

ΔΙΕΡΕΥΝΗΣΗ ΕΠΙΠΕΔΟΥ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ ΦΟΙΤΗΤΩΝ

Δελτσίδου Άννα, Μαστρογιάννης Δήμος, Καπρέλη Ελένη, Νούλα Μαρία, Γκεσούλη-Βολτυράκη Ευτυχία, Ζαρίκας Βασίλειος, Παπαγεωργίου Ελπινίκη, Ραφτόπουλος Βασίλειος, Μπούρδας Δημήτριος, Λαμπαδιάρη Μαρία, Λυκερίδου Κατερίνα

Εισαγωγή: Η καθημερινότητα των φοιτητών ως νεαροί ενήλικες, διαφοροποιείται από την μέχρι πρότινος πιο "περιορισμένη" ζωή που είχαν ως έφηβοι. Δημιουργείται ένα νέο πλαίσιο διαβίωσης όπου ορισμένοι φοιτητές θα χρειαστεί να ζήσουν μακριά από το πατρικό σπίτι ή ακόμη και να εργασθούν, ενώ παράλληλα ενδέχεται να αυξάνονται οι χρονικές απαιτήσεις για μελέτη.

Σκοπός και στόχοι: Σκοπός της μελέτης είναι η διερεύνηση της έντασης και του χρόνου που αφιερώνουν οι φοιτητές για εκτέλεση σωματικών δραστηριοτήτων που εμπεριέχονται στην καθημερινότητά τους, δηλαδή, για ψυχαγωγία, δουλειές αλλά και για άσκηση.

Μέθοδος: Στην παρούσα μελέτη, ζητήθηκε από 200 τυχαία επιλεγμένους φοιτητές Νοσηλευτικής να λάβουν μέρος στη μελέτη που διεξήχθη τον Ιανουάριο του 2014. Για τη συλλογή των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο IPAQ-8 (International Physical Activity Questionnaire-8) καθώς και ερωτήσεις για κοινωνικοδημογραφικά στοιχεία. Η ανάλυση πραγματοποιήθηκε με το στατιστικό πακέτο SPSS v.20.

Αποτελέσματα: Τελικά 178 φοιτητές (19-35 ετών) συμπλήρωσαν το ερωτηματολόγιο (89% απαντητικότητα) (52.8% γυναίκες, 47.2% άνδρες). Οι συμμετέχοντες είχαν διάμεση τιμή Δείκτη Μάζας Σώματος 23.36, δήλωσαν ότι καπνίζουν σε ποσοστό 42% και θεωρούν ότι η σωματική ικανότητά τους βρίσκεται στο 7 σε 10βάθμια κλίμακα. Καθημερινή έντονη δραστηριότητα ανέφερε το 4.5% των φοιτητών, έως 3 ημέρες εβδομαδιαίως ασκείται το 54.8% με μέτρια ένταση, ενώ 4 ώρες ημερησίως δήλωσαν οι συμμετέχοντες ότι περνούν καθισμένοι. Οι διάμεσες τιμές χρόνου που αφιερώνεται για έντονη, μέτρια και ήπια δραστηριότητα είναι 60', 30' και 20' αντίστοιχα. Οι φοιτητές μικρότερων ηλικιών ασκούνται εντονότερα ($r=-0.231$, $p<0.001$) αλλά είναι συχνότερα καπνιστές ($r=-0.346$, $p=0.01$). Τα άτομα με καλή φυσική κατάσταση, ανέφεραν ότι ασκούνται έντονα για περισσότερο χρόνο ($r=0.343$, $p<0.001$).

Συμπεράσματα-Εισηγήσεις: Διαφαίνεται ότι ο σύγχρονος τρόπος ζωής των φοιτητών, παρόλο που περιλαμβάνει την έντονη άσκηση, οδηγεί σε σταδιακά ελαττούμενη δραστηριότητα με την πάροδο του χρόνου. Επισημαίνεται η ανάγκη για διατήρηση ενός σταθερού προτύπου άσκησης μέσω συμβουλευτικής παρέμβασης από επαγγελματίες υγείας.

* Η έρευνα «Αναίμακτη μέθοδος μέτρησης αιμοδυναμικών παραμέτρων και επιπέδου τελικών προϊόντων μη ενζυματικής γλυκοζυλίωσης σε σπουδαστές που καπνίζουν και αυτούς που καταναλώνουν καφεΐνη» υλοποιείται στο πλαίσιο του Επιχειρησιακού Προγράμματος "Εκπαίδευση και Δια Βίου Μάθηση" και συγχρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση (Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο) και από εθνικούς πόρους

ΔΙΕΡΕΥΝΗΣΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΙΚΗΣ ΕΞΑΡΤΗΣΗΣ ΚΑΠΝΙΣΤΩΝ ΦΟΙΤΗΤΩΝ