

5^ο ΣΥΝΕΔΡΙΟ **ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ** ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ

Άσκηση & Υγεία

ΠΡΟΛΗΨΗ ΔΙΑΤΗΡΗΣΗ ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

12-14

ΑΠΡΙΛΙΟΥ

2019



**Βιβλίο
ΠΡΑΚΤΙΚΩΝ**

 **ΧΟΡΗΓΟΙ**

Science

Technologies



A2Z
FITNESS



real motion
THE FUNCTIONAL COMPANY



Κωνσταντάρας
Ιατρικές Εκδόσεις

ΚΙΝΗΤΙΚΟΣ ΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ: ΠΟΛΛΑ ΥΠΟΣΧΟΜΕΝΗ ΘΕΩΡΙΑ Η ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟ ΟΧΗΜΑ ΓΙΑ ΕΝΑΝ ΚΙΝΗΤΙΚΑ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟ ΚΟΣΜΟ;

ΒΕΝΕΤΣΑΝΟΥ ΦΩΤΕΙΝΗ

Επίκουρος Καθηγήτρια, Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Ε.Κ.Π.Α.

Η παιδική παχυσαρκία και η υποκινητικότητα αποτελούν φαινόμενα που έχουν λάβει ανησυχητικές διαστάσεις, ελλοχεύοντας πολλαπλούς κινδύνους για την υγεία (WHO, 2018a). Για την αντιμετώπισή τους, ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (ΠΟΥ; WHO, 2018b) τονίζει την αξία της επένδυσης σε δράσεις για την προώθηση της Φυσικής Δραστηριότητας (ΦΔ) ως ένα σημαντικό βήμα για τη δημόσια υγεία. Σε αυτή την κατεύθυνση, βρίσκει εφαρμογή η θεωρία του Κινητικού Γραμματισμού (ΚΓ), η οποία επικεντρώνεται στην ολόπλευρη ανάπτυξη του ατόμου, με απώτερο σκοπό τη συνειδητή υιοθέτηση ενός κινητικά δραστήριου τρόπου ζωής (Whitehead, 2013). Ως ΚΓ ορίζεται το κίνητρο, η αυτοπεποίθηση, η κινητική επιδεξιότητα, η φυσική κατάσταση, οι γνώσεις και η ανάληψη της ευθύνης για δια βίου εμπλοκή σε ΦΔ (International Physical Literacy Association, 2014). Πρόκειται για μια πολυδιάστατη θεωρία, η οποία γνωρίζει μεγάλη απήχηση παγκοσμίως. Πολλοί εκπαιδευτικοί οργανισμοί υποστηρίζουν την εφαρμογή του ΚΓ ως μια καινοτόμο προσέγγιση για τη δια βίου άσκηση (SHAPE America, 2014; UNESCO, 2015), ενώ σε δεκάδες χώρες εφαρμόζονται προγράμματα για την προώθησή του. Στην παρούσα εργασία αναλύονται θεμελιώδη ζητήματα που αφορούν στον ΚΓ, όπως η κατανόηση της δομής του, οι μέθοδοι για την αξιολόγηση και οι πρακτικές για την καλλιέργειά του, ενώ παρουσιάζονται τα διαθέσιμα ερευνητικά ευρήματα, με σκοπό να διαπιστωθεί εάν όντως αποτελεί μια ελπιδοφόρα παιδαγωγική προσέγγιση στην άσκηση και υγεία. Από τη μελέτη της υπάρχουσας βιβλιογραφίας διαπιστώνεται ότι σημαντική μερίδα της επιστημονικής κοινότητας αξιολογεί τον ΚΓ ως μια πολλά υποσχόμενη θεωρία, η οποία μπορεί να εφαρμοστεί σε όλα τα πλαίσια ΦΔ (Φυσική Αγωγή, προγράμματα άσκησης, αθλητισμός), αφορά όλες τις ηλικιακές ομάδες και δύναται να επιφέρει πολλαπλά οφέλη σε ατομικό και κοινωνικό επίπεδο. Ωστόσο, λόγω της πρόσφατης εμφάνισης και της ραγδαίας ανάπτυξης του ΚΓ, δεν υπάρχει ομοφωνία μεταξύ των υποστηρικτών του σχετικά με πολλές σημαντικές πτυχές του. Τέλος, η έρευνα του ΚΓ βρίσκεται ακόμα σε αρχικό στάδιο, με αποτέλεσμα πολλά ερωτήματα να παραμένουν αναπάντητα. Για να αποδειχτεί η αξία αυτού του «ταξιδιού ζωής», είναι απαραίτητη η συλλογή επαρκών ερευνητικών δεδομένων που θα αφορούν στην έγκυρη αξιολόγηση του ΚΓ, στην αποτελεσματικότητα των προγραμμάτων για την καλλιέργειά του και στη διερεύνηση των βραχυπρόθεσμων και μακροπρόθεσμων οφελών των κινητικά εγγράμματων ατόμων στην υγεία και την ποιότητα της ζωής τους.

Βιβλιογραφία

- International Physical Literacy Association (IPLA). (2014). *Definition of physical literacy*. Retrieved from: <https://www.physical-literacy.org.uk/>
- Society of Health and Physical Educators (SHAPE America) (2014). *National standards & grade-level outcomes for K–12 physical education*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization (UNESCO) (2015). *Quality physical education: guidelines for policy-makers*. Ανακτήθηκε από το: <http://unesdoc.unesco.org/images/0023/002311/231101E.pdf>
- Whitehead, M. (2013). The value of physical Literacy. *International Council of Sport Science & Physical Education Bulletin*, 65, 42-43.
- World Health Organization, WHO (2018a). *Obesity and overweight fact sheet*. Ανακτήθηκε από το: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/en/>
- World Health Organization, WHO (2018b). *Physical activity fact sheet*. Ανακτήθηκε από το: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs385/en/>