

Αθήνα 09-04-20

Κατεπείγον

Επικ. Καθηγητής Εμμανουήλ Ζαχαράκης
Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών
Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού
Εθνικής Αντίστασης 41, 172 37, Δάφνη, Ελλάς
Τηλ. 210 727 6147, 6977915982
e-mail: emzach@phed.uoa.gr

Ενημερωτικό κείμενο/φυλλάδιο μελέτης

Αθήνα 09-04-20

Αγαπητές/οί.

Δεδομένων των τελευταίων ανησυχητικών εξελίξεων εξαιτίας της αυξανόμενης εξάπλωσης του κορωνοϊού 2019-nCoV, η ερευνητική μας ομάδα σας καλεί να απαντήσετε υπεύθυνα σε ερωτηματολόγιο καταγραφής της φυσικής δραστηριότητας **(ΕΛΩ)** που είχατε πριν από την εξάπλωση του ιού COVID-19 στη χώρα μας, καθώς και μετά την επιβολή του μέτρου του προσωρινού περιορισμού της κυκλοφορίας των πολιτών προς αντιμετώπιση του κινδύνου διάδοσης του κορωνοϊού COVID-19 (ΦΕΚ Β' 986).

Το συμπέρασμα των αποτελεσμάτων από την προκαταρκτική μας μελέτη, είναι άκρως ανησυχητικό. Αναδεικνύεται, ότι υπάρχει κατακόρυφη πτώση των δεικτών φυσικής δραστηριότητας και εικάζουμε ότι η πτώση αυτή δυνητικά θα έχει μεγαλύτερο αντίκτυπο από ότι ο ιός *per se* λόγω της ανάπτυξης άλλων μη μεταδοτικών ασθενειών. Για να αυξήσουμε την στατιστική ισχύ των ευρημάτων μας χρειαζόμαστε μεγάλο πλήθος απαντήσεων ($n > 15000$), (ανεξάρτητα από το αν η αρχική μας υπόθεση επιβεβαιωθεί ή όχι), και για το λόγο αυτό ζητούμε την εθελοντική συμμετοχή σας. Πιστεύουμε ότι μας αφορά όλους και η υποστήριξη σας θα είναι σημαντική και καταλυτική για την εξέλιξη της μελέτης αυτής.

Συγκεκριμένα:

Την κύρια επιστημονική ευθύνη της εν λόγω μελέτης έχει αναλάβει ο κ. Εμμανουήλ Ζαχαράκης ως μέλος ΔΕΠ της ΣΕΦΑΑ-ΕΚΠΑ, ο οποίος και σας προσκαλεί να συμμετάσχετε σε έρευνα που διεξάγεται στο πλαίσιο ερευνητικού έργου του Τομέα Αθλοπαιδιών **(ΕΛΩ)**.

Η μελέτη έχει εγκριθεί με την υπ' αριθμ. **1181/02-04-2020** απόφαση της ΕΣΩΤΕΡΙΚΗΣ ΕΠΙΤΡΟΠΗΣ ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗΣ ΔΕΟΝΤΟΛΟΓΙΑΣ-ΒΙΟΗΘΙΚΗΣ της ΣΧΟΛΗΣ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ του ΕΘΝΙΚΟΥ ΚΑΙ ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟΥ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥ ΑΘΗΝΩΝ

Σκοπός της έρευνας

Η κατ' οίκον παραμονή φαίνεται, προς το παρόν, να είναι η μόνη ενδεδειγμένη μέθοδος, προκειμένου να μειωθεί η ταχύτητα διασποράς του κορωνοϊού. Το παράδοξο είναι, ωστόσο, ότι δημιουργεί προϋποθέσεις για την ανάπτυξη άλλων μη μεταδοτικών ασθενειών. Επίσης, μπορεί να επιτείνει συμπεριφορές που οδηγούν σε σωματική αδράνεια και να συμβάλλει στον άγχος και την κατάθλιψη. Βασιζόμενοι στις συγκεκριμένες συνθήκες που βιώνουμε εξαιτίας του ιού COVID -19, θα θέλαμε να ανιχνεύσουμε, μέσω του συγκεκριμένου ερωτηματολογίου, τυχόν μεταβολές στη φυσική σας δραστηριότητα που έχει επιφέρει η νέα πραγματικότητα μετά την επιβολή από τις αρχές του μέτρου του προσωρινού περιορισμού της κυκλοφορίας των πολιτών προς αντιμετώπιση του κινδύνου διάδοσης του κορωνοϊού COVID-19 (ΦΕΚ Β' 986).



Στόχος της έρευνας

Η ανίχνευση τυχόν μεταβολών (ή επιπτώσεων) στη φυσική δραστηριότητα που έχει επιφέρει ο κατ' οίκον περιορισμός. Στην περίπτωση που η υπόθεση μας ισχύει, δηλαδή μείωση της φυσικής δραστηριότητας ως συνέπεια της επιβολής του μέτρου του προσωρινού περιορισμού της κυκλοφορίας των πολιτών προς αντιμετώπιση του κινδύνου διάδοσης του κορωνοϊού COVID-19, θα πρέπει άμεσα να ληφθούν δραστικά μέτρα, ώστε I) να εκδοθούν οδηγίες για την παρούσα φάση αλλά και για μελλοντική χρήση σε παρόμοιες συνθήκες κρίσης II) να αντιμετωπιστεί το φαινόμενο κατά τη διάρκεια της κρίσης και, III) να αντιμετωπιστεί το φαινόμενο στη φάση μετά τη λήξη των περιοριστικών μέτρων της επιβολής του μέτρου του προσωρινού περιορισμού της κυκλοφορίας.

Διαδικασία για τη συμμετοχή σας

Ο κ. Εμμανουήλ Ζαχαράκης σας προσκαλεί να συμμετάσχετε στη μελέτη αυτή και (με την προϋπόθεση ότι είστε υγιής ενήλικας, δε συμμετέχετε σε πρόγραμμα ελέγχου απώλειας βάρους, δεν κυφορείτε και δε γεννήσατε τους τελευταίους οχτώ μήνες) να απαντήσετε υπεύθυνα, ειλικρινά και αυθόρμητα, θέτοντας υπ' όψιν σας πως δεν υπάρχουν σωστές και λανθασμένες απαντήσεις σε ερωτηματολόγιο καταγραφής της φυσικής δραστηριότητας που είχατε: I) πριν από την εξάπλωση του ιού COVID-19 στη χώρα μας (δηλαδή, σε φυσιολογικές συνθήκες διαβίωσης, κατά τις δύο πρώτες εβδομάδες του μήνα Μαρτίου, 2020) και, II) μετά την επιβολή του μέτρου του προσωρινού περιορισμού της κυκλοφορίας των πολιτών προς αντιμετώπιση του κινδύνου διάδοσης του κορωνοϊού (δηλαδή, τον μήνα Απρίλιο, 2020).

- Για τη συμπλήρωση κάθε ερώτησης απλώς θα επιλέγετε την απάντηση σας από το μενού και θα μεταβαίνετε ακολούθως στην επόμενη ερώτηση.
- Στο τέλος κάθε σελίδας θα πρέπει να πατήσετε "Επόμενο" και στο τέλος του ερωτηματολογίου "Υποβολή". (Υποβολή σημαίνει ταυτόχρονα αποδοχή, συναίνεση συμμετοχής και εμπιστευτική καταγραφή των απαντήσεων σας).
- Ο εκτιμώμενος χρόνος συμπλήρωσης του ερωτηματολογίου είναι ± 10 λεπτά.
- Η έρευνα αυτή θα πραγματοποιηθεί διαδικτυακά κατά τον μήνα Απρίλιο του 2020.
- Έχετε κάθε δικαίωμα συμμετοχής. Διατηρείτε, επίσης, αβίαστα το δικαίωμα να σταματήσετε ή να αποσυρθείτε σύμφωνα με την προσωπική σας κρίση, οποιαδήποτε στιγμή το θελήσετε.
- Η μελέτη αυτή διεξάγεται για καθαρά επιστημονικούς λόγους και δεν υπάρχει καμία μορφή εκμετάλλευσης. Τα δεδομένα σας θα είναι άκρως εμπιστευτικά (ανώνυμα), θα χρησιμοποιηθούν αποκλειστικά και μόνο για ακαδημαϊκούς – διδακτικούς - ερευνητικούς σκοπούς και θα μας βοηθήσουν στην μελέτη των επιπτώσεων που έχουν τα περιοριστικά μέτρα στη φυσική δραστηριότητα αλλά και στη σύνταξη οδηγιών για την συνταγογράφηση άσκησης σε συνθήκες περιορισμού της κυκλοφορίας και παρατεταμένης παραμονής στο σπίτι. Ενδεχομένως, να δημοσιευθούν σε επιστημονικά περιοδικά ή συνέδρια. Για τους συμμετέχοντες δεν υπάρχει άλλο όφελος πέραν της ικανοποίησης από τη συμμετοχή τους στο συγκεκριμένο επιστημονικό έργο.
- Τέλος, σας γνωστοποιούμε ότι δεν απορρέει κανένας κίνδυνος από την συμμετοχή σας.

Για τη συμπλήρωση του ερωτηματολογίου πατήστε στον σύνδεσμο:
<https://forms.gle/FaBJyw4uZM4cUi487>



Εάν δεν λειτουργεί, παρακαλούμε να αντιγράψετε και να επικολλήσετε τον σύνδεσμο στον φυλλομετρητή σας.

Επίσης, παρακαλούμε αν είναι εύκολο να το προωθήσετε στις επαφές σας ή και να το κοινοποιήσετε ελεύθερα.

Με εκτίμηση

Επικ. Καθηγητής Εμμανουήλ Ζαχαράκης