

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ
ΤΜΗΜΑ ΙΑΤΡΙΚΗΣ

ΔΙΔΑΚΤΟΡΙΚΗ ΔΙΑΤΡΙΒΗ

“Συσχέτιση της σωματικής άσκησης με τη σωματική και ψυχική υγεία: στρωματοποιημένη επιδημιολογική μελέτη σε πολιτισμικές ομάδες της Θράκης”

Υποψήφια διδάκτωρ: Αναστασία Κερέμη

Περίληψη

Εισαγωγή

Φυσική δραστηριότητα ορίζεται η κάθε κίνηση του σώματος που παράγεται από τη συστολή των σκελετικών μυών και η οποία αυξάνει την ενεργειακή κατανάλωση πέρα από τα επίπεδα της ηρεμίας. Η κίνηση είναι αποτέλεσμα δραστηριοποίησης των μυών σε συνεργασία με τα οστά και τις αρθρώσεις, ενώ παράλληλα συμβάλλει το κεντρικό και το περιφερικό νευρικό σύστημα. Στην όλη διαδικασία απαραίτητη είναι η συμμετοχή του αναπνευστικού συστήματος, της καρδιάς και των αγγείων (κυκλοφορικό σύστημα), μία λειτουργία η οποία εμπλέκει τα περισσότερα όργανα του σώματος. Το ανθρώπινο σώμα έχει κατασκευαστεί για να κινείται και μέσα από τον πλούτο των κινήσεων που παράγει, διατηρεί και προάγει τις λειτουργίες του οργανισμού. Η σωματική δραστηριότητα σε καθημερινή βάση, αποτελεί ένα ισχυρό αντίδοτο ενάντια στη φυσιολογική φθορά του οργανισμού.

Σκοπός

Ο σκοπός αυτής της επιδημιολογικής μελέτης είναι η χαρτογράφηση των συνηθειών των σωματικών δραστηριοτήτων του πληθυσμού ενηλίκων της Θράκης, ο προσδιορισμός του δημογραφικού – κοινωνικού προφίλ των ατόμων με μικρή ή μεγάλη συχνότητα κινητικών δραστηριοτήτων και η συσχέτιση των συνηθειών του με την κατάσταση τόσο της σωματικής όσο και της ψυχικής υγείας του πληθυσμού. Συγκεκριμένα, στους σκοπούς της παρούσης μελέτης περιλαμβάνονται:

- Εκτίμηση της υποκειμενικής διάρκειας κινητικών δραστηριοτήτων του πληθυσμού ενηλίκων της Θράκης. Η συστηματική η όχι ενασχόληση σε σωματικές δραστηριότητες καθώς και η εκτίμηση της συνήθειας μιας κινητικής δραστηριότητας. Οι εκτιμήσεις αυτές θα δοθούν συνολικά και ανά φύλο, ηλικιακή ομάδα, κοινωνικοοικονομική κατάσταση και σύμφωνα και με άλλα χαρακτηριστικά του πληθυσμού της μελέτης.
- Συσχέτιση των σωματικών δραστηριοτήτων με τα καρδιαγγειακά νοσήματα και τους βασικούς παράγοντες κινδύνου για αυτά, όπως την παχυσαρκία, το σακχαρώδη διαβήτη, την υπέρταση, την υπερχοληστερολαιμία και την ψυχολογική ευεξία του πληθυσμού.

Υλικό και μέθοδος

Η έρευνα θα πραγματοποιηθεί σε τυχαία επιλεγμένο δείγμα από τον πληθυσμό ενηλίκων από τους τρεις νομούς της Θράκης. Η επιλογή του δείγματος θα βασιστεί στη μέθοδο της πολυσταδιακής στρωματοποιημένης δειγματοληψίας κατά συστάδες και θα διενεργηθεί

στον πληθυσμό της Θράκης, όπως καταγράφηκε στην απογραφή του 2011 από την Ελληνική Στατιστική Αρχή. Για την έρευνα αυτή εκτιμήθηκε ότι ένα δείγμα 1.250 ατόμων επαρκεί για μία επιθυμητή ακρίβεια της τάξης του $\pm 2.5\%$ στην εκτίμηση της σωματικής άσκησης και της συχνότητας παραγόντων καρδιαγγειακού κινδύνου (10%-30%) στο γενικό πληθυσμό. Τα δεδομένα θα συγκεντρωθούν με βάση ένα δομημένο προ-κωδικοποιημένο ερωτηματολόγιο και για την ανάλυσή τους θα χρησιμοποιηθεί το στατιστικό πακέτο SPSS.

Χρηματοδότηση του έργου

Δεν θα χρησιμοποιηθούν εξωτερικές πηγές.

Η τριμελής επιτροπή:

Επιβλέπων: Γρηγόριος Τρυψιάνης, Καθηγητής Ιατρικής Στατιστικής, Τμήμα Ιατρικής, Δ.Π.Θ.

Μέλος: Ασπασία Σερντάρη, Αναπλ. Καθηγήτρια Παιδοψυχιατρικής, Τμήμα Ιατρικής, Δ.Π.Θ.

Μέλος: Σωτήριος Μποταΐτης, Αναπλ. Καθηγητής Γενικής Χειρουργικής, Τμήμα Ιατρικής, Δ.Π.Θ.

PhD DISSERTATION

"Association of physical activity with physical and mental health: a stratified epidemiological study in cultural groups of Thrace"

PhD Candidate: Anastasia Keremi

Abstract

Introduction

Physical activity is defined as any body movement produced by skeletal muscle contraction that increases energy expenditure beyond resting levels. The movement is a result of activation of the muscles in cooperation with the bones and the joints, while at the same time it contributes to the central and peripheral nervous system. The whole process requires the involvement of the respiratory system, heart and blood vessels (circulatory system), a function that involves most organs of the body. The human body is built to move and through the wealth of movements it produces, maintains and promotes the functions of the body. Physical activity on a daily basis is a powerful antidote against the normal deterioration of the body

Purpose

The purpose of this epidemiological study is to map the habits of physical activity of the adult population of Thrace, to determine the demographic - social profile of people with low or high frequency of physical activity and to correlate their habits with the condition of both physical and of the mental health of the population. Specifically, the purpose of this study include:

- Estimation of the subjective duration of motor activities of the adult population of Thrace. The systematic or not engaging in physical activities as well as the assessment of the habit of a motor activity. These estimates will be given in total and by gender, age group, socio-economic status and according to other characteristics of the study population.
- Correlation with physical activity and cardiovascular diseases and the main risk factors such as obesity, diabetes, hypertension, hypercholesterolemia and psychological well-being of the population.

Material and Methods

Data from a randomly selected sample of the population of the three prefectures of Thrace will be used. The selection of the aforementioned sample will be based on the method of multi-stage stratified sampling and will be conducted upon the population of Thrace, as recorded in the 2011 census by the Hellenic Statistical Authority. For the present research it was estimated that a sample of 1250 individuals is sufficient for a desired accuracy of $\pm 2.5\%$ in estimating the frequency of physical activity and cardiovascular risk factors (10% -30%) in the general population. The data will be collected based on a structured pre-coded questionnaire. For data analysis, the SPSS statistical package will be used.

Funding of the Project

No external sources will be utilized.

The Three-member Committee:

Supervisor: Professor Gregory Tripsianis, Professor of Medical Statistics

Members: Aspasia Serdari, Assoc. Professor of Child and Adolescent Psychiatry

Sotirios Botaitis, Assoc. Professor of General Surgery