

ΥΠΟΔΕΙΓΜΑ 1

Η ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΤΩΝ ΓΥΝΑΙΚΩΝ ΤΗΣ ΠΟΛΗΣ ΤΗΣ ΛΑΡΝΑΚΑΣ ΚΑΙ ΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΠΟΥ ΤΗΝ ΕΠΗΡΕΑΖΟΥΝ

Παπαϊωάννου, Α., Μπεμπέτσος, Ε., Θεοδωράκης Ι., & Αντωνίου Π.

ΤΕΦΑΑ, ΔΠΘ

Περίληψη

Σκοπός της μελέτης ήταν η διερεύνηση των επιπτώσεων των δημογραφικών και κοινωνικών παραγόντων -δηλαδή της ηλικίας, του εισοδήματος, της απασχόλησης και της οικογενειακής κατάστασης- στη φυσική δραστηριότητα των γυναικών σε μία αστική περιοχή στην Κύπρο. Το δείγμα της έρευνας αποτελούσαν 240 γυναίκες. Η επιλογή των συμμετεχουσών έγινε με τη χρήση διαστρωματωμένης δειγματοληψίας με μη-αναλογικό δείγμα. Τα δεδομένα συλλέχθηκαν χρησιμοποιώντας το Διεθνές Ερωτηματολόγιο Φυσικής Δραστηριότητας (ΔΕΦΔ) (Craig et al., 2003), το οποίο αποτελείται από 27 ερωτήσεις και είναι κατάλληλο για άτομα από 15 μέχρι 69 χρόνων. Για την ανάλυση των δεδομένων εφαρμόστηκαν στατιστικοί έλεγχοι ανάλυσης διακύμανσης και περιγραφική στατιστική. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η ηλικία δεν αποτελεί σημαντικό παράγοντα πρόβλεψης για το συνολικό σκορ φυσικής δραστηριότητας, αν και οι νεότερες γυναίκες φάνηκε να αφιερώνουν περισσότερο χρόνο στη φυσική δραστηριότητα αναψυχής και οι μεγαλύτερες γυναίκες στη φυσική δραστηριότητα που σχετίζεται με οικιακές εργασίες. Συμπερασματικά η φυσική δραστηριότητα των γυναικών που έλαβαν μέρος στην έρευνα επηρεάζεται από την ηλικία, το μορφωτικό επίπεδο και την οικογενειακή κατάσταση, αλλά δεν επηρεάζεται σε σημαντικό βαθμό από την εργασιακή κατάσταση.

Λέξεις - κλειδιά: Φυσική δραστηριότητα, γυναίκες, δημογραφικοί παράγοντες, κοινωνικοί παράγοντες.

Εισαγωγή

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα διάφορων ερευνών (Al-Nakeeb et al., 2012; Department of Health, 2011), οι γυναίκες τείνουν να υιοθετούν έναν πιο καθιστικό τρόπο ζωής σε σύγκριση με τους άντρες, ενώ επιδεικνύουν λιγότερο ενδιαφέρον για συμμετοχή σε φυσικές δραστηριότητες (Hallal et al., 2012). Έρευνα που πραγματοποιήθηκε σε 27 χώρες της Ευρωπαϊκής Ένωσης (ΕΕ), περιλαμβανομένης και της Κύπρου, έδειξε ότι οι άντρες συμμετέχουν περισσότερο σε αθλήματα από ότι οι γυναίκες (Ειδικό Ευρωβαρόμετρο 334, 2010). Με βάση την ίδια έρευνα το 57% των γυναικών δεν ασκείται καθόλου ή ασκείται λιγότερο από μία φορά τον μήνα.

Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν η καταγραφή της ΦΔ των γυναικών της πόλης της Λάρνακας και η διερεύνηση των παραγόντων που την επηρεάζουν (ηλικία, μόρφωση, εισόδημα, εργασία, οικογενειακή κατάσταση).

Ανασκόπηση της βιβλιογραφίας

Αποτέλεσμα του καθιστικού τρόπου ζωής του σύγχρονου ανθρώπου αποτελούν τα

συνεχώς αυξανόμενα ποσοστά παχυσαρκίας που παρατηρούνται σήμερα παγκόσμια. Σύμφωνα με έρευνα που διεξήγαγε ο Σύνδεσμος Διαιτολόγων Κύπρου (2016), το 46,9% των ανδρών και το 26% των γυναικών στην Κύπρο εμπίπτει στην κατηγορία των υπέρβαρων, ενώ 28,8% των αντρών και 26,9% των γυναικών είναι παχύσαρκοι/ες.

Οι Sternfeld, Ainsworth και Quesenberry (1999), σε έρευνά τους σε γυναικείο πληθυσμό, επισημαίνουν ότι οι γυναίκες που είχαν υψηλότερα ποσοστά συμμετοχής σε φυσικές δραστηριότητες/αθλήματα και ήταν περισσότερο δραστήριες στη ζωή τους ήταν κυρίως νεαρότερες, λευκές, με κολεγιακή μόρφωση και χωρίς παιδιά. Σύμφωνα με τον Eyster (2003) οι νεαρότερες γυναίκες (20-30) ασκούνταν περισσότερο από τις μεγαλύτερες σε ηλικία (40-50), ενώ οι γυναίκες με ψηλότερο ετήσιο εισόδημα ασκούνταν περισσότερο από αυτές με χαμηλότερο εισόδημα. Επίσης, οι εργαζόμενες ασκούνταν περισσότερο συγκριτικά με αυτές που δεν εργάζονταν, ενώ γυναίκες με περισσότερα από ένα παιδιά ασκούνταν λιγότερο από αυτές που είχαν μόνο ένα. Η μόρφωση δεν φάνηκε να επηρεάζει σημαντικά τη φυσική δραστηριότητα.

Σε έρευνα που πραγματοποιήθηκε από τους Plotnikoff, Mayhew, Birkett, Loucaides και Fodor (2004), φάνηκε ότι οι γυναίκες που ασχολούνταν με καθιστική εργασία ασκούνταν και λιγότερο, σε αντίθεση με τους άντρες που έκαναν την ίδια εργασία. Επίσης, από την ίδια έρευνα δείχθηκε ότι γυναίκες που ανήκαν στην ομάδα ηλικίας 46-59 ασκούνται πολύ λιγότερο από γυναίκες μικρότερης ηλικίας. Ακόμη, άτομα που οι φίλοι τους συμμετείχαν σε φυσικές δραστηριότητες και άτομα με υψηλότερο επίπεδο μόρφωσης ασκούνταν περισσότερο.

Μεθοδολογία

Δείγμα: Στην έρευνα επιλέγηκαν με τυχαία στρωματοποιημένη δειγματοληψία 240 γυναίκες (n=240) ηλικίας από 20 μέχρι 60 χρόνων, από όλες τις γεωγραφικές περιοχές του Δήμου της Λάρνακας.

Όργανα μέτρησης: Για την αξιολόγηση της ΦΔ χρησιμοποιήθηκε το Διεθνές Ερωτηματολόγιο Φυσικής Δραστηριότητας (ΔΕΦΔ) (Craig et al., 2003), στο οποίο περιλήφθηκαν και ερωτήσεις για τα δημογραφικά στοιχεία των συμμετεχουσών.

Διαδικασία συλλογής δεδομένων: Η διαδικασία της έρευνας περιλάμβανε την αυτοαξιολόγηση της ΦΔ και την καταγραφή των δημογραφικών στοιχείων του δείγματος, για σκοπούς στρωματοποίησης. Η προσέγγιση των ατόμων που συμμετείχαν στην έρευνα πραγματοποιήθηκε στις πέντε μεγαλύτερες υπεραγορές της πόλης.

Ανάλυση δεδομένων: Η ανάλυση των δεδομένων πραγματοποιήθηκε με τη χρήση του στατιστικού προγράμματος SPSS. Αρχικά πραγματοποιήθηκε περιγραφική ανάλυση και στη συνέχεια ανάλυση διακύμανσης με δύο παράγοντες (two-way ANOVA) και ανάλυση διακύμανσης με έναν παράγοντα (one-way ANOVA).

Αποτελέσματα

Ηλικία και ΦΔ: Δεν εντοπίστηκε σημαντική επίδραση του παράγοντα ηλικία στο συνολικό σκορ ΦΔ ($F_{0.885}$, $p > .05$, $\eta^2 = .50$). Όσον αφορά στις κύριες επιδράσεις, η επίδραση του παράγοντα ηλικία ήταν στατιστικά μη σημαντική ($F_{1.980}$, $p > .05$, $\eta^2 = .11$). Στατιστικά σημαντική κύρια επίδραση εντοπίστηκε, όμως, σε σχέση με τον παράγοντα ηλικία για τη μεταβλητή της ΦΔ που σχετίζεται με την αναψυχή ($F_{4.024}$, $p < .001$, $\eta^2 = .01$). Έτσι, γυναίκες μικρότερης ηλικίας φάνηκε ότι είναι σημαντικά πιο δραστήριες. Ειδικότερα, στατιστικά σημαντικές διαφορές ($p < .001$) στη ΦΔ ήταν αυτές μεταξύ της ηλικιακής κατηγορίας γυναικών Α (20-29) και Δ (50-60).

Μορφωτικό επίπεδο και ΦΔ: Στατιστικά σημαντική βρέθηκε η επίδραση του

μορφωτικού επιπέδου ($F_{5.212}$, $p < .001$, $\eta^2 = .00$) με τις γυναίκες με χαμηλή μόρφωση να είναι σημαντικά πιο δραστήριες. Σημειώνεται ότι στατιστικά σημαντικές διαφορές ($p < .001$) στη ΦΔ ήταν αυτές μεταξύ της κατηγορίας γυναικών Α (Απόφοιτες Λυκείου) και Γ (Πανεπιστημιακή μόρφωση). Στατιστικά σημαντική κύρια επίδραση εντοπίστηκε για τον παράγοντα μορφωτικό επίπεδο σε σχέση με τη μεταβλητή της ΦΔ στον χώρο εργασίας ($F_{3.297}$, $p < .001$, $\eta^2 = .04$) και τη ΦΔ που σχετίζεται με τη φροντίδα του σπιτιού ($F_{4.291}$, $p < .001$, $\eta^2 = .02$). Οι γυναίκες με χαμηλότερη μόρφωση φαίνεται να είναι σημαντικά πιο δραστήριες. Τέλος, στατιστικά σημαντική κύρια επίδραση εντοπίστηκε, επίσης, και για τον παράγοντα μορφωτικό επίπεδο σε σχέση και τη μεταβλητή που μετράει τον χρόνο που αφιερώνεται σε καθιστικές δραστηριότητες ($F_{4.905}$, $p > .05$, $\eta^2 = .01$), με τις γυναίκες χαμηλότερης μόρφωσης να αφιερώνουν λιγότερο χρόνο σε καθιστικές δραστηριότητες.

Εργασία και ΦΔ: Η επίδραση του παράγοντα εργασία στη συνολική ΦΔ ήταν στατιστικά μη σημαντική ($F_{0.239}$, $p > .05$, $\eta^2 = .63$). Τα αποτελέσματα της πολυμεταβλητής ανάλυσης διακύμανσης δεν ανέδειξαν σημαντικές αλληλεπιδράσεις του παράγοντα εργασία στις κύριες εξαρτημένες μεταβλητές.

Οικογενειακή κατάσταση και ΦΔ: Η επίδραση του παράγοντα οικογενειακή κατάσταση στη συνολική ΦΔ βρέθηκε οριακά σημαντική ($F_{4.191}$, $p < .001$, $\eta^2 = .04$). Συγκεκριμένα, στατιστικά σημαντική βρέθηκε η επίδραση του εν λόγω παράγοντα στη ΦΔ μέτριας έντασης ($F_{18.745}$, $p < .001$, $\eta^2 = .00$) με τις παντρεμένες γυναίκες να είναι σημαντικά πιο δραστήριες από τις ανύπαντρες. Τέλος, η επίδραση της οικογενειακής κατάστασης στη ΦΔ υψηλής έντασης ($F_{0.000}$, $p < .001$, $\eta^2 = .98$), καθώς και στη ΦΔ που περιλαμβάνει περπάτημα σε άνετο ρυθμό ($F_{0.443}$, $p > .05$, $\eta^2 = .51$), βρέθηκε στατιστικά μη σημαντική.

Συζήτηση - Συμπεράσματα

Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η ηλικία δεν αποτελεί σημαντικό παράγοντα πρόβλεψης για το συνολικό σκορ φυσικής δραστηριότητας, αν και οι νεότερες γυναίκες φάνηκε να αφιερώνουν περισσότερο χρόνο στη φυσική δραστηριότητα αναψυχής και οι μεγαλύτερες γυναίκες στη φυσική δραστηριότητα που σχετίζεται με οικιακές εργασίες. Οι γυναίκες με χαμηλότερο εκπαιδευτικό επίπεδο φάνηκε να είναι πιο δραστήριες από τις γυναίκες με υψηλότερο μορφωτικό επίπεδο. Επίσης οι έγγαμες γυναίκες είναι σημαντικά πιο δραστήριες από τις ανύπαντρες γυναίκες. Το μηνιαίο εισόδημα φάνηκε ότι επηρεάζει σημαντικά τη φυσική δραστηριότητα, καθώς οι γυναίκες με χαμηλότερο μηνιαίο εισόδημα βαθμολογούνται υψηλότερα στο συνολικό σκορ φυσικής δραστηριότητας. Τέλος, η απασχόληση ή η ανεργία δεν έδειξε σημαντική επίδραση στη συνολική επίδοση φυσικής δραστηριότητας.

Κατά τη γενίκευση των πιο πάνω συμπερασμάτων θα πρέπει να ληφθούν υπόψη οι περιορισμοί της παρούσας έρευνας και η δυσκολία στο να απομονωθούν οι παράγοντες που σχετίζονται με τη ΦΔ.

Η ΦΔ της Κύπριας γυναίκας αποτελεί ένα θέμα που χρήζει περαιτέρω έρευνας και μελέτης, αφού τα στοιχεία και οι πληροφορίες που έχουμε στη διάθεσή μας είναι περιορισμένα. Απαιτείται μελλοντική έρευνα και καταγραφή της ΦΔ των γυναικών της Κύπρου, η οποία θα διευκολύνει τον σχεδιασμό αποτελεσματικών παρεμβατικών προγραμμάτων φυσικής δραστηριότητας και άσκησης που θα καλύπτουν τις ανάγκες και απαιτήσεις της σύγχρονης Κύπριας γυναίκας. Τα αποτελέσματα της έρευνας παρείχαν χρήσιμες πληροφορίες οι οποίες μπορούν να χρησιμοποιηθούν στον σχεδιασμό παρεμβατικών προγραμμάτων με στόχο την αύξηση του ποσοστού των γυναικών που γυμνάζονται συστηματικά. Σίγουρα απαιτείται περαιτέρω ενημέρωση του γυναικείου

πληθυσμού για τα οφέλη και τις θετικές επιπτώσεις της άσκησης στην υγεία.

Βιβλιογραφία

- Al-Nakeeb, Y., Lyons, M., Collins, P., Al-Nuaim, A., Al-Hazzaa, H., Duncan, M. J., & Nevill, A. (2012). Obesity, physical activity and sedentary behavior amongst British and Saudi youth: A cross-cultural study. *International Journal of Environmental Research & Public Health*, 9(4), 1490-1506.
- Craig, C. L., Marshall, A. L., Sjostrom, M., Bauman, A. E., Booth, M. E., & Ainsworth, B. E. (2003). International physical activity questionnaire 12-country reliability and validity. *Medicine & Science in Sport & Exercise*, 35, 1381-1395.
- Department of Health, (2011). Physical Activity, Health Improvement and Protection *Start Active, Stay Active: A Report on Physical Activity from the Four Home Countries' Chief Medical Officers*; Department of Health: London, UK.
- Eyler, A. A. (2003). Personal, social, and environmental correlates of physical activity in rural Midwestern white women. *American Journal of Preventive Medicine*, 25(3), 86-92.
- Freedson, P. S., Melanson, E., & Sirard, J. (1998). Calibration of the Computer Science and Applications, Inc. accelerometer. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 30(5), 777-781.
- Hallal, P. C., Andersen, L. B., Bull, F. C., Guthold, R., Haskell, W., Ekelund, U., & Lancet Physical Activity Series Working Group. (2012). Global physical activity levels: surveillance progress, pitfalls, and prospects. *The Lancet*, 380(9838), 247-257.
- Plotnikoff, R. C., Mayhew, A., Birkett, N., Loucaides, C. A., & Fodor, G. (2004). Age, gender and urban-rural differences in the correlates of physical activity. *Preventive Medicine*, 39(6), 1115- 1125.
- Special Eurobarometer 334 (2010). Sport and Physical Activity.
- Sternfeld, B., Ainsworth, B. E., & Quesenberry, C. P. Jr. (1999). Physical activity in a diverse population in women. *Preventive Medicine*, 28, 313-323.
- Σύνδεσμος Διαιτολόγων και Διατροφολόγων Κύπρου (2016), Επιδημιολογική έρευνα για το ποσοστό της παχυσαρκίας και υπερβάλλοντος βάρους στην Κύπρο και διαπίστωση των διατροφικών συνηθειών του Κύπριου πολίτη. Ανακτήθηκε στις 12.11.2017, από: <http://cydadiet.org/arthra/epidhmiologikh-ereyna-gia-to-pososto-ths-paxysarkias-kai-yperballontos-baroy-s-thn-kypro-kai-diapistwsh-twn-diatrofikwn-synhdeiwn-toy-kyprioy-polith>

Δ/ση επικοινωνίας

Παπαδόπουλος Κώστας
Εκπαιδευτικός Φυσικής Αγωγής
E-mail:

Θεματική Ενότητα συνεδρίου στην οποία εντάσσεται η εργασία.

.....
.....