: xrysagerani@yahoo.gr

Correspondence

Chrysa Gerani

*8, St. George Str., Asvestohori
Thessaloniki 570 10*

e-mail: xrysagerani@yahoo.gr

χή τους σε φυσικές δραστηριότητες, καθώς και τις διατροφικές τους συνήθειες. Οι στατιστικές αναλύσεις που χρησιμοποιήθηκαν ήταν t-test για ανεξάρτητες ομάδες, ανάλυση διακύμανσης με έναν παράγοντα και περιγραφική στατιστική. Τα αποτελέσματα έδειξαν υπεροχή των αγοριών έναντι των κοριτσιών στον εβδομαδιαίο αριθμό βημάτων ($p=.006$) και στην κατανάλωση θερμίδων ($p=.003$). Οι αλλοδαποί μαθητές είχαν χαμηλότερες τιμές στον δείκτη σωματικού λόπους. Αναφορικά με τις διατροφικές συνήθειες των παιδιών, φάνηκε ότι η ποσότητα της τροφής των αγοριών σε σχέση με τα κορίτσια ήταν μικρότερη, ενώ καταγράφηκε επιθυμία των κοριτσιών για περισσότερα γλυκά και «πλαστικές» τροφές. Συστήνεται η φυσική δραστηριότητα καθώς και το μάθημα της διατροφής να ενταχθούν στο καθημερινό σχολικό πρόγραμμα των παιδιών ώστε να λειτουργούν ως ασπίδα προστασίας απέναντι στις διάφορες ασθένειες.

Λεξεις-κλειδιά: Μαθητές, αλλοδαποί, παχυσαρκία, βηματόμετρο, δερματοπτυχόμετρο, φυσική δραστηριότητα

test independent groups, and one-way ANOVA analysis. The results indicated higher weekly number of steps ($p=.006$) and higher calories consumption ($p=.003$) of boys in comparison to girls and lower level of BMI of foreign students in relation to Greek students. With reference to the children's nutritional habits, girls appeared to consume greater quantities of food with a stronger desire for sweets and junk food compared to boys. It is suggested that physical activity should be included in the daily school program of children so that they will be protected from various diseases.

Key-words: *Greek Students, foreigners, obesity, pedometer, skin-type fatmeter, physical activity*

Εισαγωγή

Τα τελευταία χρόνια έρευνες έχουν δείξει ότι τα σημερινά παιδιά είναι βαρύτερα από ότι τα προηγούμενα χρόνια (Cole, Belizzi, Flegal & Dietz, 2000; Tremblay και Willms, 2000; Evans, Finkelstein, Kamerow & Renaud, 2005). Σήμερα πάνω από 9 εκατομμύρια παιδιά άνω των έξι ετών είναι χαρακτηρισμένα ως παχύσαρκα, γεγονός το οποίο σημαίνει ότι διατρέχουν σοβαρούς κινδύνους υγείας (Saakslanti, Numminen, Varstala, Helenius, Tammi, Viikari & Valimaki, 2003; Koplan, Liverman & Kraak, 2005). Επίσης σε αρκετές έρευνες διαπιστώνεται ότι τα παιδιά κάθε ηλικίας είναι βαρύτερα σε σχέση με τις δύο τουλάχιστον τελευταίες δεκαετίες (Gortmaker, Dietz, Sobol & Wehler, 1987; Molgaard & Michaelson, 1998). Συγκεκριμένα, στην Αμερική το πο-

σοστό των υπερβαρών παιδιών αυξήθηκε κατά 25% την τελευταία εικοσαετία (Sallis, Chen & Castro, 1995; Flegal, 1999; Goss, Robertson, Williams, Sward, Abt, Ladewig, Timmer & Dixon, 2003). Η παχυσαρκία έχει πλέον προσδιοιστεί ως επιδημία από τα κέντρα για τον έλεγχο και την πρόληψη των ασθενειών. Τα ποσοστά υπερβάλλοντος σωματικού βάρους μεταξύ των παιδιών και των εφήβων έχουν τριπλασιαστεί από τη δεκαετία του '80 και έφθασαν στο 15% του συνολικού πληθυσμού. Η κοινή γνώμη αντιμετωπίζει πλέον την παχυσαρκία ως ένα μεγάλο κοινωνικό πρόβλημα παρόμοιο με την έξαρση της βίας (Evans, Finkelstein, Kamerow & Renaud, 2005).

Οι αιτίες παχυσαρκίας είναι πολλές γι' αυτό και η αύξηση του σωματικού βάρους δεν πρέπει να συνδέεται μόνο με