

Αθήνα 20-02-23

## Παράκληση

Προς την/τον: Δ/ντρια, Δ/ντη του σχολείου.

Παρακαλούμε για την άμεση ενημέρωση όλων των εκπαιδευτικών και των γονέων / κηδεμόνων του σχολείου σας προκειμένου να ενημερωθούν και να συμμετάσχουν εάν το επιθυμούν στη μελέτη με αντικείμενο «**Η επίπτωση της νόσησης και των επαναλοιμώξεων κορωναϊού (COVID-19) στη φυσική δραστηριότητα σε εμβολιασμένο και μη-εμβολιασμένο πληθυσμό στην Ελλάδα**» μέσω ενός περιεκτικού διαδικτυακού ερωτηματολογίου (<https://forms.gle/GcEV8J7rjLgtCEnp7>).

Επίσης, παρακαλούμε να προωθήσετε άμεσα το ακόλουθο σύντομο ενημερωτικό κείμενο, σχετικά με την εν λόγω μελέτη, συμπεριλαμβανομένου και των επισυναπτόμενων αρχείων, σε όλους τους εκπαιδευτικούς μέσω ηλεκτρονικού ταχυδρομείου, όπως και σε όσους γονείς / κηδεμόνες διαθέτετε την ηλεκτρονική τους διεύθυνση. Θεωρούμε ότι η μελέτη της φυσικής δραστηριότητας μας αφορά όλους και η υποστήριξή σας θα είναι σημαντική στο έργο μας. Επίσης, αν θέλετε να είστε αρωγός στην προσπάθειά μας, παρακαλούμε όπως δημοσιοποιήσετε, κοινοποιήσετε και διαδώσετε ελεύθερα τη μελέτη μας με κάθε πρόσφορο μέσο.

Για τη συμπλήρωση του ερωτηματολογίου μπορείτε να απευθυνθείτε στον υπερσύνδεσμο: <https://forms.gle/GcEV8J7rjLgtCEnp7>. Εάν επιθυμείτε την ενσωμάτωση του ερωτηματολογίου μας στην ιστοσελίδα σας, ο κώδικας ενσωμάτωσης HTML είναι:

**<iframe**

**src="https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfCQDoPfdFFn3k4nJU1viZU\_Le2hAgJOXSbBvzTldwtwfrTg/viewform?embedded=true" width="640" height="1018" frameborder="0" marginheight="0" marginwidth="0">Φόρτωση...</iframe>**

Για οποιαδήποτε επιπρόσθετη πληροφορία ή διευκρίνηση, μπορείτε να επικοινωνήσετε με τον υπεύθυνο επικοινωνίας Δρ. Παντελεήμων Μπακιρτζόγλου στο e-mail: [bakirtzoglou@phed.auth.gr](mailto:bakirtzoglou@phed.auth.gr), ή εναλλακτικά με τον Δρ. Εμμανουήλ στο e-mail: [emzach@phed.uoa.gr](mailto:emzach@phed.uoa.gr).

Με την ευχή για ένα καλύτερο αύριο, σας ευχαριστούμε πολύ

Εκ μέρους της ερευνητικής ομάδας  
με εκτίμηση

Δρ. Παντελεήμων Μπακιρτζόγλου

τηλ. 6972207967

e-mail: [bakirtzoglou@phed.auth.gr](mailto:bakirtzoglou@phed.auth.gr)



Αθήνα 08-02-23

Εμμανουήλ Ζαχαράκης, Αναπλ. Καθηγητής  
Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών  
Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού  
Εθνικής Αντίστασης 41, 172 37, Δάφνη, Ελλάς  
Τηλ. 210 727 6147, 6977915982  
e-mail: [emzach@phed.uoa.gr](mailto:emzach@phed.uoa.gr)

**Σύντομο ενημερωτικό κείμενο/φυλλάδιο της μελέτης με αντικείμενο «Η επίπτωση της νόσησης και των επαναλοιμώξεων κορωνοϊού (COVID-19) στη φυσική δραστηριότητα σε εμβολιασμένο και μη-εμβολιασμένο πληθυσμό στην Ελλάδα»**

Αθήνα 08-02-23

Αγαπητές/οί,

βασιζόμενοι σε νέες προκλήσεις για τη προάσπιση της υγείας του γενικού πληθυσμού από την έξαρση της COVID-19, θέλουμε να ανιχνεύσουμε, μέσω ενός περιεκτικού διαδικτυακού ερωτηματολογίου (<https://forms.gle/GcEV8I7rjLgtCEnp7>), την επίπτωση της νόσησης και των επαναλοιμώξεων κορωνοϊού (COVID-19) στη φυσική δραστηριότητα σε εμβολιασμένο και μη-εμβολιασμένο πληθυσμό στην Ελλάδα. Για αυτόν τον λόγο, σας καλούμε να απαντήσετε σε συγκεκριμένο διαδικτυακό ερωτηματολόγιο για να καταγράψουμε τη φυσική δραστηριότητα **I) πριν από τη νόσησή σας με κορωνοϊό, (δλδ όταν ήσασταν αρνητικοί στη COVID-19) και II) μετά το πέρας ενός μηνός από τη τελευταία νόσησή σας από κορωνοϊό.** Η μελέτη μας αφορά ένα μεγάλο δείγμα του ελληνικού πληθυσμού, το οποίο έχει νοσήσει τουλάχιστον μια φορά από COVID-19, και με την ανάλυση των δεδομένων ευελπιστούμε να διεξάγουμε ιδιαίτερος χρήσιμα συμπεράσματα που θα βοηθήσουν τους επιστήμονες υγείας στη βέλτιστη αντιμετώπιση της νόσου. Σε αυτό το έργο, η συνεισφορά όλων των συμμετεχόντων ολοκληρώνοντας το ερωτηματολόγιο της παρούσας μελέτης είναι πολύτιμη και θα αποτελέσει μέρος μια συνολικής προσπάθειας για την αντιμετώπιση των ενδεχόμενων συνεπειών της νόσου στην καθημερινή μας ζωή.

**Συγκεκριμένα**

- Η ερευνητική μας ομάδα προσκαλεί τους ενήλικες πολίτες στην Ελλάδα να συμμετάσχουν στην έρευνα που διεξάγεται στο πλαίσιο ερευνητικού έργου του Τομέα Αθλοπαιδιών της ΣΕΦΑΑ-ΕΚΠΑ (Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών) (<https://forms.gle/GcEV8I7rjLgtCEnp7>).
- Η μελέτη έχει εγκριθεί με την υπ' αριθμό 1454/11-01-2023 απόφαση της ΕΣΩΤΕΡΙΚΗΣ ΕΠΙΤΡΟΠΗΣ ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗΣ ΔΕΟΝΤΟΛΟΓΙΑΣ-ΒΙΟΗΘΙΚΗΣ της ΣΧΟΛΗΣ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ του ΕΘΝΙΚΟΥ ΚΑΙ ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟΥ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥ ΑΘΗΝΩΝ.
- Τα δεδομένα της μελέτης είναι άκρως εμπιστευτικά (ανώνυμα), θα χρησιμοποιηθούν αποκλειστικά και μόνο για ακαδημαϊκούς - ερευνητικούς



σκοπούς και θα βοηθήσουν στη μελέτη των επιπτώσεων της COVID-19 στη φυσική δραστηριότητα αλλά και στη σύνταξη βέλτιστων οδηγιών για τη συνταγογράφηση άσκησης διότι η έλλειψη σωματικής δραστηριότητας δύναται να σχετίζεται με τις μη μεταδιδόμενες ασθένειες (καρδιοπάθειες, σακχαρώδης διαβήτης, καρκίνος κλπ.).

- Για τη συμπλήρωση του ερωτηματολογίου (και το εκτενές ενημερωτικό κείμενο) μπορείτε να μεταφερθείτε στις αντίστοιχες σελίδες από τον υπερσύνδεσμο: <https://forms.gle/GcEV8J7rjLgtCEmp7>. Εάν δεν λειτουργεί, παρακαλούμε να αντιγράψετε και να επικολλήσετε τον υπερσύνδεσμο: <https://forms.gle/GcEV8J7rjLgtCEmp7> στο φυλλομετρητή σας.

Θεωρούμε ότι η μελέτη της φυσικής δραστηριότητας μας αφορά όλους και η υποστήριξή σας θα είναι σημαντική στο έργο μας. Επίσης, αν θέλετε να είστε αρωγός στην προσπάθειά μας, παρακαλούμε όπως δημοσιοποιήσετε, κοινοποιήσετε και διαδώσετε ελεύθερα τη διαδικτυακή διεύθυνση της μελέτης μας: <https://forms.gle/GcEV8J7rjLgtCEmp7> με κάθε πρόσφορο μέσο.

Για οποιαδήποτε επιπρόσθετη πληροφορία ή διευκρίνηση, μπορείτε να επικοινωνήσετε με τον υπεύθυνο επικοινωνίας Δρ. Παντελεήμων Μπακιρτζόγλου στο τηλ. 6972207967, / στο e-mail: [bakirtzoglou@phed.auth.gr](mailto:bakirtzoglou@phed.auth.gr), ή εναλλακτικά με τον Αναπλ. Καθηγητή Εμμανουήλ Ζαχαράκης στα τηλ. 2107276147, 6977915982 / στο e-mail: [emzach@phed.uoa.gr](mailto:emzach@phed.uoa.gr).

Με την ευχή για ένα καλύτερο αύριο, σας ευχαριστούμε πολύ!

### Η ερευνητική Ομάδα

Αντώνιος Κ. Τραυλός (B.A., M.A., Ph.D.): Καθηγητής, Τμήμα Οργάνωσης και Διαχείρισης Αθλητισμού, Σχολή Επιστημών Ανθρώπινης Κίνησης και Ποιότητα Ζωής, Πανεπιστήμιο Πελοποννήσου. Για περισσότερες πληροφορίες: <https://scholar.google.com/citations?hl=el&authuser=1&user=-j-ZQG8AAAAJ>.

Εμμανουήλ Ζαχαράκης (B.Sc., Ph.D.): Αναπληρωτής Καθηγητής, Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών. Για περισσότερες πληροφορίες: <https://scholar.google.com/citations?hl=el&authuser=1&user=zsHmHT0AAAAJ>.

Δημήτριος Μπούρδας [B.Sc. (Hons), P.G.Dip., M.Sc., Ph.D.]: 1. Διευθυντής, Δημόσιο Ινστιτούτο Επαγγελματικής Κατάρτισης Χανίων, 2. Εισηγητής, ΠΜΣ «Ανθρώπινη Απόδοση», Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης, 3. Επιστημονικός συνεργάτης, Τομέας Αθλοπαιδιών, Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Εθνικό Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών. Για περισσότερες πληροφορίες: <https://scholar.google.com/citations?hl=el&authuser=1&user=15jb-WcAAAAJ>.

Παντελεήμων Μπακιρτζόγλου [B.Sc., M.Sc., Ph.D.]: 1. Γραμματέας, Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης, 2. Συνεργαζόμενο Εκπαιδευτικό Προσωπικό, Ελληνικό Ανοικτό



Πανεπιστήμιο. Για περισσότερες πληροφορίες:

<https://scholar.google.gr/citations?hl=el&user=L4jCPekAAAAJ>.

Βασίλειος Ανδριανόπουλος [B.Sc., M.Sc., Ph.D.]: 1. Καθηγητής Φυσικής Αγωγής, Διεύθυνση Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης Αθηνών, 2. Εκπαιδευτής, Θεματικό Δημόσιο ΙΕΚ Αχαρνών: Αθλητισμού - Φυσικού Περιβάλλοντος - Αναψυχής. Για περισσότερες πληροφορίες:

<https://scholar.google.com/citations?hl=el&authuser=1&user=7UQS4SgAAAAJ>.

Η ερευνητική ομάδα δηλώνει ότι δεν υπάρχει σύγκρουση συμφερόντων σε σχέση με την έρευνα καθώς και ότι δεν ελήφθη οικονομική υποστήριξη για τη διεξαγωγή αυτής της μελέτης.

Εκ μέρους της ερευνητικής ομάδας, με εκτίμηση



Αναπληρωτής Καθηγητής Εμμανουήλ Ζαχαράκης

<sup>i</sup> Η τρέχουσα ερευνητική μας συνεισφορά σχετικά με την COVID-19:

- Emmanouil Zacharakis 2022. Impact of Covid-19 lockdown on physical activity in a sample of Greek adults. *Public Health Toxicology* 2 (Supplement 1):A35 [<https://doi.org/10.18332/pht/149681>].
- Dimitrios I. Bourdas, Ioannis Mitrousis, Emmanouil D. Zacharakis & Antonios K. Travlos 2022. Home-audience advantage in basketball: evidence from a natural experiment in EuroLeague games during the 2019-2021 Covid-19 era. *Journal of Physical Education and Sport*, 22(7): 1761 – 1771. [<https://doi.org/10.7752/jpes.2022.07220>, ISSN: 2247-806X].
- Dimitrios I. Bourdas, Emmanouil D. Zacharakis, Antonios K. Travlos, Athanasios Souglis 2021. Impact of lockdown on smoking and sleeping in the early COVID-19 presence: datasets of Greek Adults sample. *Data in Brief*, 39: 107480. [PMID: 34664028, <https://doi.org/10.1016/j.dib.2021.107480>, ISSN: 2352-3409].
- Dimitrios I. Bourdas, Emmanouil D. Zacharakis, Antonios K. Travlos, Athanasios Souglis 2021. Return to basketball play following COVID-19 lockdown. *Sports (Basel)*, 9(81): 1-12. [PMID: 34204988, <https://doi.org/10.3390/sports9060081>, ISSN: 2075-4663].
- Dimitrios I. Bourdas, Emmanouil D. Zacharakis 2021. Physical Activity: COVID-19 Enemy. *Archives of Clinical and Medical Case Reports*, 5(1): 84-90. [<https://doi.org/10.26502/acmcr.96550330>, ISSN: 2575-9655].
- Dimitrios I. Bourdas, Emmanouil Zacharakis 2020. Physical Activity: A Natural Allies to Prevent Impending Adverse Effects due to the Increase of Isolation and Physical Inactivity in COVID-19 era. In *Sports Medicine*, Vol. 1, Chapter 2, pp. 25-34. Publisher: Open Access eBooks, 848 N. Rainbow Blvd, #5486, Las Vegas, NV 89107, USA. Available at <https://openaccessebooks.com/sports-medicine.html>.
- Dimitrios I. Bourdas & Emmanouil D. Zacharakis 2020. Impact of COVID-19 lockdown on physical activity in a sample of Greek adults. *Sports (Basel)* 2020, 8(10): 139. [PMID: 33096721, <https://doi.org/10.3390/sports8100139>, ISSN 2075-4663].
- Dimitrios I. Bourdas, Emmanouil D. Zacharakis 2020. Evolution of changes in physical activity over lockdown time: physical activity datasets of four independent adult sample groups corresponding to each of the last four of the six COVID-19 lockdown weeks in Greece. *Data in Brief*, 32: 106301, [PMID: 32934972, <https://doi.org/10.1016/j.dib.2020.106301>, ISSN: 2352-3409].





- Dimitrios Bourdas and Emmanouil Zacharakis. Impact of Lockdown on Physical Activity in the Early COVID-19 Presence: Greece National Cross-Sectional Study (6/3/2020). Available at SSRNOnline: <https://ssrn.com/abstract=3619812>, [<https://doi.org/10.2139/ssrn.3619812>].

