

ΑΝΩΤΑΤΟ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΙΔΡΥΜΑ ΠΑΤΡΑΣ
ΤΜΗΜΑ ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ ΑΙΓΙΟΥ

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

**ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ ΚΑΙ ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΤΩΝ
ΝΕΩΝ ΣΠΟΥΔΑΣΤΩΝ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΕΝΑΡΞΗ ΚΑΙ ΛΗΞΗ ΤΩΝ
ΣΠΟΥΔΩΝ ΤΟΥΣ
ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗ ΜΕΛΕΤΗ**

ΦΟΙΤΗΤΕΣ:

ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΣ ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ

ΠΑΠΑΘΑΝΑΣΙΟΥ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ

ΕΙΣΗΓΗΤΗΣ:

ΣΤΑΘΟΠΟΥΛΟΣ ΧΡΗΣΤΟΣ

ΑΙΓΙΟ 2012

ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ

Για την εκπόνηση της παρούσας πτυχιακής θα θέλαμε να ευχαριστήσουμε τον καθηγητή μας κ Σταθόπουλο Χρήστο για την καθοδήγηση και την πολύτιμη βοήθειά του. Επιπλέον ευχαριστούμε τους φοιτητές του τμήματος για τον χρόνο που μας διέθεσαν για την συμπλήρωση των ερωτηματολογίων. Τέλος ευχαριστούμε τους γονείς μας για την συνολική στήριξη που μας παρείχαν στην διάρκεια των σπουδών.

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Στόχος της έρευνας αυτής είναι η μελέτη των διατροφικών συνηθειών των σπουδαστών του πρώτου και του τελευταίου έτους του ΤΕΙ Αιγίου καθώς και μέθοδοι άσκησης που αυτοί υιοθετούν. Δημιουργήθηκε ειδικό ερωτηματολόγιο με σκοπό να συγκεντρωθούν τα απαραίτητα στοιχεία για την πρόοδο της εργασίας.

Η μεθοδολογία που ακολουθήθηκε ήταν με δειγματοληψία σε 200 φοιτητές φυσικοθεραπείας του τμήματος Αιγίου, βάση ενός ερωτηματολογίου που διαμορφώθηκε ειδικά για την μελέτη αυτή και αποτελείται από τα παρακάτω μέρη: Ατομικά στοιχεία ερωτώμενου, συχνότητα και προτίμηση φυσικής δραστηριότητας και τέλος στοιχεία γύρω από την διατροφή του. Τα δεδομένα που συλλέχθηκαν αναλύθηκαν με το στατιστικό λογισμικό πακέτο SPSS for Windows.

Η ανάλυση των αποτελεσμάτων έδειξε ότι, στην ενότητα της διατροφής το ποσοστό των φοιτητών που ακολουθούν επαρκώς την μεσογειακή διατροφική πυραμίδα είναι μικρό και στα δύο έτη με το τέταρτο έτος ωστόσο να έχει ελαφρώς μεγαλύτερο ποσοστό 37% έναντι 33% του πρώτου. Η μεγαλύτερη διαφορά στα δύο έτη παρατηρείται στην κατανάλωση πρόχειρου φαγητού όπου το πρώτο έτος έχει σχεδόν διπλάσια ποσοστά. Στην ενότητα της φυσικής δραστηριότητας, το ποσοστό των φοιτητών του τέταρτου έτους που αθλούνται επαρκώς (63%) είναι μικρότερο κατά 10% από του πρώτου έτους (53%). Επίσης σε ερώτημα που απαντήθηκε μόνο από τους φοιτητές του τέταρτου έτους, το 47% απάντησε ότι γυμνάζετε λιγότερο σε σχέση με όταν άρχισε τις σπουδές του, ενώ μόλις το 19% περισσότερο. Το 60% των φοιτητών του τέταρτου έτους θεωρεί πως δεν τους βοήθησε η σχολή με την υποδομή της.

Συμπερασματικά οι φοιτητές φαίνεται να μην υιοθετούν υγιεινές διατροφικές συνήθειες κατά την διάρκεια της φοίτησής τους, όπως επίσης και στον τομέα της φυσικής δραστηριότητας να έχουν μια πτωτική πορεία κατά την λήξη των σπουδών τους.

ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ

Ευχαριστίες.....	
Περίληψη.....	
Συντομογραφίες.....	iii
Κατάλογος πινάκων.....	iv
Εισαγωγή.....	1
<u>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1ο ΔΙΑΤΡΟΦΗ.....</u>	3
1.1 Διατροφικές συνήθειες φοιτητών.....	3
1.2 Μεσογειακή διατροφή.....	3
1.3 Ομάδες τροφίμων και θρεπτικά συστατικά.....	5
1.4 Οφέλη διατροφής.....	7
<u>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2ο ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ.....</u>	8
2.1 Φυσική δραστηριότητα.....	8
2.2 Πυραμίδα φυσικής δραστηριότητας.....	10
2.3 Οφέλη φυσικής δραστηριότητας.....	11
2.4 Φυσική δραστηριότητα των φοιτητών.....	12
<u>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3ο ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΟ ΜΕΡΟΣ.....</u>	14
3.1 Σκοπός.....	14
3.2 Ερευνητικές υποθέσεις.....	14
3.2 Μεθοδολογία.....	14
3.3 Στατιστική ανάλυση.....	16
<u>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4ο ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ.....</u>	17
4.1 Περιγραφική Στατιστική.....	17
4.2 Συνδυαστική Στατιστική.....	31
<u>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5ο ΣΥΖΗΤΗΣΗ.....</u>	39
5.1 Αδυναμίες και περιορισμοί της έρευνας.....	39

5.2 Συζήτηση.....	39
5.3 Συμπεράσματα.....	42
Βιβλιογραφία.....	44
Παράρτημα.....	51

ΣΥΝΤΟΜΟΓΡΑΦΙΕΣ

Δ.Μ.Σ. Δείκτης Μάζας Σώματος

B.M.I. Body Mass Index

W.H.O. World Health Organization

S.P.S.S. Statistical Package for the Social Sciences

ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΠΙΝΑΚΩΝ-ΓΡΑΦΗΜΑΤΩΝ

<u>Σχήμα 1.1: Πυραμίδα μεσογειακής διατροφής</u>	4
<u>Σχήμα 2.1: Πυραμίδα φυσικής δραστηριότητας</u>	10
<u>Γράφημα 4.1.1 Ποσοστά Δ.Μ.Σ. φοιτητών</u>	17
<u>Γράφημα 4.1.2 Περιοχές καταγωγής των φοιτητών</u>	18
<u>Ραβδόγραμμα 4.2.1 Μορφωτικό επίπεδο γονέων</u>	18
<u>Γράφημα 4.1.3 Ποσοστά καπνίσματος γονέων</u>	19
<u>Ραβδόγραμμα 4.1.2 Φυσική δραστηριότητα των φοιτητών με βάση την συχνότητα</u>	20
<u>Γράφημα 4.1.5 Ώρες άθλησης των φοιτητών εβδομαδιαίως ανά έτος</u>	20
<u>Γράφημα 4.1.6 Είδος φυσικής δραστηριότητας φοιτητών</u>	21
<u>Γράφημα 4.1.7 Τόπος πραγματοποίησης φυσικής δραστηριότητας φοιτητών</u>	21
<u>Γράφημα 4.1.8 Συχνότητα άθλησης τελειόφοιτων σε σχέση με όταν ξεκίνησαν τις σπουδές</u>	22
<u>Ραβδόγραμμα 4.1.3 Συχνότητα κατανάλωσης αλκοόλ</u>	23
<u>Ραβδόγραμμα 4.1.4 Ποτήρια κατανάλωσης αλκοόλ κατά εβδομαδιαίο μέσο όρο των φοιτητών</u>	23
<u>Γράφημα 4.1.9 Κατανάλωση αλκοολούχων ποτών κατά προτίμηση</u>	24
<u>Γράφημα 4.1.10 Αριθμός γευμάτων ημερησίως</u>	24
<u>Γράφημα 4.1.11 Συχνότητα μαγειρέματος στο σπίτι</u>	25
<u>Γράφημα 4.1.12 Πόσο συχνά τρώνε έξω</u>	25
<u>Γράφημα 4.1.13 Πόσο συχνά παραγγέλνουν από έξω</u>	26
<u>Γράφημα 4.1.14 Συχνότητα κατανάλωσης λαχανικών</u>	26
<u>Γράφημα 4.1.15 Συχνότητα κατανάλωσης γαλακτοκομικών προϊόντων</u>	27
<u>Γράφημα 4.1.16 Συχνότητα κατανάλωσης φρούτων</u>	27
<u>Γράφημα 4.1.17 Συχνότητα κατανάλωσης ψαρικών</u>	28
<u>Γράφημα 4.1.18 Συχνότητα κατανάλωσης οσπρίων</u>	28
<u>Γράφημα 3.4.1.19 Συχνότητα κατανάλωσης αναψυκτικών</u>	29
<u>Γράφημα 4.1.20 Συχνότητα κατανάλωσης γλυκών</u>	29
<u>Γράφημα 4.1.21 Συχνότητα κατανάλωσης κόκκινου κρέατος</u>	30
<u>Γράφημα 4.1.22 Συχνότητα κατανάλωσης άσπρου κρέατος</u>	30
<u>Γράφημα 4.1.23 Συχνότητα κατανάλωσης πρόχειρου φαγητού</u>	31
<u>Πίνακας 4.2.1.1 Πόσο συχνά ασκείστε? * Φύλο</u>	32
<u>Πίνακας 4.2.1.2 Πόσο συχνά ασκείστε? * Καπνίζετε τώρα?</u>	32

<u>Πίνακας 4.2.1.3</u> Πόσο συχνά ασκείστε? * Ασχολείται κάποιος από τους γονείς συστηματικά με τον αθλητισμό?	33
<u>Πίνακας 4.2.1.4</u> Πόσο συχνά ασκείστε? * Τι είδους δραστηριότητα πραγματοποιείτε?	33
<u>Πίνακας 4.2.1.5</u> Φύλο * Τι είδους δραστηριότητα πραγματοποιείτε?.....	34
<u>Πίνακας 4.2.1.6</u> Πόσο συχνά ασκείστε? * Είχατε κάποιον τραυματισμό στην διάρκεια της άθλησής σας?	34
<u>Γράφημα 4.2.1.24</u> Συχνότητα άσκησης σε σχέση με το μορφωτικό επίπεδο των γονέων	35
<u>Γράφημα 4.2.1.25</u> Συχνότητα άσκησης και κατανάλωσης αλκοόλ.....	36
<u>Πίνακας 4.2.1.7</u> Φύλο * Τώρα πόσο γυμνάζεστε σε σχέση με όταν αρχίσατε τις σπουδές σας?	36
<u>Πίνακας 4.2.2.8</u> Φύλο * Καπνίζετε τώρα?	37
<u>Πίνακας 4.2.2.9</u> Καπνίζετε τώρα? *Καπνίζει κάποιος από τους δυο γονείς?	37
<u>Πίνακας 4.2.2.10</u> Καπνίζετε τώρα? * Πόσο συχνά καταναλώνετε αλκοόλ?.....	38

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Διατροφή είναι η ανάπτυξη και η συντήρηση του οργανισμού με την λήψη τροφής (Weinsier et al 1989). Η διατροφή αποτελείται από το σύνολο των τροφών που καθημερινά καταναλώνει το άτομο με κόπο να καλύψει τις ενεργειακές του ανάγκες για να παράγει σκόπιμο έργο. Οι τροφές αυτές περιέχουν στοιχεία όπως είναι οι βιταμίνες, ο σίδηρος και οι φυτικές ίνες. Όλα είναι απαραίτητα για την σωστή λειτουργία του οργανισμού, μερικά όμως από αυτά αδυνατεί ο οργανισμός να τα παράγει μόνος του, οπότε είναι αναγκαία η πρόσληψή τους μέσω των τροφών.

Η διατροφή αποτελεί αναπόσπαστο κομμάτι της κουλτούρας και του πολιτισμού κάθε λαού. Όταν αυτή προσωποποιείται στο άτομο μας δίνει πολύτιμες πληροφορίες τόσο για τις κοινωνικές όσο και περιβαλλοντικές συνήθειές του. Με τις τροφές που καταναλώνει κανείς, επηρεάζει είτε θετικά είτε αρνητικά, το βάρος, την φυσική κατάσταση και την υγεία του.

Η διατροφή είναι ένα πολύπλοκο ζήτημα και στενά συνδεδεμένο με την υγεία. Στις μέρες μας οι τεχνολογικές εξελίξεις και η πρόοδος των σχετικών επιστημών, έφεραν αναπόφευκτα σημαντικές αλλαγές στις διατροφικές συνήθειες του σύγχρονου Έλληνα και όχι πάντα προς το καλύτερο. Από σύγχρονες μελέτες υποστηρίζεται ότι οι νέοι απομακρύνονται από την παραδοσιακή διατροφή και υιοθετούν δίαιτες πλησιέστερες σε αυτές των δυτικών κρατών (Τούντας,1994).Συνιστώμενες διατροφές όπως η Μεσογειακή παραγκωνίζονται για χάρη του γρήγορου φαγητού, των αναψυκτικών, των γλυκών και σνακ (Tamborlane,1997, Logue1991, Thompson,1998, Παπανικολάου,1993). Η σωστή επιλογή των τροφών που προσλαμβάνει κανείς σύμφωνα με τις ανάγκες του είναι μονόδρομος για έναν υγιές οργανισμό, ο οποίος συχνά επιβάλλει και σωματική δραστηριότητα.

Η τακτική σωματική άσκηση και δραστηριότητα, ιδιαίτερα για παιδιά και εφήβους, είναι σημαντικός παράγοντας για μια σωματική, πνευματική και ψυχολογική υγεία (Hagger, Chatzisarantis & Biddle 2001, Papacharisis, Goudas 2003). Η συχνή φυσική δραστηριότητα είναι ωφέλιμη για την υγεία (Healthy People 2010, Theodorakis et al,2002). Παρόλο αυτά προβληματισμό γεννά ότι, σε παγκόσμιο επίπεδο οι άνθρωποι και κυρίως οι νέοι δεν ασκούνται όσο θα έπρεπε. (Department of Health, Physical Activity, Health Improvement and

Prevention,2004). Αποτέλεσμα της ελλιπούς σωματικής δραστηριότητας είναι η ανισομερής κατανομή ενέργειας στον οργανισμό συνεπώς να κινδυνεύει να είναι υπέρβαρος. Κάτι που συμφωνεί με τον σύγχρονο τρόπο ζωής, τις καθιστικές δραστηριότητες και την έλλειψη σωματικής άσκησης (U.S.Department of Health and Human Services,2001 & Center of Disease Control and Prevention,2005).

Η εργασία αυτή διερευνά τις διατροφικές συνήθειες και την φυσική δραστηριότητα των φοιτητών στη σχολή φυσικοθεραπείας. Η υγεία μέσα από την σωστή διατροφή και την τακτική σωματική άσκηση ήταν ανέκαθεν ένα θέμα γεμάτο ενδιαφέρον και πάντα επίκαιρο, καθώς για πολλούς ερευνητές η υιοθέτηση υγιεινής διατροφής και η συστηματική φυσική δραστηριότητα κατατάσσεται στο ίδιο πλαίσιο και το ένα αλληλεξαρτάται από το άλλο (Georgiou et al. 1996; Johnson et al. 1998; Bebetos et al. 2002). Γίνεται όμως ακόμα πιο σημαντικό όταν αφορά τους νέους, που είναι αυτοί που θα δώσουν κατευθυντήριες γραμμές στις επόμενες γενεές.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1ο: ΔΙΑΤΡΟΦΗ

1.1 Διατροφικές Συνήθειες Φοιτητών

Τα θέματα υγείας έχουν απασχολήσει τους ερευνητές σε όλες της ηλικιακές ομάδες του ανθρώπου. Η φοιτητική περίοδος κατέχει σημαντική θέση γιατί κατά την διάρκειά της οι νέοι υιοθετούν διατροφικές συνήθειες που θα ακολουθήσουν καθ' όλη την διάρκεια της ζωής τους που είτε προάγουν είτε όχι την υγεία τους (Guyton et al 1989). Κάτι που επιβεβαιώνεται και με πιο σύγχρονες μελέτες σε χώρες του εξωτερικού αλλά και της Ελλάδας (Johansen et al 2006 & Papadaki et al 2007 & Gow et al 2010). Οι φοιτητές λόγω της απειρίας τους στην επιλογή τροφίμων συχνά επιλέγουν έτοιμα φαγητά και δεν μπαίνουν στην διαδικασία να τα ετοιμάσουν (Colic Baric et al 2003). Θυσιάζοντας έτσι το ισορροπημένο και υγιεινότερο πρότυπο διατροφής που προτείνει η Μεσογειακή διατροφή λόγω πρακτικότητας για τους ίδιους. Όντας αποκλειστικά υπεύθυνοι για την διατροφή τους οι νέοι συχνά καταλήγουν στην λύση των έτοιμων ή προκατασκευασμένων φαγητών. Αυτό μπορεί να έχει σαν αποτέλεσμα το φαινόμενο “Freshmen 15” που είναι η αύξηση του σωματικού βάρους στα πρώτα έτη φοίτησης τους (Vella-Zarb et al 2009).

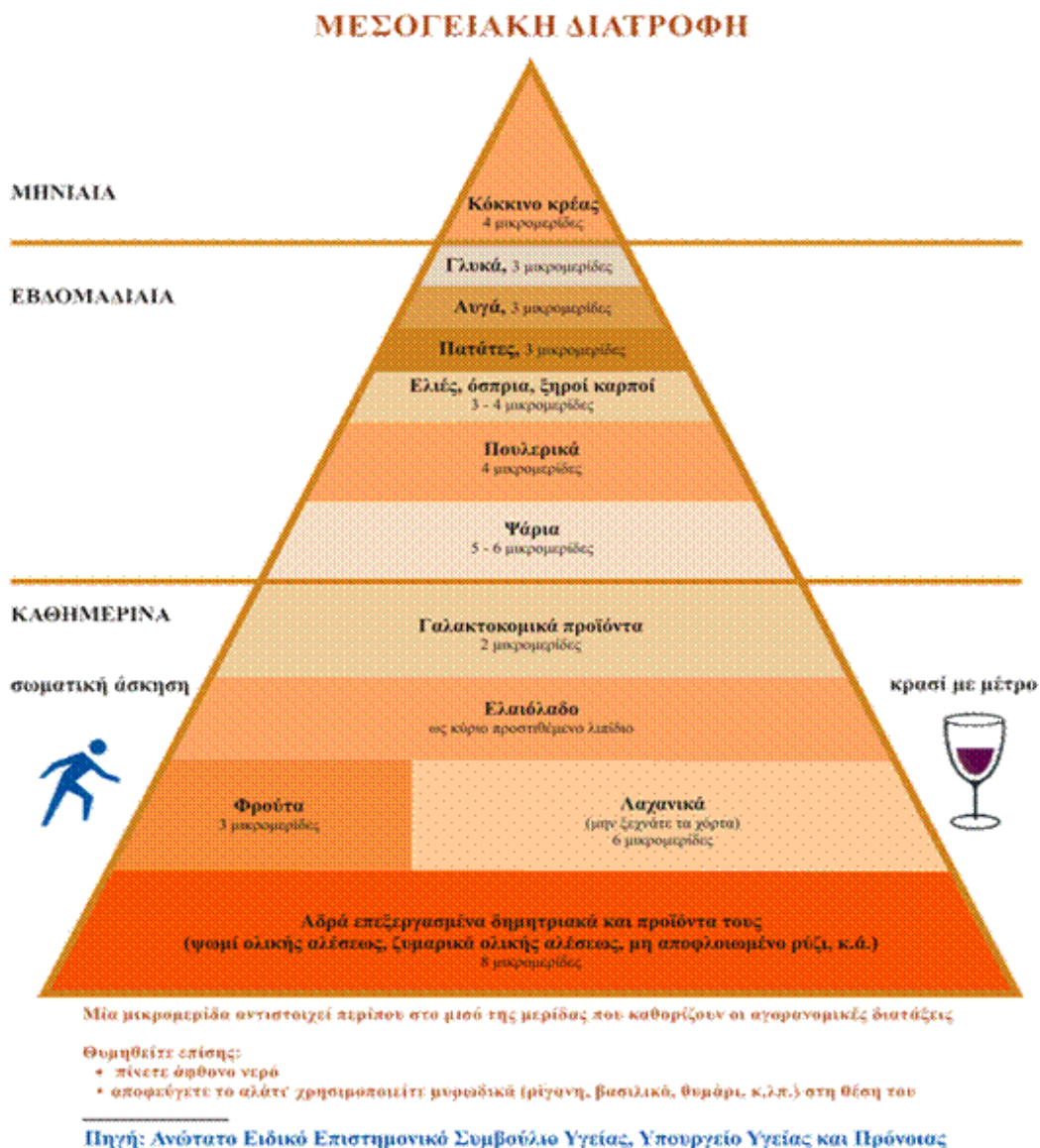
Η διαδικασία της τροφικής επιλογής ξεκινά από πολύ νωρίς, ο άνθρωπος επιλέγει την τροφή του βάσει των αναγκών που πρέπει να καλύψει. Βρίσκεται σε συνεχή αναζήτηση εφοδιασμού του οργανισμού με θρεπτικές ουσίες για να βγάλει εις πέρας την συνεχή απαίτηση για ενέργεια.

1.2 Μεσογειακή διατροφή

Ο όρος «Μεσογειακή Διατροφή», αναφέρεται σε διατροφολόγιο χωρών που περιστοιχίζονται από τη Μεσόγειο Θάλασσα και ιδιαίτερα της Κρήτης και κάποιων μερών της Ελλάδας και της Νότιας Ιταλίας (Wahrburg et al, 2002). Η πρώτη αναφορά του όρου έγινε τη δεκαετία του 1950 μέσα από μια διατροφική έρευνα, τη λεγόμενη έρευνα των επτά χωρών, από τον Ancel Keys (1970). Η έρευνα αυτή είχε σκοπό να διερευνήσει το ρόλο της διατροφής στην διαμόρφωση του δείκτη στεφανιαίας καρδιοπάθειας. Η διάρκειά της ήταν 30 χρόνια και συμμετείχαν 12.763 άνδρες. Η ελληνική συμμετοχή στην έρευνα συμπεριλάμβανε 686 άνδρες από την Κρήτη και 529 άνδρες από την Κέρκυρα, ηλικίας 40-59 ετών. Τα ευρήματα έδειξαν

πως το σύνολο των διατροφικών θερμίδων που προερχόταν από λίπη ήταν 25-37%, ενώ το 7% προερχόταν από κορεσμένα λιπαρά οξέα. Η μελέτη έδειξε πως η Ελλάδα είχε πολύ χαμηλά επίπεδα στεφανιαίας καρδιοπάθειας και κάποιων τύπων καρκίνου καθώς και μεγάλο προσδόκιμο ζωής λόγω του χαμηλού περιεχομένου κορεσμένων λιπιδίων.

Στην Ελλάδα το Ανώτατο Ειδικό Επιστημονικό Συμβούλιο Υγείας, για την καλύτερη κατανόηση του ελληνικού πληθυσμού, δίνει διατροφικές οδηγίες με την μορφή πυραμίδας (1999). Στη βιβλιογραφία υπάρχουν πολλές πυραμίδες (δίαιτες) που ακολουθούνται από μεγάλους πληθυσμούς, με τα κύρια χαρακτηριστικά της Μεσογειακής διατροφής να παρουσιάζονται συνοπτικά με τη χρήση της λεγόμενης Πυραμίδας Μεσογειακής Διατροφής όπως αυτή παρατίθεται στη συνέχεια.



Σχήμα 1.1: Πυραμίδα μεσογειακής διατροφής.

Το πρότυπο αυτής της διατροφής υποστηρίζει ότι τα έξι γεύματα την ημέρα βοηθούν σε μια ισορροπημένη πρόσληψη θρεπτικών συστατικών. Αποτελείται από πολλούς υδατάνθρακες, φυτικές ίνες (δημητριακά, λαχανικά, όσπρια και φρούτα) και μονοακόρεστα λιπαρά οξέα (ελαιόλαδο), έχοντας τα εξής χαρακτηριστικά:

1. Υψηλότερη αναλογία μονοακόρεστων από κορεσμένων λιπαρών οξέων
2. Υψηλή κατανάλωση οσπρίων
3. Υψηλή κατανάλωση δημητριακών και ψωμιού
4. Υψηλή κατανάλωση λαχανικών και φρούτων
5. Μέτρια κατανάλωση γάλακτος και γαλακτοκομικών προϊόντων
6. Μέτρια κατανάλωση αιθυλικής αλκοόλης (κόκκινου κρασιού)
7. Χαμηλή κατανάλωση κρέατος και προϊόντων κρέατος

1.3 Ομάδες τροφίμων και θρεπτικά συστατικά

Σύμφωνα με το Ανώτατο Ειδικό Επιστημονικό Συμβούλιο Υγείας τα τρόφιμα χωρίζονται σε τροφικές ομάδες. Από αυτές τις ομάδες τροφίμων ο οργανισμός μας συλλέγει τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά γι' αυτόν. Οι ομάδες τροφίμων είναι οι εξής:

- **Όσπρια.** Η ομάδα αυτή καταναλώνεται σπάνια στις περισσότερες χώρες όμως στην Ελλάδα βρίσκονται αρκετά συχνά στο οικογενειακό τραπέζι. Τα όσπρια παρέχουν στον οργανισμό πρωτεΐνες μέτριας βιολογικής αξίας όπως επίσης και διάφορα υγιεινά χαρακτηριστικά που βρίσκονται και στα λαχανικά (π.χ. μαρούλι). Η συνιστώμενη ποσότητα κατανάλωσης είναι 3 μικρομερίδες εβδομαδιαίως.

- **Δημητριακά.** Τα δημητριακά είναι μια ομάδα τροφίμων όπου είναι πλούσια σε υδατάνθρακες, φυτικές ίνες, πρωτεΐνες, σίδηρο και νιασίνη (Παπανικολάου 1993). Τα δημητριακά όπως και το ψωμί ολικής αλέσεως, θα πρέπει να καταναλώνονται καθημερινά με μέσο όρο 8 μικρομερίδων. Η αυξημένη πρόσληψη των φυτικών ινών συμβάλλει στην διατήρηση χαμηλού επιπέδου σακχάρου, χοληστερόλης και είναι ευεργετικές στην πρόσληψη καρδιαγγειακών ασθενειών και καρκίνου του γαστρεντερικού συστήματος.

- **Λαχανικά και Φρούτα.** Η ομάδα αυτή χορηγεί επίσης φυτικές ίνες, ιχνοστοιχεία, άλατα και βιταμίνες όπως είναι η Α, η Β, η C και η Ε. Τα φρούτα και τα λαχανικά είναι πλούσια πηγή αντιοξειδωτικών (Παπανικολάου 1993). Η συνιστώμενη ποσότητα κατανάλωσης των λαχανικών είναι περίπου 6 μικρομερίδες και των φρούτων 3 μικρομερίδες.
- **Γαλακτοκομικά προϊόντα.** Για την ομάδα αυτήν η Μεσογειακή διατροφή προτείνει κυρίως γιαούρτι, γάλα και τυρί, καθημερινά σε μέτρια κατανάλωση. Από τα γαλακτοκομικά προσλαμβάνουμε κυρίως ασβέστιο, πρωτεΐνες, βιταμίνες Β και λίπη (Παπανικολάου 1993).
- **Ψάρια και Θαλασσινά.** Τα ψάρια και τα θαλασσινά θα μπορούσαν να αντικαταστήσουν το κρέας διότι είναι πλούσια πρωτεϊνική τροφή. Επίσης τα λιπαρά ψάρια όπως είναι οι σαρδέλες, ο γαύρος και ο σολομός παρέχουν στον οργανισμό ωμέγα-3 λιπαρά οξέα που είναι αποδεδειγμένα ευεργετικά για την καρδιά. (Χασαπίδου 2002).
- **Κρέας και Αυγά.** Στη Μεσογειακή διατροφή το κόκκινο κρέας βρίσκεται στην κορυφή της πυραμίδας δηλαδή η κατανάλωσή του δεν θα πρέπει να ξεπερνά τις 1 με 2 μερίδες την εβδομάδα. Αυτό οφείλεται στο ότι έχει συνδεθεί με τα καρδιαγγειακά νοσήματα, τον καρκίνο του παχέος εντέρου και με την παχυσαρκία, παρόλο που παρέχει πρωτεΐνες και σίδηρο (Παπανικολάου 1993), η πρωτεΐνη του περιέχει και κορεσμένο λίπος. Τα αυγά είναι εξίσου μια πρωτεϊνούχα τροφή πλούσια σε ψευδάργυρο αλλά η κατανάλωση τους δεν θα πρέπει να ξεπερνά τις 3 μερίδες την εβδομάδα.
- **Αιθυλική αλκοόλη.** Το κόκκινο κρασί όταν καταναλώνεται με μέτρο 1-2 ποτήρια την ημέρα έχει αποδεδειγμένα ευεργετική δράση στο καρδιαγγειακό σύστημα και βοηθά στην διατήρηση της «καλής» χοληστερόλης (HDL) λόγω των πολυφαινολών (κατεχίνες και ρεσβερατόλη) που περιέχει (Μανίκα, 2009).
- **Νερό.** Οι άνθρωποι είναι «υδροφόρα» όντα. Τουλάχιστον, μισό από το βάρος τους αποτελείται από νερό. Ουσιαστικά κάθε σύστημα του ανθρώπινου οργανισμού βασίζεται στο νερό για να λειτουργήσει κανονικά. Το νερό έχει διάφορους παράγοντες όπως η μεταφορά θρεπτικών συστατικών και οξυγόνου στον οργανισμό, την αποβολή άχρηστων ουσιών από τον οργανισμό, την μείωση του προβλήματος της δυσκοιλιότητας, τον έλεγχο/ισορρόπηση

της θερμοκρασίας του σώματος, την διατήρηση της υγρασίας του δέρματος και την προστασία εναντίον του καρκίνου της ουροδόχου κύστης και πρόληψη. (Πλέσσα 1994). Οι ειδικοί συνιστούν κατανάλωση 2 ½ λίτρων νερού ημερησίως (8-10 ποτήρια).

1.4 Οφέλη διατροφής

Έρευνες έχουν δείξει ότι τα οφέλη της διατροφής συνδέονται με αυτά της Μεσογειακής διατροφής. Μια σημαντική έρευνα σχετικά με τη μεσογειακή διατροφή πραγματοποιήθηκε σε 605 ασθενείς, που είχαν υποστεί έμφραγμα. Οι μισοί ακολούθησαν μεσογειακή διατροφή κι οι άλλοι δυτική. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της έρευνας τα άτομα που ακολουθούσαν διατροφή μεσογειακού τύπου παρουσίασαν 50% - 70% μικρότερο κίνδυνο νέου καρδιαγγειακού επεισοδίου σε σχέση με τα άτομα που ακολουθούσαν διατροφή δυτικού τύπου (De Lorgeri et al, 1999).

Μια άλλη μελέτη έδειξε ότι η μεσογειακή διατροφή μειώνει κατά 25% την ολική θνησιμότητα και κατά 33% την καρδιακή θνησιμότητα, ανεξαρτήτου δημογραφικών χαρακτηριστικών, καπνιστικών συνηθειών και φυσικών δραστηριοτήτων (Riboli,1992). Σύμφωνα με τα αποτελέσματα άλλης μελέτης η μεσογειακή διατροφή μειώνει τον κίνδυνο εμφάνισης της στεφανιαίας νόσου κατά 16% (Panagiotakos et al, 2002). Στην ίδια μελέτη φάνηκε ότι η τήρηση του μεσογειακού τύπου δίαιτας μειώνει τον κίνδυνο για ανάπτυξη στεφανιαίας νόσου ακόμη και στην περίπτωση συνύπαρξης άλλων παραγόντων καρδιαγγειακού κινδύνου. (Panagiotakos, Pitsavos et al, 2001). Επίσης πρόσφατη έρευνα έδειξε ότι η κατανάλωση μεσογειακών τροφών όπως τα ψάρια και τα λαχανικά, έχει σαν αποτέλεσμα την πιο αργή νοητική εξασθένηση. (Tangney et al,2011).

Επιστημονικά δεδομένα που δημοσιεύονται τα τελευταία χρόνια αποδεικνύουν ότι η μεσογειακή δίαιτα είναι προστατευτική, γιατί παρέχει άφθονες ποσότητες β – καροτίνης, όπως και βιταμίνης E και C. (James et al,1998).

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2ο ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

2.1 Φυσική δραστηριότητα

Φυσική δραστηριότητα ορίζεται κάθε μορφή κίνησης του σώματος που παράγεται από τους σκελετικούς μύες και έχει σαν αποτέλεσμα την δαπάνη ενέργειας. Στην αρθρογραφία η φυσική δραστηριότητα συγχέεται με τον όρο άσκηση αλλά συχνά χρησιμοποιούνται εναλλακτικά (Caspersen et al.,1985). Όταν η φυσική δραστηριότητα αποκτά ένταση, διάρκεια και συχνότητα μετατρέπεται σε άσκηση. Παραδείγματος χάρη το περπάτημα αν γίνει σε καθορισμένη ένταση, διάρκειας 45 λεπτών με συχνότητα 4 φορές την εβδομάδα μετατρέπεται σε άσκηση (Τοκμακίδης,2003).

Η άσκηση κατηγοριοποιείται σε τρεις μορφές, ανάλογα με την επίδραση που έχει στο ανθρώπινο σώμα:

1.Αερόβιες ασκήσεις οι οποίες αυξάνουν την καρδιαγγειακή αντοχή, όπως το περπάτημα, το τρέξιμο και η ποδηλασία (Wilmore et al.,2003).

2.Αναερόβιες ασκήσεις οι οποίες αυξάνουν την μυϊκή δύναμη, όπως η προπόνηση με βάρη (de Vos et al.,2005).

3.Ασκήσεις ευλυγισίας οι οποίες βελτιώνουν το εύρος κίνησης των μυών και των αρθρώσεων, όπως οι διατάσεις (O'Connor,2006).

Αερόβια άσκηση: Είναι η σωματική άσκηση που πραγματοποιείται σε ελαφρά έως μέτρια επίπεδα έντασης και με τη βοήθεια του καρδιοαναπνευστικού συστήματος (καρδιά, πνεύμονες και αιμοφόρα αγγεία) προσλαμβάνει οξυγόνο για την παραγωγή ενέργειας στο σώμα (Sharon et al.,2007).

Αναερόβια άσκηση: Είναι η σωματική άσκηση που πραγματοποιείται σε υψηλά επίπεδα έντασης και εκπαιδεύει τους μύες, με διαφορετικό τρόπο από την αερόβια, σε δραστηριότητες μεγάλης απόδοσης και μικρής διάρκειας (Medbo et al,1988).

Ασκήσεις ευλυγισίας: Στην αρθρογραφία αναφέρεται ως μια φυσική ιδιότητα της σωματικής κατάστασης. Χωρίζεται σε δύο κατηγορίες, της ευκαμψίας που αναφέρεται κυρίως σε

αρθρώσεις και της ελαστικότητας που αναφέρεται κυρίως στα μαλακά μέρια (Πουλμέντης,2007).

Επιπλέον κατηγοριοποίηση των ασκήσεων σε τρεις ομάδες γίνεται με βάση το είδος συστολής των μυών:

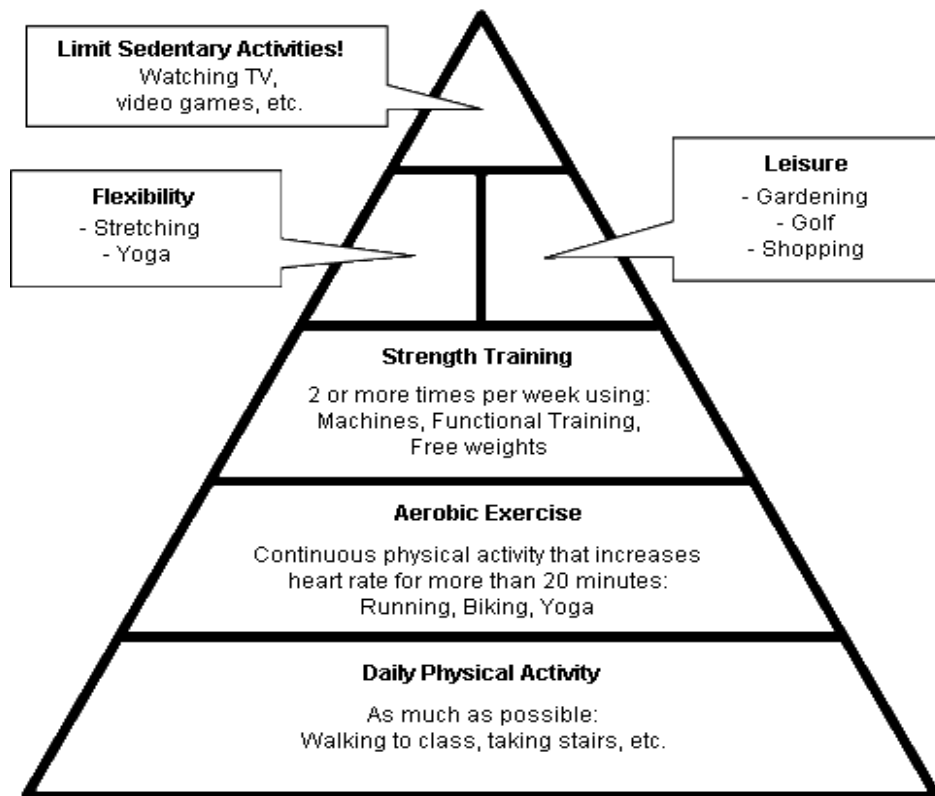
α. *Ισομετρική*: Η λέξη αυτή σημαίνει “ίσου μήκους”. Η τάση του μυ κατά την διάρκεια σύσπασης παραμένει σταθερή χωρίς καμία αλλαγή στο μήκος του. (Hamilton & Luttgens,2002).

β. *Ισοτονική*: Η λέξη αυτή σημαίνει “ίσης τάσης, έντασης”. Σε αυτό το είδος συστολής ενώ ο μυς επιμηκύνεται ή βραχύνεται η τάση παραμένει σταθερή (Hamilton & Luttgens,2002).

γ. *Ισοκινητική*: Η λέξη αυτή σημαίνει “ίσης ή ίδιας κίνησης”. Είναι δυνατότητα να έχουμε ίδια ταχύτητα σε όλο το εύρος κίνησης με την μέγιστη δύναμη του μυός (Hamilton & Luttgens,2002).

2.2 Πυραμίδα φυσικής δραστηριότητας

Όπως και στην διατροφή έτσι και στην φυσική δραστηριότητα υπάρχει πυραμίδα που απεικονίζει το πρόγραμμα με την συνιστώμενη άσκηση και την συχνότητά της (Σχήμα 2).



Σχήμα 2.1: Πυραμίδα φυσικής δραστηριότητας

Στην βάση της πυραμίδας τοποθετούνται οι φυσικές δραστηριότητες που πρέπει να ακολουθούνται καθημερινώς όπως περπάτημα και χρήση σκάλας κ.α.

Ακριβώς από πάνω έρχονται οι αερόβιες ασκήσεις με συχνότητα 4 ή περισσότερων φορών την εβδομάδα με διάρκεια το λιγότερο 20 λεπτών (π.χ. τρέξιμο, ποδηλασία, κολύμβηση).

Στην συνέχεια της πυραμίδας, για 2 ή περισσότερες φορές την εβδομάδα ακολουθούνται αναερόβιες ασκήσεις (π.χ. μηχανήματα ενδυνάμωσης, προπόνηση με βάρη και αθλήματα).

Στην κορυφή της πυραμίδας με μικρή συχνότητα βρίσκονται πρώτα οι δραστηριότητες ευλυγισίας (π.χ. διατάσεις), εν συνεχεία οι δραστηριότητες αναψυχής (π.χ. κηπουρική, γκολφ, ψώνια) και τέλος οι καθιστικές δραστηριότητες (π.χ. τηλεόραση, υπολογιστής) (McKinley University of Illinois, 2008).

2.3 Οφέλη φυσικής δραστηριότητας

Η σωματική δραστηριότητα επηρεάζει θετικά την υγεία και έχει πολλά οφέλη. Οφέλη της άσκησης είναι η βελτίωση της καρδιοαναπνευστικής αντοχής, η αύξηση της δύναμης, η μείωση της παχυσαρκίας και η βελτίωση της εικόνας του σώματος (Fox,1999). Συνδέεται επίσης θετικά στους εφήβους με υψηλότερα επίπεδα αυτοεκτίμησης και αυτοπεποίθησης και χαμηλότερα επίπεδα άγχους και στρες (Theodorakis et al., 2002 & Herman et al., 2011).

Η σωματική δραστηριότητα είναι άμεσα συνδεδεμένη με την αύξηση της ακαδημαϊκής απόδοσης, της μείωσης της κατάθλιψης, αύξηση της αυτοπεποίθησης, της προαγωγής της ψυχικής υγείας και γενικά οφέλη στην ποιότητα της ζωής (Summerfield,1998).Επίσης υπάρχουν μελέτες που υποστηρίζουν ότι η άσκηση έχει βαθιά οφέλη στην λειτουργία του εγκεφάλου (van Praag H.,2009).

Σύμφωνα με τις συστάσεις από έρευνα, 150 λεπτά εβδομαδιαίως, μέτριας έντασης αερόβιας άσκησης, επαρκούν για να έχει κανείς θετικά οφέλη στην υγεία του. Βέβαια σε μια πρόσφατη μελέτη, έδειξε ότι το ήμισυ αυτής της σωματικής δραστηριότητας (15 λεπτά την ημέρα για 6 ημέρες την εβδομάδα) μειώνει τη θνησιμότητα από κάθε αιτία κατά 14%, τη θνησιμότητα από καρκίνο κατά 10% και την θνησιμότητα από καρδιαγγειακά νοσήματα κατά 20% (Wen et al.,2011).

Επιστήμονες των κλάδων της επιδημιολογίας και της Φυσικής Αγωγής στον τομέα της δημόσιας Υγείας εδώ και χρόνια αποδέχονται και επισημαίνουν, το πόσο σημαντικός παράγοντας στην προαγωγή της υγείας είναι η καθημερινή σωματική δραστηριότητα (Martin & Kulinna, 2004). Παρ' όλες τις ενδείξεις των ερευνών ότι η φυσική δραστηριότητα συσχετίζεται με μειωμένη θνησιμότητα και παρέχει οφέλη υγείας λίγοι άνθρωποι σήμερα συνηθίζουν να γυμνάζονται σε τακτικά διαστήματα. Εθνικές μελέτες σημειώνουν ότι μόνο το 33% των ενηλίκων στην Αμερική πετυχαίνουν τα επίπεδα φυσικής δραστηριότητας μέτριας έντασης στην διάρκεια της εβδομάδας, ενώ ελάχιστοι είναι αρκετά δραστήριοι ώστε να απολαμβάνουν οφέλη υγείας μέσω της άσκησης (Paluska & Schwenk, 2000). Σαν αποτέλεσμα αυτού είναι η υποκινητικότητα η οποία αποτελεί μια σύγχρονη επιδημία του αναπτυσσόμενου κόσμου και εκτιμάται ότι προκαλεί 1,9 εκατομμύρια θανάτους παγκοσμίως

(WHO, 2003). Πιο πρόσφατη έρευνα του ίδιου οργανισμού το 2007 δείχνει ότι το ποσοστό θνησιμότητας έχει αγγίξει τα 3.2 εκατομμύρια (WHO,2007).

2.4 Φυσική δραστηριότητα των φοιτητών

Εκτός από τη διαιτητική συμπεριφορά των φοιτητών, έχουν πραγματοποιηθεί πολλές έρευνες για το επίπεδο φυσικής δραστηριότητας των φοιτητών. Αξίζει να σημειωθεί ότι για πολλούς επιστήμονες υγείας η υιοθέτηση υγιεινής διατροφής και η συστηματική φυσική δραστηριότητα τοποθετούνται στο ίδιο πλαίσιο (Georgiou et al., 1996). Από έρευνες προκύπτει ότι η συστηματική ενασχόληση με κάποιο σπορ επηρεάζει την υιοθέτηση υγιεινών διατροφικών συνηθειών (Johnson et al.,1998; Bebetos et al., 2002).

Μελέτη που έγινε το 1998 με δείγμα 576 φοιτητών ασχολήθηκε με την φυσική δραστηριότητα και τις υγιεινές συμπεριφορές που αυτοί υιοθετούν. Τα αποτελέσματά της έδειξαν ότι όσοι φοιτητές ήταν φυσικά δραστήριοι ακολουθούσαν και πιο υγιεινά διατροφικά πρότυπα. Τα παραπάνω επιβεβαιώνονται και από μια πιο πρόσφατη μελέτη το 2002 με δείγμα 96 φοιτητών που ακολουθούσαν φυσικές δραστηριότητες και κατά πόσο αυτές συμπίπτουν με τις υγιεινές διατροφικές συνήθειες. Τα αποτελέσματα για το επίπεδο φυσικής δραστηριότητας των φοιτητών είναι αντικρουόμενα. Οι φοιτητές αθλούνται συστηματικά (Sax,1997; Newberry et al.,2001). Οι έρευνες δείχνουν ότι οι άνδρες ασκούνται περισσότερο και ενδιαφέρονται για το σωματικό τους βάρος (Wong et al., 1999), ενώ αντίθετα οι γυναίκες ακόμα και αν θεωρούν ότι έχουν κάποια παραπάνω κιλά δεν φαίνεται να είναι φυσικά δραστήριες (Anding et al.,2001).

Η φυσική δραστηριότητα που επιλέγουν μπορεί να είναι μέτριας ή υψηλής έντασης, διάτασης ή δύναμης καθώς και ομαδικά σπορ, με τους άνδρες να ασχολούνται περισσότερο με ασκήσεις μυϊκής ενδυνάμωσης (Dinger et al., 1997).

Άλλες έρευνες που έχουν πραγματοποιηθεί γύρω από την φοιτητική κοινότητα αντικρούουν τα όσα αναφέρθηκαν πιο πάνω. Μόνο το ένα τρίτο περίπου του φοιτητικού πληθυσμού αναφέρει να ασκείται συστηματικά-πάνω από 3 φορές την εβδομάδα- στην Ελλάδα αλλά και διεθνώς (Haberman et al., 1998; Παπαευσταθίου και συν., 1999; Anding et al.,2001), σύμφωνα με τις διεθνείς συστάσεις για τη φυσική δραστηριότητα. Το φαινόμενο αυτό του

χαμηλού επιπέδου άσκησης είναι ανησυχητικό καθώς οι φοιτητές που δεν αθλούνται κατά τη διάρκεια των πανεπιστημιακών χρόνων, συνήθως θα έχουν μια καθιστική ζωή, μετά το πέρας των σπουδών τους (Anding et al., 2001).

Βέβαια σύμφωνα με τα αποτελέσματα διαφόρων μεγάλων και αξιόπιστων ερευνών τα επίπεδα φυσικής δραστηριότητας τριών ηλικιακών ομάδων, έδειξαν ότι οι φοιτητές ασκούνται σε μικρότερο βαθμό απ ότι οι μαθητές λυκείου αλλά περισσότερο σε σχέση με του ενηλίκου πληθυσμού (Lowry et al., 2000).

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3ο ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

3.1 Σκοπός

Σκοπός της παρούσας ερευνητικής εργασίας είναι να διερευνηθούν οι διατροφικές συνήθειες και οι φυσικές δραστηριότητες των πρωτοετών φοιτητών αλλά και των τελειόφοιτων του Τ.Ε.Ι. και κατά πόσο αυτές μεταβάλλονται.

Επίσης σημαντικό είναι να διαπιστωθεί κατά πόσο βοήθησε το τμήμα Φυσικοθεραπείας τους φοιτητές, μελλοντικούς επαγγελματίες υγείας να ακολουθήσουν πιο υγιεινά πρότυπα.

3.2 Υποθέσεις έρευνας

Οι υποθέσεις της έρευνας που δημιουργούνται είναι οι εξής: σαν πρώτη υπόθεση εικάζεται ότι οι τελειόφοιτοι θα τείνουν να έχουν πιο υγιεινές διατροφικές συνήθειες όπως επίσης θα αθλούνται και περισσότερο λόγω του ότι σπουδάζουν στον κλάδο της υγείας. Σαν αποτέλεσμα της πρώτης υπόθεσης ακολουθεί η δεύτερη υπόθεση που εικάζεται ότι το μεγαλύτερο ποσοστό τελειόφοιτων θα έχουν φυσιολογικό σωματικό βάρος. Στην τελευταία υπόθεση εικάζεται ότι οι φοιτητές στο σύνολο θα ακολουθούν το παραδοσιακό πρότυπο Μεσογειακής διατροφής .

3.3 Μεθοδολογία

Στην έρευνα έλαβαν μέρος 200 φοιτητές του τμήματος Φυσικοθεραπείας Αιγίου ηλικίας 18 έως 35 ετών. Μοιράστηκε προσωπικό ερωτηματολόγιο σε 100 πρωτοετείς φοιτητές, 42 άντρες και 58 γυναίκες, και σε 100 τελειόφοιτους, 47 άντρες και 53 γυναίκες. Τα ερωτηματολόγια μοιράστηκαν σε θεωρητικά μαθήματα του πρώτου έτους και του τελευταίου έτους της σχολής, παρουσία των ερευνητών, για την διευκόλυνση και την ενημέρωση των φοιτητών.

Το ερωτηματολόγιο που μοιράστηκε στους φοιτητές ήταν χωρισμένο σε τρεις ενότητες. Στην πρώτη ενότητα οι σπουδαστές καλούνται να απαντήσουν στα ατομικά τους στοιχεία, όπως το φύλο, την ηλικία, το βάρος και το ύψος έτσι ώστε να γίνει ο υπολογισμός του Δείκτη Μάζας Σώματος (ΔΜΣ, Body Mass Index (BMI), ή Quetelet index). Ο ΔΜΣ είναι μία γενική ιατρική

ένδειξη για τον υπολογισμό του βαθμού παχυσαρκίας ενός ατόμου. Λόγω του εύκολου υπολογισμού του είναι ένα ευρέως διαδεδομένο διαγνωστικό εργαλείο των πιθανών προβλημάτων υγείας ενός ατόμου σε σχέση με το βάρος του, ο Δ.Μ.Σ. δημιουργήθηκε το 1832 από τον Adolphe Quetelet (Eknoyan 2007). Εάν δεν είναι δυνατός ο υπολογισμός του ποσοστού λίπους από άλλους μεθόδους χρησιμοποιείται ο ΔΜΣ σαν ποσοστό λίπους και υπολογίζεται πολύ εύκολα από τον τύπο $(\text{βάρος σε κιλά})/(\text{Υψος σε μέτρα})^2$. Παγκοσμίως έχει γίνει δεκτή η εξής κατηγοριοποίηση: για άντρες με ΔΜΣ <19.5 θεωρούνται λιποβαρής, από 19.5 – 24.99 θεωρούνται φυσιολογικοί, από 25 – 29.99 υπέρβαρη και με ΔΜΣ >30 θεωρούνται παχύσαρκοι, για τις γυναίκες οι αντίστοιχες τιμές διαφοροποιούνται ως εξής για ΔΜΣ < 18.5 θεωρούνται λιποβαρής, από 18.5-23.5 θεωρούνται φυσιολογικές, από 23.6-28.6 υπέρβαρες και με Δ.Σ.Μ. >28.7 παχύσαρκες. Αξίζει να σημειωθεί ότι το ποσοστό λίπους εξαρτάται και από τον σωματότυπο. (National Institute of Health 1998) Το ερωτηματολόγιο περιλαμβάνει επίσης τα δημογραφικά τους στοιχεία, το εξάμηνο φοίτησης, το αν καπνίζουν, το μορφωτικό επίπεδο των γονιών, καθώς και την ενασχόληση με τον αθλητισμό κάποιου γονέα.

Στην δεύτερη ενότητα οι ερωτήσεις αφορούν την φυσική δραστηριότητα των φοιτητών. Εξετάζεται το πόσο συχνά ασκούνται οι φοιτητές, τι είδους δραστηριότητα πραγματοποιούν, τι άθλημα προτιμούν, το που γυμνάζονται και αν το κόστος επηρεάζει την ενασχόλησή τους με τη γυμναστική. Επιπλέον για τους τελειόφοιτους υπάρχει ερώτηση που διερευνά κατά πόσο έχει αλλάξει η σχέση τους με την γυμναστική από όταν ξεκίνησαν τις σπουδές τους και αν η σχολή βοήθησε με την υποδομή της.

Η τελευταία ενότητα περιλαμβάνει ερωτήσεις που αφορούν τις διατροφικές συνήθειες των φοιτητών. Οι πρώτες ερωτήσεις εξετάζουν την συχνότητα κατανάλωσης αλκοόλ και τι είδος αλκοόλ (π.χ. κρασί, μύρα, ουίσκι κ.α.) προτιμούν οι φοιτητές. Στην συνέχεια οι ερωτήσεις διερευνούν τα πόσα γεύματα τρώνε ημερησίως οι σπουδαστές, αν μαγειρεύουν σπίτι, αν τρώνε έξω ή αν παραγγέλνουν στο σπίτι από έξω και τέλος ποιά φαγητά προτιμούν και την συχνότητα κατανάλωσής τους.

3.4 Στατιστική Ανάλυση

Η επεξεργασία των δεδομένων που συλλέχθηκαν μέσω των ερωτηματολογίων έγινε με την χρήση του στατιστικού πακέτου SPSS for Windows (Statistical Package for the Social Sciences) που αναπτύχθηκε από το Πανεπιστήμιο του Chicago (SPSS Inc., Chicago, IL, U.S.A.).

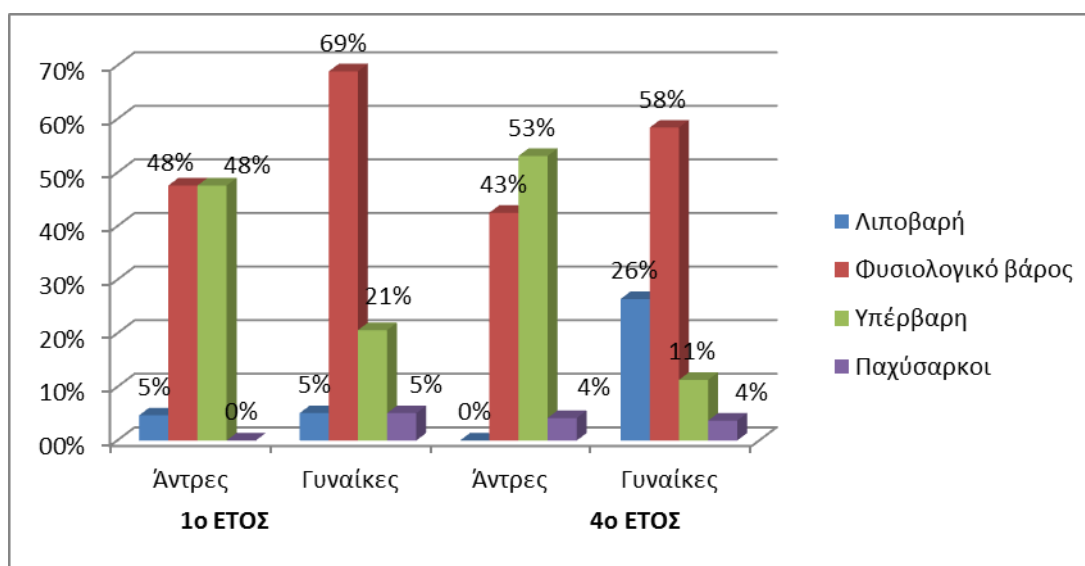
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4ο ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

4.1 Περιγραφική Στατιστική

Αρχικά έγινε επεξεργασία των ανθρωπομετρικών χαρακτηριστικών που δήλωσαν οι ερωτηθέντες φοιτητές έτσι ώστε να γίνει ο υπολογισμός του Δείκτη μάζας σώματος.

Όπως φαίνεται και στο παρακάτω γράφημα στο πρώτο έτος τα ποσοστά των αντρών είναι 47,6% με φυσιολογικό βάρος, 47,6% υπέρβαρη και 4,7% λιποβαρής ενώ το ποσοστό των γυναικών με φυσιολογικό βάρος είναι 68,9%, το 20,6% υπέρβαρες, το 5,1 % λιποβαρής και ένα 5,1% παχύσαρκες. Στο τέταρτο έτος το ποσοστό υπέρβαρων αντρών είναι 53,1%, 42,5% με κανονικό βάρος και ένα 4,2% παχύσαρκων. Στις γυναίκες το 58,4% έχει φυσιολογικό βάρος, το 26,4 είναι λιποβαρής, το 11,3 υπέρβαρες και το 3,7% παχύσαρκες. (Γράφημα 4.1.1)

Γράφημα 4.1.1 Ποσοστά Δ.Μ.Σ. φοιτητών.

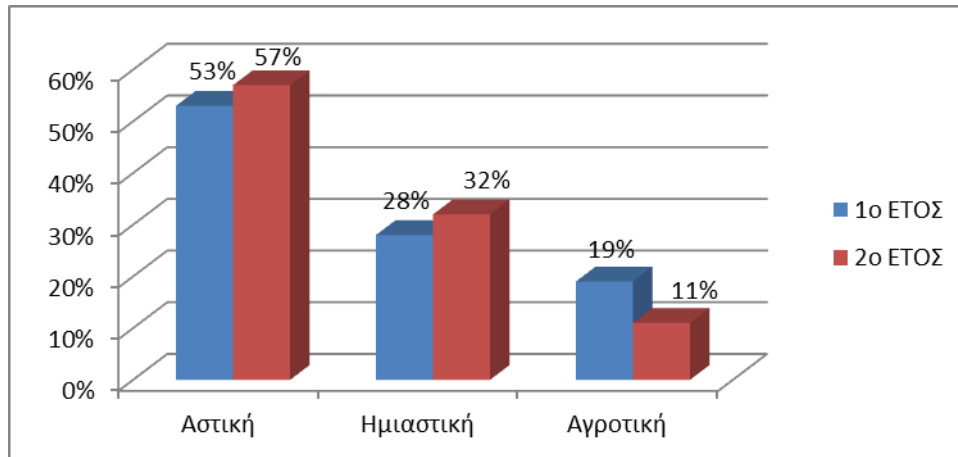


Στη συνέχεια εξετάστηκε εάν καπνίζουν οι φοιτητές και τα αποτελέσματα ήταν τα εξής: για τους πρωτοετείς το 40% καπνίζει ενώ το 60% δεν καπνίζει και για τους τελειόφοιτους το 41% καπνίζει ενώ το 59% δεν καπνίζει.

Παρακάτω εξετάστηκε η περιοχή καταγωγής των φοιτητών και όπως φαίνεται και στο γράφημα 4.1.2, το μεγαλύτερο ποσοστό των φοιτητών κατάγεται από αστική περιοχή, 53%

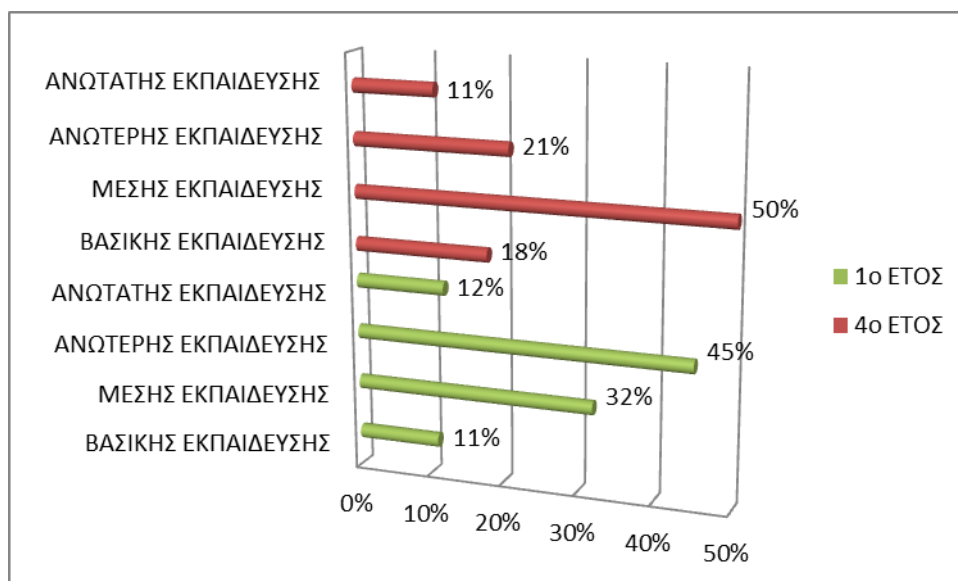
για το πρώτο έτος και 57% για το τέταρτο, έπειτα τα ποσοστά της ημιαστικής ανέρχονται σε 28% για το πρώτο και 32% για το τέταρτο έτος ενώ από αγροτική περιοχή κατάγεται το 19% και 11% αντίστοιχα. (Γράφημα 4.1.2)

Γράφημα 4.1.2: Περιοχές καταγωγής των φοιτητών.



Για το μορφωτικό επίπεδο των γονέων τα αποτελέσματα παρουσιάζονται στο ραβδόγραμμα 4.2.1. Στο πρώτο έτος τα ποσοστά είναι 12% ανώτατης εκπαίδευσης, 45% ανώτερης, 32% μέσης και 18% βασικής εκπαίδευσης, ενώ για το τελευταίο έτος είναι 11% ανώτατης, 21% ανώτερης, 50% μέσης και 18% βασικής.

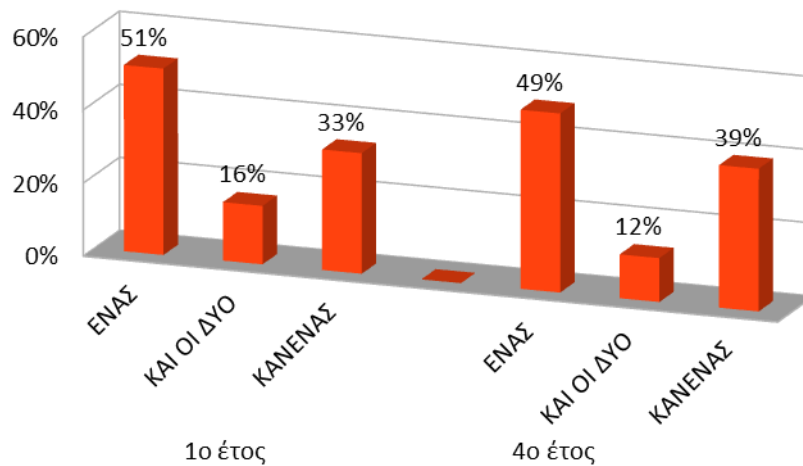
Ραβδόγραμμα 4.2.1 Μορφωτικό επίπεδο γονέων.



Στην ερώτηση, αν κάποιος από τους γονείς ασχολείται συστηματικά με τον αθλητισμό, το ποσοστό των απαντήσεων του πρώτου έτους, ήταν 16% ναι και 82% όχι ενώ ένα ποσοστό 2% δεν γνώριζε καθόλου. Από την άλλη πλευρά οι απαντήσεις που δόθηκαν στο τελευταίο έτος ήταν 7% ναι, 91% όχι και 2% δεν γνώριζε.

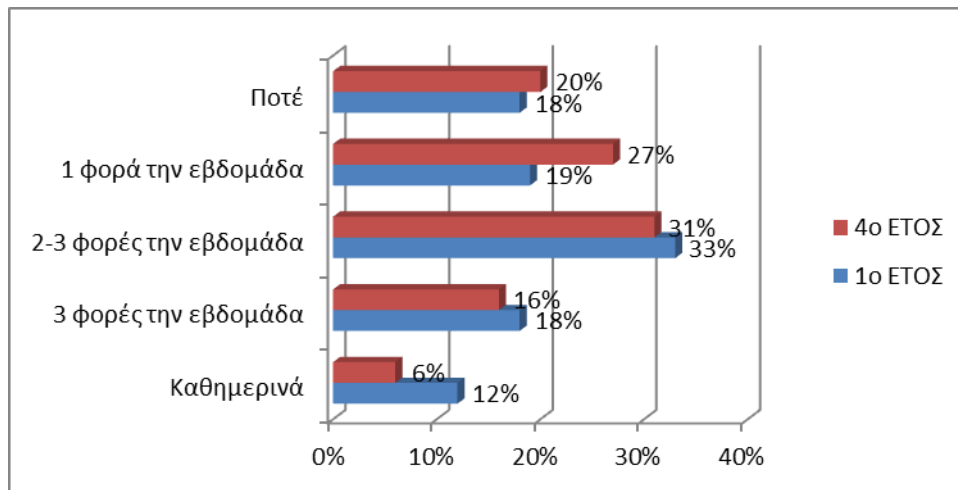
Επίσης στο αν καπνίζει κάποιος από τους δύο γονείς το ποσοστό που υπερτερεί και στα δυο έτη είναι 51% στο να καπνίζει ο ένας γονέας για το πρώτο έτος και 49% αντίστοιχα για το τέταρτο, 33% και 39% αντίστοιχα απάντησε πως δεν καπνίζει κανένας από τους δυο και μόλις το 16% και 12% ότι καπνίζουν και οι δυο γονείς. (Γράφημα 4.1.3)

Γράφημα 4.1.3 Ποσοστά καπνίσματος γονέων.



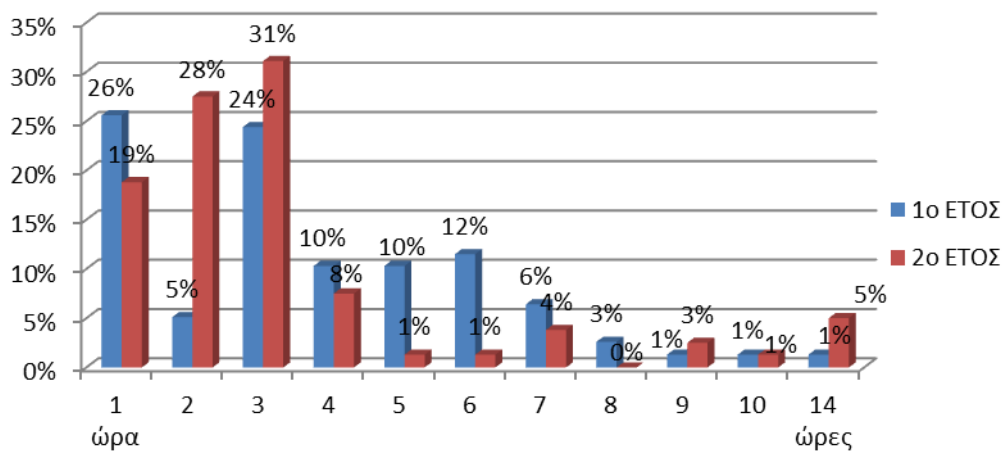
Στην επόμενη ενότητα του ερωτηματολογίου που αφορά την φυσική δραστηριότητα των φοιτητών, ξεκινώντας πρώτα από την συχνότητα άσκησης, παρατηρείται ότι το μεγαλύτερο ποσοστό των φοιτητών στο σύνολο γυμνάζεται 2 έως 3 φορές την εβδομάδα, 33% για το πρώτο έτος και 31% για το τέταρτο, στην συνέχεια όμως τα ποσοστά διαφοροποιούνται, για το πρώτο έτος το 18% δεν γυμνάζεται ποτέ, το 19% 1 φορά την εβδομάδα, το 18% 3 φορές την εβδομάδα και καθημερινά το 12%, αντίστοιχα για το τέταρτο έτος το 20% δεν γυμνάζεται ποτέ, το 27% 1 φορά την εβδομάδα, το 16% 3 φορές την εβδομάδα και 6% γυμνάζεται καθημερινά. (Ραβδόγραμμα 4.1.2)

Ραβδόγραμμα 4.1.2 Φυσική δραστηριότητα των φοιτητών με βάση την συχνότητα.



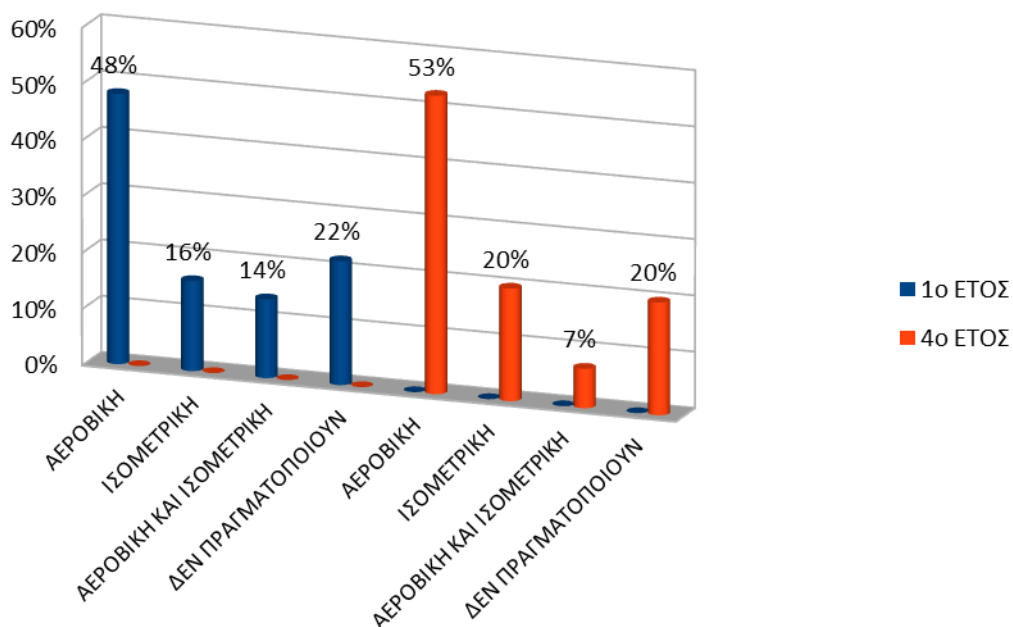
Για τις ώρες που ασχολούνται οι φοιτητές με την φυσική δραστηριότητα, όπως παρατηρείτε στο γράφημα 4.1.5, το μεγαλύτερο ποσοστό των ερωτηθέντων και για τα δύο έτη αθλούνται μια με τρεις ώρες εβδομαδιαίως.

Γράφημα 4.1.5 Ώρες άθλησης των φοιτητών εβδομαδιαίως ανά έτος.



Στο ερώτημα για το είδος της δραστηριότητας που πραγματοποιούν οι φοιτητές επικρατεί η αεροβική άσκηση σε ποσοστό 48% για τους πρωτοετείς και 53% για τους τελειόφοιτους. Αναλυτικότερα για το είδος δραστηριότητας με βάση τα ποσοστά παρουσιάζονται στο γράφημα 4.1.6.

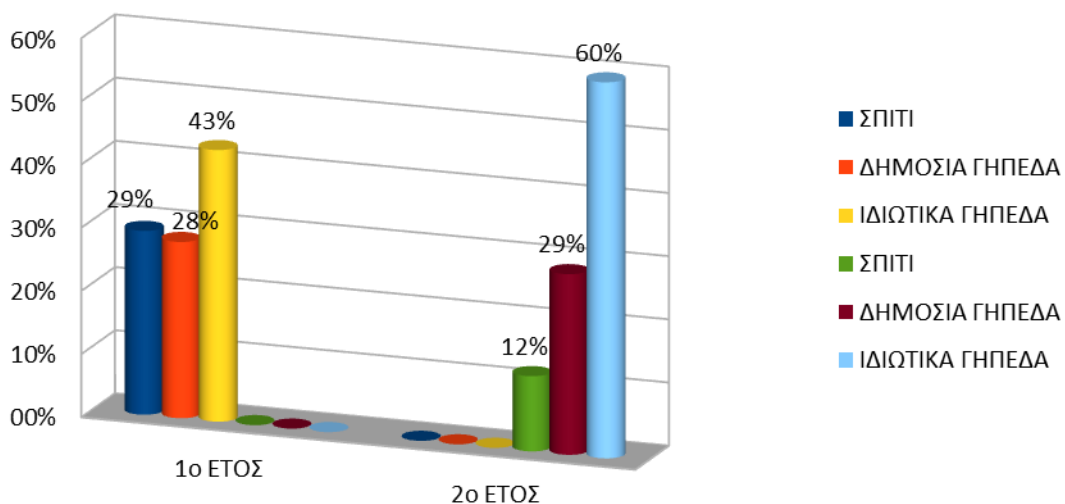
Γράφημα 4.1.6 Είδος φυσικής δραστηριότητας φοιτητών.



Όσον αφορά τα αθλήματα που προτιμούν οι φοιτητές οι απαντήσεις ήταν μοιρασμένες. Στο πρώτο έτος το ποσοστό των φοιτητών που ακολουθεί ατομικά αθλήματα είναι 37% ενώ ομαδικά 48% και 15% είναι το ποσοστό που δεν γυμνάζεται και δεν ακολουθεί κάποιο άθλημα. Για το τέταρτο έτος τα ποσοστά είναι 55% ατομικά αθλήματα, 30% ομαδικά ενώ το ποσοστό που δεν ακολουθεί κάποιο άθλημα είναι ίδιο με του πρώτου έτους.

Επίσης από τους φοιτητές που ακολουθούν κάποια φυσική δραστηριότητα το 29,1% γυμνάζεται σπίτι, το 27,9% σε δημόσια γήπεδα και το 43% σε ιδιωτικά γήπεδα, για το πρώτο έτος, ενώ για το τέταρτο το 11,9% σπίτι, το 28,6% σε δημόσια γήπεδα και το 59,5 σε ιδιωτικά γήπεδα (γράφημα 4.1.7)

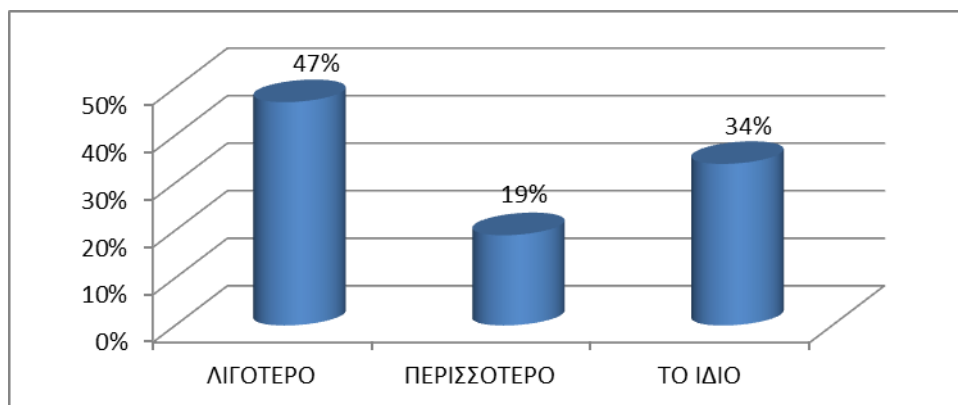
Γράφημα 4.1.7 Τόπος πραγματοποίησης φυσικής δραστηριότητας φοιτητών



Στη συνέχεια του ερωτηματολογίου οι φοιτητές καλούνταν να απαντήσουν αν αντιμετώπισαν κάποιο τραυματισμό κατά την άθλησή τους, όπου το 26,1% του πρώτου έτους είχε τραυματιστεί ενώ 73,9% δεν είχε και για το τέταρτο έτος αντίστοιχα το 8,3% είχε κάποιο τραυματισμό ενώ το 91,7% δεν είχε. Όπως επίσης αν επηρεάζει το κόστος την ενασχόλησή τους με την γυμναστική, όπου το 56,5% του πρώτου έτους απάντησε ναι και το 43,5% όχι και για το τέταρτο έτος το 61,1% ναι και το 38,8% όχι.

Τέλος για την ενότητα αυτή, οι τελειόφοιτοι καλούνταν να απαντήσουν σε δύο επιπλέον ερωτήσεις, κατά πόσο έχει αλλάξει η συχνότητα άθλησής τους σε σχέση με το ξεκίνημα των σπουδών τους και κατά πόσο βοήθησε ή όχι η υποδομή της σχολής. Εδώ παρατηρείται ένα μεγάλο ποσοστό της τάξεως του 47,25% να γυμνάζεται λιγότερο από το ξεκίνημα των σπουδών, 34,05% το ίδιο ενώ περισσότερο 18,7%. (Γράφημα 4.1.8)

Γράφημα 4.1.8 Συχνότητα άθλησης τελειόφοιτων σε σχέση με όταν ξεκίνησαν τις σπουδές.

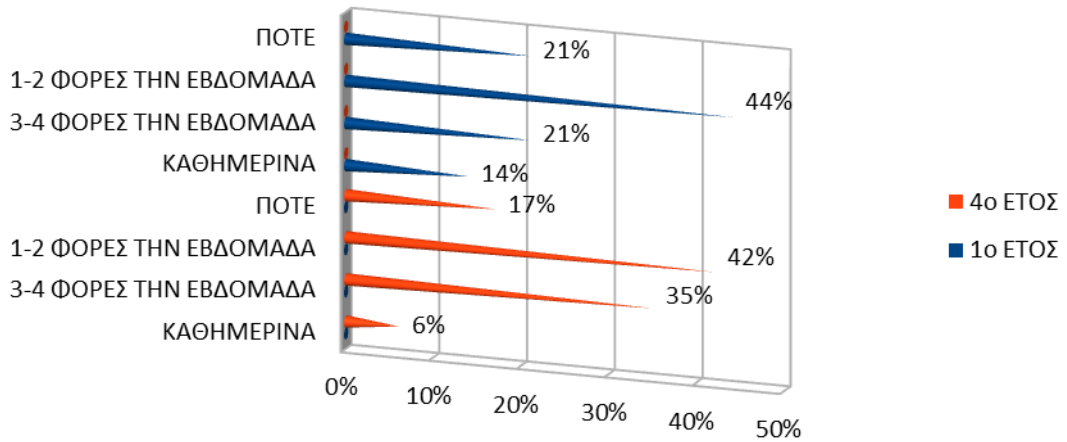


Για το αν η σχολή βοήθησε με την υποδομή της τους φοιτητές το 59,6% απάντησε πως όχι ενώ το 40,4% ναι.

Στην τελευταία ενότητα που αφορά την διατροφή των φοιτητών, με βάση την σειρά των ερωτήσεων, οι απαντήσεις διαμορφώθηκαν ως εξής:

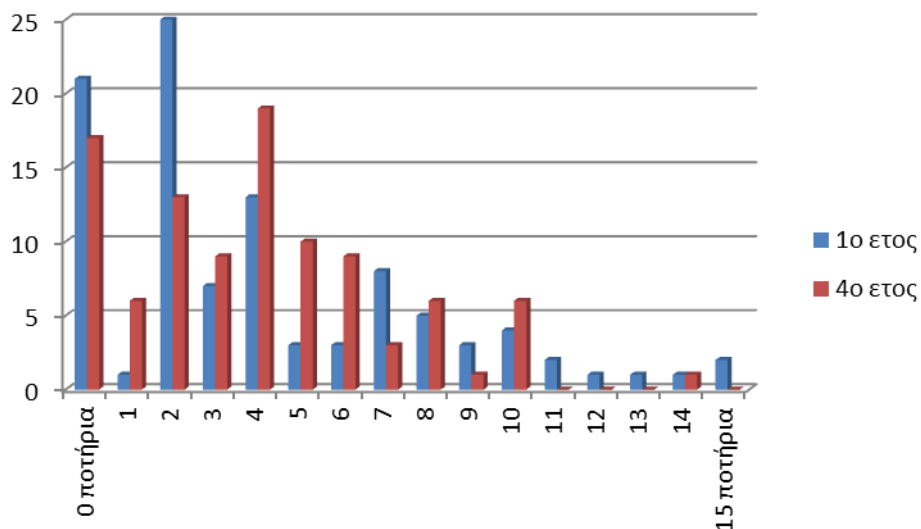
Στο πόσο συχνά καταναλώνουν οι φοιτητές αλκοόλ το μεγαλύτερο ποσοστό παρουσιάζεται και για τα δύο έτη στο 1 με 2 φορές την εβδομάδα, 44% για το πρώτο και 42% για το τέταρτο, ακολούθως καθημερινά αλκοόλ καταναλώνει το 14%, 3 με 4 φορές την εβδομάδα το 21% και ποτέ 21%, για το πρώτο έτος, ενώ για το τέταρτο έτος το 6% λαμβάνει καθημερινά αλκοόλ, το 35% 3 με 4 φορές την εβδομάδα και ποτέ το 17%. (Ραβδόγραμμα 4.1.3)

Ραβδόγραμμα 4.1.3 Συχνότητα κατανάλωσης αλκοόλ



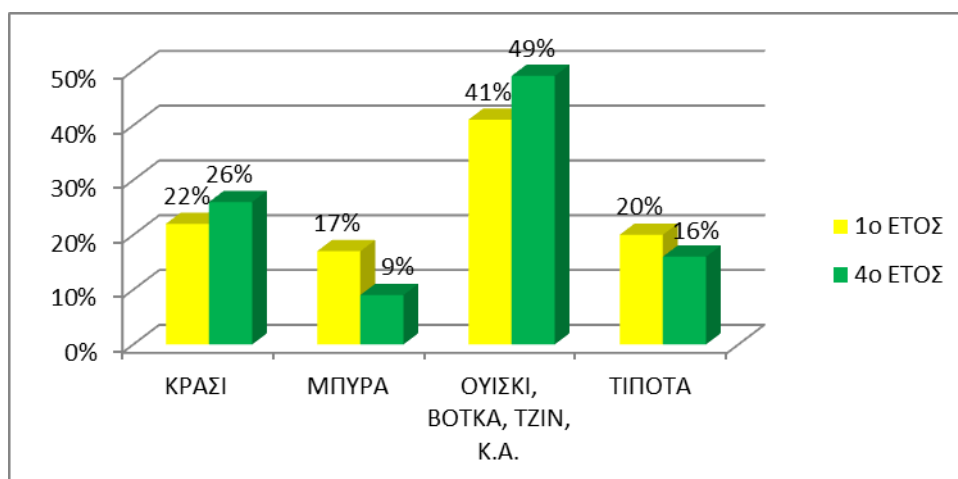
Έπειτα στην ερώτηση πόσα ποτήρια κατά μέσο όρο καταναλώνετε την εβδομάδα οι απαντήσεις των φοιτητών κυμάνθηκαν για το πρώτο έτος σε ποσοστό 41,8% 1 έως 3 ποτήρια την εβδομάδα, 24% 4 έως 6 ποτήρια, 20,2% 7 έως 9 ποτήρια και 14% 10 έως 15 ποτήρια ενώ για το τέταρτο έτος το 33,7% καταναλώνει 1 έως 3 ποτήρια, το 45,7% 4 έως 6 ποτήρια, το 12% 7 έως 9 ποτήρια και τέλος ένα μικρό ποσοστό 8,6% 10 έως 15 ποτήρια. (Ραβδόγραμμα 4.1.4)

Ραβδόγραμμα 4.1.4 Ποτήρια κατανάλωσης αλκοόλ κατά εβδομαδιαίο μέσο όρο των φοιτητών



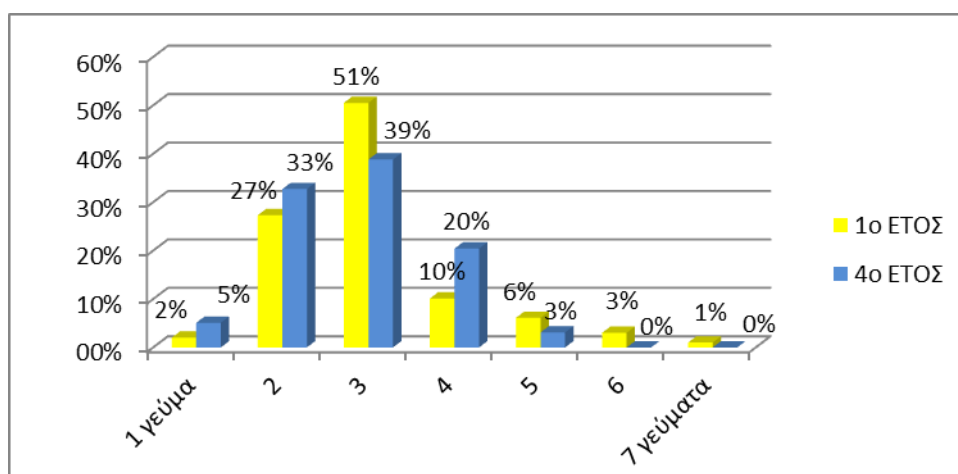
Στην ερώτηση τι αλκοόλ αρέσκονται να καταναλώνουν οι φοιτητές, σύμφωνα με τις απαντήσεις, τα ποσοστά ήταν τα εξής: για το πρώτο έτος το 22% καταναλώνει κρασί, το 17% μύρα, το 41% ούισκι, βότκα, τζίν κ.α. και 20% δεν καταναλώνει τίποτα απ' όλα, όσον αφορά το τέταρτο έτος το 26% καταναλώνει κρασί, το 9% μύρα, το 49% ούισκι, βότκα, τζίν κ.α. ενώ το 16% δεν προτιμάει το αλκοόλ. (Γράφημα 4.1.9)

Γράφημα 4.1.9 Κατανάλωση αλκοολούχων ποτών κατά προτίμηση



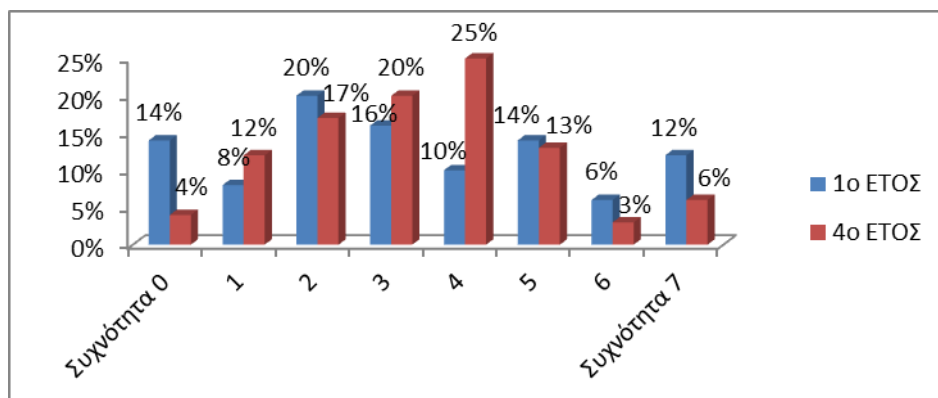
Στη συνέχεια το επόμενο ερώτημα που τέθηκε στους φοιτητές ήταν ο αριθμός των γευμάτων που καταναλώνουν ημερησίως και τα αποτελέσματα ήταν ως εξής: το μεγαλύτερο ποσοστό του δείγματος και στα δύο έτη απάντησε τρία γεύματα ημερησίως, 50,5% στο πρώτο και 38,8% στο τέταρτο, από δυο γεύματα ημερησίως το 27,3% και 32,7% αντιστοίχως, τέσσερα γεύματα το 10,1% και 20,4% και σε μικρότερο ποσοστό οι υπόλοιπες απαντήσεις με το πρώτο έτος να παρουσιάζει ένα 4% με πάνω από έξι γεύματα ημερησίως. (Γράφημα 4.1.10)

Γράφημα 4.1.10 Αριθμός γευμάτων ημερησίως



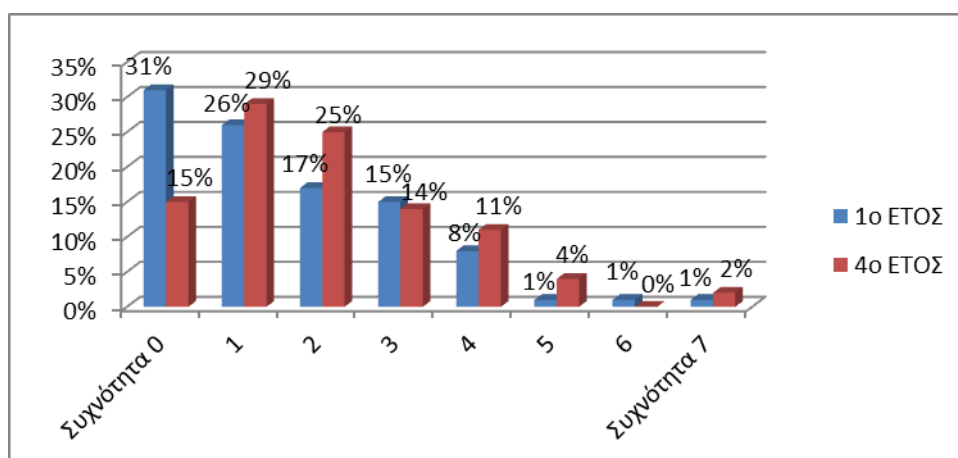
Το ποσοστό των φοιτητών που μαγειρεύουν στο σπίτι έστω και μία φορά την εβδομάδα είναι 86% για το πρώτο έτος και 96% για το τέταρτο , ενώ δεν μαγειρεύει καθόλου το 14% και 4% αντιστοίχως. Αναλυτικότερα στο πρώτο έτος μια φορά την εβδομάδα μαγειρεύει το 8%, δυο και τρεις φορές από ένα 20%, το 10% τέσσερις, το 14% πέντε, το 6% έξι και ένα 12% 7 φορές την εβδομάδα. Στο τέταρτο έτος το 12% μαγειρεύει μια φορά την εβδομάδα, το 17% δυο, το 20% τρεις, το 25% τέσσερις, το 13% πέντε, το 3% έξι και το 6% επτά φορές την εβδομάδα. (Γράφημα 4.1.11)

Γράφημα 4.1.11 Συχνότητα μαγειρέματος στο σπίτι



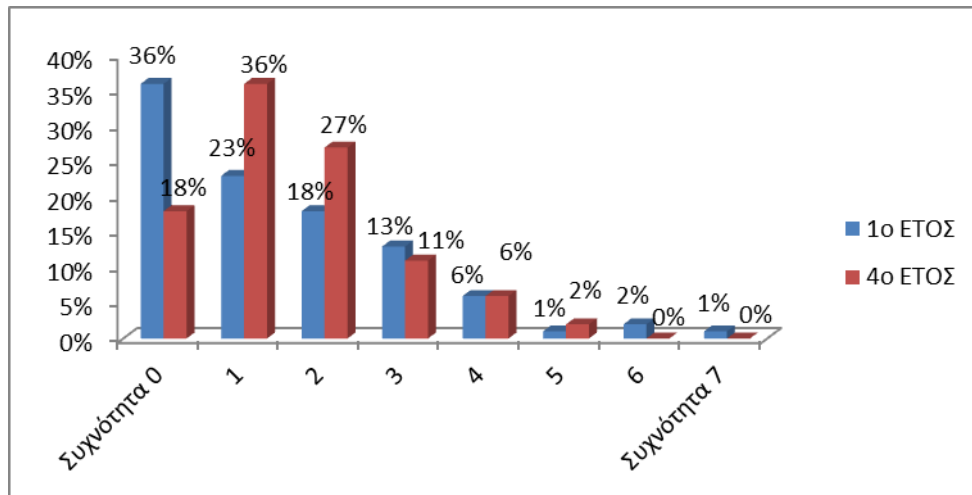
Όσο αναφορά το κατά πόσο τρώνε έξω, στο πρώτο έτος το 31% δεν τρώει ποτέ έξω, το 26% μία φορά την εβδομάδα, το 17% δύο, το 15% τρεις, το 8% τέσσερις, πέντε, έξι και επτά φορές από 1% . Στο τέταρτο έτος το 15% δεν τρώει ποτέ έξω, το 29% μια φορά, το 25% δύο, το 14% τρεις, το 11% τέσσερις, 4% πέντε και 2% επτά φορές την εβδομάδα. (Γράφημα 4.1.12)

Γράφημα 4.1.12 Πόσο συχνά τρώνε έξω.



Στο ερώτημα αν παραγγέλνουν από έξω, όχι απάντησε το 36% του πρώτου έτους και το 18% του τέταρτου. Επιπλέον στο πρώτο έτος το 23% παραγγέλει μία φορά την εβδομάδα, το 18% δύο, το 13% τρεις, το 6% τέσσερις, 1% πέντε και επτά φορές και ένα 2% έξι φορές την εβδομάδα. Στο τέταρτο έτος το 36% παραγγέλει από έξω μια φορά την εβδομάδα, το 27% δύο, το 11% τρεις, το 6% τέσσερις και ένα 2% πέντε φορές την εβδομάδα. (Γράφημα 4.1.13)

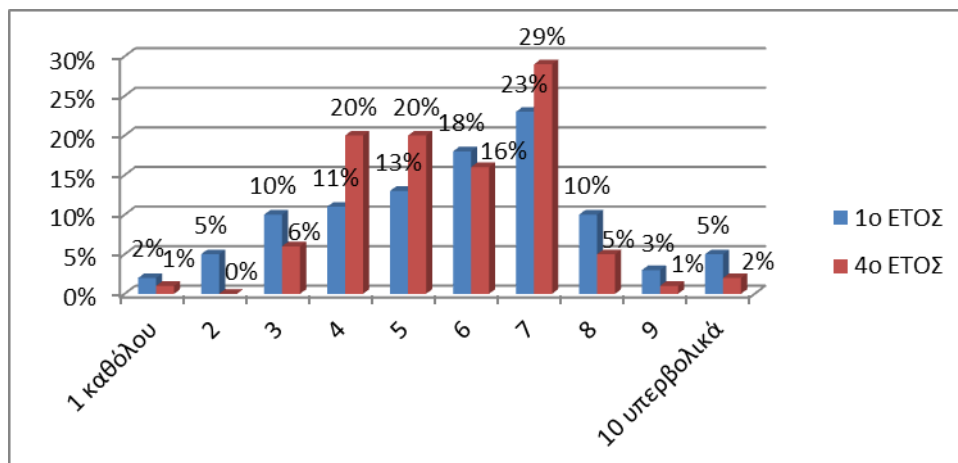
Γράφημα 4.1.13 Πόσο συχνά παραγγέλνουν από έξω.



Παρακάτω αναλύεται η συχνότητα κατανάλωσης συγκεκριμένων διατροφικών ομάδων για τις οποίες ζητήθηκε από τους ερωτούμενους να απαντήσουν με βάση κλίμακας από το ένα για καθόλου έως το δέκα για υπερβολικά.

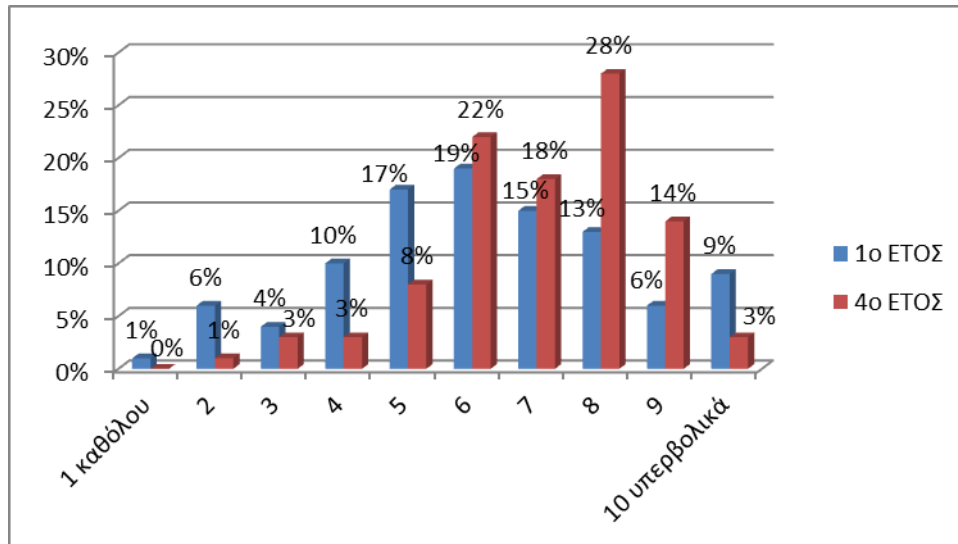
Στην κατανάλωση λαχανικών παρατηρείται για τους φοιτητές του πρώτου έτους ότι το 17% καταναλώνει από λίγο έως καθόλου, 65% αρκετά έως πολύ και 18% πάρα πολύ, ενώ από την άλλη πλευρά οι τελειόφοιτοι το 7%, 85% και 8% αντίστοιχα. (Γράφημα 4.1.14)

Γράφημα 4.1.14 Συχνότητα κατανάλωσης λαχανικών.



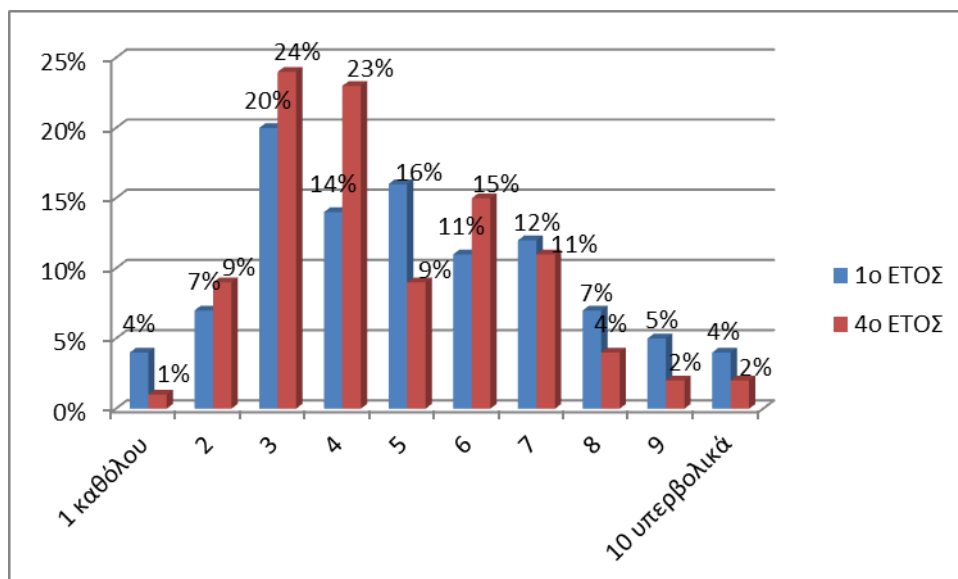
Στην συνέχεια στην κατανάλωση γαλακτοκομικών προϊόντων τα ποσοστά των πρωτοετών που τρέφονται από λίγο έως καθόλου είναι 11%, 61% αρκετά έως πολύ και 28% πάρα πολύ και τα ποσοστά των τελειόφοιτων είναι 4%, 51% και 45% αντίστοιχα. (Γράφημα 4.1.15)

Γράφημα 4.1.15 Συχνότητα κατανάλωσης γαλακτοκομικών προϊόντων.



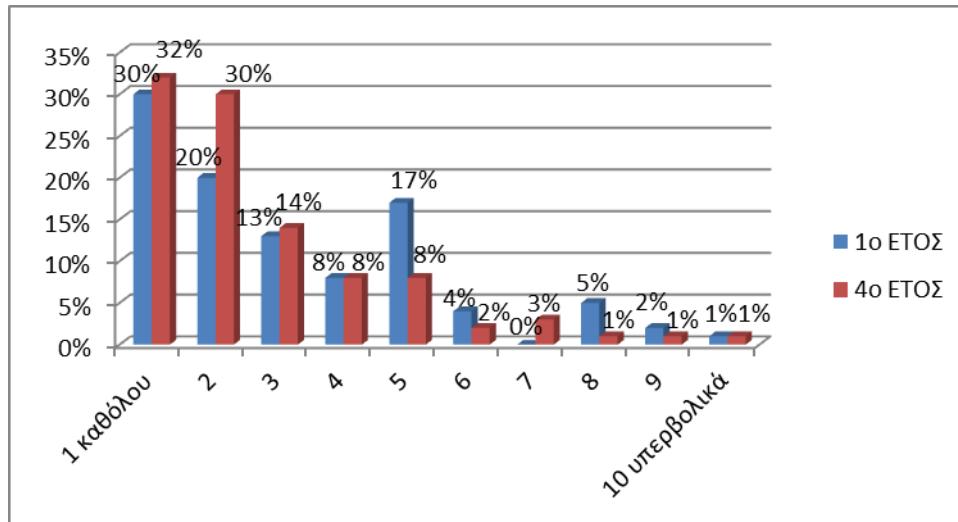
Το ποσοστό των φοιτητών που τρώει φρούτα από λίγο έως καθόλου είναι 31% στο πρώτο έτος και 34% στο τέταρτο, 53% από αρκετά έως πολύ ενώ πάρα πολύ το 16% για το πρώτο έτος και για το τέταρτο το 58% και 8% αντίστοιχα. (Γράφημα 4.1.16)

Γράφημα 4.1.16 Συχνότητα κατανάλωσης φρούτων.



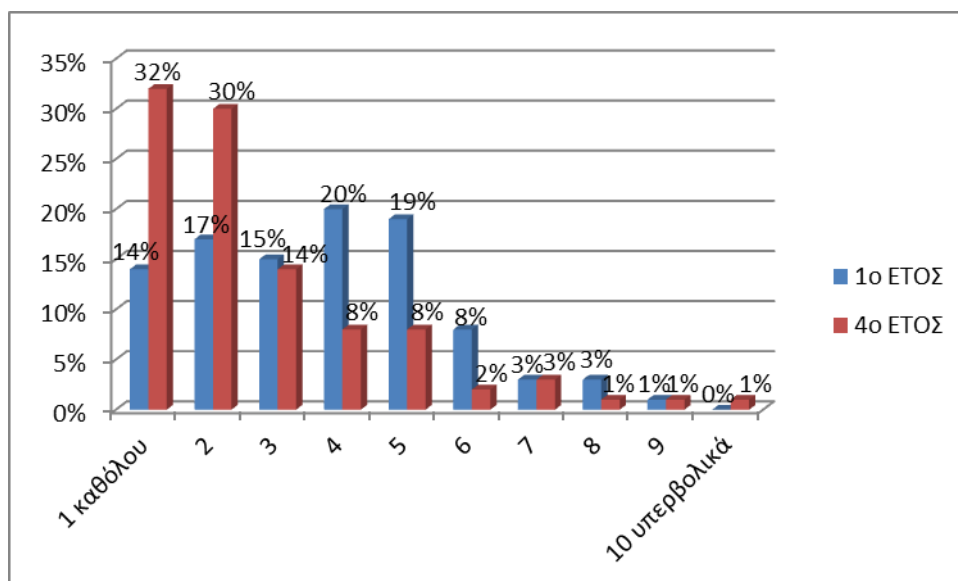
Το 63% του πρώτου έτους και το 76% του τέταρτου τρώει από λίγο έως καθόλου ψάρι, το 29% και το 21% αντίστοιχα τρώει από αρκετά έως πολύ, ενώ μόλις το 8% και 3% αντίστοιχα πάρα πολύ. (Γράφημα 4.1.17)

Γράφημα 4.1.17 Συχνότητα κατανάλωσης ψαριών.



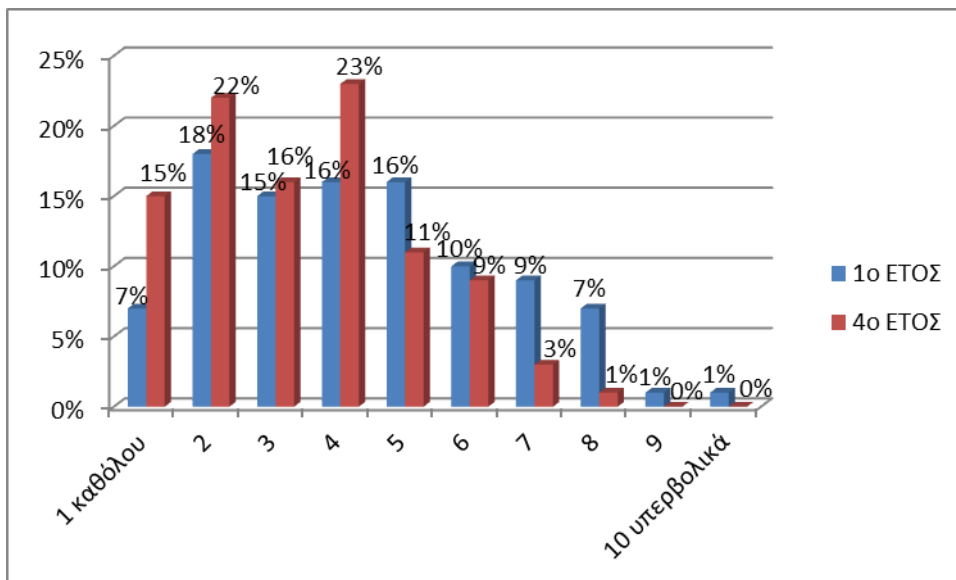
Όσπρια οι φοιτητές φαίνεται να καταναλώνουν από λίγο έως καθόλου το 46% των πρωτοετών και το 76% των τελειόφοιτων, αρκετά έως πολύ το 50% πρωτοετών και το 21% τελειόφοιτων, τέλος πάρα πολύ το 4% και 3% αντίστοιχα. (Γράφημα 4.1.18)

Γράφημα 4.1.18 Συχνότητα κατανάλωσης οσπρίων.



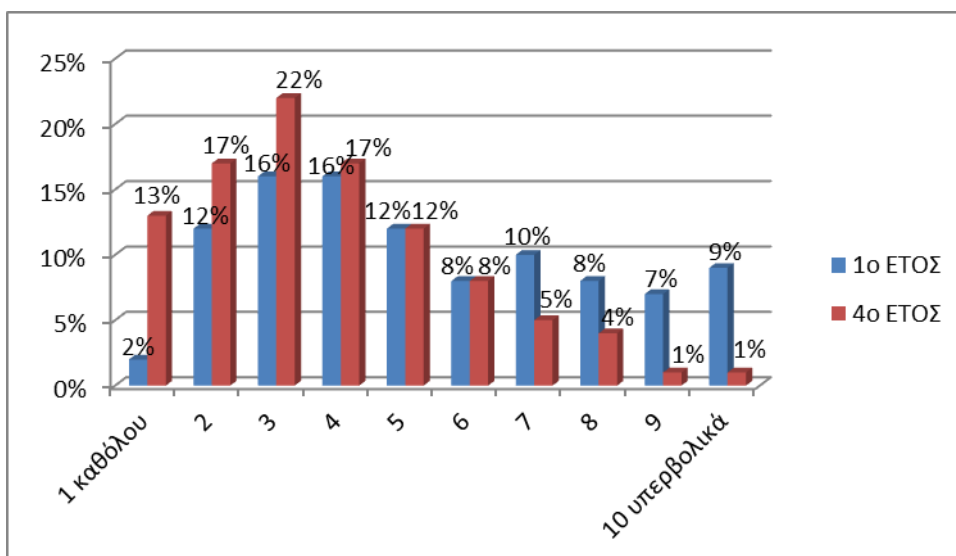
Στην κατανάλωση αναψυκτικών φαίνεται πως η προτίμηση των φοιτητών κυμαίνεται από αρκετά έως πολύ ποσοστό της τάξεως του 51% για τους πρωτοετής και 46% για τους τελειόφοιτους, έπειτα το 40% των πρωτοετών από λίγο έως καθόλου και 9% πάρα πολύ, ενώ για τους τελειόφοιτους το 53% και 1% αντίστοιχα. (Γράφημα 3.4.1.19)

Γράφημα 3.4.1.19 Συχνότητα κατανάλωσης αναψυκτικών.



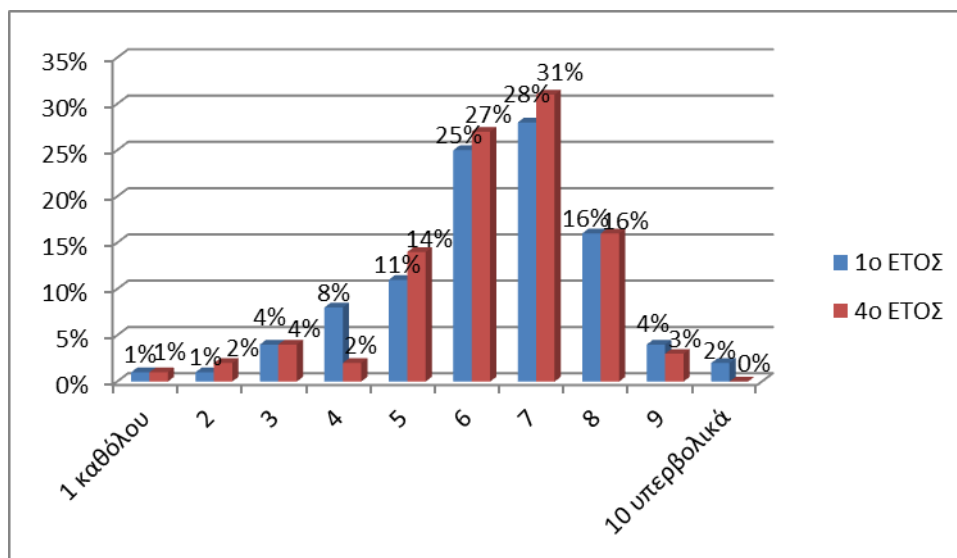
Γλυκά οι φοιτητές του πρώτου έτους προτιμούν να καταναλώνουν το 30% από λίγο έως καθόλου, το 46% αρκετά έως πολύ και το 24% πάρα πολύ, από την άλλη πλευρά οι φοιτητές του τετάρτου έτους το 52% από λίγο έως καθόλου, 42% αρκετά έως πολύ και τέλος 6% πάρα πολύ. (Γράφημα 4.1.20)

Γράφημα 4.1.20 Συχνότητα κατανάλωσης γλυκών.



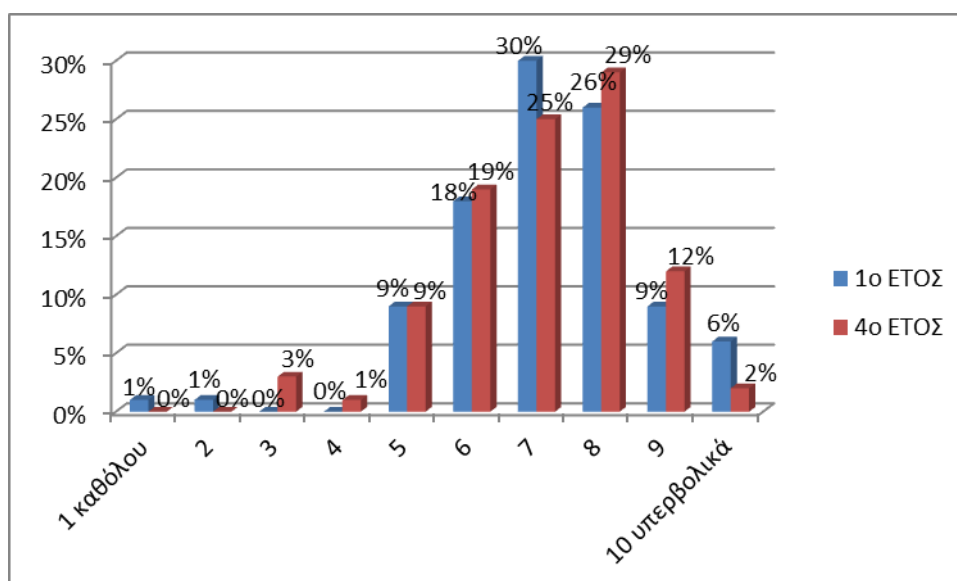
Στην συνέχεια κόκκινο κρέας, το μεγαλύτερο ποσοστό φοιτητών και για τα δύο έτη, καταναλώνει από αρκετά έως πολύ, συγκεκριμένα το 72% των πρωτοετών και το 74% των τελειόφοιτων, ενώ από λίγο έως καθόλου το 6% των πρωτοετών και το 7% των τελειόφοιτων, τέλος το 22% πρωτοετών και το 19% αντίστοιχα πάρα πολύ. (Γράφημα 4.1.21)

Γράφημα 4.1.21 Συχνότητα κατανάλωσης κόκκινου κρέατος.



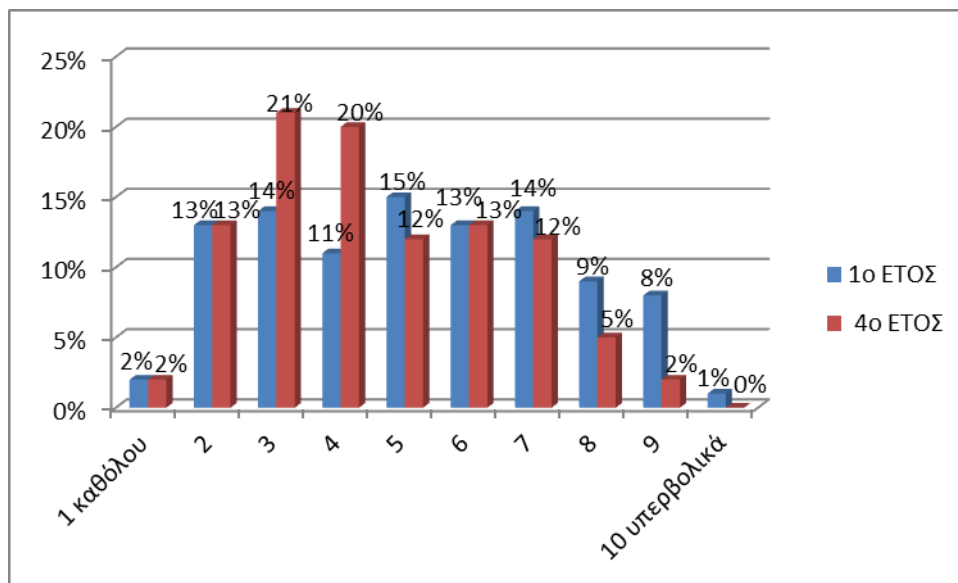
Άσπρο κρέας το 2% των σπουδαστών του πρώτου έτους καταναλώνει από λίγο έως καθόλου, 57% αρκετά έως πολύ και 41% πάρα πολύ, ενώ για το τέταρτο έτος το 3%, 54% και 43% αντίστοιχα. (Γράφημα 4.1.22)

Γράφημα 4.1.22 Συχνότητα κατανάλωσης άσπρου κρέατος.



Στο τελευταίο ερώτημα για το πρόχειρο φαγητό, οι σπουδαστές του πρώτου έτους καταναλώνουν από λίγο έως καθόλου ποσοστό 29%, αρκετά έως πολύ 53% και πάρα πολύ 18%, στην άλλη πλευρά το 36% των τελειόφοιτων καταναλώνει από λίγο έως καθόλου, το 57% αρκετά έως πολύ και τέλος το 7%. (Γράφημα 4.1.23)

Γράφημα 4.1.23 Συχνότητα κατανάλωσης πρόχειρου φαγητού.



4.2 Συνδυαστική Στατιστική

Έπειτα από την περιγραφική ανάλυση, πραγματοποιήθηκε επιπλέον συνδυαστική ανάλυση των δεδομένων για να φανούν διάφοροι συσχετισμοί.

4.2.1 Φυσική δραστηριότητα

Παρακάτω γίνεται σύγκριση της φυσικής δραστηριότητας με άλλες μεταβλητές του ερωτηματολογίου σε πίνακες διπλής εισόδου.

Πίνακας 4.2.1.1 Πόσο συχνά ασκείστε? * Φύλο

		Φύλο		Total
		Άντρας	Γυναίκα	
Πόσο συχνά ασκείστε?	Καθημερινά	10	8	18
	3 φορές την εβδομάδα	13	21	34
	2 ή 3 φορές την εβδομάδα	29	35	64
	1 φορά την εβδομάδα	22	24	46
	Ποτέ	15	23	38
Total		89	111	200

Το ποσοστό των αντρών που γυμνάζεται σε καθημερινή βάση είναι ελαφρώς μεγαλύτερο από των γυναικών, 11.2% και 7.2% αντίστοιχα. Επίσης το ποσοστό των γυναικών που δεν γυμνάζεται ποτέ είναι μεγαλύτερο από των αντρών, 20.7% και 16.8% αντίστοιχα. (Πίνακας 4.2.1.1)

Πίνακας 4.2.1.2 Πόσο συχνά ασκείστε? * Καπνίζετε τώρα?

		Καπνίζετε τώρα?		Total
		Ναι	Όχι	
Πόσο συχνά ασκείστε?	Καθημερινά	4	14	18
	3 φορές την εβδομάδα	9	25	34
	2 ή 3 φορές την εβδομάδα	24	40	64
	1 φορά την εβδομάδα	25	21	46
	Ποτέ	19	19	38
Total		81	119	200

Το μεγαλύτερο ποσοστό των ατόμων που γυμνάζεται καθημερινά δεν καπνίζει (77.7%), ενώ αυτών που δεν γυμνάζεται ποτέ είναι μοιρασμένο. (Πίνακας 4.2.1.2)

Πίνακας 4.2.1.3 Πόσο συχνά ασκείστε? * Ασχολείται κάποιος από τους γονείς συστηματικά με τον αθλητισμό?

		Ασχολείται κάποιος από τους γονείς συστηματικά με τον αθλητισμό?		Total
		Ναι	Όχι	
Πόσο συχνά ασκείστε?	Καθημερινά	7	11	18
	3 φορές την εβδομάδα	2	32	34
	2 ή 3 φορές την εβδομάδα	8	54	62
	1 φορά την εβδομάδα	3	41	44
	Ποτέ	3	35	38
Total		23	173	196

Στα άτομα που ασκούνται καθημερινά, το 38.8% έχει κάποιον γονέα που ασχολείται συστηματικά με τον αθλητισμό. (Πίνακας 4.2.1.3)

Πίνακας 4.2.1.4 Πόσο συχνά ασκείστε? * Τι είδους δραστηριότητα πραγματοποιείτε?

		Τι είδους δραστηριότητα πραγματοποιείτε?		
		Αεροβική	Ισομετρική	Αεροβική και Ισομετρική
Πόσο συχνά ασκείστε?	Καθημερινά	3	4	11
	3 φορές την εβδομάδα	19	10	5
	2 ή 3 φορές την εβδομάδα	41	18	5
	1 φορά την εβδομάδα	36	4	0
	ποτέ	2	0	0
Total		101	36	21

Το μεγαλύτερο ποσοστό αυτών που ασκούνται καθημερινά 61%, προτιμάει συνδυασμό ισομετρικής και αερόβιας άσκησης. Η αεροβική συγκεντρώνει τα υψηλότερα ποσοστά στις υπόλοιπες κατηγορίες. (Πίνακας 4.2.1.4)

Πίνακας 4.2.1.5 Φύλο * Τι είδους δραστηριότητα πραγματοποιείτε?

	Τι είδους δραστηριότητα πραγματοποιείτε?			Total	
	Αεροβική	Ισομετρική	Αεροβική και Ισομετρική		
Φύλο	Άντρας	32	27	11	70
	Γυναίκα	69	9	10	88
Total	101	36	21	158	

Επιπλέον οι γυναίκες που ασκούνται, προτιμούν την αεροβική άσκηση σε ποσοστό 78,5% σε σχέση με τους άντρες που είναι μοιρασμένα τα ποσοστά σε αεροβική και ισομετρική άσκηση 45,7% και 38,5% αντίστοιχα. (Πίνακας 4.2.1.5)

Πίνακας 4.2.1.6 Πόσο συχνά ασκείστε? * Είχατε κάποιον τραυματισμό στην διάρκεια της άθλησής σας?

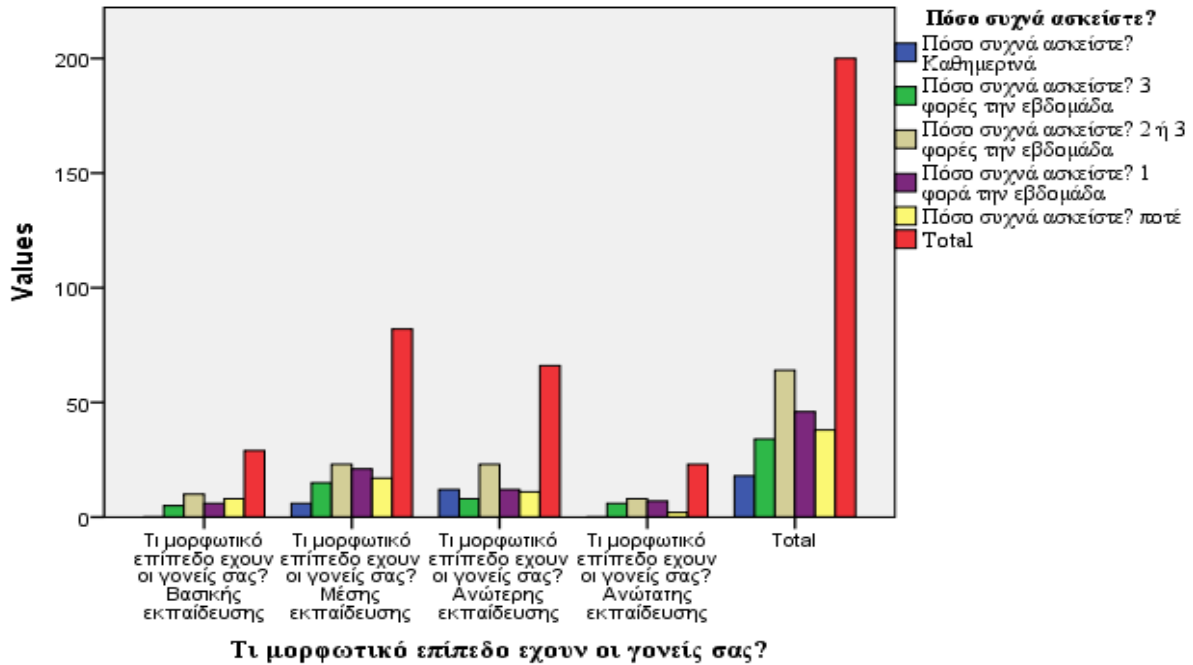
	Είχατε κάποιον τραυματισμό στην διάρκεια της άθλησής σας?		Total	
	Ναι	Όχι		
Πόσο συχνά ασκείστε?	Καθημερινά	7	11	18
	3 φορές την εβδομάδα	6	27	33
	2 ή 3 φορές την εβδομάδα	9	55	64
	1 φορά την εβδομάδα	8	36	44
	Ποτέ	0	14	14
Total	30	143	173	

Το υψηλότερο ποσοστό τραυματισμού έχουν αυτοί που ασχολούνται καθημερινά με αθλητικές δραστηριότητες, 61.1%. (Πίνακας 4.2.1.6)

Το μεγαλύτερο ποσοστό (66%) αυτών γυμνάζονται καθημερινά βάση των αποτελεσμάτων δείχνει ότι έχει γονέα απόφοιτο ανώτερης εκπαίδευσης. (Γράφημα 4.2.1.24)

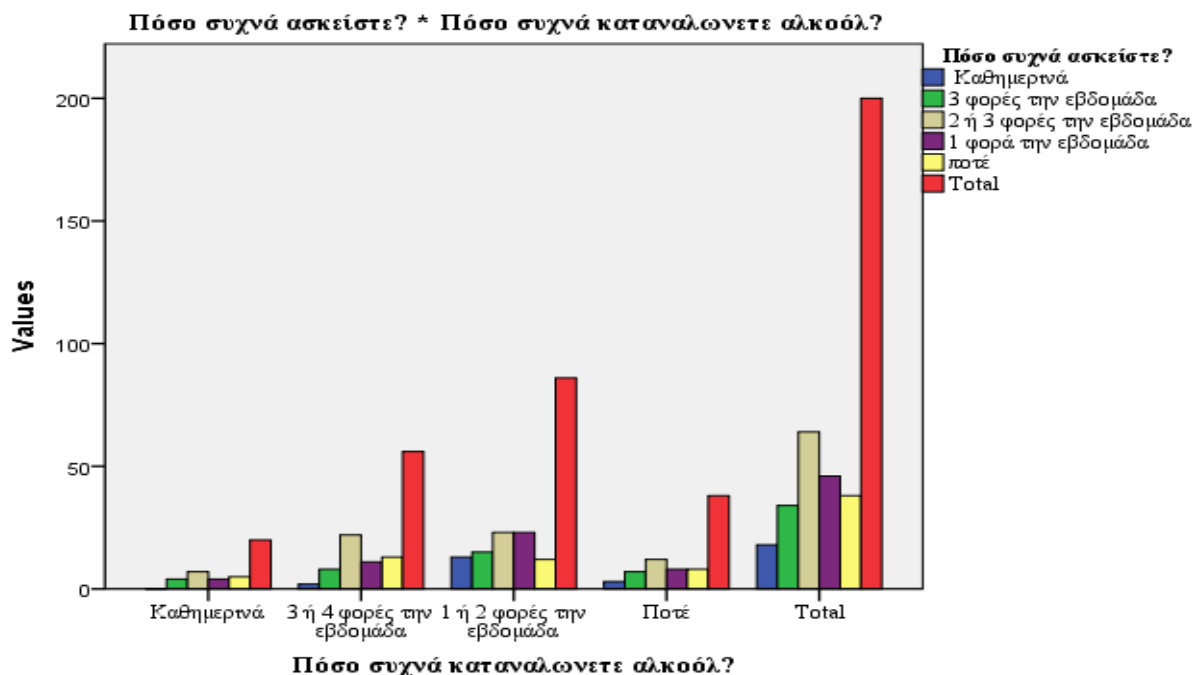
Γράφημα 4.2.1.24

Πόσο συχνά ασκείστε? * Τι μορφωτικό επίπεδο έχουν οι γονείς σας?



Στην συνέχεια την μικρότερη συχνότητα κατανάλωσης αλκοόλ, την έχουν οι φοιτητές που αθλούνται σε καθημερινή βάση, με ποσοστό 88,8% να καταναλώνει αλκοόλ έως δύο φορές την εβδομάδα, ενώ η μεγαλύτερη συχνότητα κατανάλωσης αλκοόλ σημειώνεται σε αυτούς που δεν γυμνάζονται ποτέ με ποσοστό 47.3% και σε αυτούς που γυμνάζονται δύο με τρεις φορές την εβδομάδα με ποσοστό 45,3%. (Γράφημα 4.2.1.25)

Γράφημα 4.2.1.25



Πίνακας 4.2.1.7 Φύλο * Τώρα πόσο γυμνάζεστε σε σχέση με όταν αρχίσατε τις σπουδές σας?

		Τώρα πόσο γυμνάζεστε σε σχέση με όταν αρχίσατε τις σπουδές σας?			Total
		Λιγότερο	Περισσότερο	Το ίδιο	
Φύλο	Αντρας	19	6	17	42
	Γυναίκα	24	11	14	49
Total		43	17	31	91

Στο πίνακα 4.2.1.7 φαίνεται πώς και στα δύο φύλα το ποσοστό που γυμνάζεται λιγότερο σε σχέση με όταν ξεκίνησαν τις σπουδές στους είναι περίπου το ίδιο και συγκεκριμένα το 45% των αντρών και το 48% των γυναικών. (Πίνακας 4.2.1.7)

4.2.2 Κάπνισμα

Παρακάτω γίνεται σύγκριση του καπνίσματος σε σχέση με άλλες μεταβλητές σε πίνακες διπλής εισόδου.

Πίνακας 4.2.2.8 Φύλο * Καπνίζετε τώρα?

		Καπνίζετε τώρα?		Total
		Ναι	Όχι	
Φύλο	Άντρας	46	43	89
	Γυναίκα	35	76	111
Total		81	119	200

Το ποσοστό καπνιστών στους άντρες είναι 51.6% και είναι αισθητά μεγαλύτερο από των γυναικών που είναι 31.5%. (Πίνακας 4.2.2.8)

Πίνακας 4.2.2.9 Καπνίζετε τώρα? * Καπνίζει κάποιος από τους δυο γονείς?

		Καπνίζει κάποιος από τους δυο γονείς?			Total
		Ένας	Όχι	Και οι δύο	
Καπνίζετε τώρα?	Ναι	44	19	18	81
	Όχι	56	53	10	119
Total		100	72	28	200

Από τους φοιτητές που καπνίζουν το 76.5% έχει τουλάχιστον ένα γονέα που καπνίζει ενώ στους μη καπνιστές το αντίστοιχο ποσοστό είναι το 55.5%. (Πίνακας 4.2.2.9)

Πίνακας 4.2.2.10 Καπνίζετε τώρα? * Πόσο συχνά καταναλώνετε αλκοόλ?

		Πόσο συχνά καταναλώνετε αλκοόλ?				Total
		Καθημερινά	3 ή 4 φορές την εβδομάδα	1 ή 2 φορές την εβδομάδα	Ποτέ	
Καπνίζετε τώρα?	Ναι	10	28	34	9	81
	Όχι	10	28	52	29	119
Total		20	56	86	38	200

Τέλος παρατηρείται ότι οι μη καπνιστές καταναλώνουν και λιγότερο αλκοόλ. Συγκεκριμένα το ποσοστό των μη καπνιστών που δεν πίνει ποτέ είναι περίπου διπλάσιο από των καπνιστών (24.3% και 11.1%). (Πίνακας 4.2.2.10)

5.1 Αδυναμίες και περιορισμοί της έρευνας

Κάθε ερευνητική προσπάθεια παρουσιάζει αδυναμίες και περιορισμούς έτσι και στην παρούσα μελέτη, όλα τα δεδομένα που συλλέχθηκαν βασίστηκαν σε δηλώσεις και εκτιμήσεις των συμμετεχόντων φοιτητών και όχι σε πραγματικές μετρήσεις. Παράδειγμα το βάρος και το ύψος βασίστηκε σε αυτοαναφορά των φοιτητών, βέβαια η ανωνυμία του ερωτηματολογίου ελαχιστοποιεί την πιθανότητα μη ειλικρινούς δήλωσης.

5.2 Συζήτηση

Στο παρελθόν τόσο στο εξωτερικό όσο και στην Ελλάδα έχουν πραγματοποιηθεί αρκετές έρευνες γύρω από την διατροφή και την άσκηση των φοιτητών. Στην παρούσα έρευνα μελετήθηκε και η διατροφή αλλά και η φυσική δραστηριότητα πρωτοετών φοιτητών και τελειόφοιτων. Σύμφωνα με τις ερευνητικές υποθέσεις τα αποτελέσματα δείχνουν ότι στον τομέα της άθλησης οι πρωτοετής έχουν διπλάσιο ποσοστό καθημερινά αθλούμενων, 12% έναντι 6% των τελειόφοιτων, κάτι που επιβεβαιώνεται και στο ερώτημα που απαντήθηκε μόνο από τους τελειόφοιτους, για το πόσο γυμνάζονται σε σχέση με όταν ξεκίνησαν τις σπουδές τους, όπου το 47% απάντησε ότι γυμνάζεται λιγότερο. . Σαν τελικό αποτέλεσμα οι τελειόφοιτοι γυμνάζονται λιγότερο αλλά πάλι τα στοιχεία δεν είναι ανησυχητικά διότι υπάρχει μεγάλο ποσοστό που ασχολείται τακτικά με κάποιο είδος φυσικής δραστηριότητας. Έρευνες που επιβεβαιώνουν ότι οι φοιτητές ασχολούνται συχνά με φυσική δραστηριότητα είναι των Driskell et al (2005), αλλά και των Steptoe et al (2002) όπου πραγματοποιήθηκε έρευνα σε φοιτητικές κοινότητες δεκατριών χωρών από το 1990 έως το 2000. Μία άλλη έρευνα που επιβεβαιώνει ότι το δείγμα της μελέτης αυτής, στο σύνολο του ασχολείται με φυσικές δραστηριότητες, έγινε από την Medrela-Kuder (2011) στο πανεπιστήμιο της Κρακοβίας, όπου εξέτασε την σωματική δραστηριότητα φοιτητών φυσικοθεραπείας και φοιτητών πληροφορικής και τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι φοιτητές φυσικοθεραπείας αθλούνταν περισσότερο σε σχέση με τους φοιτητές πληροφορικής. Επιπροσθέτως, στην παρούσα έρευνα, η συσχέτιση που έγινε στο φύλο με την συχνότητα άθλησης, έδειξε τους άντρες να αθλούνται ελαφρώς περισσότερο σε σχέση με της γυναίκες κάτι που προκύπτει και από άλλη έρευνα (Aşçi et al 2005).

Επίσης, σύμφωνα με έρευνα (Nelson et al 2009), έχει φανεί η αναγκαιότητα να αναλάβουν τα πανεπιστήμια ενεργό ρόλο στον σχεδιασμό της προαγωγής της υγείας, καθώς και στην παρούσα μελέτη το 60% των τελειόφοιτων απάντησε πως η υποδομή της σχολής δεν τους βοήθησε.

Στην συνέχεια στο κομμάτι της διατροφής ξεκινώντας από την κατανάλωση αλκοόλ, δεν παρουσιάζονται μεγάλες αποκλίσεις των ποσοστών στην συχνότητα κατανάλωσης, μεταξύ πρωτοετών και τελειόφοιτων, συγκεκριμένα οι πρωτοετής καταναλώνουν αλκοόλ 1 με 2 φορές την βδομάδα σε ποσοστό 44% και 3 με 4 φορές την βδομάδα σε ποσοστό 21% έναντι ποσοστού 42% και 35% των τελειόφοιτων. Σαν αποτέλεσμα όμως ο μέσος όρος κατανάλωσης αλκοόλ βρίσκεται σε υψηλά επίπεδα, που επιβεβαιώνεται και από την έρευνα σε σπουδαστές πανεπιστημίου, του Weinstock (2010).

Συνεχίζοντας στο κομμάτι της διατροφής, έρευνες έχουν δείξει ότι οι φοιτητές δεν ακολουθούν ένα υγιεινό πρότυπο διατροφής, όπως η έρευνα των Huang et al (2003) που πήραν δείγμα από 738 φοιτητές για να αξιολογήσουν το σωματικό τους βάρος και τις διατροφικές τους συνήθειες και τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι διατροφικές τους συνήθειες απέκλιναν από τις υγιεινές κατευθυντήριες γραμμές. Μια άλλη έρευνα που πραγματοποιήθηκε στην Ιατρική σχολή της Κρήτης από τους Mammias et al. (2004), εξέτασε συνολικά 951 τριτοετείς φοιτητές με στόχο την διερεύνηση των προτύπων κατανάλωσης τροφίμων, τα αποτελέσματα αυτής έδειξαν την ανάγκη οι Έλληνες φοιτητές να βελτιώσουν τις διατροφικές τους συνήθειες. Στην παρούσα έρευνα, με βάση και την τρίτη υπόθεση που εικάζεται ότι οι φοιτητές του δείγματος θα συμβαδίζουν με τις συστάσεις της παραδοσιακής ελληνικής διατροφής (Μεσογειακή διατροφή), τα αποτελέσματα δείχνουν ότι οι σπουδαστές και για τα δύο έτη, δεν ακολουθούν σε μεγάλο βαθμό το συνιστώμενο πρότυπο Μεσογειακής διατροφής. Συγκεκριμένα το μεγαλύτερο ποσοστό του δείγματος τρώει τρία γεύματα ημερησίως που είναι αντίθετο με το Μεσογειακό πρότυπο που συστήνει την κατανάλωση έξι γευμάτων, όπου στο δείγμα μόλις το 4% των πρωτοετών καταναλώνει έξι γεύματα ημερησίως και καθόλου οι τελειόφοιτη. Με βάση την Μεσογειακή Πυραμίδα διατροφής η κατανάλωση λαχανικών, φρούτων και όσπριων πρέπει να είναι υψηλή σε καθημερινή βάση. Στο δείγμα της έρευνας όμως παρατηρείται ότι, το 40% των φοιτητών έχει υψηλά επίπεδα κατανάλωσης λαχανικών ενώ παράλληλα δεν παρατηρείται μεγάλη διαφορά στην υψηλή κατανάλωση ανάμεσα στα δύο έτη. Η κατανάλωση των φρούτων φαίνεται να είναι αρκετά χαμηλή καθώς μόλις το 28% του πρώτου έτους και το 19% του τελευταίου έχουν υψηλή κατανάλωση. Ακόμα μεγαλύτερη απόκλιση από την Μεσογειακή Πυραμίδα παρατηρείται στην κατανάλωση οσπρίων καθώς μόλις το 7% του πρώτου και το 6% το τελευταίου έχει υψηλή κατανάλωση.

Επίσης στην κατανάλωση οσπρίων παρατηρείτε μεγάλη διαφορά κατανάλωσης ανάμεσα στα δυο έτη, καθώς το 60% του τελευταίου έτους φέρεται να μην καταναλώνει σχεδόν καθόλου όσπρια, ποσοστό διπλάσιο από των πρωτοετών. Στη συνέχεια της πυραμίδας έρχεται η μέτρια κατανάλωση γαλακτοκομικών προϊόντων σε καθημερινή βάση, που συμπίπτει με τα αποτελέσματα της έρευνας, καθώς το μεγαλύτερο ποσοστό του δείγματος έχει μέτρια κατανάλωση χωρίς να παρατηρούνται μεγάλες διαφορές ανάμεσα στα δύο έτη. Σε εβδομαδιαία βάση η κατανάλωση ψαρικών πρέπει να είναι υψηλή, άλλα στην παρούσα μελέτη το 70% του συνολικού δείγματος δεν καταναλώνει σχεδόν καθόλου, χωρίς να παρουσιάζονται μεγάλες αποκλίσεις ανάμεσα στα δυο έτη. Η κατανάλωση άσπρου κρέατος σύμφωνα με την πυραμίδα πρέπει να είναι τέσσερις μερίδες την εβδομάδα, αντίθετα το μεγαλύτερο μέρος του δείγματος τείνει στην καθημερινή κατανάλωση. Επίσης υψηλή είναι και η κατανάλωση κόκκινου κρέατος από τους φοιτητές, χωρίς να υπάρχουν μεγάλες διαφορές ανάμεσα στα δύο έτη, κάτι που έρχεται σε αντίθεση με την Μεσογειακή πυραμίδα που προτείνει χαμηλή κατανάλωση. Όσον αφορά τα γλυκά, όπου η πυραμίδα συστήνει χαμηλή εβδομαδιαία κατανάλωση, φαίνεται πως το 25% των φοιτητών του πρώτου έτους να καταναλώνει πολλά γλυκά σε σχέση με του τετάρτου που το ποσοστό είναι πολύ μικρό, έτσι οι τελειόφοιτη σε ένα ποσοστό συμβαδίζουν με το μεσογειακό πρότυπο. Στην συνέχεια, μεγάλη διαφορά ανάμεσα στα δύο έτη παρατηρείτε και στην κατανάλωση αναψυκτικών, με τους πρωτοετής στην συγκεκριμένη περίπτωση να καταναλώνουν περισσότερα. Τέλος, στην συχνότητα κατανάλωσης πρόχειρου φαγητού, παρουσιάζεται και εδώ διαφορά μεταξύ πρωτοετών και τελειόφοιτων, όπου οι πρωτοετής στρέφονται συχνότερα στην κατανάλωση πρόχειρου φαγητού.

Βάση των παραπάνω αλλά και των αποτελεσμάτων, φαίνεται ότι, στην παρούσα έρευνα οι φοιτητές του τελευταίου έτους, ακολουθούν καλύτερη διατροφή από τους πρωτοετής, αφού καταναλώνουν λιγότερο πρόχειρο φαγητό, λιγότερα γλυκά, λιγότερα αναψυκτικά, περισσότερα όσπρια και ελαφρώς περισσότερα φρούτα και ψάρια. Στο μόνο που υπερτερούν οι πρωτοετής είναι στην υψηλότερη κατανάλωση λαχανικών. Επίσης στην συχνότητα κατανάλωσης κόκκινου και άσπρου κρέατος τα ποσοστά συμβαδίζουν και για τα δύο έτη.

Οπότε σύμφωνα με την πρώτη υπόθεση, που οι τελειόφοιτη θα έχουν πιο υγιεινές διατροφικές συνήθειες, επαληθεύτηκε. Έρευνα που επιβεβαιώνει την πρώτη υπόθεση αλλά και τα όσα αναφέρθηκαν, είναι των Kamien & Power (1996), όπου εξέτασαν 173 τετάρτου έτους φοιτητές Ιατρικής του πανεπιστημίου της Δυτικής Αυστραλίας και τα αποτελέσματα έδειξαν ότι το 77% των τεταρτοετών φοιτητών ακολουθούσαν έναν υγιεινό τρόπο ζωής δηλαδή σωστές διατροφικές συνήθειες και φυσική δραστηριότητα.

Τέλος για των Δ.Μ.Σ. ανάμεσα στα δύο έτη δεν παρουσιάζονται μεγάλες διαφορές, συγκεκριμένα για το πρώτο έτος το ποσοστό το φοιτητών με φυσιολογικό βάρος είναι 48% για τους άντρες και 69% για τις γυναίκες ενώ το ποσοστό των φοιτητών του τετάρτου έτους με φυσιολογικό βάρος είναι 43% για τους άντρες και 58% για τις γυναίκες. Επίσης το ποσοστό των υπέρβαρων είναι 48% για τους άντρες και 21% για τις γυναίκες στο πρώτο έτος και στο τέταρτο 53% για τους άντρες και 11% για τις γυναίκες. Κάτι που δεν επαληθεύει την δεύτερη υπόθεση της παρούσας μελέτης, καθώς οι τελειόφοιτη έχουν ελαφρώς μικρότερο ποσοστό φυσιολογικού βάρους από τους πρωτοετής. Άλλες έρευνες δείχνουν ότι τα ποσοστά των υπέρβαρων φοιτητών κυμαίνονται μεταξύ 25% και 30% (Abolfotouh et al. 2007, Boo et al. 2010). Επίσης άλλες μελέτες επιβεβαιώνουν ότι οι φοιτητές κατά την ένταξη τους στο πανεπιστήμιο, αλλά και μετά το πέρας του πρώτου πανεπιστημιακού έτους γίνονται ή τείνουν να γίνουν υπέρβαροι και αυξάνουν το σωματικό τους βάρος κατά μέσο όρο 3 κιλά (Kasperek et al. 2008, Pullman et al. 2009).

5.3 Συμπεράσματα

Σύμφωνα με όσα αναφέρθηκαν παραπάνω, όσον αφορά την διατροφή και την άσκηση των πρωτοετών φοιτητών και των τελειόφοιτων, προκύπτουν τα εξής, σχετικά με την διατροφή και τα όσα προστάζει η μεσογειακή πυραμίδα, φαίνεται πως στο πρώτο έτος το 33% των φοιτητών ακολουθεί επαρκώς το πρότυπο της και το 67% δεν το ακολουθεί, ενώ στο τέταρτο έτος το 37% το ακολουθεί και 63% δεν το τηρεί. Έπειτα στον τομέα της άθλησης για τους φοιτητές του πρώτου έτους φαίνεται πως, το 63% αθλείται επαρκώς ενώ το 37% όχι, και για το τέταρτο έτος τα αντίστοιχα ποσοστά είναι 53% και 47%. Άρα σαν γενικό συμπέρασμα προκύπτει ότι οι φοιτητές του τελευταίου έτους αν και έχουν καλύτερη διατροφική συμπεριφορά παρ όλα αυτά το ποσοστό αυτών που τρέφονται ανθυγιεινά και δεν ακολουθούν το μεσογειακό πρότυπο διατροφής είναι μεγάλο, όπως μεγάλο είναι και το ποσοστό που δεν αθλούνται. Οπότε οι φοιτητές στην διάρκεια των σπουδών τους δεν υιοθετούν μια πιο υγιεινή στάση ζωής. Άλλες μελέτες που αφορούσαν τους φοιτητές έδειξαν, ότι το 86% έτρωγε ανθυγιεινές τροφές και μόνο το 39% αθλούνταν επαρκώς (Abolfotouh et al. 2007; Haberman 1998).

Στην παρούσα μελέτη, παρότι οι διατροφικές συνήθειες των φοιτητών, κατά την διάρκεια των σπουδών τους, άλλαξαν προς το καλύτερο και πάλι δεν συμβαδίζουν με τις συστάσεις της

υγιεινής διατροφής. Όπως επίσης και τα επίπεδα άθλησης δεν είναι χαμηλά, υπάρχει πάλι απόκλιση από τις συστάσεις. Τα ευρήματα αυτά μπορεί να αποδειχθούν χρήσιμα στον σχεδιασμό προγραμμάτων προώθησης της υγείας για την σωστή ενημέρωση και εκπαίδευση των φοιτητών. Προτάσεις που μπορούν να προωθήσουν τις υγιεινές συνήθειες, είναι η δημιουργία ενός ειδικά διαμορφωμένου εντύπου που θα απευθύνεται στους φοιτητές, αλλά και μια ενημερωτική διάλεξη κατά την έναρξη κάθε πρώτου έτους. Καθώς η μειωμένη ύπαρξη χρόνου και η έντονη πίεση που δέχονται οι φοιτητές σε διάφορα στάδια της φοίτησής τους, τους θέτουν σε μεγάλο κίνδυνο να αναπτύξουν μακροπρόθεσμα στην ζωή τους, χρόνιες παθήσεις. Οπότε άμεσα θα πρέπει να γίνουν οι παρεμβάσεις προώθησης υγιεινών προτύπων, έτσι ώστε οι φοιτητές με κριτική σκέψη να ακολουθήσουν τον υγιεινό τρόπο ζωής.

BIBΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. Abolfotouh MA., Bassiouni FA., Mounir GM., Fayyad RCh. (2007). Health-related lifestyles and risk behaviours among students living in Alexandria University Hostels. *Eastern Mediterranean Health Journal*. Mar-Apr;13(2):376-91.
2. Anding J., Suminski R., Boss L., (2001). Dietary Intake, Body Mass Index, Exercise, and Alcohol: Are College Women Following the Dietary Guidelines for Americans. *Journal of the American College Health* 49:167-171
3. Aşçi FH, Tüzün M, Koca C. An examination of eating attitudes and physical activity levels of Turkish university students with regard to self-presentational concern. *Eat Behav*. 2006 Nov;7(4):362-7. Epub 2005 Dec 19.
4. Bebetos E., Chroni S., Theodorakis Y. (2002). Physically active students' intentions and self-efficacy towards healthy eating *Psychological Reports* 91:485-495
5. Boo N Y., Chia G J Q., Wong L C., Chew R M., Chong W., Loo R C N. (2010). The prevalence of obesity among clinical students in a Malaysian medical school. *Singapore Medical Journal* 51(2):126.
6. Caspersen, C.J., K.E. Powell, and G.M. Christenson, (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Report*, 100(2): p. 126-31.
7. Center for Disease Control and Prevention. (2005). The burden of obesity in the United States: A problem of massive proportions.
8. Colic Baric I., Satalic Z., Lukesic (2003). Nutritive value of meals, dietary habits and nutritive status in Croatian University students according to gender. *International Journal of Food Sciences and Nutrition*. 54:473-484.
9. De Longeri M. Salen P., Martin JL., Monjand, I., Pelage, J. και Mamelle, N. (1999). «Mediterranean Diet, Traditional risk factors and the rate of cardiovascular complication after myocardial infarction: Final report of the Lyon Heart Study *Circulation*», Vol.16, p.p.779-785.
10. de Vos, N., Singh, N., Ross, D., Stavrinou, T., et al. (2005). Optimal Load for Increasing Muscle Power During Explosive Resistance Training in Older Adults. *The Journals of Gerontology*, 60A(5), 638-647. Retrieved October 5, 2006.

11. Department of Health, Physical Activity, Health Improvement and Prevention. (2004). At least five a week: evidence on the impact of physical activity and its relationship to health.
12. Dinger M. and Waigandt A., (1997). Dietary Intake and Physical Activity Behaviors of Male and Female College Students. *American Journal of Health Promotion*. 11(5):360-362
13. Driskell J.A, Kim Y. N., Goebel K. J. (2005). Few Differences Found in the Typical Eating and Physical Activity Habits of Lower-Level and Upper-Level University Students. *Journal American of Diet Association*. 105: 798-801.
14. Enkoyan G. Adolphe Quetelet (1796-1874)-the average man and indices of obesity. *Nephrol Dial Transplant*. 2008 Jan;23(1):47-51. Epub 2007 Sep 22.
15. Fox, K. R. (1999). The influence of physical activity on mental well-being. *Public Health nutrition*, Vol. 2, No 3a, p. 411-418.
16. Georgiou C., Betts N., Hoos T., Clenn M. (1996) Young Adult Exercisers and Nonexercisers Differ in Food Attitudes, Perceived Dietary Changes, and Food Choices *International Journal of Sport Nutrition* 6:402-413
17. Gow RW, Trace SE, Mazzeo SE. (2010). Preventing weight gain in first year college students: an online intervention to prevent the "freshman fifteen". *Eat Behav*. 11(1):33-9. Epub 2009 Aug 29.
18. Guyton R., Corbin S., Zimmer C., O'Donnell M., Chervin D.D. (1989). College students and national health objectives for the year 2000:A summary report. *Journal of American College Health* 38:9-14
19. Haberman S, Luffey D. (1998). Weighing in college students' diet and exercise behaviors. *Journal of American College Health*. 46(4):189-91.
20. Haberman Sh. And Luffey D. (1998). Weighing in College Students' Diet and Exercise Behaviors. *Journal of American College Health* 46:189-191
21. Hagger M., Chatzisarantis N. & Biddle S. (2001). «The influence of self-efficacy and past behavior on the physical activity intention of young people», *Journal of Sport Sciences* 19, p.p.711-725.
22. Hamilton N. and Luttgens K. *Kinesiology, Scientific Basis of Human Motion*. (2002). μετφ Κατσουλάκης Κ. Εκδόσεις Παρισιάνος, σ.57-59.
23. *Healthy People 2010 : Leading Health Indicators*.

24. Herman KM, Hopman WM, Vandenberg EG, Rosenberg MW. (2011). Physical Activity, Body Mass Index and Health-Related Quality Of Life in Canadian Adults. *Medicine and Science in Sports Exercise*.
25. Huang TT., Harris KJ., Lee RE., Nazir N., Born W., Kaur H., (2003). Assessing overweight, obesity, diet, and physical activity in college students. *Journal of American College Health*. 52(2):83-6.
26. James W.P.T., Duthie G.G., Wahle K.W.J., (1998), «The Mediterranean diet: protective or simply not-toxic?», *Nutrition-Dietics, Series B*, 2(3-4): p.p.81-91.
27. Jan-Feb;56(4):437-44.
28. Johansen A., Rasmussen S., Madsen M. (2006). Health behaviour among adolescents in Denmark: Influence of school class and individual risk factors. *National Institute of Public Health, Copenhagen, Denmark: Scandinavian Journal of Public Health* 34:32-40
29. Johnson M., Nichols J., Sallis F., Calfas K., Hovell M.(1998). Interrelationships between physical activity and other health behaviors among university women and men *Preventive Medicine* 27:536-544
30. Kamien M., Power R. (1996). Lifestyle and health habits of fourth year medical students at the University of Western Australia. *Australian Family Physician Journal*. Suppl. 1:S26-9.
31. Kasperek DG., Corwin S.J, Valois RF., Sargent RG., Morris RL. (2008). Selected health behaviors that influence college freshman weight change. *Journal of American College Health*
32. Keys, A., (1970). «Coronary heart disease in seven countries», *Circulation*, 41 (4),p.p.1-211.
33. Logue W.A. (1991). *The psychology of eating and drinking, Second edition*, by Logue W.A.
34. Lowry R., Galuska D., Fulton J., Wechsler H., Kann L., Collins J. (2000). Physical Activity, Food Choice, and Weight Management Goals and Practices Among U.S. College Students. *American Journal of Preventive Medicine* 18(1):18-27
35. Mammias I., Bertias G., Linardakis M., Moschandreas J., Kafatos A., (2004). Nutrient intake and food consumption among medical students in Greece assessed during a Clinical Nutrition course. *International Journal of Food Sciences and Nutrition*. 55(1):17-26.

36. Martin, J., Kulinna, P., (2004). Self-efficacy theory and the theory of planned behavior: Teaching physically active physical education classes. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 75, 288-297.
37. McKinley University of Illinois, (2008). Physical exercise pyramid.
38. Medbo, JI; Mohn, Tabata, Bahr, Vaage, Sejersted (1988). Anaerobic capacity determined by maximal accumulated O₂ deficit. *Journal of Applied Physiology* 64 (1): 50–60.
39. National Institute of Health, National Heart, Lung, and Blood Institute. Clinical guidelines on the identification, evaluation, and treatment of overweight and obesity in adults- the evidence report. *Obes Res* 6(suppl 2):51S, 1998.
40. Nelson MC, Kocos R, Lytle LA, Perry CL. (2009). Understanding the perceived determinants of weight-related behaviors in late adolescence: a qualitative analysis among college youth. *Journal of Nutrition Education and Behavior* 41(4):287-92.
41. Nelson MC, Kocos R, Lytle LA, Perry CL. (2009). Understanding the perceived determinants of weight-related behaviors in late adolescence: a qualitative analysis among college youth. *Journal of Nutrition Education and Behavior*. 41(4):287-92.
42. Newberry H., Beerman K., Duncan S., McGuire M., Hillers V., (2001). Use of Nonvitamin, Nonmineral Dietary Supplements Among College Students. *Journal of American College Health*. 50(3):123-129
43. O'Connor, D., Crowe, M., Spinks, W. (2006). Effects of static stretching on leg power during cycling. *Turin*, 46(1), 52-56. Retrieved October 5, 2006.
44. Paluska, S. A. and Schwenk, T. L. (2000). Physical activity and mental health. *Sports Medline*, Vol. 29, No. 3, p. 167-180
45. Panagiotakos P., Pitsavos, C., Chrysohoou, C., et al, (2002), «The Role of traditional Mediterranean Type of Diet and Lifestyle in the development of acute coronary symptoms: minary results from CARDIO 2002 study», p.p.1-2, 7-11.
46. Panagiotakos, D.B., Pitsavos, C., Chrysohoou, C., Stefanadis, C., Toutouzas, P.K., (2001), «Risk Stratification of Coronary Heart Disease through Established and Emerging Lifestyle factors, In A Mediterranean Populations», *CARDIO 2000, Epidemiological Study J, Cardiovasc Risc*, 8(6), p.p.329-335.
47. Papacharisis, V., Goudas, M. (2003). Perceptions about exercise and intrinsic motivation of students attending a health related physical education program. *Perceptual and Motor Skills*, 97, 689-696.

48. Papadaki A., Hondros G., Scott J.A., Kapsokefalou M., (2007). Eating habits of University students living at, or away from home in Greece, *Appetite* 49 169-176
49. Pullman AW., Masters RC., Zalot LC., Carde LE., Saraiva MM., Dam YY., Randall Simpson JA., Duncan AM. (2009). Effect of the transition from high school to university on anthropometric and lifestyle variables in males. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*. 34(2):162-71.
50. Riboli E.,(1992). «Nutrition and cancer ,background and ratinal of the Europan Prospective investigation into Cancer and Nutrition (EPIC)», *American Oncology*, 3: p.p.783-791
51. Roland L. Weinsier, John R. Boker, C. Michael Brooks, Robert F. Kushner, et al. (1989). "Priorities for nutrition content in a medical school curriculum: a national consensus of medical educators¹³" *American Journal of Clinical Nutrition* Vol. 50, 707-712.
Sax L. (1997). Health Trends Among College Freshmen. *Journal of American College Health*. 45:252-262
52. Sharon A. Plowman; Denise L. Smith, (2007). *Exercise Physiology for Health, Fitness and Performance*. Lippincott Williams & Wilkins. p. 61.
53. Steptoe A., Wardle J., Cui W., Bellisle F., Zotti A. M., Baranyai R., Sanderman R. (2002) Trends in smoking, diet, physical exercise, and attitudes toward health in European university students from 13 countries, 1990-2000. *Preventive Medicine* 35:97-104
54. Summerfield, L. M. (1998). Promoting physical activity and exercise among children. ERIC Digest. Source: ERIC Clearinghouse on Teaching and Teacher Education Washington DC.
55. Tamborlane V.W. (1997). *The Yale guide to children's nutrition*, by Yale University, p.521.
56. Tangney CC, Kwasny MJ, Li H, Wilson RS, Evans DA, Morris MC. (2010). Adherence to a Mediterranean-type dietary pattern and cognitive decline in a community population. *Am J Clin Nutr*. 2011 Mar;93(3):601-7.
57. Theodorakis, Y., Natsis, P., Papaioannou, A., Goudas, M. (2002). Correlation between exercise and other health related behaviors in Greek students. *International Journal of Physical Education*, 39.
58. Thompson M.J. (1998). *Nutrition Requirements of infants and Young children- Practical guidelines*, Blackwell science Ltd.

59. U.S. Department of Health and Human Services, Public Health Service. (2001). The Surgeon general's call to action to prevent and decrease overweight and obesity.
60. van Praag H. (2009). Exercise and the brain: something to chew on. *Trends Neurosciences* 32(5):283-90.
61. Vella-Zarb RA, Elgar FJ. (2009). The 'freshman 15': a meta-analysis of weight gain in the freshman year of college. *Journal of American College Health*. 58(2):161-6.
62. Wahrbug, U. Kratz, M, Cullen, P., (2002), «Mediterranean diet olive oil and health», *European Journal of Lipid Science*, Vol.104, p.p.698-705.
63. Weinstock J., (2010). A review of exercise as intervention for sedentary hazardous drinking college students: rationale and issues. *Journal of American College Health*. 58(6):539-44.
64. Wen CP, Wai JP, Tsai MK, Yang YC, Cheng TY, Lee MC, Chan HT, Tsao CK, Tsai SP, Wu X. (2011). Minimum amount of physical activity for reduced mortality and extended life expectancy: a prospective cohort study. *Lancet*. 378(9798):1244-53.
65. Wilmore, J., Knuttgen, H. (2003). Aerobic Exercise and Endurance Improving Fitness for Health Benefits. *The Physician and Sports medicine*, 31(5). 45. Retrieved October 5, 2006.
66. Wong Y. and Huang Y-Ch., (1998). Obesity Concerns, Weight Satisfaction and Characteristics of Female Dieters: A Study on Female Taiwanese College Students. *Journal of the American College of Nutrition* 18(2):194-200
67. World Health Organization, (2003). *The World Health Report 2002: Reducing risks, promoting healthy life*. WHO. Geneva.
68. World Health Organization, (2007). *Population approaches to increasing levels of physical activity*.
69. Μανίκα Β., (2009), «Πυραμίδα της Μεσογειακής Διατροφής».
70. Παπαευσταθίου Α., Βασιλάκου Τ., Γναρδέλλης Χ., Τριχοπούλου Α. Διατροφικές γνώσεις και στάσεις-συμπεριφορές σπουδαστών του ΤΕΙ Αθήνας. *Ιατρική* 1999; 75(3):232-237
71. Παπανικολάου Γ. Σύγχρονη διατροφή και διαιτολογία-Δίαιτες για όλες τις παθήσεις, Γ' έκδοση συμπληρωμένη με βιταμίνες και ιχνοστοιχεία, Αθήνα 1993.
72. Πέτρος Πουλμέντης (2007). *Αθλητική Φυσικοθεραπεία*. Εκδόσεις Καπόπουλος σ.57.
73. Σταύρου Τ. Πλέσσα, *Διαιτητική του ανθρώπου*, Δεύτερη έκδοση Φάρμακον-Τύπος, Αθήνα 1994:35-42

74. Τοκμακίδης, Σ. (2003). Άσκηση και χρόνιες παθήσεις. Ιατρικές εκδόσεις: Π. Χ. Πασχαλίδης.
75. Τούντας Γ.Κ., Μεθοδολογία Αγωγής Υγείας, Ινστιτούτο Υγείας του παιδιού- Μέθοδοι Επικοινωνίας-Αρχαία Ελληνικής Ιατρικής, Αθήνα 1994.
76. ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΝΟΙΑΣ, Ανώτατο Ειδικό Επιστημονικό Συμβούλιο Υγείας 1999. «Διατροφικές οδηγίες για ενήλικες στην Ελλάδα». Ηλεκτρονική Πύλη Ασκληπιακού Πάρκου. ΙΑΣΠΙΣ.
77. Χασαπίδου Μ.Ν. (2002). Διατροφή και υγεία, Άσκηση και αθλητισμός, University Studio Press, Θεσσαλονίκη.

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

1.Ερωτηματολόγιο

ΑΤΟΜΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ

Εξάμηνο....

Φύλο....

Ηλικία....

Βάρος....

Ύψος....

Καπνίζετε τώρα; ΝΑΙ... ΟΧΙ...

Από τι περιοχή κατάγεστε; ΑΓΡΟΤΙΚΗ.... ΗΜΙΑΣΤΙΚΗ(ΠΟΛΗ<20000 ΚΑΤ)....
 ΑΣΤΙΚΗ(>20000)....

Τι μορφωτικό επίπεδο έχουν οι γονείς σας; είναι απόφοιτοι
 ΒΑΣΙΚΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ....
 ΜΕΣΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ....
 ΑΝΩΤΕΡΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ...
 ΑΝΩΤΑΤΑΤΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ...

Ασχολείται κάποιος από τους γονείς συστηματικά με το αθλητισμό; ΝΑΙ... ΟΧΙ...

Καπνίζει κάποιος από τους δυο γονείς; ΝΑΙ... ΟΧΙ...
 ΕΝΑΣ... ΚΑΙ ΟΙ ΔΥΟ....

ΠΡΟΣΩΠΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ

Ι.ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

- Πόσο συχνά ασκείστε Καθημερινά.....

 3 φορές την εβδομάδα.....

 2 ή 3 φορές την εβδομάδα.....

 1 φορά την εβδομάδα.....

 Ποτέ.....
- Πόσες ώρες κατά μέσο όρο ασχολείστε με φυσικές δραστηριότητες;

 Την ημέρα.....

 Την εβδομάδα.....

- Τι είδους δραστηριότητα πραγματοποιείται; ΑΕΡΟΒΙΚΗ ΝΑΙ... ΟΧΙ...
ΙΣΟΜΕΤΡΙΚΗ ΝΑΙ... ΟΧΙ...
- Τι είδους αθλήματα προτιμάτε; ΑΤΟΜΙΚΑ..... ΟΜΑΔΙΚΑ.....
- Είχατε κάποιο τραυματισμό στη διάρκεια της άθλησής σας; ΝΑΙ..... ΟΧΙ.....
- Που γυμνάζεστε; ΣΠΙΤΙ..... ΙΔΙΩΤΙΚΑ ΓΗΠΕΔΑ.....
ΔΗΜΟΤΙΚΑ ΓΗΠΕΔΑ..... ΔΗΜΟΣΙΑ ΓΗΠΕΔΑ.....
- Επηρεάζει το κόστος το αν και πόσο εντατικά ασχολείστε με την γυμναστική;
ΝΑΙ..... ΟΧΙ.....
- **ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΤΕΛΕΙΟΦΟΙΤΟΥΣ:** Τώρα πόσο γυμνάζεστε σε σχέση με όταν αρχίσατε τις σπουδές σας; ΛΙΓΟΤΕΡΟ..... ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟ..... ΤΟ ΙΔΙΟ.....
- Νομίζετε ότι σας βοήθησε η σχολή σας με την υποδομή; ΝΑΙ..... ΟΧΙ.....

II. ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΑΛΚΟΟΛ

- Πόσο συχνά καταναλώνετε αλκοόλ Καθημερινά....
3 ή 4 φορές την βδομάδα....
1 ή 2 φορές την βδομάδα....
Ποτέ....
- Πόσα ποτήρια καταναλώνετε κατά μέσο όρο την βδομάδα.....
- Τι καταναλώνετε συνήθως Κρασί....
Μπύρα....
Ούισκι, βότκα, τζίν κ.α.

III. ΔΙΑΤΡΟΦΗ

- Πόσα γεύματα τρώτε ημερησίως.....
- Μαγειρεύετε σπίτι;..... Πόσες φορές.....
- Τρώτε έξω;..... Πόσες φορές.....
- Παραγγέλνετε στο σπίτι από έξω;..... Πόσες φορές.....

Συμπληρώστε από 1 (για καθόλου) έως 10 (για υπερβολικά)

1. τρώτε λαχανικά-σαλάτα;

1 Καθόλου	2	3	4	5	6	7	8	9	10 Υπερβολικά
--------------	---	---	---	---	---	---	---	---	------------------

2. τρώτε τυρί-γάλα-γιαούρτι;

1 Καθόλου	2	3	4	5	6	7	8	9	10 Υπερβολικά
--------------	---	---	---	---	---	---	---	---	------------------

3. τρώτε φρούτα;

1 Καθόλου	2	3	4	5	6	7	8	9	10 Υπερβολικά
--------------	---	---	---	---	---	---	---	---	------------------

4. τρώτε ψάρι;

1 Καθόλου	2	3	4	5	6	7	8	9	10 Υπερβολικά
--------------	---	---	---	---	---	---	---	---	------------------

5. τρώτε όσπρια;

1 Καθόλου	2	3	4	5	6	7	8	9	10 Υπερβολικά
--------------	---	---	---	---	---	---	---	---	------------------

6. πίνετε αναψυκτικά;

1 Καθόλου	2	3	4	5	6	7	8	9	10 Υπερβολικά
--------------	---	---	---	---	---	---	---	---	------------------

7. τρώτε γλυκά;

1 Καθόλου	2	3	4	5	6	7	8	9	10 Υπερβολικά
--------------	---	---	---	---	---	---	---	---	------------------

8. τρώτε κόκκινο κρέας;

1 Καθόλου	2	3	4	5	6	7	8	9	10 Υπερβολικά
--------------	---	---	---	---	---	---	---	---	------------------

9. τρώτε άσπρο κρέας;

1 Καθόλου	2	3	4	5	6	7	8	9	10 Υπερβολικά
--------------	---	---	---	---	---	---	---	---	------------------

10. τρώτε πρόχειρο φαγητό;

1 Καθόλου	2	3	4	5	6	7	8	9	10 Υπερβολικά
--------------	---	---	---	---	---	---	---	---	------------------

2. Πίνακες στατιστικών αναλύσεων SPSS 1ο έτος.

Φύλο

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Αντρας	42	42,0	42,0	42,0
Valid Γυναίκα	58	58,0	58,0	100,0
Total	100	100,0	100,0	

Ηλικία

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 18,00	53	53,0	53,0	53,0
Valid 19,00	23	23,0	23,0	76,0
Valid 20,00	11	11,0	11,0	87,0
Valid 21,00	5	5,0	5,0	92,0
Valid 23,00	1	1,0	1,0	93,0
Valid 24,00	1	1,0	1,0	94,0
Valid 25,00	2	2,0	2,0	96,0
Valid 26,00	1	1,0	1,0	97,0
Valid 28,00	1	1,0	1,0	98,0
Valid 33,00	1	1,0	1,0	99,0
Valid 35,00	1	1,0	1,0	100,0
Total	100	100,0	100,0	

Βάρος

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 44,00	1	1,0	1,0	1,0
Valid 45,00	1	1,0	1,0	2,0
Valid 48,00	3	3,0	3,0	5,0
Valid 49,00	1	1,0	1,0	6,0
Valid 50,00	3	3,0	3,0	9,0
Valid 51,00	1	1,0	1,0	10,0
Valid 52,00	4	4,0	4,0	14,0
Valid 53,00	4	4,0	4,0	18,0
Valid 54,00	3	3,0	3,0	21,0
Valid 55,00	4	4,0	4,0	25,0

56,00	2	2,0	2,0	27,0
57,00	1	1,0	1,0	28,0
58,00	3	3,0	3,0	31,0
59,00	4	4,0	4,0	35,0
60,00	7	7,0	7,0	42,0
62,00	2	2,0	2,0	44,0
63,00	3	3,0	3,0	47,0
64,00	1	1,0	1,0	48,0
65,00	4	4,0	4,0	52,0
66,00	1	1,0	1,0	53,0
68,00	1	1,0	1,0	54,0
69,00	3	3,0	3,0	57,0
70,00	5	5,0	5,0	62,0
71,00	2	2,0	2,0	64,0
72,00	3	3,0	3,0	67,0
75,00	3	3,0	3,0	70,0
76,00	2	2,0	2,0	72,0
77,00	1	1,0	1,0	73,0
78,00	1	1,0	1,0	74,0
80,00	2	2,0	2,0	76,0
81,00	1	1,0	1,0	77,0
82,00	1	1,0	1,0	78,0
84,00	1	1,0	1,0	79,0
85,00	5	5,0	5,0	84,0
86,00	1	1,0	1,0	85,0

Βάρος

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 87,00	6	6,0	6,0	91,0
89,00	1	1,0	1,0	92,0
90,00	3	3,0	3,0	95,0
91,00	1	1,0	1,0	96,0
92,00	1	1,0	1,0	97,0
95,00	1	1,0	1,0	98,0
97,00	1	1,0	1,0	99,0
100,00	1	1,0	1,0	100,0
Total	100	100,0	100,0	

Υψος

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
1,51	1	1,0	1,0	1,0
1,57	1	1,0	1,0	2,0
1,58	1	1,0	1,0	3,0
1,60	3	3,0	3,0	6,0
1,61	1	1,0	1,0	7,0
1,62	2	2,0	2,0	9,0
1,65	4	4,0	4,0	13,0
1,66	1	1,0	1,0	14,0
1,67	3	3,0	3,0	17,0
1,68	2	2,0	2,0	19,0
1,69	1	1,0	1,0	20,0
1,71	1	1,0	1,0	21,0
1,72	1	1,0	1,0	22,0
1,74	2	2,0	2,0	24,0
1,75	1	1,0	1,0	25,0
1,76	1	1,0	1,0	26,0
Valid 1,79	1	1,0	1,0	27,0
1,80	2	2,0	2,0	29,0
1,82	2	2,0	2,0	31,0
1,85	1	1,0	1,0	32,0
1,87	1	1,0	1,0	33,0
1,53	1	1,0	1,0	34,0
1,54	1	1,0	1,0	35,0
1,57	3	3,0	3,0	38,0
1,58	1	1,0	1,0	39,0
1,60	6	6,0	6,0	45,0
1,63	3	3,0	3,0	48,0
1,64	1	1,0	1,0	49,0
1,65	3	3,0	3,0	52,0
1,66	2	2,0	2,0	54,0
1,67	4	4,0	4,0	58,0
1,68	3	3,0	3,0	61,0
1,69	3	3,0	3,0	64,0
1,70	5	5,0	5,0	69,0

1.71	1	1,0	1,0	70,0
------	---	-----	-----	------

Ύψος

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 1.75	4	4,0	4,0	74,0
1.76	3	3,0	3,0	77,0
1.77	2	2,0	2,0	79,0
1.78	1	1,0	1,0	80,0
1.79	1	1,0	1,0	81,0
1.80	3	3,0	3,0	84,0
1.81	2	2,0	2,0	86,0
1.82	2	2,0	2,0	88,0
1.83	3	3,0	3,0	91,0
1.84	2	2,0	2,0	93,0
1.86	1	1,0	1,0	94,0
1.87	1	1,0	1,0	95,0
1.88	1	1,0	1,0	96,0
1.90	2	2,0	2,0	98,0
1.95	2	2,0	2,0	100,0
Total	100	100,0	100,0	

Καπνίζετε τώρα?

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Ναι	40	40,0	40,0	40,0
Όχι	60	60,0	60,0	100,0
Total	100	100,0	100,0	

Από τι περιοχή κατάγεστε?

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Αγροτική	19	19,0	19,0	19,0
Ημιαστική	28	28,0	28,0	47,0
Αστική	53	53,0	53,0	100,0
Total	100	100,0	100,0	

Τι μορφωτικό επίπεδο έχουν οι γονείς σας?

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Βασικής εκπαίδευσης	11	11,0	11,0	11,0
Μέσης εκπαίδευσης	32	32,0	32,0	43,0
Ανώτερης εκπαίδευσης	45	45,0	45,0	88,0
Ανώτατης εκπαίδευσης	12	12,0	12,0	100,0
Total	100	100,0	100,0	

Ασχολείται κάποιος από τους γονείς σας συστηματικά με τον αθλητισμό?

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Ναι	16	16,0	16,3	16,3
Όχι	82	82,0	83,7	100,0
Total	98	98,0	100,0	
Missing System	2	2,0		
Total	100	100,0		

Καπνίζει κάποιος από τους γονείς σας?

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Ένας	51	51,0	51,0	51,0
Όχι	33	33,0	33,0	84,0
Και οι δύο	16	16,0	16,0	100,0
Total	100	100,0	100,0	

Πόσο συχνά ασκείστε?

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Καθημερινά	12	12,0	12,0	12,0
3 φορές την εβδομάδα	18	18,0	18,0	30,0

2-3 φορές την εβδομάδα	33	33,0	33,0	63,0
1 φορά την εβδομάδα	19	19,0	19,0	82,0
Ποτέ	18	18,0	18,0	100,0
Total	100	100,0	100,0	

Πόσες ώρες κατά μέσο όρο ασχολείστε με φυσικές δραστηριότητες?

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 1,00	20	20,0	25,6	25,6
2,00	4	4,0	5,1	30,8
3,00	19	19,0	24,4	55,1
4,00	8	8,0	10,3	65,4
5,00	8	8,0	10,3	75,6
6,00	9	9,0	11,5	87,2
7,00	5	5,0	6,4	93,6
8,00	2	2,0	2,6	96,2
9,00	1	1,0	1,3	97,4
10,00	1	1,0	1,3	98,7
14,00	1	1,0	1,3	100,0
Total	78	78,0	100,0	
Missing System	22	22,0		
Total	100	100,0		

Τι είδους δραστηριότητα πραγματοποιείται?

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Αεροβική	48	48,0	61,5	61,5
ισομετρική	16	16,0	20,5	82,1
Αεροβική και ισομετρική	14	14,0	17,9	100,0
Total	78	78,0	100,0	
Missing System	22	22,0		
Total	100	100,0		

Τι είδους αθλήματα προτιμάτε?

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Ατομικά	37	37,0	43,5	43,5
Valid Ομαδικά	48	48,0	56,5	100,0
Total	85	85,0	100,0	
Missing System	15	15,0		
Total	100	100,0		

Είχατε κάποιον τραυματισμό στην διάρκεια της άθλησης σας?

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Ναι	23	23,0	26,1	26,1
Valid Όχι	65	65,0	73,9	100,0
Total	88	88,0	100,0	
Missing System	12	12,0		
Total	100	100,0		

Που γυμνάζεστε?

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Σπίτι	25	25,0	29,1	29,1
Valid Ιδιωτικά γήπεδα	37	37,0	43,0	72,1
Valid Δημοτικά γήπεδα	24	24,0	27,9	100,0
Total	86	86,0	100,0	
Missing System	14	14,0		
Total	100	100,0		

Επηρεάζει το κόστος το αν και πόσο εντατικά ασχολείστε με την γυμναστική?

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Ναι	48	48,0	56,5	56,5
Valid Όχι	37	37,0	43,5	100,0
Total	85	85,0	100,0	
Missing System	15	15,0		
Total	100	100,0		

Πόσο συχνά καταναλώνετε αλκοόλ?

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Καθημερινά	14	14,0	14,0	14,0
3-4 φορές την εβδομάδα	21	21,0	21,0	35,0
Valid 1-2 φορές την εβδομάδα	44	44,0	44,0	79,0
Ποτέ	21	21,0	21,0	100,0
Total	100	100,0	100,0	

Πόσα ποτήρια καταναλώνετε κατά μέσο όρο την εβδομάδα?

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
1,00	1	1,0	1,3	1,3
2,00	25	25,0	31,6	32,9
3,00	7	7,0	8,9	41,8
4,00	13	13,0	16,5	58,2
5,00	3	3,0	3,8	62,0
6,00	3	3,0	3,8	65,8
7,00	8	8,0	10,1	75,9
8,00	5	5,0	6,3	82,3
Valid 9,00	3	3,0	3,8	86,1
10,00	4	4,0	5,1	91,1
11,00	2	2,0	2,5	93,7
12,00	1	1,0	1,3	94,9
13,00	1	1,0	1,3	96,2
14,00	1	1,0	1,3	97,5
15,00	2	2,0	2,5	100,0
Total	79	79,0	100,0	
Missing System	21	21,0		
Total	100	100,0		

Τι καταναλώνετε συνήθως?

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Κρασί	22	22,0	27,5	27,5
Valid Μπύρα	17	17,0	21,3	48,8
Ουίσκι, βότκα ,τζίν κ.α.	41	41,0	51,3	100,0

Total	80	80,0	100,0
Missing System	20	20,0	
Total	100	100,0	

Πόσα γεύματα τρώτε ημερησίως?

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 1,00	2	2,0	2,0	2,0
2,00	27	27,0	27,3	29,3
3,00	50	50,0	50,5	79,8
4,00	10	10,0	10,1	89,9
5,00	6	6,0	6,1	96,0
6,00	3	3,0	3,0	99,0
7,00	1	1,0	1,0	100,0
Total	99	99,0	100,0	
Missing System	1	1,0		
Total	100	100,0		

Μαγειρεύετε σπύτι?

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid ,00	13	13,0	13,1	13,1
1,00	8	8,0	8,1	21,2
2,00	20	20,0	20,2	41,4
3,00	16	16,0	16,2	57,6
4,00	10	10,0	10,1	67,7
5,00	14	14,0	14,1	81,8
6,00	6	6,0	6,1	87,9
7,00	12	12,0	12,1	100,0
Total	99	99,0	100,0	
Missing System	1	1,0		
Total	100	100,0		

Τρώτε έξω?

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid ,00	30	30,0	30,3	30,3
1,00	26	26,0	26,3	56,6
2,00	17	17,0	17,2	73,7

	3,00	15	15,0	15,2	88,9
	4,00	8	8,0	8,1	97,0
	5,00	1	1,0	1,0	98,0
	6,00	1	1,0	1,0	99,0
	7,00	1	1,0	1,0	100,0
	Total	99	99,0	100,0	
Missing System		1	1,0		
Total		100	100,0		

Παραγγέλνεται στο σπίτι απο έξω?

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
	,00	35	35,0	35,4
	1,00	23	23,0	58,6
	2,00	18	18,0	76,8
	3,00	13	13,0	89,9
Valid	4,00	6	6,0	96,0
	5,00	1	1,0	97,0
	6,00	2	2,0	99,0
	7,00	1	1,0	100,0
	Total	99	99,0	100,0
Missing System		1	1,0	
Total		100	100,0	

Τρώτε λαχανικά-σαλάτα?

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
	1,00	2	2,0	2,0
	2,00	5	5,0	7,0
	3,00	10	10,0	17,0
	4,00	11	11,0	28,0
	5,00	13	13,0	41,0
Valid	6,00	18	18,0	59,0
	7,00	23	23,0	82,0
	8,00	10	10,0	92,0
	9,00	3	3,0	95,0
	10,00	5	5,0	100,0
	Total	100	100,0	100,0

Τρώτε τυρί-γάλα-γιαούρτι?

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
1,00	1	1,0	1,0	1,0
2,00	6	6,0	6,0	7,0
3,00	4	4,0	4,0	11,0
4,00	10	10,0	10,0	21,0
5,00	17	17,0	17,0	38,0
Valid 6,00	19	19,0	19,0	57,0
7,00	15	15,0	15,0	72,0
8,00	13	13,0	13,0	85,0
9,00	6	6,0	6,0	91,0
10,00	9	9,0	9,0	100,0
Total	100	100,0	100,0	

Τρώτε φρούτα?

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
1,00	4	4,0	4,0	4,0
2,00	7	7,0	7,0	11,0
3,00	20	20,0	20,0	31,0
4,00	14	14,0	14,0	45,0
5,00	16	16,0	16,0	61,0
Valid 6,00	11	11,0	11,0	72,0
7,00	12	12,0	12,0	84,0
8,00	7	7,0	7,0	91,0
9,00	5	5,0	5,0	96,0
10,00	4	4,0	4,0	100,0
Total	100	100,0	100,0	

Τρώτε ψάρι?

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
1,00	30	30,0	30,0	30,0
2,00	20	20,0	20,0	50,0
Valid 3,00	13	13,0	13,0	63,0
4,00	8	8,0	8,0	71,0
5,00	17	17,0	17,0	88,0
6,00	4	4,0	4,0	92,0

8,00	5	5,0	5,0	97,0
9,00	2	2,0	2,0	99,0
10,00	1	1,0	1,0	100,0
Total	100	100,0	100,0	

Τρώτε όσπρια?

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 1,00	14	14,0	14,0	14,0
2,00	17	17,0	17,0	31,0
3,00	15	15,0	15,0	46,0
4,00	20	20,0	20,0	66,0
5,00	19	19,0	19,0	85,0
6,00	8	8,0	8,0	93,0
7,00	3	3,0	3,0	96,0
8,00	3	3,0	3,0	99,0
9,00	1	1,0	1,0	100,0
Total	100	100,0	100,0	

Πίνετε αναψυκτικά?

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 1,00	7	7,0	7,0	7,0
2,00	18	18,0	18,0	25,0
3,00	15	15,0	15,0	40,0
4,00	16	16,0	16,0	56,0
5,00	16	16,0	16,0	72,0
6,00	10	10,0	10,0	82,0
7,00	9	9,0	9,0	91,0
8,00	7	7,0	7,0	98,0
9,00	1	1,0	1,0	99,0
10,00	1	1,0	1,0	100,0
Total	100	100,0	100,0	

Τρώτε γλυκά?

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 1,00	2	2,0	2,0	2,0

2,00	12	12,0	12,0	14,0
3,00	16	16,0	16,0	30,0
4,00	16	16,0	16,0	46,0
5,00	12	12,0	12,0	58,0
6,00	8	8,0	8,0	66,0
7,00	10	10,0	10,0	76,0
8,00	8	8,0	8,0	84,0
9,00	7	7,0	7,0	91,0
10,00	9	9,0	9,0	100,0
Total	100	100,0	100,0	

Τρώτε κόκκινο κρέας?

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
1,00	1	1,0	1,0	1,0
2,00	1	1,0	1,0	2,0
3,00	4	4,0	4,0	6,0
4,00	8	8,0	8,0	14,0
5,00	11	11,0	11,0	25,0
Valid 6,00	25	25,0	25,0	50,0
7,00	28	28,0	28,0	78,0
8,00	16	16,0	16,0	94,0
9,00	4	4,0	4,0	98,0
10,00	2	2,0	2,0	100,0
Total	100	100,0	100,0	

Τρώτε άσπρο κρέας?

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
1,00	1	1,0	1,0	1,0
2,00	1	1,0	1,0	2,0
5,00	9	9,0	9,0	11,0
6,00	18	18,0	18,0	29,0
Valid 7,00	30	30,0	30,0	59,0
8,00	26	26,0	26,0	85,0
9,00	9	9,0	9,0	94,0
10,00	6	6,0	6,0	100,0
Total	100	100,0	100,0	

Τρώτε πρόχειρο φαγητό?

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
1,00	2	2,0	2,0	2,0
2,00	13	13,0	13,0	15,0
3,00	14	14,0	14,0	29,0
4,00	11	11,0	11,0	40,0
5,00	15	15,0	15,0	55,0
Valid 6,00	13	13,0	13,0	68,0
7,00	14	14,0	14,0	82,0
8,00	9	9,0	9,0	91,0
9,00	8	8,0	8,0	99,0
10,00	1	1,0	1,0	100,0
Total	100	100,0	100,0	

2. Πίνακες στατιστικών αναλύσεων SPSS 4^ο έτος.**Φύλο**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Άντρας	47	47,0	47,0	47,0
Γυναίκα	53	53,0	53,0	100,0
Total	100	100,0	100,0	

Ηλικία

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 18,00	1	1,0	1,0	1,0
20,00	5	5,0	5,0	6,0
21,00	27	27,0	27,0	33,0
22,00	30	30,0	30,0	63,0
23,00	10	10,0	10,0	73,0
24,00	12	12,0	12,0	85,0
25,00	4	4,0	4,0	89,0
26,00	5	5,0	5,0	94,0

27,00	1	1,0	1,0	95,0
28,00	1	1,0	1,0	96,0
29,00	1	1,0	1,0	97,0
32,00	1	1,0	1,0	98,0
34,00	1	1,0	1,0	99,0
35,00	1	1,0	1,0	100,0
Total	100	100,0	100,0	

Βάρος

	Frequenc y	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
44,00	2	2,0	2,0	2,0
48,00	4	4,0	4,0	6,0
49,00	3	3,0	3,0	9,0
50,00	9	9,0	9,0	18,0
51,00	2	2,0	2,0	20,0
52,00	5	5,0	5,0	25,0
53,00	3	3,0	3,0	28,0
54,00	2	2,0	2,0	30,0
55,00	6	6,0	6,0	36,0
57,00	1	1,0	1,0	37,0
60,00	3	3,0	3,0	40,0
64,00	1	1,0	1,0	41,0
65,00	4	4,0	4,0	45,0
Valid 68,00	2	2,0	2,0	47,0
69,00	1	1,0	1,0	48,0
70,00	6	6,0	6,0	54,0
72,00	3	3,0	3,0	57,0
74,00	1	1,0	1,0	58,0
75,00	2	2,0	2,0	60,0
76,00	1	1,0	1,0	61,0
77,00	2	2,0	2,0	63,0
78,00	2	2,0	2,0	65,0
79,00	2	2,0	2,0	67,0
80,00	5	5,0	5,0	72,0
82,00	1	1,0	1,0	73,0
83,00	1	1,0	1,0	74,0
84,00	3	3,0	3,0	77,0

85,00	7	7,0	7,0	84,0
86,00	1	1,0	1,0	85,0
87,00	1	1,0	1,0	86,0
88,00	2	2,0	2,0	88,0
89,00	1	1,0	1,0	89,0
90,00	8	8,0	8,0	97,0
92,00	1	1,0	1,0	98,0
95,00	1	1,0	1,0	99,0

Βάρος

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 103,00	1	1,0	1,0	100,0
Total	100	100,0	100,0	

Ύψος

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
1,56	1	1,0	1,0	1,0
1,57	1	1,0	1,0	2,0
1,58	6	6,0	6,0	8,0
1,59	1	1,0	1,0	9,0
1,60	5	5,0	5,0	14,0
1,62	4	4,0	4,0	18,0
1,63	1	1,0	1,0	19,0
1,64	2	2,0	2,0	21,0
1,65	5	5,0	5,0	26,0
1,67	1	1,0	1,0	27,0
Valid 1,68	5	5,0	5,0	32,0
1,69	3	3,0	3,0	35,0
1,70	8	8,0	8,0	43,0
1,71	1	1,0	1,0	44,0
1,72	1	1,0	1,0	45,0
1,73	2	2,0	2,0	47,0
1,75	4	4,0	4,0	51,0
1,78	4	4,0	4,0	55,0
1,79	3	3,0	3,0	58,0
1,80	11	11,0	11,0	69,0
1,81	2	2,0	2,0	71,0

1,82	3	3,0	3,0	74,0
1,83	2	2,0	2,0	76,0
1,84	2	2,0	2,0	78,0
1,85	1	1,0	1,0	79,0
1,87	1	1,0	1,0	80,0
1,90	1	1,0	1,0	81,0
1,61	1	1,0	1,0	82,0
1,62	1	1,0	1,0	83,0
1,64	1	1,0	1,0	84,0
1,65	1	1,0	1,0	85,0
1,67	1	1,0	1,0	86,0
1,70	1	1,0	1,0	87,0
1,72	3	3,0	3,0	90,0
1,73	1	1,0	1,0	91,0

Ύψος

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 1,74	1	1,0	1,0	92,0
1,75	1	1,0	1,0	93,0
1,78	1	1,0	1,0	94,0
1,79	1	1,0	1,0	95,0
1,80	2	2,0	2,0	97,0
1,81	1	1,0	1,0	98,0
1,82	1	1,0	1,0	99,0
1,91	1	1,0	1,0	100,0
Total	100	100,0	100,0	

Καπνίζετε τώρα?

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Ναι	41	41,0	41,0	41,0
Όχι	59	59,0	59,0	100,0
Total	100	100,0	100,0	

Από τι περιοχή κατάγεστε?

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid αγροτική	11	11,0	11,0	11,0
Valid ημιαστική	32	32,0	32,0	43,0
Valid αστική	57	57,0	57,0	100,0
Total	100	100,0	100,0	

Τι μορφωτικό επίπεδο έχουν οι γονείς σας?

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Βασικής εκπαίδευσης	18	18,0	18,0	18,0
Valid Μέσης εκπαίδευσης	50	50,0	50,0	68,0
Valid Ανώτερης εκπαίδευσης	21	21,0	21,0	89,0
Valid Ανώτατης εκπαίδευσης	11	11,0	11,0	100,0
Total	100	100,0	100,0	

Ασχολείται κάποιος από τους γονείς συστηματικά με τον αθλητισμό?

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Ναι	7	7,0	7,1	7,1
Valid Όχι	91	91,0	92,9	100,0
Total	98	98,0	100,0	
Missing System	2	2,0		
Total	100	100,0		

Καπνίζει κάποιος από τους δυο γονείς?

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Ένας	49	49,0	49,0	49,0
Valid όχι	39	39,0	39,0	88,0
Valid Και οι δύο	12	12,0	12,0	100,0

Total	100	100,0	100,0
-------	-----	-------	-------

Πόσο συχνά ασκείστε?

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Καθημερινά	6	6,0	6,0	6,0
3 φορές την εβδομάδα	16	16,0	16,0	22,0
2 ή 3 φορές την εβδομάδα	31	31,0	31,0	53,0
Valid 1 φορά την εβδομάδα	27	27,0	27,0	80,0
ποτέ	20	20,0	20,0	100,0
Total	100	100,0	100,0	

Πόσες ώρες κατά μέσο όρο ασχολείστε με φυσικές δραστηριότητες?

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
1,00	15	15,0	18,8	18,8
2,00	22	22,0	27,5	46,3
3,00	25	25,0	31,3	77,5
4,00	6	6,0	7,5	85,0
5,00	1	1,0	1,3	86,3
Valid 6,00	1	1,0	1,3	87,5
7,00	3	3,0	3,8	91,3
9,00	2	2,0	2,5	93,8
10,00	1	1,0	1,3	95,0
14,00	4	4,0	5,0	100,0
Total	80	80,0	100,0	
Missing System	20	20,0		
Total	100	100,0		

Τι είδους δραστηριότητα πραγματοποιείτε?

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Αεροβική	53	53,0	66,3	66,3
Ισομετρική	20	20,0	25,0	91,3
Valid Αεροβική και Ισομετρική	7	7,0	8,8	100,0
Total	80	80,0	100,0	

Missing System	20	20,0	
Total	100	100,0	

Τι είδους αθλήματα προτιμάτε?

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Ατομικά	55	55,0	64,7	64,7
Valid Ομαδικά	30	30,0	35,3	100,0
Total	85	85,0	100,0	
Missing System	15	15,0		
Total	100	100,0		

Είχατε κάποιον τραυματισμό στην διάρκεια της άθλησής σας?

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Ναι	7	7,0	8,2	8,2
Valid Όχι	78	78,0	91,8	100,0
Total	85	85,0	100,0	
Missing System	15	15,0		
Total	100	100,0		

Πού γυμνάζεστε?

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Σπίτι	10	10,0	11,9	11,9
Valid Ιδιωτικά γήπεδα	50	50,0	59,5	71,4
Valid Δημοτικά γήπεδα	24	24,0	28,6	100,0
Total	84	84,0	100,0	
Missing System	16	16,0		
Total	100	100,0		

Επηρεάζει το κόστος το αν και πόσο εντατικά ασχολείστε με την γυμναστική?

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Ναι	52	52,0	61,2	61,2
Valid Όχι	33	33,0	38,8	100,0
Total	85	85,0	100,0	

Missing System	15	15,0	
Total	100	100,0	

Τώρα πόσο γυμνάζεστε σε σχέση με όταν αρχίσατε τις σπουδές σας?

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Λιγότερο	43	43,0	47,3	47,3
Valid Περισσότερο	17	17,0	18,7	65,9
Valid ο	31	31,0	34,1	100,0
Total	91	91,0	100,0	
Missing System	9	9,0		
Total	100	100,0		

Νομίζετε ότι σας βοήθησε η σχολή σας με την υποδομή?

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Ναι	38	38,0	40,4	40,4
Valid Όχι	56	56,0	59,6	100,0
Total	94	94,0	100,0	
Missing System	6	6,0		
Total	100	100,0		

Πόσο συχνά καταναλώνετε αλκοόλ?

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Καθημερινά	6	6,0	6,0	6,0
Valid 3 ή 4 φορές την εβδομάδα	35	35,0	35,0	41,0
Valid 1 ή 2 φορές την εβδομάδα	42	42,0	42,0	83,0
Valid Ποτέ	17	17,0	17,0	100,0
Total	100	100,0	100,0	

Πόσα ποτήρια καταναλώνετε κατά μέσο όρο την εβδομάδα?

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 1,00	6	6,0	7,2	7,2
Valid 2,00	13	13,0	15,7	22,9

	3,00	9	9,0	10,8	33,7
	4,00	19	19,0	22,9	56,6
	5,00	10	10,0	12,0	68,7
	6,00	9	9,0	10,8	79,5
	7,00	3	3,0	3,6	83,1
	8,00	6	6,0	7,2	90,4
	9,00	1	1,0	1,2	91,6
	10,00	6	6,0	7,2	98,8
	14,00	1	1,0	1,2	100,0
	Total	83	83,0	100,0	
Missing System		17	17,0		
Total		100	100,0		

Τι καταναλώνετε συνήθως?

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Κρασί	26	26,0	31,0	31,0
Μπύρα	9	9,0	10,7	41,7
Ουίσκι, βότκα ,τζίν κ.α.	49	49,0	58,3	100,0
Total	84	84,0	100,0	
Missing System	16	16,0		
Total	100	100,0		

Πόσα γεύματα τρώτε ημερησίως?

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 1,00	5	5,0	5,1	5,1
2,00	32	32,0	32,7	37,8
3,00	38	38,0	38,8	76,5
4,00	20	20,0	20,4	96,9
5,00	3	3,0	3,1	100,0
Total	98	98,0	100,0	
Missing System	2	2,0		
Total	100	100,0		

Μαγειρεύετε σπίτι?

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 1,00	12	12,0	12,5	12,5
2,00	17	17,0	17,7	30,2
3,00	20	20,0	20,8	51,0
4,00	25	25,0	26,0	77,1
5,00	13	13,0	13,5	90,6
6,00	3	3,0	3,1	93,8
7,00	6	6,0	6,3	100,0
Total	96	96,0	100,0	
Missing System	4	4,0		
Total	100	100,0		

Τρώτε έξω?

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid ,00	4	4,0	4,5	4,5
1,00	29	29,0	32,6	37,1
2,00	25	25,0	28,1	65,2
3,00	14	14,0	15,7	80,9
4,00	11	11,0	12,4	93,3
5,00	4	4,0	4,5	97,8
7,00	2	2,0	2,2	100,0
Total	89	89,0	100,0	
Missing System	11	11,0		
Total	100	100,0		

Παραγγέλνετε στο σπίτι από έξω?

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid ,00	2	2,0	2,4	2,4
1,00	36	36,0	42,9	45,2
2,00	27	27,0	32,1	77,4
3,00	11	11,0	13,1	90,5
4,00	6	6,0	7,1	97,6
5,00	2	2,0	2,4	100,0

Total	84	84,0	100,0
Missing System	16	16,0	
Total	100	100,0	

Τρώτε λαχανικά-σαλάτα?

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 1,00	1	1,0	1,0	1,0
3,00	6	6,0	6,0	7,0
4,00	20	20,0	20,0	27,0
5,00	20	20,0	20,0	47,0
6,00	16	16,0	16,0	63,0
7,00	29	29,0	29,0	92,0
8,00	5	5,0	5,0	97,0
9,00	1	1,0	1,0	98,0
10,00	2	2,0	2,0	100,0
Total	100	100,0	100,0	

Τρώτε τυρί-γάλα-γιαούρτι?

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 2,00	1	1,0	1,0	1,0
3,00	3	3,0	3,0	4,0
4,00	3	3,0	3,0	7,0
5,00	8	8,0	8,0	15,0
6,00	22	22,0	22,0	37,0
7,00	18	18,0	18,0	55,0
8,00	28	28,0	28,0	83,0
9,00	14	14,0	14,0	97,0
10,00	3	3,0	3,0	100,0
Total	100	100,0	100,0	

Τρώτε φρούτα?

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 1,00	1	1,0	1,0	1,0
2,00	9	9,0	9,0	10,0
3,00	24	24,0	24,0	34,0
4,00	23	23,0	23,0	57,0

5,00	9	9,0	9,0	66,0
6,00	15	15,0	15,0	81,0
7,00	11	11,0	11,0	92,0
8,00	4	4,0	4,0	96,0
9,00	2	2,0	2,0	98,0
10,00	2	2,0	2,0	100,0
Total	100	100,0	100,0	

Τρώτε ψάρι?

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
1,00	52	52,0	52,0	52,0
2,00	23	23,0	23,0	75,0
3,00	9	9,0	9,0	84,0
4,00	7	7,0	7,0	91,0
5,00	4	4,0	4,0	95,0
7,00	2	2,0	2,0	97,0
9,00	3	3,0	3,0	100,0
Total	100	100,0	100,0	

Τρώτε όσπρια?

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
1,00	32	32,0	32,0	32,0
2,00	30	30,0	30,0	62,0
3,00	14	14,0	14,0	76,0
4,00	8	8,0	8,0	84,0
5,00	8	8,0	8,0	92,0
6,00	2	2,0	2,0	94,0
7,00	3	3,0	3,0	97,0
8,00	1	1,0	1,0	98,0
9,00	1	1,0	1,0	99,0
10,00	1	1,0	1,0	100,0
Total	100	100,0	100,0	

Πίνετε αναψυκτικά?

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
1,00	15	15,0	15,0	15,0
2,00	22	22,0	22,0	37,0
3,00	16	16,0	16,0	53,0
4,00	23	23,0	23,0	76,0
Valid 5,00	11	11,0	11,0	87,0
6,00	9	9,0	9,0	96,0
7,00	3	3,0	3,0	99,0
8,00	1	1,0	1,0	100,0
Total	100	100,0	100,0	

Τρώτε γλυκά?

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
1,00	13	13,0	13,0	13,0
2,00	17	17,0	17,0	30,0
3,00	22	22,0	22,0	52,0
4,00	17	17,0	17,0	69,0
5,00	12	12,0	12,0	81,0
Valid 6,00	8	8,0	8,0	89,0
7,00	5	5,0	5,0	94,0
8,00	4	4,0	4,0	98,0
9,00	1	1,0	1,0	99,0
10,00	1	1,0	1,0	100,0
Total	100	100,0	100,0	

Τρώτε κόκκινο κρέας?

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
1,00	1	1,0	1,0	1,0
2,00	2	2,0	2,0	3,0
3,00	4	4,0	4,0	7,0
Valid 4,00	2	2,0	2,0	9,0
5,00	14	14,0	14,0	23,0
6,00	27	27,0	27,0	50,0
7,00	31	31,0	31,0	81,0
8,00	16	16,0	16,0	97,0

9,00	3	3,0	3,0	100,0
Total	100	100,0	100,0	

Τρώτε άσπρο κρέας?

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
3,00	3	3,0	3,0	3,0
4,00	1	1,0	1,0	4,0
5,00	9	9,0	9,0	13,0
6,00	19	19,0	19,0	32,0
Valid 7,00	25	25,0	25,0	57,0
8,00	29	29,0	29,0	86,0
9,00	12	12,0	12,0	98,0
10,00	2	2,0	2,0	100,0
Total	100	100,0	100,0	

Τρώτε πρόχειρο φαγητό?

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
1,00	2	2,0	2,0	2,0
2,00	13	13,0	13,0	15,0
3,00	21	21,0	21,0	36,0
4,00	20	20,0	20,0	56,0
Valid 5,00	12	12,0	12,0	68,0
6,00	13	13,0	13,0	81,0
7,00	12	12,0	12,0	93,0
8,00	5	5,0	5,0	98,0
9,00	2	2,0	2,0	100,0
Total	100	100,0	100,0	