

ΣΩΜΑΤΟΜΕΤΡΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ & ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ ΣΤΗΝ ΠΡΟΕΦΗΒΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ

των Δρ. Παναγιώτη Τσακλή,
Μάρκου Λυρίτση,
Ελισάβετ Κωνσταντινίδου

Μέσα στα πλαίσια του μαθήματος «Εργονομία-Προληπτική Φυσικοθεραπεία» του Ζ' εξαμήνου του κύκλου σπουδών του Τμήματος Φυσικοθεραπείας (της Σχολής Επαγγελματιών Υγείας και Πρόνοιας του Α.Τ.Ε.Ι. Θεσσαλονίκης) πραγματοποιήθηκε από φοιτητές και με την καθοδήγηση του υπεύθυνου καθηγητή έρευνα, που αφορούσε ανθρωπομετρικά δεδομένα και στοιχεία διατροφικών και μη προτιμήσεων ατόμων προεφηβικής ηλικίας, δηλαδή 12 έως 15 ετών.

Το δείγμα, 100 μαθητές και 100 μαθήτριες δύο γυμνασίων του κέντρου της Θεσσαλονίκης με μέση ηλικία τα 13,55 έτη, μετρήθηκε σε βάρος και ύψος, λιπομετρήθηκε και απάντησε σε ερωτηματολόγιο τριών θεματικών ενοτήτων που περιλάμβανε τη διατροφή, τις καθημερινές ενασχολήσεις και την αίσθηση κόπωσης, ψυχικής και σωματικής, μέσα σε ένα σύνθητες εβδομαδιαίο πρόγραμμα. Ασφαλώς, δε μάθαμε ούτε καν ένα μικρό όνομα από τα παιδιά που συμμετείχαν, καθώς προείχε η διαφύλαξη των ευαίσθητων προσωπικών δεδομένων τους. Τα ευχαριστούμε ξανά και από αυτές τις γραμμές για τη συνεργασία τους.

Η συλλογή των ανθρωπομετρικών στοιχείων αποτέλεσε το κύριο μέλημα της έρευνας αυτής και πραγματοποιήθηκε κατά το χρονικό διάστημα από 21/03/2003 έως 11/04/2003. Έπειτα, κρίθηκε απαραίτητη η ορθή κατηγοριοποίησή τους. Τέλος, έπρεπε να κατηγοριοποιηθούν και τα αποτελέσματα του ερωτηματολογίου και να συσχετιστούν περιγραφικά με αυτά των μετρήσεων- οι εργασίες αυτές διάρκεσαν από 12/04/2003 έως 02/06/2003. Όλη η τελική εικόνα του παζλ της έρευνας παρουσιάστηκε στις 23/06/2003, έχοντας συνδέσει όλα τα επιμέρους κομμάτια των αποτελεσμάτων, διαχωρίζοντάς τα πρώτα ως προς το φύλο, τόσο γιατί τα ανθρωπομετρικά χαρακτηριστικά αξιολογούνται σε διαφορετικούς για αγόρια και κορίτσια πίνακες σωματικής ανάπτυξης, όσο και γιατί τα λιπομετρικά δεδομένα διαφοροποιούνται στη χρήση εξισώσεων για αρσενικό και θηλυκό φύλο.

Είχε, λοιπόν, έρθει η ώρα της αλήθειας για το σκοπό αυτής της έρευνας, που δεν υπήρξε άλλος από τη συσχέτιση των ανθρωπομετρικών χαρακτηριστικών με την παχυσαρκία καθώς και, έμμεσα, η κατάδειξη της ανάγκης σύνταξης νέων πινάκων σωματικής ανάπτυξης για τον ελληνικό πληθυσμό. Τα αποτελέσματα της έρευνας παρουσιάζουν μικρό αριθμό παχύσαρκων προεφήβων (3 αγόρια και 4 κορίτσια), αλλά μεγάλο αριθμό προεφήβων με τάση παχυσαρκίας (39 αγόρια και 40 κορίτσια). Αυτή η τάση συνδυάζεται και με το υψηλό ποσοστό σωματικού λίπους στα κορίτσια του δείγματος (38 από τα κορίτσια εμφάνισαν τέτοιο υψηλό ποσοστό)- στα αγόρια, αυτός ο συνδυασμός δεν υπάρχει (μόνο 26 αγόρια εμφάνισαν ανάλογο ποσοστό). Επιπλέον,

από τις απαντήσεις στο ερωτηματολόγιο προκύπτουν συγκεκριμένες διατροφικές προτιμήσεις για τα άτομα προεφηβικής ηλικίας (κρέας, φρούτα και γαλακτοκομικά

για τα αγόρια και κρέας, κοτόπουλο και γλυκά για τα κορίτσια κατέχουν τις τρεις πρώτες θέσεις στο σύνθητες ημερήσιο διαιτολόγιό τους), τα οποία, σύμφωνα πάντα με τις απαντήσεις τους, δεν ασκούνται αρκετά (μόλις 42 αγόρια και 36 κορίτσια ασκούνται συστηματικά) και αντίθετα, έχουν καθιστικές ενασχολήσεις (32 αγόρια και 42 κορίτσια αναλώνουν καθιστικά πολλές ώρες του εικοσιτετραώρου τους). Είναι, τέλος, ενδεικτικό ότι μεγάλο ποσοστό του δείγματος δηλώνει κόπωση (67 αγόρια και 58 κορίτσια), είτε σωματική (24 αγόρια και 21 κορίτσια), είτε πνευματική (33 αγόρια και 15 κορίτσια)- ή και τα δύο (10 αγόρια και 22 κορίτσια)- μετά το τέλος του εβδομαδιαίου προγράμματος. Δε θα έπρεπε να παραλείψουμε ότι σχεδόν οι μισοί μαθητές του δείγματος έθεσαν το θέμα του ελάχιστου ελεύθερου χρόνου τους στο ανεπίσημο ένθετο των «παρατηρήσεων» του ερωτηματολογίου που τους τέθηκε, ενώ αρκετοί έθιξαν την κακή τεχνική σχολική υποδομή ως εμπόδιο- έστω και στοιχειώδους- ενασχόλησης με την άσκηση.

Συμπερασματικά, η έρευνα κατέδειξε ότι τα κορίτσια του δείγματος παρουσιάζουν περιττό βάρος, υψηλό ποσοστό λίπους και αυξημένη τάση παχυσαρκίας. Σε συνδυασμό με τη διατροφή τους, την καθιστική ενασχόληση και τη λίγη άσκηση, συμπεραίνεται ότι η σωματική τους κατάσταση είναι μάλλον κακή.

Τα αγόρια του δείγματος παρουσιάζουν περισσότερο περιττό βάρος, εξίσου μεγάλη τάση παχυσαρκίας, αλλά κανονικό ποσοστό λίπους. Ασχολούνται περισσότερο με την άσκηση αν και διατρέφονται περίπου όμοια με τα κορίτσια και η σωματική τους κατάσταση είναι καλύτερη.

Κάνοντας την απαραίτητη αυτοκριτική στην έρευνα, διαπιστώνουμε ότι θα ήταν σκόπιμο το δείγμα να διευρυνθεί σε αριθμό και γεωγραφική διασπορά. Επιπλέον, να συνυπολογιστούν περισσότερα και ειδικότερα σωματομετρικά στοιχεία, καθώς και να συνταχθεί ένα λεπτομερέστερο ερωτηματολόγιο. Τέλος, είναι προφανές ότι χρειάζονται νέοι πίνακες σωματικής ανάπτυξης που να ανταποκρίνονται αξιόπιστα στη σημερινή ελληνική πραγματικότητα.

Καλύτερη διατροφή, τακτικότερη άσκηση και ποιοτικότερη διαχείριση του χρόνου για τους προεφήβους είναι τα ζητούμενα που προκύπτουν από τα αποτελέσματα της έρευνας αυτής.

Όστόσο, αυτά τα ζητούμενα απαιτούν υπεύθυνες, κατάλληλες και ρεαλιστικές προτάσεις, ώστε να πραγματοποιηθούν, προτάσεις οι οποίες αναμένονται κατά το μεγαλύτερο ποσοστό από άλλους, ιθύνοντες και αρμοδίους, παρά τους ίδιους τους μαθητές. Όλοι περάσαμε

από τα γυμνασιακά θρανία και από ένα υψηλότερο, πια, σκαλοπάτι στην εκπαιδευτική βαθμίδα και οφείλουμε να τονίσουμε ότι ο μαθητής δεν είναι ένα αριθμητικό δεδομένο σε έρευνες, αλλά το ζωτικό υποκείμενο της εκπαιδευτικής διαδικασίας.

