

## Συχνότητα σωματικής άσκησης και τήρησης νηστειών από φοιτητές της Νοσηλευτικής

ΥΦΑΝΤΗ Ε.Δ.<sup>1</sup>, ΤΣΙΡΙΓΚΑ Σ.Β.<sup>1</sup>, ΥΦΑΝΤΗΣ Α.Δ.<sup>2</sup>, ΤΗΝΙΑΚΟΥ Ι.Δ.<sup>2</sup>, ΤΣΙΡΙΓΚΑ Ι.Ι.<sup>3</sup>, ΝΟΥΛΑ Μ.<sup>4</sup>.

Σύγχρονα επιστημονικά δεδομένα συνηγορούν για την ευεργετική επίδραση της νηστείας στην υγεία. Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν η διερεύνηση της συχνότητας τήρησης των νηστειών από τους φοιτητές της Νοσηλευτικής σε ΤΕΙ επαρχιακής πόλης και η συσχέτιση της με κοινωνικοοικονομικές παραμέτρους. Το υλικό της έρευνας αποτέλεσαν οι φοιτητές του τμήματος Νοσηλευτικής του Τ.Ε.Ι. Λαμίας (78,3% [396] Κορίτσια, 21,7% [110] Αγόρια) όλων των εξαμήνων οι οποίοι συμπλήρωσαν ανώνυμο ερωτηματολόγιο κλειστού τύπου σχετικά με τις διατροφικές τους συνήθειες. Μέρος των ερωτήσεων αφορούσε τη συχνότητα νηστείας και σωματικής άσκησης. Ποσοστό 46,6% (235) νηστεύει πάντα το Πάσχα, ενώ έπεται η νηστεία των Χριστουγέννων με ποσοστό 14,5% (73). Το 18,5% των ανδρών δηλώνει ότι δεν νηστεύει ποτέ, ενώ το αντίστοιχο ποσοστό των γυναικών είναι κατά πολύ μικρότερο-6,8%. Τα ποσοστά τήρησης των νηστειών ελαττώνονται, όσο αυξάνεται ο πληθυσμός των πόλεων, για να φθάσουμε στο 12,5% στα μεγάλα αστικά κέντρα (24 σε σύνολο 193 δεν νηστεύουν), από 2% στα χωριά (1 στους 50). Οι άνδρες αποδίδουν μεγαλύτερη σημασία στην άσκηση σε σχέση με τις γυναίκες ενώ ασκούνται περισσότερες ώρες εβδομαδιαίως από τις γυναίκες. Συμπερασματικά, οι φοιτητές της επαρχίας ακολουθούν την παράδοση των νηστειών της Ορθοδοξίας. Σταθερό εύρημα αποτελεί το υψηλό ποσοστό γυναικών που ακολουθούν τις νηστείες, ενώ η συχνότητα της άσκησης φαίνεται πως υπολείπεται των προτεινομένων ορίων για την πλειονότητα των φοιτητών.

**Λέξεις κλειδιά:** Νηστεία, Θρησκεία, φοιτητές, σωματική άσκηση, κοινωνικοοικονομικοί παράγοντες

### Εισαγωγή

Νηστεία σημαίνει αποχή από την τροφή και προέρχεται ετυμολογικά από το αρνητικό μόριο «νη» και το ρήμα «εσθίω», που σημαίνει «τρώω»<sup>1</sup>. Περίοδοι νηστείας σε διάφορους λαούς συναντώνται ήδη από την αρχαιότητα και αποτελούν χαρακτηριστικό και άλλων πλην του Χριστιανισμού, θρησκευμάτων με αντιπροσωπευτικότερο το Ραμαζάνι των Μουσουλμάνων, το οποίο μάλιστα, λόγω της διαλείπουσας -ανα 12ωρο- φύσης του έχει αποτελέσει και αντικείμενο πολλών ιατρικών ερευνητικών μελετών<sup>2,3</sup>. Αν και για τους μοναχούς, η νηστεία είναι μέσο πνευματικής τελείωσης και διαφέρει από τη δίαιτα που συστήνεται για ιατρικούς λόγους, η νηστεία ήδη από την εποχή του Ιπποκράτη θεωρήθηκε ως ένας τρόπος αποτοξίνωσης του οργανισμού και πρόληψης ή θεραπείας διαφόρων ασθενειών<sup>4</sup>. Στην ορθόδοξη παράδοση, η νηστεία έχει την αρχή της στους Αποστολικούς χρόνους. Τότε καθιερώθηκε η νηστεία της Τετάρτης και της Παρασκευής, αντίστοιχα προς τις ιουδαϊκές νηστείες της Δευτέρας και της Πέμπτης. Βασικές χρονικές περίοδοι νηστειών στην Ορθοδοξία είναι η Μεγάλη Τεσσαρακοστή πριν από το Πάσχα, το σαρανταήμερο πριν από τα Χριστούγεννα και η περίοδος του Δεκαπενταύγουστου (Κοίμηση της Θεοτόκου). Άλλες σημαντικές νηστείες για την Ορθοδοξία περιλαμβάνουν νηστεία των Αγίων απο-

στόλων και της Μεταμόρφωσης του Σωτήρος<sup>1,5</sup>. Όσον αφορά το ακολουθούμενο διαιτολόγιο στην περίοδο των νηστειών, η τάξη της εκκλησίας στο θέμα αυτό έχει ως εξής: (1) Νηστεία «οίνου και ελαίου», κοινώς αλαδο, (2) κατάλυσις «οίνου και ελαίου», δηλαδή επιτρέπεται το λάδι και το κρασί, (3) κατάλυσις ιχθύος, οπότε επιτρέπεται και το ψάρι, (4) κατάλυσις αυγών, γάλακτος και γαλακτοκομικών και (5) κατάλυσις εις πάντα, οπότε επιτρέπεται και το κρέας. Συνεπώς το διαιτολόγιο στην ορθόδοξη παράδοση των νηστειών περιλαμβάνει πολλές φυτικές ίνες, με συχνή χρήση ελαιόλαδου και ταχινέλαιου. Η νηστεία της εκκλησίας μας είναι συνδυασμένη με την απλότητα, την εγκράτεια, τη λιτοφαγία και την ολιγοφαγία<sup>6</sup>. Περίπου 200 μέρες το χρόνο προβλέπεται νηστεία των περιπτώσεων (1) και (2)<sup>1</sup>.

Πλειάδα μελετών συνηγορεί για τις ευεργετικές επιδράσεις της νηστείας στις μεταβολικές παραμέτρους του οργανισμού. Η τήρηση των νηστειών βελτιώνει το λιπιδαιμικό προφίλ του ατόμου, ενώ φαίνεται να προλαμβάνει την εμφάνιση του εμφράγματος του μυοκαρδίου, την υπέρταση, αλλά και ορισμένες μορφές καρκίνου<sup>2,3,7,8,9</sup>.

Αναφορικά με την άσκηση, οι σύγχρονες οδηγίες προτρέπουν σε τουλάχιστον 1-2 ώρες αεροβική άσκηση εβδομαδιαίως, ενώ τα δεδομένα στις σημερινές

<sup>1</sup>Επισκέπτρια Υγείας, Μ.Sc, Εργαστηριακός Συνεργάτης, ΤΕΙ Λαμίας, <sup>2</sup>Νοσηλεύτρια, Μ.Sc, Εργαστηριακός Συνεργάτης, ΤΕΙ Λαμίας, <sup>3</sup>Επισκέπτρια Υγείας, Νομαρχιακή Μονάδα Υγείας Πειραιά (ΙΚΑ ΠΕΙΡΑΙΑ), <sup>4</sup>Νοσηλεύτρια, Αναπληρώτρια Καθηγήτρια Νοσηλευτικής, ΤΕΙ Λαμίας

κοινωνίες και του υγιείς ενήλικες δεν είναι πολύ ενθαρρυντικά, καθώς ο χρόνος άσκησης υπολείπεται του ενδεικνυομένου<sup>10,11,12</sup>.

Η συνέχιση των παραδοσιακών διατροφικών συνηθειών περνάει μέσα από τους νέους ανθρώπους. Αφετηρία για την εκπόνηση της παρούσας εργασίας αποτέλεσαν η αξία των διατροφικών παραδόσεων της χώρας μας, αλλά και οι αναγνωρισμένες ευεργετικές επιδράσεις των νηστειών. Σκοπός της μελέτης ήταν η διερεύνηση της συχνότητας τήρησης των νηστειών από τους φοιτητές της Νοσηλευτικής σε ΤΕΙ επαρχιακής πόλης και η συσχέτιση της με κοινωνικοοικονομικές παραμέτρους.

### Υλικό και μέθοδος

Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν οι φοιτητές του τμήματος Νοσηλευτικής του Τ.Ε.Ι. Λαμίας. Η έρευνα πραγματοποιήθηκε σε 506 φοιτητές και των δυο φύλων από τους οποίους διανεμήθηκαν ερωτηματολόγια κλειστού τύπου που συμπληρώθηκαν ανώνυμα. Μέρος των ερωτήσεων αφορούσε τη συχνότητα σωματικής άσκησης και τήρησης των νηστειών της Ορθοδοξίας. Αποτελέσματα που αφορούσαν στις υπόλοιπες ερωτήσεις έχουν αναφερθεί σε προγενέστερη δημοσίευση. Η συλλογή του υλικού της έρευνας έγινε με ανώνυμο ερωτηματολόγιο που συμπλήρωσαν οι φοιτητές κατά τη διάρκεια παρακολούθησης των εργαστηριακών μαθημάτων. Η συμπλήρωση του ερωτηματολογίου έγινε με την παρουσία της ερευνήτριας και ο χρόνος που απαιτούνταν ήταν περίπου 10'. Ιδιαίτερη προσπάθεια καταβλήθηκε ώστε να μην υπάρχει επικοινωνία μεταξύ των σπουδαστών που απαντούσαν στο ερωτηματολόγιο. Καμία εξήγηση δεν δίνονταν εκτός των γενικών οδηγιών που δόθηκαν κατά τη διάρκεια της ενημέρωσης για την ορθή συμπλήρωση του.

Ο ερωτώμενος καλούνταν να απαντήσει με «ΝΑΙ», «ΟΧΙ», «ΔΕΝ ΓΝΩΡΙΖΩ», «ΜΕΡΙΚΕΣ ΦΟΡΕΣ», «ΣΠΑΝΙΑ», «ΠΟΤΕ». Σε κάθε ερώτηση ο σπουδαστής είχε τη δυνατότητα μιας μόνο απάντησης.

### Στατιστική επεξεργασία

Αρχικά κατασκευάστηκαν πίνακες συναφείας για τις υπό εξέταση μεταβλητές. Καθώς επρόκειτο για ποιοτικές μεταβλητές, οι συγκρίσεις των επιμέρους ομάδων πραγματοποιήθηκαν με τη δοκιμασία  $\chi^2$ . Η δοκιμασία αυτή χρησιμοποιήθηκε ως κριτήριο συγκρίσεως δυο πραγματικών αναλογιών και ως κριτήριο ανεξαρτησίας στους τετράπτυχους και μη πίνακες αντίστοιχα. Το κριτήριο  $\chi^2$  χρησιμοποιήθηκε επίσης και ως δοκιμασία καλής προσαρμογής, για να εξεταστούν οι παρατηρηθείσες έναντι των αναμενομένων συχνοτήτων στις επιμέρους υποομάδες. Ανάλογα με τον αριθμό των περιστατικών χρησιμοποιήθηκε εναλλακτικά για τον ακριβέστερο προσδιορισμό του επιπέδου στατιστικής σημαντικότητας και ο λόγος πιθανοφάνειας (Likelihood ratio). Ως επίπεδο σημαντικότητας τέθηκε το  $p < 0.05$ . Για την στατιστική επεξεργασία χρησιμοποιήθηκε το στατιστικό πακέτο SPSS, 13.0.

### Αποτελέσματα

Αναφορικά με το φύλο, το δείγμα της παρούσας

έρευνας παρουσιάζει την ακόλουθη σύνθεση: ποσοστό 78,3% (396) βρέθηκε να είναι κορίτσια και αντίστοιχα 21,7% (110) αγόρια. Η κατανομή των φοιτητών ανά εξάμηνο βρέθηκε να είναι για το Α' 70 άτομα, 85 για το Β', 75 για το Γ', 72 για το Δ', 65 για το Ε', 70 για το ΣΤ' και 69 σπουδαστές για το Ζ' εξάμηνο. Το εύρος των ηλικιών του δείγματος είναι από 18 έως άνω των 25 ετών. Ο Μέσος Όρος (Μ.Ο.) της ηλικίας είναι 20 έτη. Η πλειοψηφία των φοιτητών προέρχεται από Αστικό Κέντρο 38,3% (194), Μεγάλη Πόλη 32,6% (165), Μικρή Πόλη 19,2% (97) και σε ποσοστό 9,9% (50) προέρχεται από Μικρό Χωριό. Αναφορικά με το μορφωτικό επίπεδο γονέων ποσοστό 53,2% (269) βρέθηκε να είναι απόφοιτοι Γυμνασίου-Λυκείου, 27,1% (137) απόφοιτοι Τριτοβάθμιας Εκπαίδευσης, 19,5% (99) απόφοιτοι Δημοτικού και σε ποσοστό 0,2% (1) Αναλφάβητος. (Πίνακας 1).

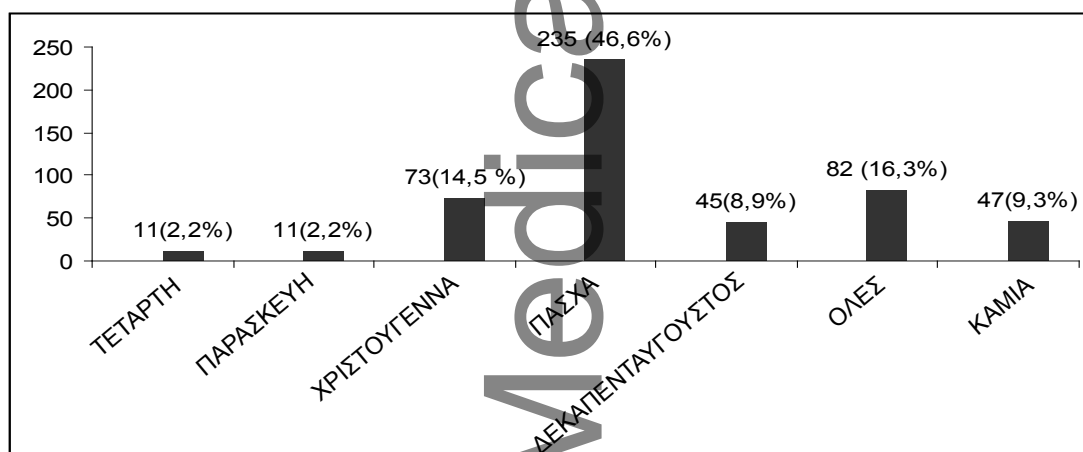
Από το σύνολο των φοιτητών ποσοστό 46, 6% (235) νηστεύει πάντα το Πάσχα, ενώ έπεται η νηστεία των Χριστουγέννων με ποσοστό 14,5 % (73). Δεν παρατηρούνται διαφορές μεταξύ των δυο φύλων, όσον αφορά την κατανομή στις επιμέρους περιόδους νηστείας (Διάγραμμα 1, Πίνακας 2). Στατιστικά σημαντική διαφορά διαπιστώνεται ανάμεσα στα δυο φύλα όσον αφορά τα ποσοστά ανδρών και γυναικών που δηλώνουν ότι τηρούν τουλάχιστον κάποιες ημέρες νηστείας. Το 18,5% των ανδρών δηλώνει ότι δεν νηστεύει ποτέ, ενώ το αντίστοιχο ποσοστό των γυναικών είναι κατά πολύ μικρότερο-6,8 % (Πίνακας 3). Όλοι οι φοιτητές που προέρχονται (Λυκειακή αποφοίτηση) από μικρά χωριά τηρούσαν κάποια περίοδο νηστείας, πλην ενός (1 σε σύνολο 50 ατόμων), ενώ προοδευτικά τα ποσοστά τήρησης νηστειών ελαττώνονται, όσο αυξάνεται ο πληθυσμός των πόλεων, για να φθάσουμε στο 12,5 % στα μεγάλα αστικά κέντρα (24 σε σύνολο 193 φοιτητών δεν νηστεύουν) (Πίνακας 4). Δεν παρατηρήθηκε συσχέτιση με το μορφωτικό επίπεδο των γονέων (Πίνακας 5). Οι άνδρες αποδίδουν μεγαλύτερη σημασία στην άσκηση σε σχέση με τις γυναίκες (οριακά στατιστικά σημαντική διαφορά, ποσοστά 86,4 % και 65,5% αντίστοιχα - Πίνακας 6), ενώ ασκούνται περισσότερες ώρες εβδομαδιαίως από τις γυναίκες. Το 25% των ανδρών ασκείται περισσότερο από 6 ώρες εβδομαδιαίως σε σύγκριση με το 11% των γυναικών (διαφορά στατιστικά σημαντική) (Πίνακας 7).

### Συζήτηση

Τα ευρήματα της παρούσας μελέτης επαληθεύουν τα αντίστοιχα προγενέστερων μελετών στον ελλαδικό χώρο, τα οποία δείχνουν ότι οι σημερινοί φοιτητές ακολουθούν σε μεγάλο βαθμό την παράδοση τήρησης των νηστειών της Ορθοδόξου Εκκλησίας<sup>13,14,15</sup>. Σύμφωνα με την παρούσα έρευνα, οι 9 στους 10 φοιτητές τηρούν τουλάχιστον κάποιες ημέρες νηστείας ετησίως, ενώ περισσότεροι από τους μισούς νηστεύουν συστηματικά τις ημέρες του Πάσχα. Οι μέρες της μεγάλης Σαρακοστής κρατούν τα σκήπτρα των νηστειών, ενώ έπεται το σαρανταήμερο των Χριστουγέννων και ο Δεκαπενταύγουστος. Οι γυναίκες εμφανίζεται να ακολουθούν πιο πιστά από τους άντρες τις νηστείες,

**ΠΙΝΑΚΑΣ 1**  
Κοινωνικά, επαγγελματικά και δημογραφικά χαρακτηριστικά του δείγματος

| Χαρακτηριστικά                      |                        | N(%)        |
|-------------------------------------|------------------------|-------------|
| Φύλο<br>N = 506                     | Άντρες                 | 110 (21,7%) |
|                                     | Γυναίκες               | 396 (78,3%) |
| Εξάμηνο σπουδών<br>N = 506          | A                      | 70 (13,8%)  |
|                                     | B                      | 86 (17,0%)  |
|                                     | Γ                      | 75 (14,8%)  |
|                                     | Δ                      | 72 (14,2%)  |
|                                     | Ε                      | 65 (12,9%)  |
|                                     | Στ                     | 70 (13,8%)  |
|                                     | Z                      | 68 (13,4%)  |
| Τόπος καταγωγής<br>N = 506          | Μικρό χωριό            | 50 (9,9%)   |
|                                     | Μικρή πόλη             | 97 (19,2%)  |
|                                     | Μεγάλη πόλη            | 165 (32,6%) |
|                                     | Αστικό κέντρο          | 194 (38,3%) |
| Μορφωτικό επίπεδο γονέων<br>N = 506 | Αναλφάβητος            | 1 (0,2%)    |
|                                     | Δημοτικό               | 99 (19,5%)  |
|                                     | Γυμνάσιο - Λύκειο      | 269 (53,2%) |
|                                     | Τριτοβάθμια εκπαίδευση | 137 (27,1%) |



**Διάγραμμα 1.** Συχνότητα τήρησης νηστειών

ενώ στην ομάδα των ατόμων που νηστεύουν, δεν παρατηρήθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά μεταξύ των δυο φύλων, όσον αφορά στις περιόδους νηστείας. Οι γυναίκες φαίνεται πως νηστεύουν σε μεγαλύτερα ποσοστά από τους άνδρες, γεγονός που συναντάται και σε άλλες μελέτες<sup>13,14</sup>.

Το γεγονός ότι παρατηρήθηκε συσχέτιση ανάμεσα στον τόπο αποφοίτησης από τη μέση εκπαίδευση και την τήρηση των νηστειών, αλλά όχι και με το μορφωτικό επίπεδο των γονέων υποδηλώνει πιθανό-

νόν το ρόλο του κοινωνικού πλαισίου στην τήρηση των νηστειών, αλλά και στις διατροφικές συνήθειες γενικότερα. Το φαινόμενο είναι παγκόσμιο, καθώς έχουν διεξαχθεί μελέτες σε πληθυσμούς με βαθιές θρησκευτικές πεποιθήσεις και έχουν βρεθεί στατιστικά σημαντικές διαφορές, όσον αφορά την ευεργετική επίπτωση των περιόδων νηστείας στις μεταβολικές παραμέτρους των ατόμων και ιδιαίτερα στο λιπιδαιμικό τους προφίλ<sup>2,8,16</sup>. Οι διατροφικές επιλογές, που ορίζονται από τις νηστείες της Εκκλησίας αποκτούν

**ΠΙΝΑΚΑΣ 2**

Κατανομή της τήρησης των διαφόρων νηστειών ανάλογα με το φύλο

| Φύλο    |                 | Παρατηρηθείσα<br>συχνότητα N | Αναμενομένη<br>συχνότητα N |
|---------|-----------------|------------------------------|----------------------------|
| ΑΝΤΡΑΣ  | ΤΕΤΑΡΤΗ         | 2                            | 2,4                        |
|         | ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ       | 1                            | 2,4                        |
|         | ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΑ    | 15                           | 15,6                       |
|         | ΠΑΣΧΑ           | 45                           | 50,4                       |
|         | ΔΕΚΑΠΕΝΤΑΓΟΥΣΤΟ | 9                            | 9,6                        |
|         | ΟΛΕΣ            | 16                           | 17,6                       |
|         | Σύνολο          | 108                          |                            |
| ΓΥΝΑΙΚΑ | ΤΕΤΑΡΤΗ         | 9                            | 8,6                        |
|         | ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ       | 10                           | 8,6                        |
|         | ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΑ    | 58                           | 57,4                       |
|         | ΠΑΣΧΑ           | 190                          | 184,6                      |
|         | ΔΕΚΑΠΕΝΤΑΓΟΥΣΤΟ | 36                           | 35,4                       |
|         | ΟΛΕΣ            | 66                           | 64,4                       |
|         | Σύνολο          | 369                          |                            |

 $\chi^2, p=0,974$ **ΠΙΝΑΚΑΣ 3**

Η τήρηση νηστειών (ναι-όχι) ανάλογα με το φύλο

| ΦΥΛΟ |         | Τήρηση τουλάχιστον<br>κάποιων ημερών νηστείας |     | Σύνολο |
|------|---------|---|-----|--------|
|      |         | ΟΧΙ   | ΝΑΙ |        |
| ΦΥΛΟ | ΑΝΤΡΑΣ  | 20  | 88  | 108    |
|      | ΓΥΝΑΙΚΑ | 27  | 369 | 396    |
|      | Σύνολο  | 47  | 457 | 504    |

 $\chi^2, p=0,000$ **ΠΙΝΑΚΑΣ 4**

Κατανομή της τήρησης τουλάχιστον κάποιων ημερών νηστείας, ανάλογα με τον τόπο αποφοίτησης από τη μέση εκπαίδευση

| Τόπος αποφοίτησης<br>Λυκείου | Τήρηση νηστειών |     | Σύνολο |
|------------------------------|-----------------|-----|--------|
|                              | ΟΧΙ             | ΝΑΙ |        |
| ΜΙΚΡΟ ΧΩΡΙΟ                  | 1(2%)           | 49  | 50     |
| ΜΙΚΡΗ ΠΟΛΗ                   | 6 (6,2%)        | 91  | 97     |
| ΜΕΓΑΛΗ ΠΟΛΗ                  | 16 (9,7%)       | 148 | 164    |
| ΑΣΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ                | 24 (12,5%)      | 169 | 193    |
| Σύνολο                       | 47              | 457 | 504    |

 $\chi^2$  (likelihood ratio),  $p=0,049$

**ΠΙΝΑΚΑΣ 5**

Κατανομή της τήρησης τουλάχιστον κάποιων ημερών νηστείας, ανάλογα με το μορφωτικό επίπεδο των γονέων

| Μορφωτικό επίπεδο γονέων | Τήρηση νηστειών |            | Σύνολο     |
|--------------------------|-----------------|------------|------------|
|                          | ,00             | 1,00       |            |
| ΑΝΑΛΦΑΒΗΤΟΣ              |                 | 1          | 1          |
| ΔΗΜΟΤΙΚΟ                 | 11              | 88         | 99         |
| ΓΥΜΝΑΣΙΟ-ΛΥΚΕΙΟ          | 23              | 245        | 268        |
| ΤΡΙΤΟΒΑΘΜΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ   | 13              | 123        | 136        |
| <b>Σύνολο</b>            | <b>47</b>       | <b>457</b> | <b>504</b> |

 $\chi^2$  (likelihood ratio)  $p=0,864$ **ΠΙΝΑΚΑΣ 6**

Η σημασία που αποδίδεται στην άσκηση από τα δύο φύλα

|        |     | Φύλο       |             | Σύνολο |
|--------|-----|------------|-------------|--------|
|        |     | ΑΝΤΡΑΣ     | ΓΥΝΑΙΚΑ     |        |
| Άσκηση | ΝΑΙ | 84 (76,4%) | 260 (65,5%) | 344    |
|        | ΟΧΙ | 26 (23,6%) | 136 (34,5%) | 162    |
| Σύνολο |     | 110 (100%) | 396 (100%)  | 506    |

 $\chi^2$ ,  $p=0,044$ **ΠΙΝΑΚΑΣ 7**

Συχνότητα σωματικής άσκησης ανάλογα με το φύλο

| Συχνότητα σωματικής άσκησης (ώρες/εβδ) | Φύλο     |           | Σύνολο     |
|--|----------|-----------|------------|
|  | Άνδρας   | Γυναίκα   |            |
| 1-2                                    | 39 (45%) | 186 (69%) | 225 (63%)  |
| 3-5                                    | 26 (30%) | 55 (20%)  | 81 (23%)   |
| 6+                                     | 22 (25%) | 30 (11%)  | 52 (15%)   |
| Σύνολο                                 | 87 (24%) | 271 (76%) | 358 (100%) |

 $\chi^2$ ,  $p=0,000$ 

ιδιαίτερη αξία στην αντιμετώπιση των σύγχρονων μεταβολικών νοσημάτων των δυτικών κοινωνιών, ιδία δε των καρδιαγγειακών<sup>9,17</sup>.

Αναφορικά με το ρόλο που η άσκηση διαδραματίζει στην καθημερινότητα των φοιτητών, οριακά στατιστικά σημαντικές διαφορές παρατηρήθηκαν μεταξύ των δύο φύλων, με τους άντρες να της αποδίδουν μεγαλύτερη σημασία. Υπογραμμίζεται ωστόσο ότι μεγάλες διαφορές παρατηρήθηκαν στο χρόνο άσκησης μεταξύ των δύο φύλων. Συγκριτικά μεγαλύτερο ποσοστό γυ-

ναϊκών δηλώνει ότι ασκείται 1-2 ώρες την εβδομάδα, ενώ σε επίπεδα άνω των 6 ωρών εβδομαδιαίως, τα ποσοστά αντιστρέφονται με τους άντρες να έχουν την πρωτοκαθεδρία, αφού ασκείται διπλάσιο ποσοστό σε σχέση με τις γυναίκες. Διεθνείς μελέτες έχουν δείξει ότι συνήθως οι άντρες αφιερώνουν περισσότερο χρόνο στην άσκηση σε σχέση με τις γυναίκες, αλλά και όταν δεν παρατηρούνται διαφορές στο χρόνο άσκησης, οι άντρες επιλέγουν πιο έντονα είδη άσκησης<sup>18,19,20</sup>. Σημειώνεται ότι συστήνονται 2,5 ώρες

εβδομαδιαίως αεροβικής άσκησης για τη διατήρηση καλής φυσικής κατάστασης στους ενήλικες<sup>21</sup>. Στην παρούσα μελέτη, το 50% περίπου των ανδρών και το 30% των γυναικών ασκείται πάνω από 2 ώρες εβδομαδιαίως. Τα επίπεδα αυτά είναι συγκρίσιμα με αντίστοιχα δεδομένα ευρωπαϊκών χωρών και παρά το γεγονός ότι υπολείπονται των διεθνών στόχων κατατάσσουν τη χώρα μας στις πρώτες θέσεις των χωρών της Ευρωπαϊκής Ένωσης<sup>18,22</sup>.

Στους περιορισμούς της μελέτης θα πρέπει να αναφερθεί ότι δεν προσδιορίζεται ο αριθμός των ημερών νηστείας σε κάθε περίοδο νηστείας (πόσες ημέρες νηστείας κατά τη Μεγάλη Σαρακοστή), ενώ δεν προσδιορίζεται το είδος της άσκησης (αερόβια ή αναερόβια).

Συμπερασματικά, οι φοιτητές της επαρχίας ακολουθούν την παράδοση των νηστειών της Ορθοδοξίας. Σταθερό εύρημα αποτελεί το υψηλό ποσοστό γυναικών που ακολουθούν τις νηστείες, ενώ η συχνότητα της άσκησης φαίνεται πως υπολείπεται των προτεινομένων ορίων για την πλειονότητα των φοιτητών.

#### ABSTRACT

##### Prevalence of physical exercise and adherence to rules of religious fasting from students of a Nursing School

YFANTI E.D., TSIRIGA S.V., YFANTIS A.D., TINIAKOU I.D., TSIRIGA I.I., NOULA M.

The current scientific data support the beneficiary effect fasting has on health. The purpose of this study was to investigate the frequency of religious fasting of the students of the Nursing School in the Technical College (TEI) of a provincial city and its correlation with various socioeconomic parameters. The sample of the study consisted of the students of the Nursing School of the Technical College (TEI) of Lamia (78.3% [396] Girls, 21.7% [110] Boys), of all the semesters, who completed an anonymous, closed type questionnaire in regard to their eating habits. Part of the questions was about the frequency of the fast and the physical exercise. 46.6% (235 people) always fast during Easter, whereas the advent (Christmas fast) came second with 14.5% (73 people). 18.5% of the men stated that they never fast, whereas the respective percentage of women is much smaller (6.8%). The percentages of the people who kept the fast decrease with the increase of the town population population, thus reaching 12.5% in the large urban centers (24 out of 193 people do not fast); whereas the respective percentage in villages is 2% (1 out of 50 people do not fast). Men consider exercise to be more important, in comparison to women and they exercise more hours a week than women. In conclusion, the students in the countryside follow the tradition of the fast of the Orthodox Religion. A consistent finding is the high percentage of women who follow the fast, whereas the frequency of exercise seems to fall short of the suggested limits for the majority of the students.

**Key words:** Fast, religion, students, physical activity, socioeconomic factors

#### ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. Αρχιμ. Σ. Κούτσα «Η νηστεία της εκκλησίας», εκδ. Αποστολική Διακονία, 2001 σελ. 88-92
2. Ziaee V, Razaeei M, Ahmadinejad Z, Shaikh H, Yousefi R, Yarmohammadi L, Bozorgi F, Behjati MJ. The changes of metabolic profile and weight during Ramadan fasting. *Singapore Med J.* 2006, 47(5):409-14.
3. Aksungar FB, Eren A, Ure S, Teskin O, Ates G. Effects of intermittent fasting on serum lipid levels, coagulation status and plasma homocysteine levels. *Ann Nutr Metab.* 2005, 49(2):77-82
4. Παπαχαλαράμπος Ξεν. Η αληθής νηστεία κατά το Τριώδιον. Διδακτορική διατριβή, Αθήνα, 1980:252-260.
5. Σωτηροπούλου Μ. Οι προ των εορτών νηστείες της Ορθοδόξου Χριστιανικής Εκκλησίας. *Θεολογία*, 76(1), Αθήνα 2005 σελ. 243-275
6. Συμεών Θεσσαλονίκης, Άποκρίσις ΝΔ', PG 155, 901C.
7. Moosavi SA, Kabir A, Moghimi A, Chehrei A, Rad MB. Evaluation of the effect of Islamic fasting on lung volumes and capacities in the healthy persons. *Saudi Med J.* 2007, 28(11):1666-70
8. Sarri KO, Tzanakis NE, Linardakis MK, Mamalakis GD, Kafatos AG. Effects of Greek Orthodox Christian Church fasting on serum lipids and obesity. *BMC Public Health.* 2003 16;3:16
9. Sarri KO, Linardakis MK, Bervanaki FN, Tzanakis NE, Kafatos AG. Greek Orthodox fasting rituals: a hidden characteristic of the Mediterranean diet of Crete. *Br J Nutr* 2004, 92 :277-284
10. Livingstone MB, Robson PJ, McCarthy S, et al. Physical activity patterns in a nationally representative sample of adults in Ireland. *Public Health Nutr.* 2001,4(5A):1107-16.
11. Ramsey F, Ussery-Hall A, Garcia D, et al. Prevalence of selected risk behaviors and chronic diseases-Behavioral Risk Factor Surveillance System (BRFSS), 39 steps communities, United States, 2005. *MMWR Surveill Summ.* 2008, 31:57(11):1-20.
12. Castetbon K, Vernay M, Malon A, et al. Dietary intake, physical activity and nutritional status in adults: the French nutrition and health survey (ENNS, 2006-2007). *Br J Nutr.* 2009, 2:1-11.
13. Marvaki ch, Tsalkanis a, Nestor a et al. Relationship between the conscious faith and the prevalence of the coronary disease. *Icus Nurs Web J*, Issue 29-30, <http://www.nursing.gr>
14. Μπαμπάσιου Φ., Κουτής Χ., Ιορδάνου Π., Νέστωρ Α., Μουρίκη Π. Η στάση των φοιτητών έναντι της νηστείας και της διατροφής. *Νοσηλευτική* 2001. 40 (3) σελ. 29-104.
15. Κουτής Χ, Μπαμπάσιου Φ, Πόγγας Ν, Κορογιάννος Χ, Χαλκιάς Α. Διατροφικές συνήθειες των σπουδαστών της Σ.Ε.Υ.Π. ανάλογα με το εξάμηνο σπουδών τους. Ημερίδα: Ημέρες Δημόσιας Υγείας '95, Τμήμα Δημόσιας Υγιεινής Τ.Ε.Ι. Αθηνών, 1995.
16. Saleh SA, El-Kemery TA, Farrag KA, Badawy MR, Sarkis NN, Soliman FS, Mangoud H. Ramadan fasting: relation to atherogenic risk among obese Muslims. *J Egypt Public Health Assoc.* 2004; 79(5-6):461-83
17. Kalandidi A, Tzonou A, Toupadaki N, Lan SJ, Koutis C, Drogari P, Notara V, Hsien CC, Toutouzas P, Trichopoulos D. A case-control study of Coronary Heart Disease in Athens, Greece. *Int. J of Epidemiology* 1992, 21:1074-1080.
18. Sjostrom M, Oja P, Hagstromer M, Smith BJ, Bauman A. Health-enhancing physical activity across European Union countries: the Eurobarometer study. *J Public Health*, 2006; 14: 291-300.
19. Theodorakis Y, Natsis P, Papaioannou A, Goudas M. **Greek students' attitudes toward physical activity and health-related behavior.** *Psychological reports* 2003; 92(1):275-83.
20. The Australian Government Office for Women (OFW) is a policy advisory unit and a branch of the Department of Families, Housing, Community Services and Indigenous Affairs Physical activity and health in mid-age and older Australian women [http://www.ofw.facs.gov.au/publications/physical\\_activity/execsummary.htm](http://www.ofw.facs.gov.au/publications/physical_activity/execsummary.htm)
21. Hootman JM, 2008 *Physical Activity Guidelines for Americans: An Opportunity for Athletic Trainers* *J Athl Train.* 2009 44(1): 5-6.
22. Oppert JM, Thomas F, Charles MA, Benetos A, Basdevant A, Simon C. Leisure-time and occupational physical activity in relation to cardiovascular risk factors and eating habits in French adults. *Public Health Nutr.* 2006, 9(6):746-54.

