

## RELATIONSHIP OF BODY MASS INDEX AND SELF-ESTEEM IN ADULTS – RELIABILITY ANALYSIS

**F. Antonopoulou , S. Antoniadis, S. Gialou, A. Avloniti, H. Douda, K. Volaklis, S. Tokmakidis**

**Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S.**

Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να μελετηθεί η σχέση δείκτη μάζας σώματος και σωματικής αυτοεκτίμησης και να ελεγχθεί ο δείκτης αξιοπιστίας του ερωτηματολογίου σε ενήλικα άτομα. Στη μελέτη συμμετείχαν συνολικά 88 ενήλικα άτομα, φοιτητές (n=42 ) και 46 φοιτήτριες (n=46) του Τμήματος Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού (Τ.Ε.Φ.Α.Α.) του Δημοκρίτειου Πανεπιστημίου Θράκης ηλικίας  $21.01 \pm 2.30$  ετών, ύψους  $171.87 \pm 8.85$  cm και βάρους  $69.95 \pm 14.46$  kg. Μετρήσεις πραγματοποιήθηκαν στο ύψος από όρθια θέση και στη σωματική μάζα και υπολογίστηκε ο Δείκτης Σωματικής Μάζας (BMI). Επίσης, ο κάθε δοκιμαζόμενος συμπλήρωνε ένα ερωτηματολόγιο σωματικής και συνολικής αυτοαντίληψης (Marsh, 1999) το οποίο περιλάμβανε ερωτήσεις σε εξαβάθμια κλίμακα Likert και η αξιοπιστία του ελέγχθηκε υπολογίζοντας το  $\alpha$  Cronbach για όλα τα ερωτήματα, δίνοντας τιμή  $\alpha=.85$ , υποδεικνύοντας αποδεκτό βαθμό αξιοπιστίας. Η παραγοντική ανάλυση κύριων συνιστωσών φανέρωσε επτά παράγοντες με ιδιοτιμή πάνω από 1 που εξηγούσαν το 67.84% της συνολικής διακύμανσης. Οι παράγοντες που προέκυψαν είναι παράγοντας 1: Αυτοπεποίθηση (11.32%), παράγοντας 2: Χαμηλή Αυτοεκτίμηση (10.84%), παράγοντας 3: Ευλυγισία (10.22%), παράγοντας 4: Υγεία (10.21%), παράγοντας 5: Λειτουργική ικανότητα (10.08%), παράγοντας 6: Εξωτερική Εμφάνιση (9.87%) και παράγοντας 7: Αίσθημα κόπωσης (5.23%). Επίσης, η ανάλυση των δεδομένων έδειξε ότι υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ των δύο φύλων στο δείκτη BMI ( $t=4.38$ ,  $p<.001$ ) ο οποίος εμφάνισε στατιστικά σημαντικές συσχετίσεις με τους παράγοντες Αυτοπεποίθηση ( $r=-0.224$ ,  $p<.01$ ) και Χαμηλή Αυτοεκτίμηση ( $r=0.62$ ,  $p<.001$ ). Όσον αφορά στη σωματική και συνολική αυτοαντίληψη παρατηρήθηκε στατιστικά σημαντική επίδραση του παράγοντα φύλου στις μεταβλητές που αφορούσαν κυρίως την απόδοση σε διάφορες αθλητικές δραστηριότητες ( $p<.05$ ). Τα παραπάνω αποτελέσματα φανερώνουν ότι αν και υπήρχαν στατιστικά σημαντικές διαφορές στο δείκτη BMI μεταξύ των δύο φύλων, η σωματική και συνολική αυτοαντίληψη παρουσίασε παρόμοιες τιμές στο σύνολο σχεδόν των μεταβλητών μεταξύ αγοριών και κοριτσιών εκτός από πέντε ερωτήσεις που αφορούσαν την απόδοση σε διάφορες αθλητικές δραστηριότητες, όπου οι φοιτητές εμφάνισαν υψηλότερες τιμές συγκριτικά με τις φοιτήτριες. Τα άτομα που έλαβαν μέρος στην παρούσα μελέτη συμμετείχαν καθημερινά λόγω των εκπαιδευτικών τους υποχρεώσεων σε προγράμματα άσκησης, γεγονός που εκτός από τη θετική επίδραση στο επίπεδο της σωματικής τους εικόνας, συντελεί και στην αύξηση του επιπέδου αυτοεκτίμησής τους.

**Λέξεις κλειδιά:** παχυσαρκία, δείκτης σωματικής μάζας, αυτοαντίληψη

**17171**

### ΚΑΤΑΓΡΑΦΗ ΔΕΙΚΤΩΝ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑΣ, ΤΡΟΠΟΥ ΖΩΗΣ ΚΑΙ ΦΥΣΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ ΣΤΗΝ ΕΦΗΒΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ

**Αντωνιάδης Σ. , Μύρκος Α., Μαρκόγλου Κ., Αραμπατζόγλου Κ., Ηλιάδης Κ., Δούδα Ε., Βόλακλης Κ., Τοκμακίδης Σ.**

\* Η συμμετοχή στο συνέδριο με αναρτημένη ανακοίνωση πιστοποιείται από το παρόν ηλεκτρονικό αρχείο.  
\* The participation in the congress with a poster presentation is certified through this electronic file.

**Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α., Γραφείο Αγωγής Υγείας**  
**Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης, Ν. Ροδόπης**  
[kyrimark@phyed.duth.gr](mailto:kyrimark@phyed.duth.gr)

**OBESITY INDICES, LIFESTYLE AND PHYSICAL ACTIVITY IN ADOLESCENTS**

**S. Antoniadis , A. Mirkos, K. Markoglou, K. Arabatzoglou, K. Eliades, H. Douda, K. Volaklis, S. Tokmakidis**

**Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S, Health-Education Office of Secondary Schools in Rodopi**

Στην εμφάνιση της παχυσαρκίας, σημαντική θεωρείται η επίδραση του περιβάλλοντος που ενισχύει τον καθιστικό τρόπο ζωής, την υπερβολική κατανάλωση θερμίδων, τη λήψη τροφών υψηλής περιεκτικότητας σε λίπος και την έλλειψη φυσικής δραστηριότητας. Μελέτες σε παιδιά και εφήβους έδειξαν ότι η ανάπτυξη της παχυσαρκίας ήταν το αποτέλεσμα περιόδων υπερκατανάλωσης τροφών σε καταστήματα γρήγορου φαγητού σε συνδυασμό με τη μειωμένη φυσική δραστηριότητα. Σκοπός της εργασίας ήταν να καταγράψει το επίπεδο παχυσαρκίας, τον τρόπο ζωής και τη φυσική δραστηριότητα παιδιών εφηβικής ηλικίας. Στη μελέτη συμμετείχαν 263 παιδιά ηλικίας  $14.17 \pm 1.12$  ετών που ταξινομήθηκαν σε υποομάδες ανάλογα με το δείκτη BMI (φυσιολογικά, υπέρβαρα, παχύσαρκα) και το φύλο (αγόρια, κορίτσια). Οι μετρήσεις που πραγματοποιήθηκαν αφορούσαν στην αξιολόγηση δεικτών παχυσαρκίας (δείκτης BMI, περιφέρεια μέσης, ποσοστό σωματικού λίπους) και στην καταγραφή του τρόπου ζωής και της φυσικής δραστηριότητας μέσω ερωτηματολογίου. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι στο σύνολο του δείγματος το 65.1% είχαν φυσιολογικές τιμές, το 23.9% ήταν υπέρβαρα και το 11.0% παχύσαρκα. Τα παιδιά φυσιολογικού βάρους διέφεραν από τα υπέρβαρα και παχύσαρκα στο σύνολο των δεικτών παχυσαρκίας [BMI  $F=441.12$ ,  $p<0.001$ , περιφέρεια κοιλιάς  $F=212.45$ ,  $p<0.001$ , ποσοστό σωματικού λίπους  $F=89.38$ ,  $p<0.001$ , άλιπη σωματική μάζα  $F=7.77$ ,  $p<0.01$ ]. Ως προς τον τρόπο ζωής, 64.8% των μαθητών-τριών αφιέρωσε 2-3 ώρες στη σχολική προετοιμασία και 1-3 ώρες στην τηλεθέαση, το 72.9% αφιέρωσε 1-3 ώρες στα φροντιστήρια, ενώ λιγότερες από οκτώ ώρες ύπνου δήλωσε το 55.8%. Σχετικά με τη συμμετοχή σε οργανωμένη αθλητική δραστηριότητα, το 47.8% απάντησε θετικά ενώ το 52.2% αρνητικά. Με τα πόδια ή το ποδήλατο πηγαίνει στο σχολείο το 75.5%, ενώ το 24.5% δήλωσε ότι πηγαίνει με ιδιωτικό ή δημόσιο μέσο μεταφοράς. Στην ερώτηση αν πληρώνουν σε ιδιωτικούς φορείς για να ασκηθούν το 52.5% απάντησε θετικά (59.7 % ήταν αγόρια και το 42.3% κορίτσια), ενώ αρνητικά απάντησε το 47.5% (40.3% ήταν αγόρια και το 57,7% κορίτσια). Το 71.2% απάντησε ότι ασκείται παρέα με φίλους, το 9.8% παρέα με αδέρφια, το 9.5% με συναθλητές, το 6.4% με γονείς και το 3.19% μόνοι τους. Στην παρούσα μελέτη καταγράφηκε ένα ποσοστό 34.9% υπέρβαρων και παχύσαρκων παιδιών επί του συνολικού δείγματος αξιολογώντας παράλληλα τον τρόπο ζωής και τη φυσική δραστηριότητα όπου διαφαίνεται ότι η μειωμένη συμμετοχή σε αθλητικές δραστηριότητες και η υποκινητικότητα επηρεάζουν το παραπάνω ποσοστό. Πράγματι, μελέτες υποστηρίζουν ότι τα περισσότερα παιδιά δεν είναι αρκετά φυσικά δραστήρια, παρά το γεγονός ότι η παιδική παχυσαρκία και οι πρώιμοι κίνδυνοι για την εμφάνιση καρδιαγγειακών νοσημάτων, σχετίζονται με την έλλειψη της άσκησης και την υποκινητικότητα.

**Λέξεις κλειδιά:** παχυσαρκία, τρόπος ζωής, εφηβική ηλικία