

## ΤΑ ΟΦΕΛΗ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΣΤΗΝ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΣΤΗΝ ΚΑΘΙΣΤΙΚΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ ΤΗΣ ΝΕΟΛΑΙΑΣ. ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΤΗΣ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ

**Β. Ψαλλίδας**

Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης

Ημερομηνία Υποβολής: 15.7.2017

Ημερομηνία Αποδοχής: 10.9.2017



### Περίληψη

Η σχολική φυσική αγωγή (ΦΑ) θεωρείται ως έναν αποτελεσματικός τρόπος ώστε η νεολαία να συσσωρεύει μέτρια έως έντονη σωματική δραστηριότητα και να μειώνει την καθιστική ζωή. Σκοπός αυτού του άρθρου ήταν να προσδιοριστεί το κατά πόσο συμβάλλει η ΦΑ στην καθημερινή δραστηριότητα και στην καθιστική ζωή των νέων. Η ανασκόπηση της βιβλιογραφίας έδειξε ότι η ΦΑ συμβάλει σημαντικά στο καθημερινή μέτρια έως έντονη σωματική δραστηριότητα. Φαίνεται ότι ο ημερήσιος χρόνος της έντονης φυσικής δραστηριότητας είναι μεγαλύτερος στις ημέρες με ΦΑ από ό, τι σε ημέρες χωρίς ΦΑ. Ο ημερήσιος καθιστικός χρόνος είναι συγκρίσιμος μεταξύ ημερών με ΦΑ και ημερών χωρίς ΦΑ. Τα αγόρια είναι πιο σωματικά ενεργά από τα κορίτσια. Τα ευρήματα των μελετών σηματοδοτούν ένα σημαντικό μήνυμα δημόσιας υγείας όπου αποδεικνύεται πως η ΦΑ είναι σημαντική για την αύξηση της σωματικής δραστηριότητας στην καθημερινή ζωή της νεολαίας.

**Λέξεις Κλειδιά:** Φυσική Δραστηριότητα, Σχολείο, Δημόσια Υγεία, Ποιότητα Ζωής, Άσκηση