

2^ο Πρότυπο Πειραματικό Γενικό Λύκειο Αθηνών

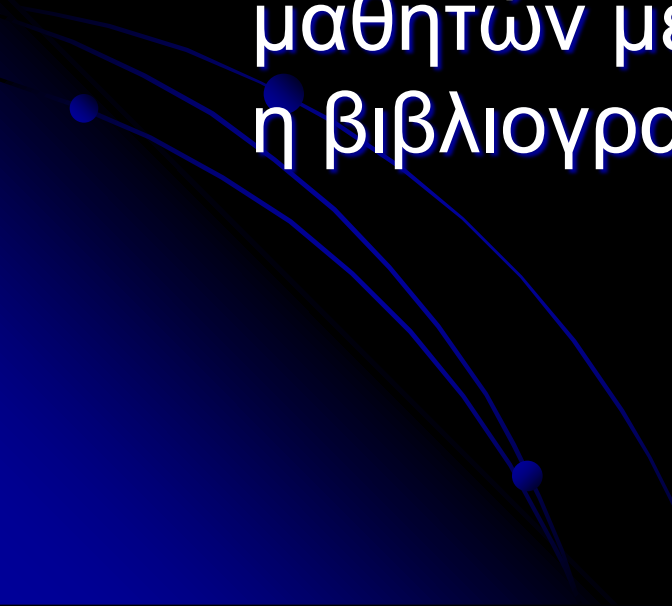
2η ομάδα:

Τα οφέλη της άσκησης στην Υγεία-Αξιολόγηση
Φυσικής Κατάστασης Μαθητών Ά Λυκείου:
ΚΑΡΔΙΑΓΓΕΙΑΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ

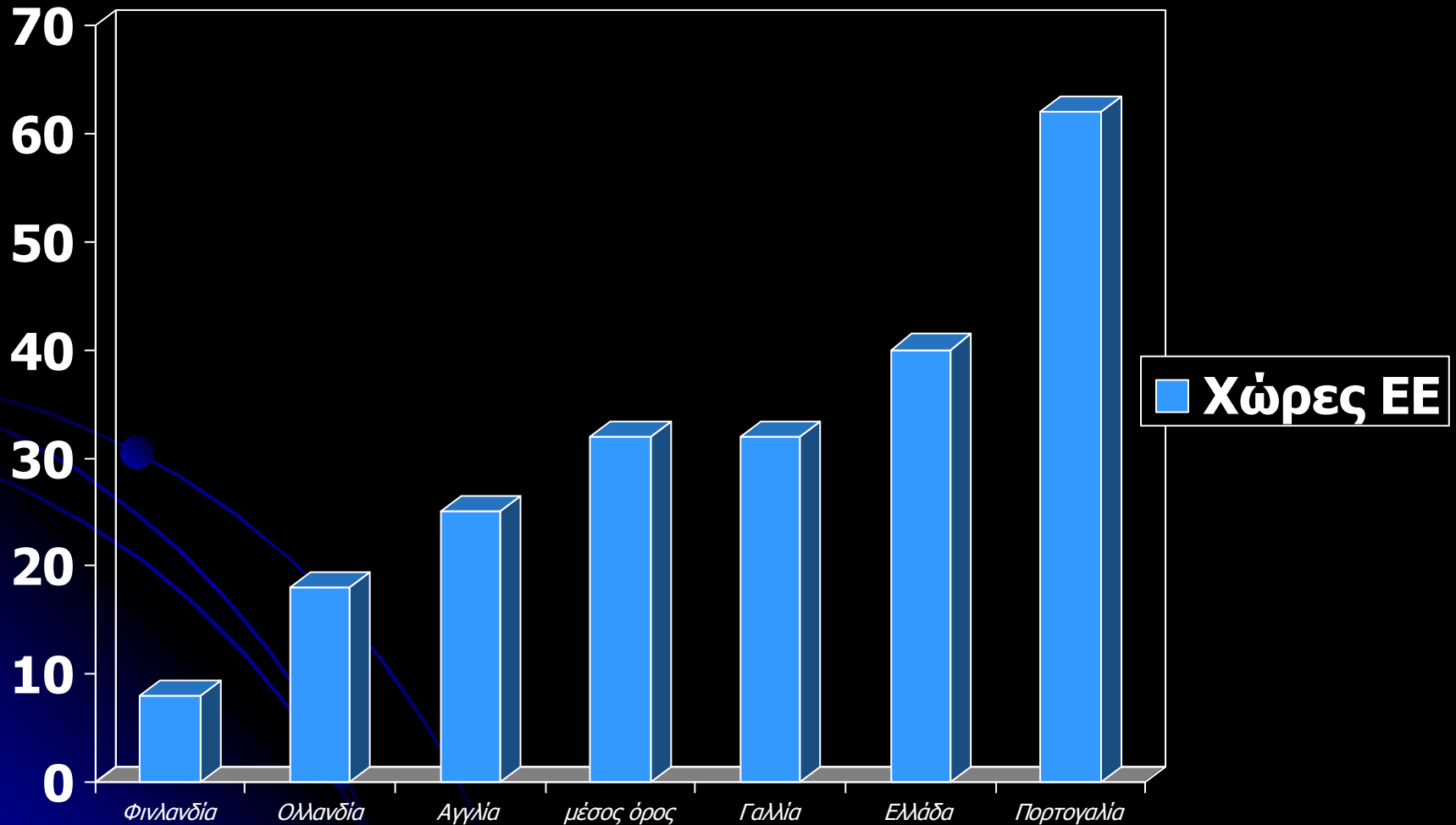
Εμμανουήλ Σπιταλιωράκης
Μυρσίνη Χρυσοχοϊδη
Μαρία Χρυσανογεώργου
Ιουστίνα Τβόρεκ
Κατερίνα Βελοΰδη



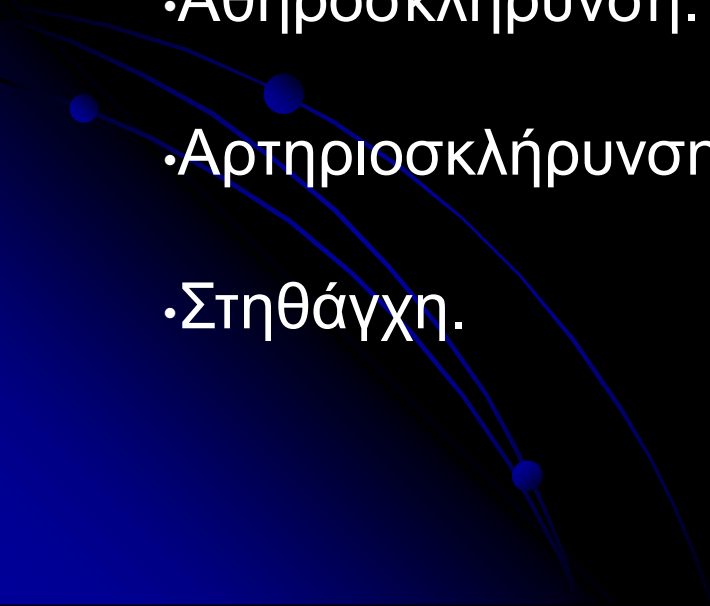
Σκοπός έρευνας 2^{ης} ομάδας

- Να προσδιοριστεί το επίπεδο της αερόβιας κατάστασης των μαθητών
 - Να συγκριθεί το επίπεδο των μαθητών με τις νόρμες που προτείνει η βιβλιογραφία
- 

Ποσοστό Αδρανείας Ελλήνων

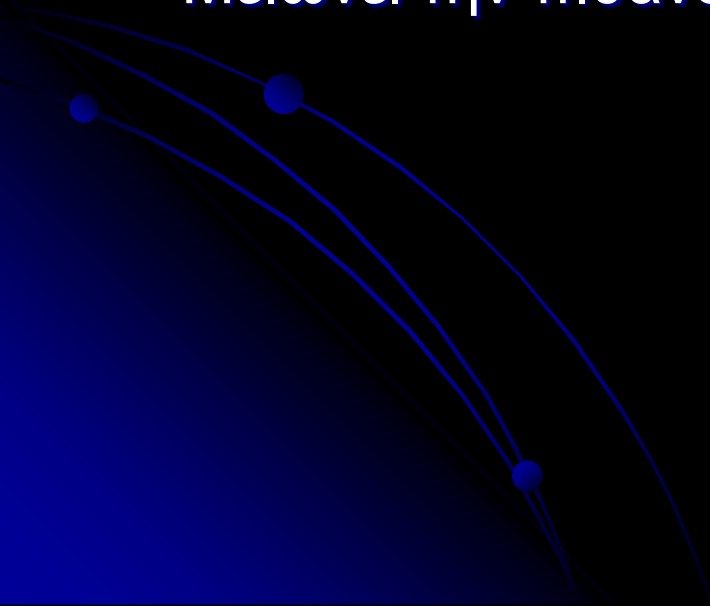


Επίδραση υποκινητικότητας στο καρδιαγγειακό σύστημα

- Έμφραγμα των Στεφανιαίων.
 - Αθηροσκλήρυνση.
 - Αρτηριοσκλήρυνση.
 - Στηθάγχη.
- 

Τα οφέλη της άσκησης στην καρδιά

Αυξάνει:

- Την αντοχή.
 - Ελαχιστοποιούνται οι παλμοί της καρδιάς.
 - Μειώνει την πιθανότητα των καρδιακών νόσων.
- 

Μεθοδολογία

Δοκιμαζόμενοι:

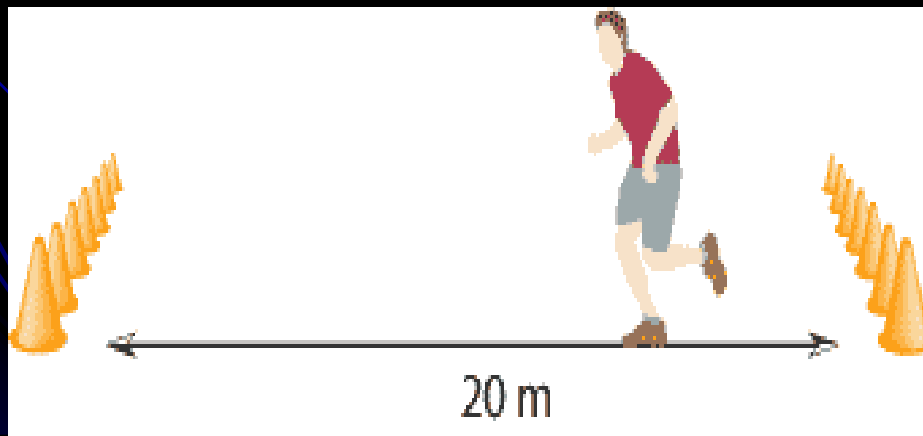
- 10 αγόρια και 9 κορίτσια, μαθητές της Α΄ λυκείου του 2ου Πρότυπου Πειραματικού ΓΕΛ Αθήνας

Αξιολόγηση:

- Beep Test.
- 

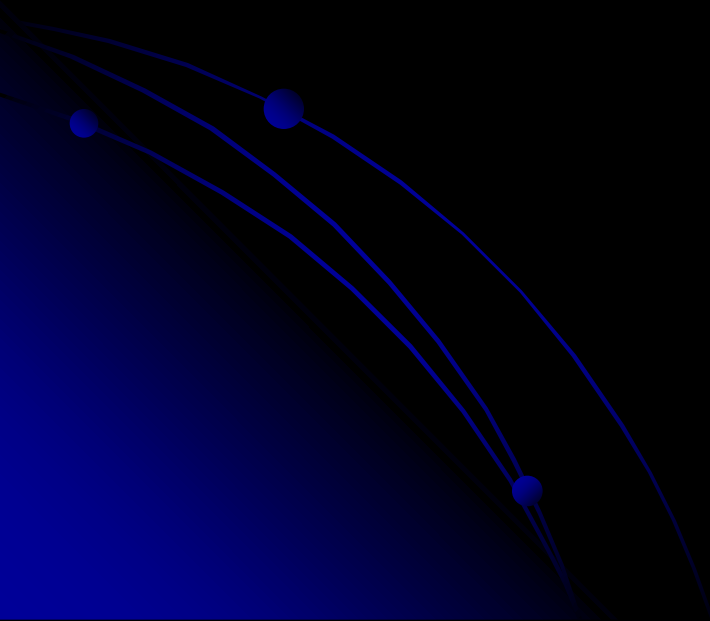
Τρόπος αξιολογήσεις του παλινδρομικού τεστ αντοχής (Beep Test)

- 1^{ον} Αρχική ταχύτητα 8.5χμ/ώρα +0.5χμ/ώρα ανά λεπτό
- 2^{ον} Ενδιάμεσος χώρος ανάμεσα στους κώνους: 20μ



Στατιστική Ανάλυση

- Περιγραφική Στατιστική (μέσος όρος, τυπικές αποκλίσεις)
- Έλεγχος t-test διαφορές μεταξύ αγοριών και κοριτσιών



Ενδεικτικά αποτελέσματα

	Άντρες	Γυναίκες
Τέλειο	>13	>12
Πολύ Καλό	11 13	10 12
Καλό	9 11	8 10
Μέτριο	7 9	6 8
Κακό	5 7	4 8
Πολύ Κακό	<5	<4

Συμπεράσματα

Η υποκινητικότητα:

- προκαλεί την αύξηση πιθανότητας των καρδιακών νόσων.

Η άσκηση:

- Μειώνει την πιθανότητα των νοσών
- Εξασφαλίζει την υγεία της καρδιάς

Συμπεράσματα

- Η αερόβια ικανότητα των αγοριών του σχολείου μας βρίσκεται σε καλό επίπεδο ενώ των κοριτσιών σε μέτριο.
- Αυτό ίσως να οφείλεται στην αυξημένη καθιστική ζωή των κοριτσιών και στην μειωμένη κινητική δραστηριότητα

Προτάσεις βελτίωσης Αντοχής

- Συχνότητα: 3 φορές την εβδομάδα
- Ένταση: 65-75% της μέγιστης καρδιακής συχνότητας
- Διάρκεια: 20-40 λεπτά



Τέλος

Ερωτήσεις ;

