

Ερευνητικά Δεδομένα

Τίτλος Μελέτης: Covid-19: Ψυχική υγεία και ποιότητα ζωής μαθητών και αθλητών μέσω της φυσικής δραστηριότητας

Θεματική Ενότητα: Άσκηση και ψυχική υγεία

Συγγραφείς: Μωρρές, Ι.Δ., Γαλάνης Ε., Χατζηγεωργιάδης, Α., Ανδρούτσος, Ο., & Θεοδωράκης, Γ.

Σχολή και Τμήμα όπου έλαβε χώρα η μελέτη: (α) Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας / (β) Τμήμα Διαιτολογίας & Διατροφολογίας, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας

Τύπος Έρευνας: Ποσοτική

Σκοπός της μελέτης: Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας επισημαίνει μεταξύ των προβλημάτων που προκύπτουν από την πανδημία και αυτό της υποκινητικότητας. Ο περιορισμός λόγω καραντίνας αυξάνει το στρες και συμπιέζει την ψυχική υγεία. Αν και τα παιδιά και οι έφηβοι πρέπει να συμμετέχουν σε μεσαίας και έντονης μορφής φυσικές δραστηριότητες, τουλάχιστο για 60 λεπτά κάθε φορά και όλες τις ημέρες τις εβδομάδας, και οι ενήλικες από 150 έως 300 λεπτά την εβδομάδα, προφανώς στον καιρό της πανδημίας, αυτά τα νούμερα δεν επιτυγχάνονται.

Ο σκοπός της μελέτης ήταν να εξετάσει τα επίπεδα ευεξίας και διάθεσης, αλλά και τις σχέσεις αυτών με τη σωματική δραστηριότητα εφήβων κατά τη διάρκεια μιας περιόδου καραντίνας στην Ελλάδα.

Αποτελέσματα: Από τα αποτελέσματα (950 μαθητών από 2-15 Ιανουαρίου 2021), παρατηρήθηκε έλλειψη φυσικής δραστηριότητας σε σχέση με τις οδηγίες του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας για την προάσπιση της υγείας για τις ηλικίες αυτές. Ο μέσος όρος ψυχικής ευεξίας ήταν σημαντικά χαμηλότερος από τις νόρμες που υποδεικνύουν μία μέτρια ευεξία (μέσος όρος 12.7 σε πιθανό εύρος από 0 μέχρι 25). Επίσης, η συχνότητα της φυσικής δραστηριότητας σχετίστηκε θετικά με τη καλή διάθεση και με την ευεξία, δηλαδή όσο περισσότερο γυμνάζονταν ή περπατούσαν, τόσο καλύτερη ήταν η ψυχική τους ευεξία, η ψυχική διάθεση, και οι διατροφικές συνήθειες. Οι μαθητές-τριες που συμμετείχαν πριν τα περιοριστικά μέτρα σε οργανωμένες αθλητικές δραστηριότητες, αθλητικές ακαδημίες κλπ. είχαν καλύτερους ψυχολογικούς δείκτες και υψηλότερα επίπεδα φυσικής δραστηριότητας.

Συμπεράσματα: Συνολικά τα ευρήματα αναδεικνύουν τις αρνητικές επιπτώσεις των μέτρων κοινωνικής αποστασιοποίησης στην ψυχολογία των εφήβων, ωστόσο, τονίζουν τη σημασία της άσκησης και σηματοδοτούν την ανάγκη για προώθηση της φυσικής δραστηριότητας για τη μετρίαση των επιπτώσεων και την προαγωγή της ψυχικής υγείας και της ποιότητας ζωής των εφήβων.

Επίδραση των αποτελεσμάτων στην κοινωνία: Στις μέρες της πανδημίας, ο προσφερόμενος χρόνος για άσκηση σε εξωτερικούς χώρους όπως είναι το περπάτημα πρέπει να αξιοποιείται από όλους αν είναι δυνατόν. Επίσης, εντός του σπιτιού, μπορεί κανείς να αξιοποιήσει προγράμματα άσκησης από μια αναζήτηση στο διαδίκτυο, κάνοντας στατικές σωματικές ασκήσεις, και αν έχει στη διάθεσή του ασκήσεις με μικρά βαράκια και όργανα γυμναστικής.

Χρήση των δεδομένων στην διδασκαλία των φοιτητών: Παρουσίαση των αποτελεσμάτων σε σχετικά προπτυχιακά και μεταπτυχιακά μαθήματα, αλλά και σε επιστημονικά συνέδρια και εξιδεικευμένα σεμινάρια.

Morres, I.D., Galanis, E., Hatzigeorgiadis, A., Androutsos, O., & Theodorakis, Y. (2021). Physical Activity, Sedentariness, Eating Behaviour and Well-Being during a COVID-19 Lockdown Period in Greek Adolescents. *Nutrients*, 13, 1449. <https://doi.org/10.3390/nu13051449>.

Αποθετήριο: <https://www.mdpi.com/2072-6643/13/5/1449>