

ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΚΥΠΡΟΥ

ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΥΓΕΙΑΣ

ΤΜΗΜΑ ΝΟΣΗΛΕΥΤΙΚΗΣ



Πτυχιακή Εργασία

Η ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ ΤΩΝ ΠΑΡΕΜΒΑΤΙΚΩΝ
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ ΣΤΗΝ ΠΡΟΛΗΨΗ ΤΗΣ ΠΑΙΔΙΚΗΣ
ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑΣ

Κωνσταντινίδου Ελίζα

Λεμεσός 2012

ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΚΥΠΡΟΥ

ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΥΓΕΙΑΣ

ΤΜΗΜΑ ΝΟΣΗΛΕΥΤΙΚΗΣ

Πτυχιακή Εργασία

Η ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ ΤΩΝ ΠΑΡΕΜΒΑΤΙΚΩΝ
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ ΣΤΗΝ ΠΡΟΛΗΨΗ ΤΗΣ ΠΑΙΔΙΚΗΣ
ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑΣ

Κωνσταντινίδου Ελίζα

Επιβλέπουσα καθηγήτρια:

Δρ. Χριστιάνα Κούτα

Λεμεσός 2012

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Εισαγωγή: Η παχυσαρκία αποτελεί ένα σημαντικό πρόβλημα δημόσιας υγείας. Η παιδική παχυσαρκία συνοδεύεται από μη φυσιολογική ή υπερβολική συσσώρευση λίπους, στην οποία συμμετέχουν γενετικοί, μεταβολικοί και περιβαλλοντικοί παράγοντες. Για την πλειοψηφία των παιδιών η υπερβολική αύξηση του βάρους και η παχυσαρκία είναι αποτέλεσμα της υπερβολικής κατανάλωσης θερμίδων και της ανεπαρκούς φυσικής άσκησης. Συστηματικές έρευνες έχουν αποδείξει ότι οι περισσότερες παρεμβάσεις για πρόληψη και καταπολέμηση της παιδικής παχυσαρκίας πραγματοποιούνται στον σχολικό χώρο, χωρίς όμως να είναι, τις περισσότερες φορές, αποτελεσματικές, με χαμηλό προγραμματισμό και δύσκολη πρόσβαση στα περισσότερα παιδιά. Οι παρεμβάσεις και τα προγράμματα φυσικής δραστηριότητας, που απευθύνονται σε παχύσαρκα και υπέρβαρα παιδιά θα πρέπει να είναι προσαρμοσμένα στα επίπεδα φυσικής τους κατάστασης και να μην συμβάλλουν στην αποθάρρυνση τους από τη συμμετοχή σε μελλοντική φυσική δραστηριότητα και άσκηση.

Σκοπός: Σκοπός της μελέτης αυτής, είναι, διερεύνηση της παρέμβασης και αποτελεσματικότητας που επέφεραν τα παρεμβατικά προγράμματα στην πρόληψη και αντιμετώπιση του σωματικού υπέρβαρου και παχυσαρκίας σε παιδιά και εφήβους.

Μεθοδολογία: Η μέθοδος που χρησιμοποιήθηκε ήταν η ανασκόπηση της σχετικής ελληνικής και διεθνούς βιβλιογραφίας σε βάσεις δεδομένων (EMBASE, MEDLINE, CINAHL, COCHRANE, SCIENCE, PUBMED, BIOMED, SAE) με λέξεις κλειδιά obesity, overweight, eating habits, youth, physical activity, accelerometer, body mass index, prevention, adiposity rebound, prevention programs, children, nutrition, schools, diet, health, lifestyle, critical periods, school-based prevention, physical education, weight, dietary factors, environmental factors, childhood obesity, nutrition scientist, fruit and vegetables intake, health professionals, energy intake, fast food.

Αποτελέσματα: Η αναζήτηση κατέληξε σε 13 μελέτες, κατά την περίοδο 1999-2011, που πληρούσαν τα καθορισμένα κριτήρια. Από την ανασκόπηση των μελετών προέκυψε ότι λαμβάνοντας υπόψη τους παράγοντες κινδύνου που συντείνουν στην επιδείνωση του προβλήματος, αυτά τα προγράμματα θα ήταν καλό να έχουν ως κύριο στόχο την τροποποίηση τους, και την ένταξη των παιδιών σε ένα υγιεινό τρόπο ζωής, όχι όμως με επιβολή και τιμωρία, αλλά με την εκούσια θέληση τους.

Συμπεράσματα: Καθίσταται φανερή η ανάγκη για τον σχεδιασμό παρεμβατικών αποτελεσματικών προγραμμάτων με σκοπό την πρόληψη, αλλά και αντιμετώπιση της παιδικής παχυσαρκίας ένεκα των ποικίλων προβλημάτων στην υγεία των παιδιών, που αποτελούν την έναρξη προβλημάτων υγείας στην ενήλικη ζωή. Γίνεται λοιπόν επιτακτική η ανάγκη δημιουργίας προγραμμάτων παρέμβασης σε θέματα υγείας και όχι μόνο, από πολύ μικρές ηλικίες, ώστε να καταστεί δυνατό τα παιδιά να αποκτήσουν τέτοια συμπεριφορά στον τρόπο ζωής και στην διατροφή τους, που να επηρεάζει θετικά την υγεία τους σε μακροχρόνια βάση.

Λέξεις Κλειδιά: obesity, overweight, eating habits, youth, physical activity, accelerometer, body mass index, prevention, adiposity rebound, prevention programs, children, nutrition, schools, diet, health, lifestyle, critical periods, school-based prevention, physical education, weight, dietary factors, environmental factors, childhood obesity, nutrition scientist, fruit and vegetables intake, health professionals, energy intake, fast food.

ABSTRACT

Introduction: Obesity is a major public health problem. Childhood obesity is accompanied by abnormal or excessive fat accumulation, involving genetic, metabolic and environmental factors. For the majority of children excessive weight gain and obesity is the result of excessive calorie consumption and inadequate physical activity. Systematic studies have shown that most interventions to prevent and combat child obesity realized in schools, but is most often effective, low planning and inaccessible to most children. Interventions and physical activity programs, targeting overweight and obese children should be tailored to the level of physical condition and do not contribute to discourage them from future participation in physical activity and exercise.

Aim: The purpose of this study is investigating the effectiveness of intervention and the intervention programs resulted in the prevention and treatment of body overweight and obesity in children and adolescents.

Methodology: The method used was to review the relevant Greek and international literature databases (EMBASE, MEDLINE, CINAHL, COCHRANE, SCIENCE, PUBMED, BIOMED, SAE) with keywords obesity, overweight, eating habits, youth, physical activity, accelerometer, body mass index, prevention, adiposity rebound, prevention programs, children, nutrition, schools, diet, health, lifestyle, critical periods, school-based prevention, physical education, weight, dietary factors, environmental factors, childhood obesity, nutrition scientist, fruit and vegetables intake, health professionals, energy intake, fast food.

Results: The review of studies showed that taking into account risk factors that contribute to worsening the problem, these programs would be good to have as main

objective the modification, and inclusion of children in a healthy lifestyle, but with enforcement and punishment, but the deliberate will.

Conclusion: It is obvious the need to design effective intervention programs aimed at preventing and tackling child obesity due to the diversity in children's health, which are the beginning of health problems in adulthood. It is therefore urgent need for intervention programs in health, not only from a very early age, to allow children to acquire such behaviour in lifestyle and diet, which positively affects their health in the long term.

Key Words: obesity, overweight, eating habits, youth, physical activity, accelerometer, body mass index, prevention, adiposity rebound, prevention programs, children, nutrition, schools, diet, health, lifestyle, critical periods, school-based prevention, physical education, weight, dietary factors, environmental factors, childhood obesity, nutrition scientist, fruit and vegetables intake, health professionals, energy intake, fast food.