

ΔΙΕΡΕΥΝΗΣΗ ΤΗΣ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ ΤΩΝ ΕΦΗΒΩΝ ΣΕ ΣΧΕΣΗ ΜΕ ΤΟ ΦΥΛΟ

**Δελτσιίδου Άννα¹, Δημητριάδου Λαμπρινή², Νούλα Μαρία³, Γκεσουύλη –Βολτυράκη
Ευτυχία³**

1. Επίκουρος Καθηγήτρια ΤΕΙ Λαμίας, Τμήμα Νοσηλευτικής
2. Ψυχολόγος
3. Αναπληρώτρια καθηγήτρια, Πανεπιστήμιο Λευκωσίας, Πρόγραμμα Νοσηλευτικής

Εισαγωγή: Η εφηβική ηλικία είναι η περίοδος κατά την οποία εδραιώνονται και υιοθετούνται υγιεινές συμπεριφορές όπως η σωματική δραστηριότητα.

Σκοπός: Η διερεύνηση και καταγραφή της σωματικής δραστηριότητας των εφήβων.

Στόχος: Σχεδιασμός παρεμβάσεων για την υιοθέτηση υγιών συμπεριφορών από τους νέους.

Μεθοδολογία: Για την συλλογή των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε το μεταφρασμένο και προσαρμοσμένο στον ελληνικό χώρο ερωτηματολόγιο που αναπτύχθηκε από το CDC. Η ανάλυση πραγματοποιήθηκε με το στατιστικό πακέτο «SPSS v.15». Η εκτίμηση της συσχέτισης των ποιοτικών μεταβλητών έγινε με τον συντελεστή X^2 του Pearson.

Αποτελέσματα: Το δείγμα της μελέτης αποτέλεσαν 289 έφηβοι από σχολεία της Καλύμνου, Λαμίας και της Ρόδου με ίσο περίπου αριθμό κοριτσιών (49.7%) και αγοριών (50.3%). Τα αγόρια ασκούνται σε καθημερινή βάση (μπάσκετ, βόλλει, ποδόσφαιρο, τρέξιμο) σε μεγαλύτερο ποσοστό σε σχέση με τα κορίτσια (71.9% vs. 28.1%), κάνουν ασκήσεις για ενδυνάμωση ή τόνωση των μυών τους (άρση βαρών, κάμψεις, βαράκια) σε μεγαλύτερο ποσοστό σε σχέση με τα κορίτσια (90.3% vs. 9.7%), η διάρκεια άσκησης τους στο σχολείο είναι 31-40 λεπτά (69.4% vs. 30.6%) σε μεγαλύτερο ποσοστό σε σχέση με τα κορίτσια με στατιστικά σημαντική διαφορά ($p < 0.005$, $p < 0.005$, $p < 0.05$ αντίστοιχα). Τα αγόρια συμμετέχουν σε τουλάχιστον μια αθλητική ομάδα σε μεγαλύτερο ποσοστό σε σχέση με τα κορίτσια (62.7% vs. 37.3) ($p < 0.005$).

Συμπεράσματα: Τα αγόρια ασχολούνται με αθλητικές δραστηριότητες σε καθημερινή βάση, για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα και συμμετέχουν τουλάχιστον σε μια αθλητική ομάδα σε μεγαλύτερο ποσοστό σε σχέση με τα κορίτσια.

Εισηγήσεις: Απαιτείται σχεδιασμός ενός εθνικού προγράμματος ώστε να γίνουν παρεμβάσεις για την υιοθέτηση της σωματικής άσκησης από τους εφήβους σε καθημερινή βάση.

ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗΣ: ΑΝΗΡΤΗΜΕΝΗ ΕΡΓΑΣΙΑ (POSTER)

ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ: ΚΟΙΝΟΤΙΚΗ ΝΟΣΗΛΕΥΤΙΚΗ