



Επιχειρησιακό Πρόγραμμα
Ανάπτυξη Ανθρώπινου Δυναμικού,
Εκπαίδευση και Διά Βίου Μάθηση
Ειδική Υπηρεσία Διαχείρισης
Με την συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Δράση 3

Ας περπατήσουμε λοιπόν.....Κάνει καλό...!

Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας επισημαίνει ότι το 81% των μαθητών (11-17 ετών), δεν φθάνουν την συνιστώμενη τουλάχιστον 1 ώρα καθημερινής μέτριας ως μεγάλης έντασης άσκησης. Η κατάσταση στην Ελλάδα όσον αφορά το επίπεδο σωματικής άσκησης των εφήβων επιδεινώνεται διαχρονικά και η χώρα μας καταλαμβάνει την 87^η θέση σε σύνολο 146 χωρών, με το ποσοστό των ανεπαρκώς ασκούμενων εφήβων να φτάνει το 84,5% (The Lancet Child and Adolescent Health, 2016). Οι ερευνητές επισημαίνουν ότι η τακτική σωματική άσκηση, όπως το περπάτημα ευνοεί τη φυσική – καρδιαγγειακό, αναπνευστικό, μυϊκό σύστημα, αλλά και τη συναισθηματική κατάσταση.

Επιπλέον, με την αερόβια άσκηση όπως το περπάτημα, αυξάνονται οι καρδιακοί παλμοί και με τη σειρά η ροή του αίματος, με αποτέλεσμα

μεγαλύτερη οξυγόνωση του εγκεφάλου. Με το βάδισμα παρατηρείται μείωση στο συνολικό επίπεδο χοληστερίνης, σημαντικό όφελος στην αναπνευστική ικανότητα του ατόμου, ενδυνάμωση και εμπλουτισμό του οστίτη ιστού σε μεταλλικά στοιχεία, ενίσχυση της φυσικής κατάστασης.

Επίσης, με την βάδιση και την άσκηση αυξάνονται τα επίπεδα των ενδορφινών, οι οποίες είναι ομάδες πρωτεϊνών που παράγονται στην υπόφυση και τον υποθάλαμο και είναι οι ορμόνες της χαράς, της ευτυχίας και της ευδαιμονίας. Συγχρόνως, εκκρίνεται και η ορμόνη σεροτονίνη που σχετίζεται με την καλή διάθεση. Οι ορμόνες αυτές κυλούν στο αίμα και καταπολεμούν το άγχος, την κακή διάθεση και προκαλούν αίσθημα ηρεμίας και χαλάρωσης.

Λαμβάνοντας υπόψη όλα τα παραπάνω, πραγματοποιήσαμε την ακόλουθη δράση με στόχο την προαγωγή του περπατήματος στους έφηβους, ως μέτριας έντασης αερόβια άσκηση.



Επιχειρησιακό Πρόγραμμα
Ανάπτυξη Ανθρώπινου Δυναμικού,
Εκπαίδευση και Διά Βίου Μάθηση
Ειδική Υπηρεσία Διαχείρισης
Με την συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ ΕΡΕΥΝΑΣ

- 30 μαθητές της Α Λυκείου του σχολείου μας, συμμετείχαν στη δράση.
- 15 μαθητές της Β΄ τάξης του τομέα Υγείας και Πρόνοιας και της Γ΄ τάξης Λυκείου της ειδικότητας Β. Φυσικοθεραπευτών, είχαν τον ρόλο των ερευνητών-μελετητών
- Οι συμμετέχοντες μαθητές συμπλήρωσαν ερωτηματολόγιο σχετικό με τις συνήθειές τους ως προς το περπάτημα και έγινε αξιολόγηση και καταγραφή των στοιχείων τους ως προς τη φυσική τους κατάσταση
- Αξιολόγηση και καταγραφή της ισορροπίας και συντονισμού στο δίζυγο βάδισης
- Μέτρηση και καταγραφή της αρτηριακής πίεσης και καρδιακών παλμών πριν και μετά το αερόβιο περπάτημα
- Περπάτημα σταθερής έντασης, στο ηλεκτρικό διάδρομο βάρδισης για 20΄-30΄
- Συχνότητα της δραστηριότητας 3 φορές την εβδομάδα
- Διάρκεια 4 εβδομάδες

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ-ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

- 83,3% των μαθητών βρήκαν το περπάτημα ευχάριστη, καθόλου εξουθενωτική και χαλαρωτική δραστηριότητα, 10% αδιάφορη ενώ 6,6% καθόλου ενδιαφέρουσα μορφή άσκησης
- 30% των μαθητών βρήκαν το περπάτημα «αναγκαίο κακό», ενώ 50% προτιμούν το περπάτημα ως μέσο μετακίνησης
- 60% των μαθητών απολαμβάνει το περπάτημα έχοντας καλή διάθεση κι ευεξία, 26,6 % χαρακτηρίζει το περπάτημα ως μέσο για απώλεια βάρους μακροπρόθεσμα
- 57.8% των μαθητών δηλώνει ότι θα υιοθετήσει το περπάτημα ως αερόβια άσκηση στην καθημερινότητά του.



Επιχειρησιακό Πρόγραμμα
Ανάπτυξη Ανθρώπινου Δυναμικού,
Εκπαίδευση και Διά Βίου Μάθηση
Ειδική Υπηρεσία Διαχείρισης
Με την συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης





Ας περπατήσουμε λοιπόν...κάνει καλό!!!!