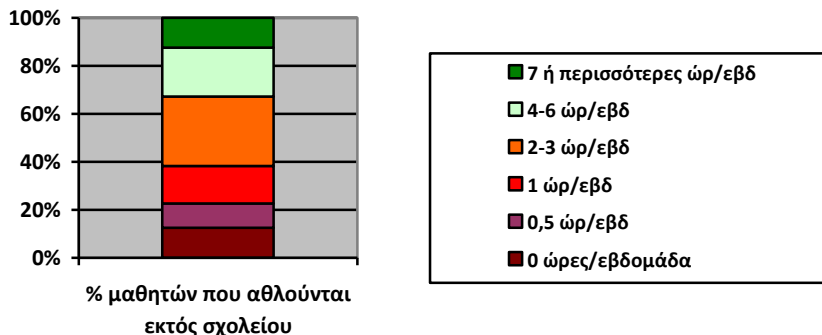


Εξαιρετικά χαμηλά τα επίπεδα φυσικής δραστηριότητας των μαθητών/τριών και ο θετικός ρόλος της σχολικής Φυσικής Αγωγής

Ολοκληρώθηκε το τελικό Συνέδριο του Ευρωπαϊκού Έργου «Identifying and Motivating youth who mostly need Physical ACTivity – IMPACT» που διοργάνωσε το ΙΕΠ στο Γαλλικό Ινστιτούτο στις 29/11/2019 ανακοινώνοντας τα αποτελέσματά του όπως αυτά περιγράφονται παρακάτω:

Οι 2 στους 3 μαθητές/τριες στην Ελλάδα γυμνάζονται πολύ λιγότερο απ' ό τι θα έπρεπε σύμφωνα με τον [Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας \(ΠΟΥ\) που προτείνει για παιδιά 5-17 ετών καθημερινή φυσική δραστηριότητα που κάνει τα παιδιά να ιδρώνουν και να λαχανιάζουν για τουλάχιστον μία ώρα την ημέρα](#). Δηλαδή υψηλής ή μέτριας έντασης άσκηση, κυρίως αερόβιας, ενώ θα πρέπει τουλάχιστον 3 φορές την εβδομάδα η άθληση να είναι έντονης μορφής που να βελτιώνει μυς και οστά. Πάνω από 60 λεπτά καθημερινή άθληση έχει επιπλέον οφέλη στην υγεία.

Πόσοι μαθητές/τριες πετυχαίνουν αυτούς τους στόχους που θέτει ο ΠΟΥ; Το σχολείο που είναι ο μοναδικός χώρος όπου όλοι οι μαθητές/τριες συμμετέχουν, περιλαμβάνει δύο 45λεπτα Φυσικής Αγωγής την εβδομάδα, δηλαδή οι μαθητές/τριες θα πρέπει να γυμνάζονται εκτός σχολείου 5-6 μέρες την εβδομάδα για τουλάχιστον μια ώρα την κάθε φορά. Όμως μόλις το 12,5% το κάνει, σύμφωνα με απαντήσεις 12.355 Ευρωπαίων μαθητών/τριών από 6 χώρες, μεταξύ αυτών 3.066 από Ελλάδα. Το 67,2% δήλωσε ότι κάνουν λιγότερο από 2-3 ώρες εξωσχολική φυσική δραστηριότητα την εβδομάδα, ενώ το 38,3% δεν αθλείται καθόλου εκτός σχολείου (0-1 ώρα την εβδομάδα).



Αυτά προκύπτουν από εφετινή έρευνα του Ευρωπαϊκού προγράμματος IMPACT, τα αποτελέσματα της οποίας παρουσιάστηκαν την Παρασκευή 29 Νοεμβρίου 2019 στο Γαλλικό Ινστιτούτο της Αθήνας, σε εκδήλωση του Ινστιτούτου Εκπαιδευτικής Πολιτικής (ΙΕΠ). Το πρόγραμμα IMPACT έχει στόχο τον «Εντοπισμό και παρακίνηση νέων που χρειάζονται περισσότερο τη Φυσική Δραστηριότητα» (Identifying

and Motivating youth who mostly need Physical ACTivity – IMPACT). Συντονίζεται από τον κοσμήτορα της Σχολής Φυσικής Αγωγής, Αθλητισμού και Διαιτολογίας του πανεπιστημίου Θεσσαλίας κ. Αθανάσιο Παπαϊωάννου και υλοποιείται από έξι Ευρωπαϊκά πανεπιστήμια, το ΙΕΠ, τρεις ενώσεις εκπαιδευτικών Φυσικής Αγωγής (ΦΑ) και δύο υπουργεία και χρηματοδοτείται από το Ευρωπαϊκό πλαίσιο Erasmus+ Sport.

Στη διάρκεια της σχολικής χρονιάς 2018-2019 ο κ. Παπαϊωάννου και οι συνεργάτες του στο πρόγραμμα IMPACT εκπαίδευσαν 190 εκπαιδευτικούς Φυσικής Αγωγής σε 4 Ευρωπαϊκές χώρες, από τους οποίους οι 68 στην Ελλάδα, με στόχο την αύξηση της εξωσχολικής φυσικής δραστηριότητας των μαθητών/τριών. Αξιολογήθηκε η εξωσχολική φυσική δραστηριότητα και η παρακίνηση 2.637 μαθητών/τριών σ' αυτά τα σχολεία στην αρχή και στο τέλος της σχολικής χρονιάς, δηλαδή πριν και μετά την κατάρτιση των εκπαιδευτικών, και τα αποτελέσματα συγκρίθηκαν με αντίστοιχα δεδομένα 1.455 μαθητών/τριών από 95 εκπαιδευτικούς σε ομάδες ελέγχου.

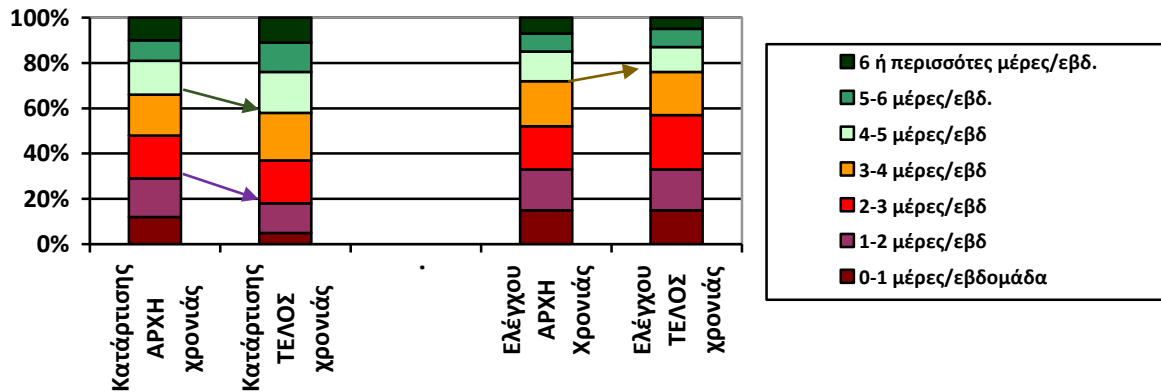
Στα σχολεία όπου καταρτίστηκαν οι εκπαιδευτικοί:

- μειώθηκε κατά 11% το ποσοστό των μαθητών/τριών που δεν αθλούνται σχεδόν καθόλου εκτός σχολείου (λιγότερο από 2 μέρες/εβδομάδα),
- ενώ αυξήθηκε κατά 8% το ποσοστό των μαθητών/τριών που κάνουν εξωσχολική φυσική δραστηριότητα τουλάχιστον 4-5 μέρες την εβδομάδα.

Αντίθετα, στις ομάδες ελέγχου που δεν υιοθετήθηκαν σημαντικές πρακτικές για προώθηση εξωσχολικής φυσικής δραστηριότητας,

- μειώθηκε κατά 5% το ποσοστό των παιδιών που κάνουν τουλάχιστον 3-4 μέρες την εβδομάδα κάποια εξωσχολική φυσική δραστηριότητα, αναμενόμενο αφού γενικά όσο μεγαλώνουν οι μαθητές/τριες τόσο λιγότερο αθλούνται.

Σχήμα 2: Ποσοστό μαθητών και μαθητριών που έκαναν φυσική δραστηριότητα στην αρχή και τέλος της χρονιάς, δηλαδή πριν και μετά την κατάρτιση των εκπαιδευτικών φυσικής αγωγής



Οι ερευνητές ανακοίνωσαν και θετικές επιδράσεις της κατάρτισης των εκπαιδευτικών και στην παρακίνηση και αυτορρύθμιση των μαθητών/τριών τους, που αναμένεται να επηρεάζουν θετικά την φυσική δραστηριότητα αυτών των παιδιών και στο μέλλον.

Όπως τόνισε η κ. Γκορτσιά - Σύμβουλος Φυσικής Αγωγής στο ΙΕΠ, τα αποτελέσματα αυτά αναδεικνύουν το σημαντικό ρόλο του μαθήματος της Φυσικής Αγωγής για την προώθηση της φυσικής δραστηριότητας των μαθητών/τριών τόσο για τη βελτίωση της υγείας τους όσο και των σχολικών επιδόσεών τους, αφού από τη [σύνοψη πολλών μελετών προκύπτει ότι όταν επιτυγχάνεται αύξηση της φυσικής δραστηριότητας των μαθητών/τριών επιτυγχάνεται ταυτόχρονα και βελτίωση στις σχολικές τους επιδόσεις.](#)

Όπως τόνισε επίσης ο κ. Παναγιώτης Γιαννάκης που παρευρέθηκε στην παρουσίαση των αποτελεσμάτων του προγράμματος IMPACT, οι εκπαιδευτικοί των άλλων μαθημάτων χρειάζεται να γνωρίζουν αυτά τα δεδομένα και να συνεργάζονται με τους εκπαιδευτικούς Φυσικής Αγωγής, ώστε το εξωσχολικό πρόγραμμα των μαθητών/τριών να αφήνει χρόνο στα παιδιά για άθληση. Είναι χαρακτηριστικό ότι πάνω από το 65% των Ελλήνων μαθητών/τριών ανέφερε τον εξωσχολικό φόρτο εργασίας ως το σημαντικότερο εμπόδιο για άθληση.

Οι συντελεστές του προγράμματος IMPACT μαζί με τον κ. Παναγιώτη Γιαννάκη στο Γαλλικό Ινστιτούτο



Βεβαίως από την ερευνητική βιβλιογραφία προκύπτει ότι η πραγματικότητα είναι πολύ πιο σύνθετη απ' αυτή που προσλαμβάνουν τα παιδιά αλλά συχνά και οι ενήλικες. Από τα πιο έγκυρα επιστημονικά μοντέλα προκύπτει ότι σημαντικοί κοινωνικο-οικονομικοί λόγοι επηρεάζουν την φυσική δραστηριότητα των μαθητών/τριών, όπως το αν υπάρχουν πάρκα, άλανες, αθλητικά σωματεία και αθλητικά προγράμματα χαμηλού κόστους στις γειτονιές, αν οι γονείς έχουν κατάλληλη εκπαίδευση, χρόνο και χρήμα να μετακινήσουν τα μικρά παιδιά τους στους χώρους άθλησης, και κυρίως αν διαφορετικοί πολιτικοί φορείς συντονίζονται θέτοντας στόχους για αύξηση της άθλησης για υγεία και ποιότητα ζωής των μαθητών/τριών. Σ' αυτό το πλαίσιο, όπως τόνισε ο κ. Παπαϊωάννου και οι επιστήμονες του

προγράμματος IMPACT, το σχολείο και η συνεχιζόμενη κατάρτιση εκπαιδευτικών και γονέων αποτελούν σημαντικό παράγοντα προώθησης της φυσικής δραστηριότητας των παιδιών.

Συνοψίζοντας τα συμπεράσματα από το πρόγραμμα IMPACT ο κ. Παπαϊωάννου τόνισε:

1. Οι ώρες του μαθήματος της Φυσικής Αγωγής ν' αυξηθούν.
2. Οι αθλητικές εγκαταστάσεις των σχολείων να ανοίγουν και να διατίθενται για άθληση των μαθητών/τριών τα απογεύματα και τα Σαββατοκύριακα.
3. Να καταρτισθούν όλοι εκπαιδευτικοί Φυσικής Αγωγής και οι γονείς για το πώς να προωθήσουν τη φυσική δραστηριότητα των μαθητών/τριών.
4. Οι πολιτικές αρχές σε κεντρικό και τοπικό επίπεδο να έχουν συστήματα συνεχούς παρακολούθησης των επιπέδων φυσικής δραστηριότητας του πληθυσμού και να παρεμβαίνουν στοχευμένα με προγράμματα άθλησης για όλα τα παιδιά, ιδιαίτερα γι' αυτά που το έχουν περισσότερο ανάγκη.