

# 20<sup>ο</sup> ΔΙΕΘΝΕΣ ΣΥΝΕΔΡΙΟ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΤΗΣ Ε.Γ.Β.Ε.

ΠΑΠΑΓΕΩΡΓΙΟΥ ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ  
ΠΡΟΕΔΡΟΣ ΕΝΩΣΗΣ ΓΥΜΝΑΣΤΩΝ  
ΒΟΡΕΙΟΥ ΕΛΛΑΔΟΣ (Ε.Γ.Β.Ε.)

ΟΜΙΛΙΑ ΣΤΟ Σεμινάριο «M.A.P.S. - Multisport Against Physical Sedentary -  
Πολλαπλές Αθλητικές Δραστηριότητες Ενάντια στην Καθιστική Ζωή.  
Παρουσίαση των Δράσεων του Προγράμματος ERASMUS+ Sport Programme,  
Project M.A.P.S. (project number: 567236-EPP-1-2015-2-IT-SPO-SCP)»



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



## ΟΙ ΣΥΝΕΡΓΑΤΕΣ (ΔΙΑΚΡΑΤΙΚΟΙ ΕΤΑΙΡΟΙ)

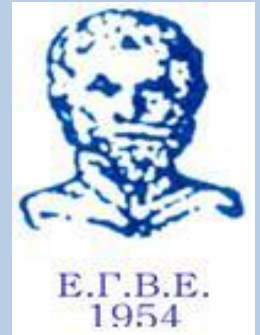
- CSI - Centro Sportivo Italiano (Rome – Ιταλία), Επικεφαλής εταίρος
- Center for Technology and Society of Technische Universität (Berlin - Γερμανία)
- Ε.Γ.Β.Ε. – Ένωση Γυμναστών Βορείου Ελλάδος (Θεσσαλονίκη - Ελλάδα)
- Rijeka Disability Sports Association (Rijeka - Κροατία)
- HvS- Hearts for Sports (Utrecht - Ολλανδία)
- Πολωνία)
- The Innovation and Development Institute Principe Real (Miranda do Douro-  
Πορτογαλία)
- Dogansehir Genclik Hizmetleri Ve Spor Ilce Mudurlugu (Dogansehir - Τουρκία)



# M.A.P.S.

Το πρόγραμμα διακρατικής συνεργασίας (IT, DE, GR, HR, NL, PL, PT, TR) **M.A.P.S.** στοχεύει στη δημιουργία μιας Ευρωπαϊκής μεθοδολογίας παράλληλων και πολλαπλών αθλητικών δραστηριοτήτων, κατά της παχυσαρκίας, της καθιστικής ζωής και της εγκατάλειψης σπουδών από τους νέους ηλικίας μεταξύ 9 και 12 ετών.

# Η Ε.Γ.Β.Ε.



Η Ένωση Γυμναστών Βορείου Ελλάδος, η οποία συμπλήρωσε ήδη 63 χρόνια από την ίδρυσή της (1954, Θεσσαλονίκη) είναι ο επιστημονικός, επαγγελματικός και συνδικαλιστικός φορέας των Καθηγητών και των Πτυχιούχων Φυσικής Αγωγής με περισσότερα από 10.000 μέλη και είναι ο μοναδικός επίσημος φορέας επιμόρφωσης και ενημέρωσης των Καθηγητών Φυσικής Αγωγής με έδρα τη Βόρειο Ελλάδα και δραστηριότητες που επεκτείνονται σε ολόκληρη τη χώρα, αλλά και στην Κύπρο.

# ΤΟ ΠΡΟΒΛΗΜΑ ΤΗΣ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑΣ ΣΤΗΝ ΕΥΡΩΠΗ

Κάθε χρόνο, περισσότεροι από δύο εκατομμύρια θάνατοι οφείλονται στη μείωση και, όλο και πιο συχνά, στην έλλειψη σωματικής δραστηριότητας. Μια άμεση συνέπεια της καθιστικής συμπεριφοράς μεταξύ των παιδιών, είναι και το φαινόμενο της παχυσαρκίας. Η παχυσαρκία είναι μια από τις μεγαλύτερες προκλήσεις της δημόσιας υγείας του 21<sup>ου</sup> αιώνα - στην Ευρώπη έχει λάβει διαστάσεις επιδημίας. Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας η παχυσαρκία έχει τριπλασιαστεί σε πολλές ευρωπαϊκές χώρες από τη δεκαετία του 1980, και ο αριθμός εκείνων που πλήττονται συνεχίζει να αυξάνεται με ανησυχητικούς ρυθμούς, ιδίως μεταξύ των παιδιών. Επί του παρόντος, περίπου το 20% των παιδιών και των εφήβων είναι υπέρβαροι και το ένα τρίτο από αυτούς είναι παχύσαρκοι. Πάνω από το 60% των παιδιών που είναι υπέρβαρα πριν από την εφηβεία θα είναι υπέρβαρα στην πρώιμη ενήλικη ζωή. Στην πραγματικότητα, η παχυσαρκία ευθύνεται για περίπου το 9-12% των θανάτων στα παλαιότερα κράτη μέλη της Ευρωπαϊκής Ένωσης και για το 16-20% των θανάτων στα 12 κράτη μέλη που προσχώρησαν στην Ε.Ε. το 2004 και το 2007.

Ένα ανησυχητικό ποσοστό των νέων της Ευρώπης συσσωρεύει σημαντική καθιστική δραστηριότητα στο σχολείο και κατά τη διάρκεια του ελεύθερου χρόνου, αφού η τυπική καθιστική συμπεριφορά μεταξύ των νέων περιλαμβάνει παρακολούθηση τηλεόρασης, μηχανοκίνητα μέσα μεταφοράς, ενασχόληση με παθητικά παιχνίδια όπως βιντεοπαιχνίδια και σερφάρισμα στο διαδίκτυο (το ποσοστό της καθιστικής ζωής στις ευρωπαϊκές χώρες κυμαίνεται μεταξύ 43,3% - Σουηδία και 87,8% - Πορτογαλία). Εν ολίγοις, η παχυσαρκία και το υπερβολικό βάρος είναι σε επίπεδα ρεκόρ μεταξύ των παιδιών στην Ευρώπη, με σχεδόν ένα στα είκοσι παιδιά παχύσαρκα, ενώ άλλα τέσσερα στα είκοσι υπέρβαρα. Επιπλέον, το υπερβολικό βάρος και η παχυσαρκία στα παιδιά συνδέονται με σημαντικές επιπτώσεις στην ποιότητα ζωής και μεγαλύτερο κίνδυνο για κακόβουλα πειράγματα, εκφοβισμό, bullying και κοινωνική απομόνωση που τις περισσότερες φορές οδηγεί τα παιδιά στο φαινόμενο της εγκατάλειψης.

Το πρόγραμμα M.A.P.S. προσπαθεί να βρει τρόπους για την προώθηση της σωματικής δραστηριότητας σε όλες τις μορφές της, ενθαρρύνοντας τα παιδιά στην εξάσκηση πολλών αθλημάτων, καθώς επίσης και μέσω παρεμβάσεων στους παθητικούς παράγοντες όπως οι συνήθειες που επικρατούν στις αστικές μετακινήσεις και οι αστικές δομές: για το λόγο αυτό το πρόγραμμα περιλαμβάνει μια μελέτη σχετικά με τον αντίκτυπο του αστικού περιβάλλοντος στις συνήθειες μετακίνησης των παιδιών. Το έργο αυτό φέρνει κοντά μια ομάδα οργανώσεων που ασχολούνται ενεργά με τον αθλητισμό και την έρευνα. Ξεκινώντας από ένα μοντέλο που έχει ήδη δοκιμαστεί στην Ιταλία, σε εθνικό επίπεδο, καθώς και τη συλλογή καλών πρακτικών άλλων εταίρων, ένα νέο κοινό μοντέλο σχεδιάστηκε και δοκιμάζεται στις συμμετέχουσες χώρες.

**Το πρόγραμμα διαρκεί συνολικά 24 μήνες (1/1/2016 έως 1/1/2017) και βρίσκεται στο δεύτερο χρόνο υλοποίησης. Περιλάμβανε μεταξύ άλλων:**

- 1) Ανάλυση πλαίσιο για κάθε χώρα από την οποία προέρχονται οι εταίροι του έργου και τη συλλογή – καταγραφή 2 καλών πρακτικών από τον καθένα, πακέτο εργασίας που έχει ολοκληρωθεί.**
- 2) Μελέτη σχετικά με τον αντίκτυπο του αστικού περιβάλλοντος στις συνήθειες μετακίνησης γονέων και παιδιών με χρήση ειδικά σχεδιασμένου ερωτηματολογίου με επικεφαλής το «Κέντρο για την Τεχνολογία και την Κοινωνία της Technische Universität» από το Βερολίνο, πακέτο εργασίας που έχει ολοκληρωθεί και σύντομα θα ανακοινωθούν τα αποτελέσματα της έρευνας.**
- 3) Κατάρτιση για τους τοπικούς εκπαιδευτές και τους προπονητές (local coaches), που έχει ολοκληρωθεί.**
- 4) Την εκπόνηση προπονητικού προγράμματος πολλαπλών αθλητικών δραστηριοτήτων από τον επικεφαλής εταίρο CSI (Centro Sportivo Italiano), που έχει ολοκληρωθεί.**





Come With Us

**5)** Ανάπτυξη και παροχή σε πρώτη φάση στους εκπαιδευτές και τους local coaches μιας εφαρμογής (Come With Us App) διαθέσιμης για iOS και Android (για τάμπλετ και κινητά), ως ένα εργαλείο για την καταγραφή προπονητικών προγραμμάτων, την ανώνυμη καταγραφή των παιδιών που συμμετέχουν στην εφαρμογή του προγράμματος, πρότυπες προπονητικές προτάσεις - ιδέες για την εφαρμογή του προγράμματος, ανταλλαγή αρχείων, εμπειριών και βέλτιστων πρακτικών, κλπ, που έχει ολοκληρωθεί.

**6)** Φάση εφαρμογής προγράμματος πολλαπλών αθλητικών δραστηριοτήτων για αγόρια και κορίτσια για 28 εβδομάδες, με την καθοδήγηση από τους προηγουμένως εκπαιδευμένους προπονητές (local coaches) και τη διενέργεια μετρήσεων, που βρίσκεται σε εξέλιξη και θα ολοκληρωθεί τον Ιούνιο.

# ΕΠΙΠΛΕΟΝ ΣΤΟΧΟΙ

Επιπλέον, το πρόγραμμα στοχεύει να οδηγήσει σε αύξηση των επιπέδων συμμετοχής στον αθλητισμό, τη σωματική δραστηριότητα και την εθελοντική δραστηριότητα. Πιο συγκεκριμένα:

- Αυξημένη γνώση και ευαισθητοποίηση σχετικά με τον αθλητισμό και τη φυσική δραστηριότητα στις χώρες του προγράμματος.
- Αυξημένη ευαισθητοποίηση όσον αφορά το ρόλο του αθλητισμού στην προώθηση της κοινωνικής ένταξης, της ισότητας των ευκαιριών και τη βελτίωση της υγείας μέσω της σωματικής δραστηριότητας.
- Ενίσχυση της συνεργασίας μεταξύ των θεσμικών οργάνων και οργανισμών που δραστηριοποιούνται στον τομέα του αθλητισμού και της σωματικής δραστηριότητας.
- Βελτίωση της συμμετοχής των αθλητικών οργανώσεων και άλλων συναφών οργανώσεων από διάφορες χώρες του προγράμματος για τη δημιουργία ενισχυμένων δικτύων.
- Βελτίωση της ανταλλαγής καλών πρακτικών.

ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ