

Αθλοπαιδιές στην παιδική ηλικία: τα πρώτα βήματα



Φωτεινή Βενετσάνου



Prevalence of overweight and obesity in preschool children in Thessaloniki, Greece

Maria Hassapidou,¹ Efstratia Daskalou,¹ Fotini Tsofliou,² Konstantinos Tziomalos,³

Anastasia

Int. J. Environ. Res. Public Health 2020, 17, 1645

5 of 13

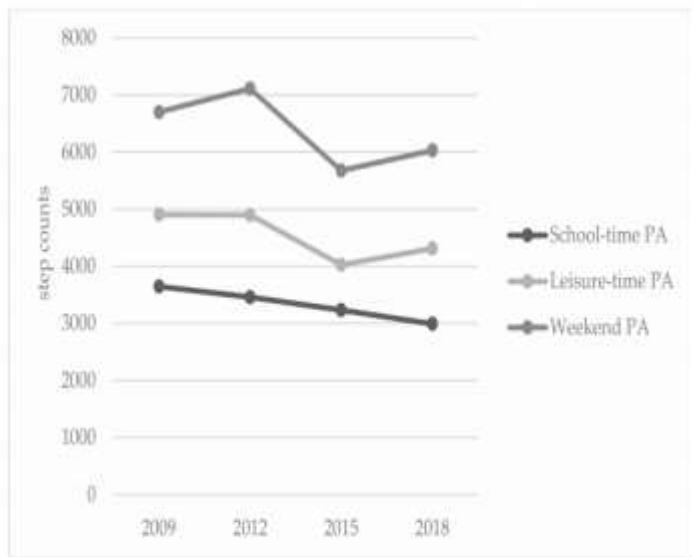


Figure 1. Mean step counts during school-time, leisure-time and weekends among Greek preschool children between 2009 and 2018.

Overweight and Obesity Prevalence in Young Children Living in Athens

Anastasia-Evangelia Athanopoulou, MSc; Vasiliki Karagiou, MSc; Fotini Venetsanou, PhD

School of Physical Education and Sport Science, National and Kapodistrian University of Athens, Elfsykos Arhates 41, Datta 17237, Athens, Greece

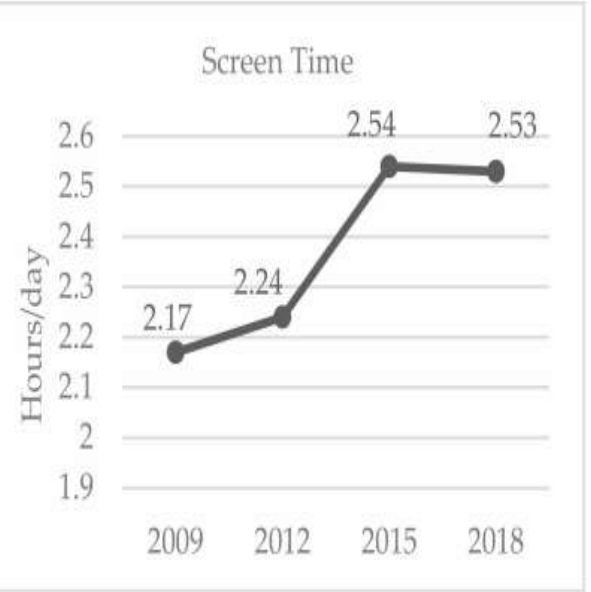
ABSTRACT

Background: The last decades, the epidemiological diseases of childhood obesity are of major concern worldwide. Given its long-term health consequences, research findings regarding

Ten-Year obesity and overweight prevalence in Greek children: A systematic review and meta-analysis of 2001-2010 data

Eleri P. Kotsidou,¹ Maria G. Grammatikopoulou,² Beside E. Spilioti,³ Christina Kanaka-Gantenbein,⁴ Maria Tiggi,⁵ Assimina Galli-Tsionopoulou⁶

¹ Department of Pediatrics, Faculty of Medicine, Aristotle University of Thessaloniki; ² Department of Human Nutrition and Dietetics, Alexander Technological Educational Institute of Thessaloniki, Thessaloniki; ³ Division of Pediatric Endocrinology and Diabetology, Department of Pediatrics, School of Medicine, University of Patras, Patras; ⁴ Division of Endocrinology, Diabetology and Metabolism, First Department of Pediatrics, University of Athens, Athens, Greece



(b)

of obesity even after controlling for their total energy intake and their physical activity status. A representative sample of 2,374 Greek children aged 1–5 years was examined (“Growth, Exercise and Nutrition Epidemiological Study in preschoolers”, GENESIS study). Children’s TV watching time on a usual weekday and at a usual weekend was recorded. The overall mean of children’s TV viewing time was 1.32h/day. The majority of participants (74.0%) spent <2h/day watching TV whereas only 3.1% spent >4h/day in front of a TV set. Overall, 65.2% of participants were normal weight, 17.2% were overweight, and the rest 17.6% were obese. The prevalence of obesity was significantly higher among those with TV viewing time >2h/day (21.7%) compared to those watching TV <2h/day (16.1%, $P = 0.003$). TV viewing time remained significantly associated with the likelihood of being obese even after controlling for potential confounders (i.e., socio-demographic and other characteristics and physical activity status) only among children aged 3–5 years. However, further adjusting for children’s total energy intake revealed that the association between the TV viewing time and the probability of being obese was no longer statistically significant. On the other hand, physical activity status continued to be an independent factor of being obese. The current findings support the hypothesis that the effect of TV viewing time on childhood obesity is independent of physical activity status and may be attributed to the increased total energy intake during TV watching.

During the recent years, obesity in preschool aged children has been found to be on the rise. According to the World Health Organization (WHO), more than 42 million children under the age of five are overweight (WHO, 2011) including age (United Nations, Department of Economic and Social Affairs, Population Division 2015). This is in close line with the findings of deGooijer, Blomster, and Buijck (2015) according to which, there was an increase in the prevalence of both overweight and obesity in that specific age from 4.2% in 1990 to 6.7% in 2010. It is interesting that in developed countries, such as the United States (Ogden et al., 2012), in Greece, the prevalence of overweight and obesity in preschool aged children is estimated at around 23% (Kantola et al., 2015; Mouton et al., 2017).

The increased prevalence of obesity in our young population is associated with chronic health conditions and diseases, such as hypertension,

Physical Activity and Sedentary Behaviors of Young Children: Trends from 2009 to 2018

Fotini Venetsanou¹, Kyriaki Emmanouilidou², Olga Kouli², Evangelos Bebetos², Nikolaos Comoutos³ and Antonis Kambas²*

Ara et al., 2009; Vale et al., 2010; Fitzgibbon et al., 2005; Mead et al., 2017



Alpert, Field, Goldstein, & Perry, 1990; Sääkslahti et al., 2004; Metcalf et al., 2008

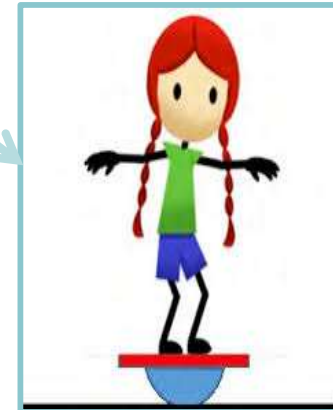


Daly & Petit, 2007; Binkley & Specker, 2004; Barbeau et al., 2007; Gutin et al., 2008



Φυσική δραστηριότητα

Aivazidis et al., 2019; Barnett et al., 2009; Lloyd et al., 2014; Loprinzi et al., 2015



Trudeau & Shephard, 2009; Rosenbaum et al., 2001; Chaddock et al., 2010; Esteban-Cornejo et al., 2017



Bidle, 1993; Burdette & Whitaker, 2005; Garcia & Garcia, 2002; Ginsburg, 2007; Pelegrini & Smith, 1998; Zimmer, 1980



Ο αθλητισμός μπορεί να προσφέρει τις κατάλληλες ευκαιρίες (...;)

Για πρώτη χρονιά φέτος ανακοινώνεται και η έναρξη ενός πρωτοποριακού προγράμματος για παιδιά προσχολικής ηλικίας (από 3,5 ετών). Οι μικροί αθλητές μπορούν να διασκεδάζουν σε ένα ασφαλές περιβάλλον και θα γνωρίσουν το

Ακαδημία Στίβου για παιδιά 5-8 ετών

Σεπ 28, 2016 | By Περιφέρεια Sports | μέγιστοι γραμματισμοί | Εκτύπωση | E-mail

Και τμήμα Baby Basket από την ΑΕΧ!



Τμήματα προσχολικής ηλικίας & ΠΟΛΛΑ ΑΛΛΑ

- Τα τμήματα αυτά είναι :
- προσχολική ηλικία (4-6 ετών)
- Τμήμα Junior (7-8 ετών)
- Τμήμα Mini (9-11 ετών)



Τένις: Αθληση από προσχολική

Ο υπεύθυνος τένις του Πανοράμα... ορτυτή του συλλόγου, Χρήστου Ριτζαλέου, εξηγεί πως στο συγκεκριμένο τμήμα... προαγωνιστικά και αγωνιστικά τμήματα, δηλαδή για παιδιά από 5 έως και 17-18 ετών: «... μπορεί να ξεκινήσει το τένις από την ηλικία των 5 ετών, με ειδικά προπονητικά βοηθήματα, όπως πιο μεγάλες και μαλακές μπάλες, μίνι φιλέ. Κάποια παιδιά μπορούν να

ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗ ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ ΠΡΟΣΧΟΛΙΚΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ & ΠΟΛΛΑ ΑΛΛΑ ΤΜΗΜΑΤΑ ΑΠΟ ΤΟΝ Α.Ο.Ν.Σ. "Ο ΜΙΛΩΝ"



Οι καλές προθέσεις δεν αρκούν...



- Τα πρώτα χρόνια της ζωής του ανθρώπου είναι πολύ σημαντικά για τη γνωστική, συναισθηματική και κοινωνική του ανάπτυξη.

Gallahue, Ozmun, & Goodway, 2012; Haywood & Getchell, 2020

- Τότε διαμορφώνονται συμπεριφορές ζωής.

Pate et al. 2004

- Ειδικά τα παιδιά προσχολικής ηλικίας είναι διαφορετικά από τα μεγαλύτερα και μαθαίνουν με εντελώς διαφορετικό τρόπο.

Venetsanou, 2014



What Makes a Champion? Early Multidisciplinary Practice, Not Early Specialization, Predicts World-Class Performance

Arne Güllich¹, Brooke N. Macnamara², and David Z. Hambrick³

¹Department of Sport Science and Institute of Applied Sport Science, Kaiserslautern University of Technology; ²Department of Psychological Sciences, Case Western Reserve University; and

³Department of Psychology, Michigan State University

Kinesiology Slovenica, 22, 1, 47-55 (2016), ISSN 1318-2269

Original article 47

ARE SPECIFIC PROGRAMS A THREAT TO OVERALL MOTOR DEVELOPMENT OF PRESCHOOL CHILDREN?

Sanja Salaj¹
Mateja Krmpotic
Igor Stamenkovic

Pediatr Clin N Am 49 (2002) 505-531

THE PEDIATRIC CLINICS OF NORTH AMERICA

Pediatric neurodevelopment and sports participation

When are children ready to play sports?

Dilip R. Patel, MD*, Helen D. Pratt, PhD, DABPS, Donald E. Greydanus, MD

SPORT SPOT

Sport readiness in children and youth



Canadian Paediatric Society

CLINICAL REPORT Guidance for the Clinician

Pediatric Care

American Academy of Pediatrics



DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN™

Organized Sports for Children, Preadolescents, and Adolescents

Kelsey Logan, MD, MPH, FAAP,^a Steven Cuff, MD, FAAP,^b COUNCIL ON SPORTS MEDICINE AND FITNESS

**Τα παιδιά ΔΕΝ πρέπει να εισάγονται στα
σπορ και την αθλητική προπόνηση πριν από
την ηλικία των 6 χρόνων**



*American Academy of Pediatrics, 2001; Merkel, 2013; Patel Pratt, & Greydanus, 2002;
Purcell, Canadian Paediatric Society, & Paediatric Sports and Exercise Medicine Section,
2005*

- **ΌΧΙ σε ένα πρόγραμμα που αποτελεί μικρογραφία της παραδοσιακής προπόνησης**

- ✓ Οι στόχοι
- ✓ Το περιεχόμενο
- ✓ Οι πρακτικές που ακολουθούνται

Θα πρέπει να είναι **αναπτυξιακά κατάλληλες**



American Academy of Pediatrics, 2001; Purcell, Canadian Paediatric Society, & Paediatric Sports and Exercise Medicine Section, 2005; Visek, Achrati, Mannix, McDonnell, Harris, & DiPietro, 2015

Πρώιμος πρωταθλητισμός;



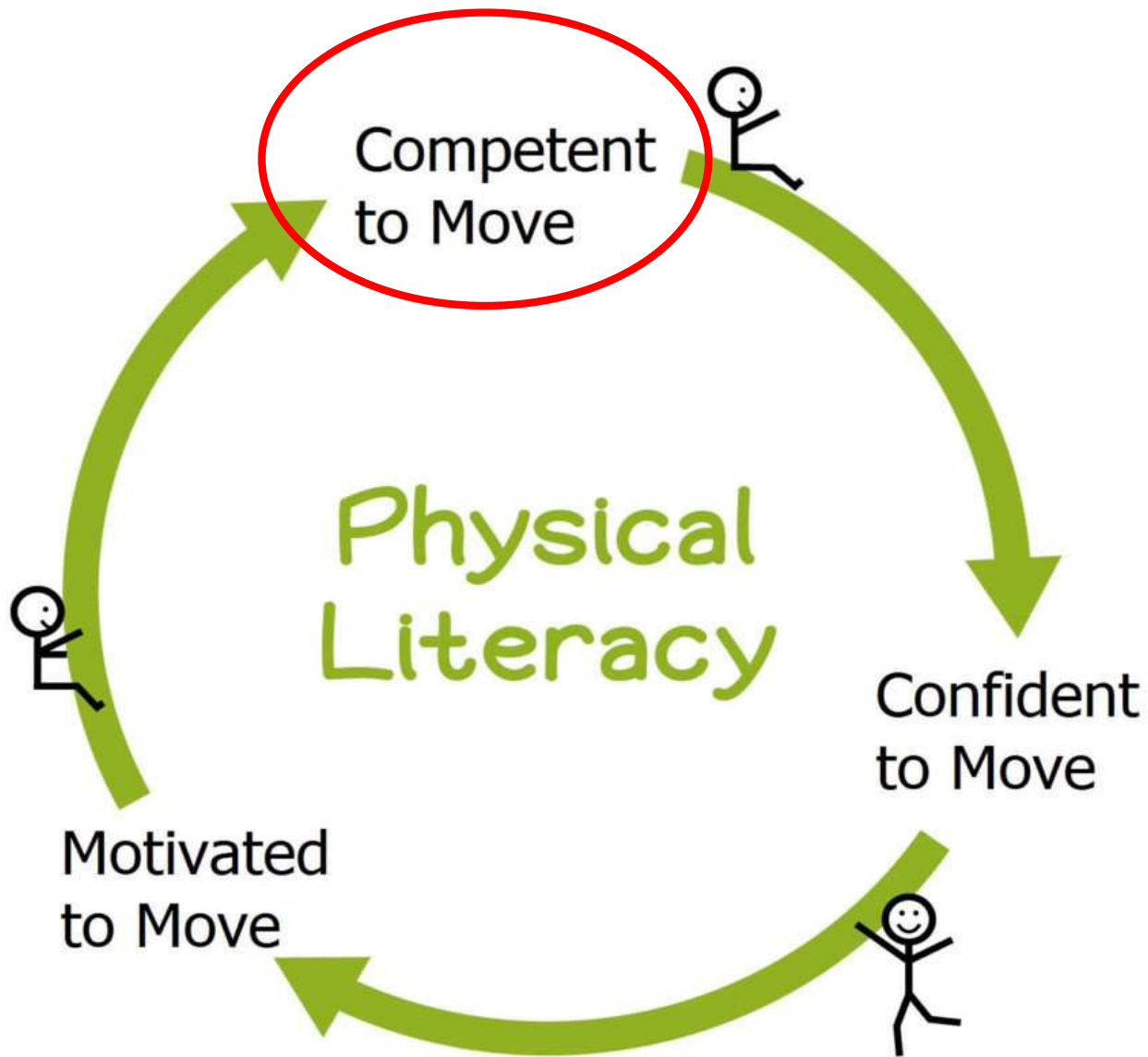
Προγράμματα «ευχάριστης απασχόλησης»;



- Έλλειψη συγκεκριμένων στόχων
- Έλλειψη ανατροφοδότησης
- Έλλειψη αξιολόγησης
- «Παίξτε»
- Ακατάλληλα παιχνίδια

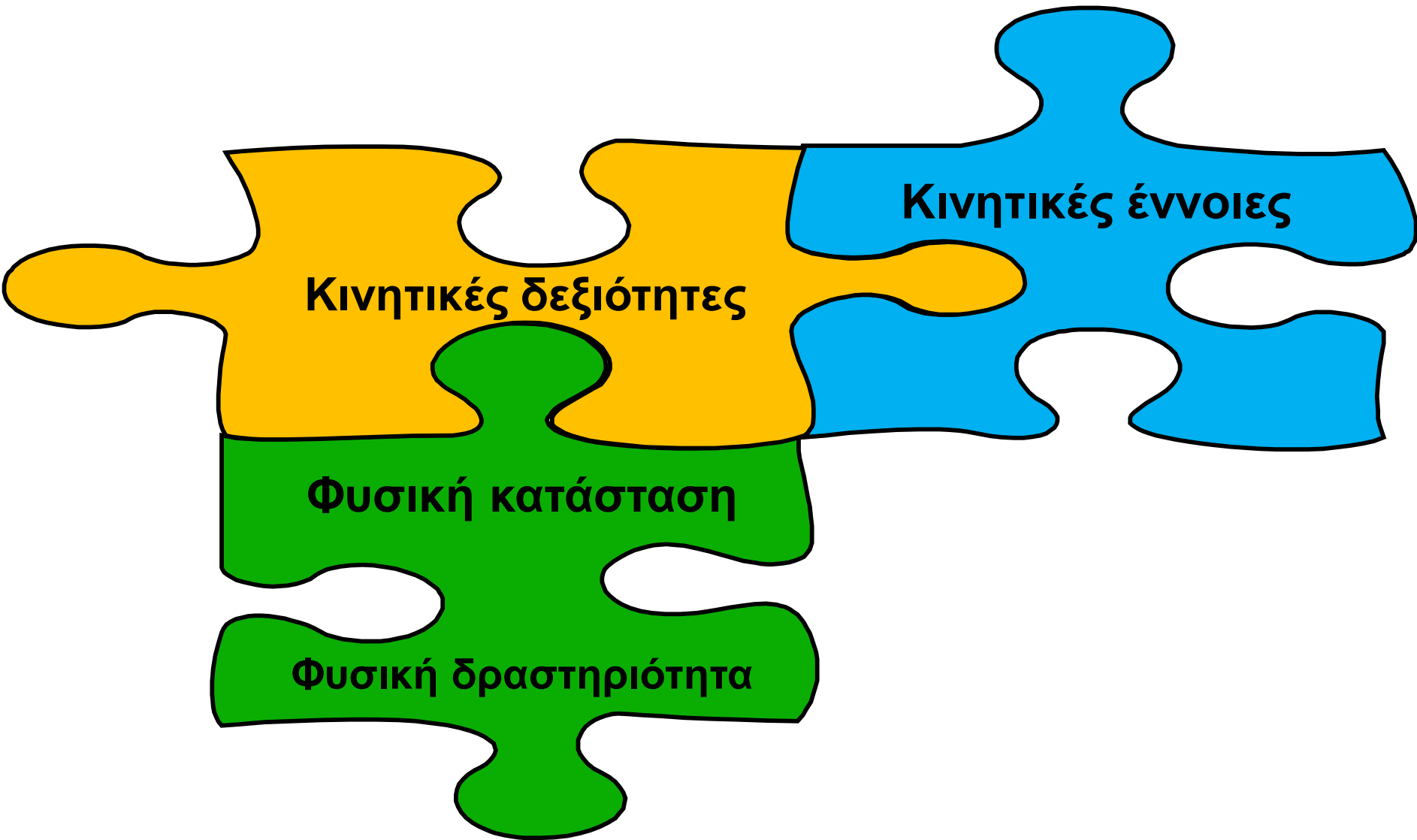
Ποιοι είναι οι στόχοι της προπόνησης στα μικρά παιδιά (4-7 χρόνων);





Chen, 2015; Haerens et al., 2013; Quested et al., 2013

Στόχοι του προγράμματος



Χειρισμού



Σταθεροποίησης



Μετακίνησης



Οι βασικές κινητικές δεξιότητες αποτελούν τη βάση για όλες τις αθλητικές δεξιότητες





- Χώρου: **ΠΟΥ** κινούμαι;
- Προσπάθειας: **ΠΩΣ** κινούμαι;
- Σχέσεων: **ΣΕ ΣΧΕΣΗ ΜΕ ΠΟΙΟΝ/ΜΕ ΤΙ** κινούμαι;

Ανάπτυξη κινητικών εννοιών

- Η γνώση του σώματος και του χώρου (ατομικού και γενικού) αποτελεί την αφετηρία ΟΛΩΝ των προγραμμάτων κίνησης για μικρά παιδιά.

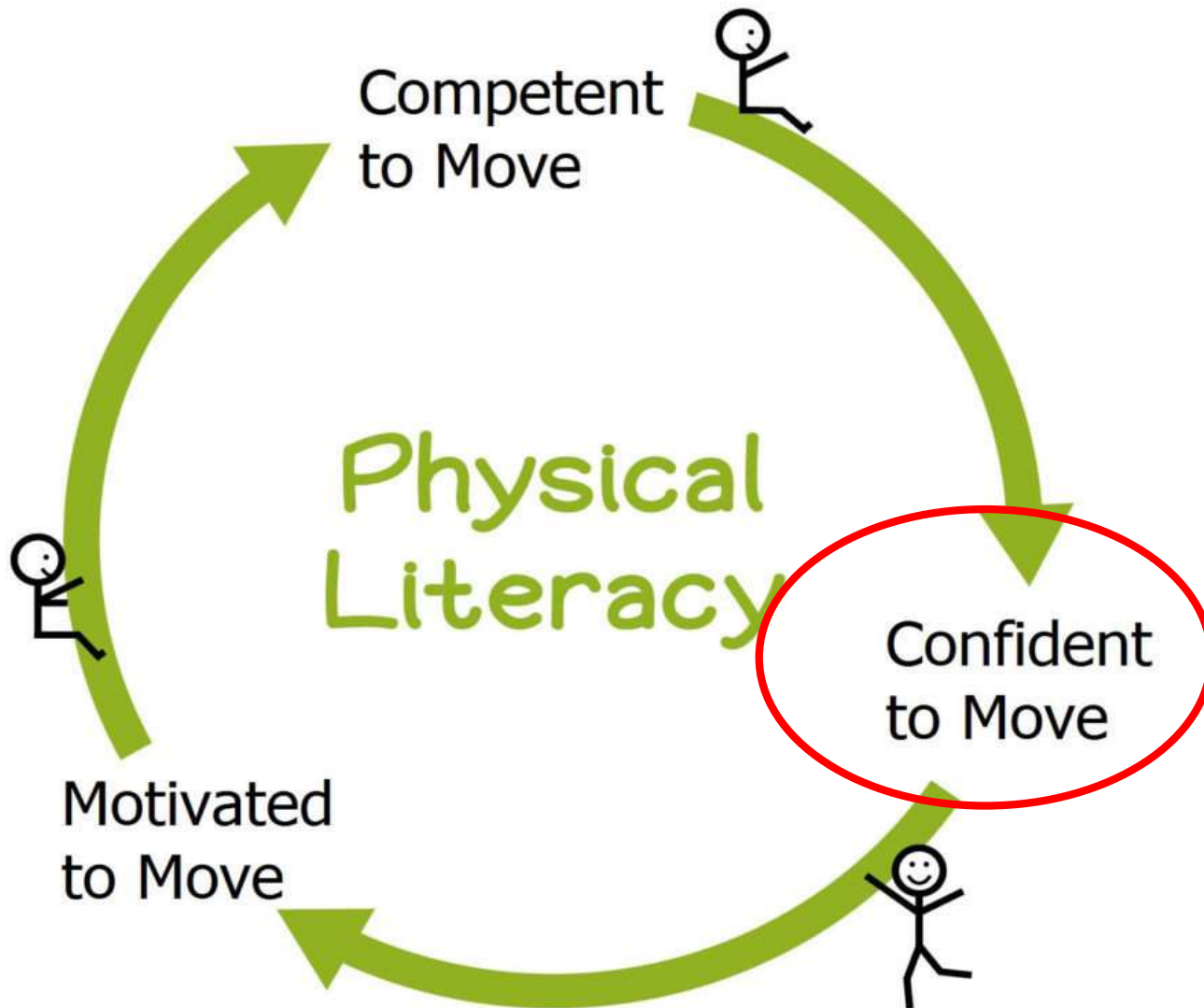


Ανάπτυξη συναρμογής









Chen, 2015; Haerens et al., 2013; Quested et al., 2013

Γνωρίζουμε τους «αθλητές» μας;



Θα πρέπει να κατανοήσουμε την

- κινητική
- γνωστική
- κοινωνική-
συναισθηματική

ανάπτυξη των μικρών «αθλητών»

Προσοχή!

Κάθε παιδί έχει τον δικό του αναπτυξιακό ρυθμό που καθορίζεται από βιολογικούς και περιβαλλοντικούς παράγοντες.



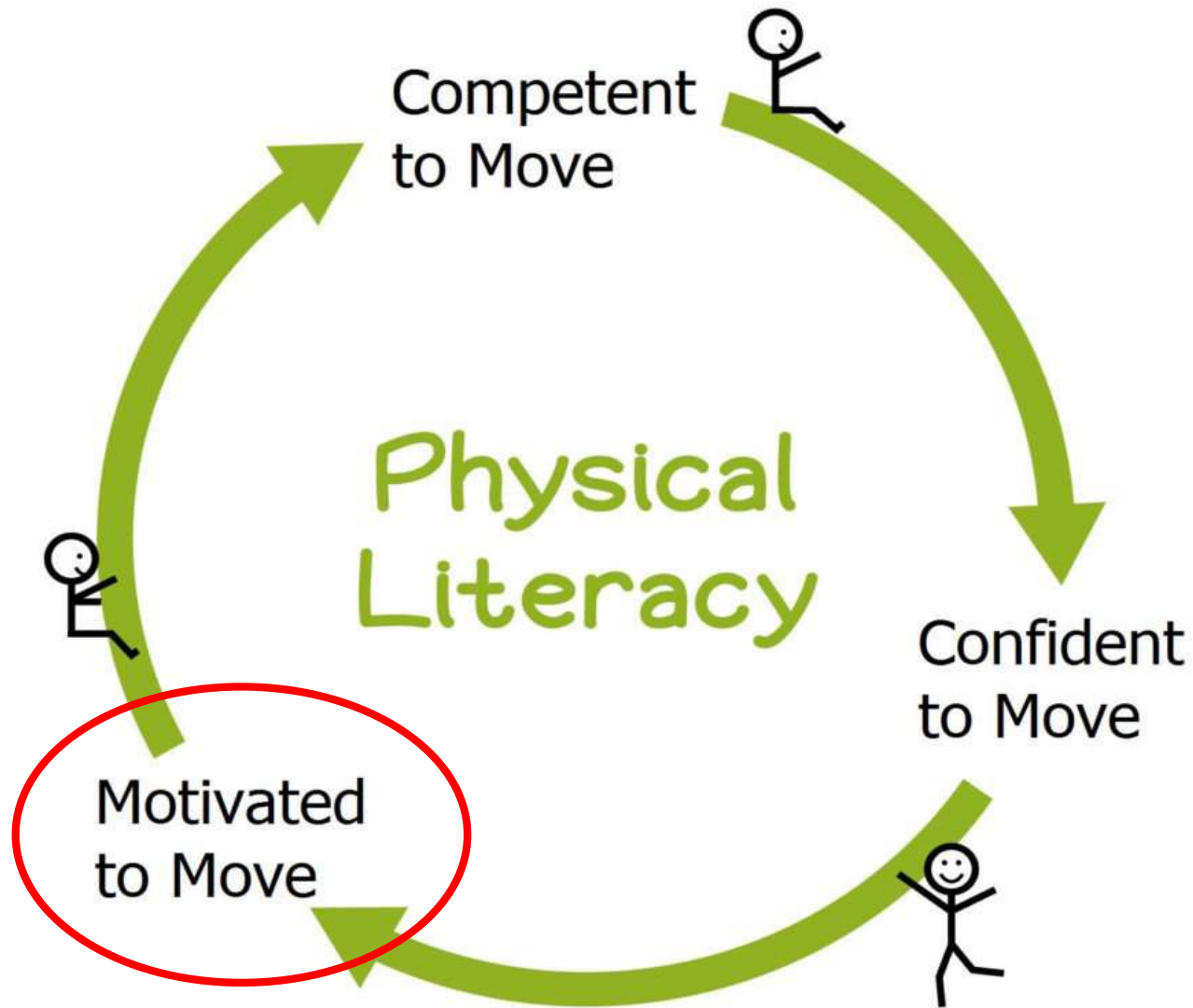
Η συμμετοχή ενός παιδιού σε ένα άθλημα με απαιτήσεις που ξεπερνούν το αναπτυξιακό του επίπεδο είναι πιθανό να επιφέρει **απογοήτευση** και, σε κάποιες περιπτώσεις, **εγκατάλειψη** όχι μόνο του συγκεκριμένου αθλήματος αλλά και της φυσικής δραστηριότητας, γενικότερα.

American Academy of Pediatrics, 2001; Purcell, Canadian Paediatric Society, & Paediatric Sports and Exercise Medicine Section, 2005

Περιεχόμενο προγράμματος

- Ελκυστικές, σύντομες παιγνιώδεις δραστηριότητες που είναι γνωστικά προκλητικές και ενθαρρύνουν τον πειραματισμό και τη συνεργασία.
- Άφθονες εμπειρίες επιτυχίας
- Αποφυγή ανταγωνισμού





Chen, 2015; Haerens et al., 2013; Quested et al., 2013



Αξιοποίηση της φαντασίας των παιδιών



Παιχνίδι

Η βάση των αναπτυξιακά κατάλληλων προγραμμάτων για τα μικρά παιδιά



Προσοχή
στα παιχνίδια αποκλεισμού!

Ο ρόλος του προπονητή



Είμαστε έτοιμοι γι αυτό;

• Δημιουργεί κίνητρο

• Στε να
• ΤΙΣ
• ΟΥ

• Χρησιμοποιεί κατάλληλα παιχνίδια
• Προσφέρει ευκαιρίες και τα
• Ενθαρρύνει

- Χρησιμοποιεί κατάλληλο λεξιλόγιο
- Δείχνει ενδιαφέρον και ενθουσιασμό για κάθε επιτυχία κάθε παιδιού.

Βενετσάνου, 2014



Ευχαριστώ για την
προσοχή σας!

fvenetsanou@phed.uoa.gr