



Πανεπιστήμιο  
Κύπρου

Γραφείο Επικοινωνίας  
Τομέας Προώθησης  
και Προβολής

Τηλέφωνο: 22894304  
Ηλ. Διεύθυνση: [prinfo@ucy.ac.cy](mailto:prinfo@ucy.ac.cy)  
Ιστοσελίδα: [www.ucy.ac.cy/pr](http://www.ucy.ac.cy/pr)

18 ΜΑΪΟΥ 2017

## ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΟ ΕΥΡΗΜΑ ΓΙΑ ΤΗ ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ

**Αποτελέσματα έρευνας με επικεφαλής το Λέκτορα του Πανεπιστημίου Κύπρου, Χρίστο Νικολαΐδη κατέδειξε ότι η σωματική άσκηση είναι μια κοινωνικά μεταδοτική συνήθεια**



Μπορούν οι φίλοι να επηρεάσουν ο ένας τον άλλο σε βαθμό που να θεωρηθεί η σωματική άσκηση μία κοινωνικά μεταδοτική δραστηριότητα;

Αυτό είναι το ερώτημα στο επίκεντρο μιας σημαντικής νέας μελέτης, από τις πρώτες που χρησιμοποιεί “μεγάλα δεδομένα” από συσκευές καταγραφής σωματικής δραστηριότητας (fitness trackers). Επικεφαλής της έρευνας είναι ο Λέκτορας του Τμήματος Διοίκησης Επιχειρήσεων και Δημόσιας Διοίκησης Χρίστος Νικολαΐδης. Η έρευνα διεξήχθη σε συνεργασία με τον Sinan Aral, Καθηγητή της Σχολής Διοίκησης του MIT.

Προηγούμενες μελέτες έχουν δείξει ότι πτυχές του τρόπου ζωής και της υγείας μας, όπως το κάπνισμα, η υπερκατανάλωση τροφής που οδηγεί σε παχυσαρκία και η αισιοδοξία που φέρνει μεγαλύτερη ευτυχία, είναι κοινωνικά μεταδοτικές. Αυτό σημαίνει ότι εάν ο φίλος σας καπνίζει, ή καταναλώνει ανθυγιεινές τροφές ή είναι αισιόδοξος, κινδυνεύετε να κάνετε το ίδιο. Η νέα έρευνα έρχεται να προσθέσει τη σωματική άσκηση σε αυτόν τον κατάλογο.

Στη σχετική **δημοσίευση** στο έγκριτο επιστημονικό περιοδικό «Nature Communications», με τίτλο «**Exercise contagion in a global social network**», οι ερευνητές ανέλυσαν δεδομένα από περίπου 1.1 εκατομμύρια ανθρώπους από όλο το κόσμο που έτρεξαν συνολικά πάνω από 350 εκατομμύρια χιλιόμετρα σε διάστημα πέντε χρόνων.

Η μελέτη συνδύασε στοιχεία από φορητές συσκευές καταγραφής της σωματικής δραστηριότητας (fitness trackers) και ανάλυση δεδομένων από κοινωνικά δίκτυα, δείχνοντας ότι το πώς και πόσο τρέχει και γενικότερα ασκείται κανείς, εξαρτάται σε σημαντικό βαθμό από το τι κάνουν οι φίλοι του.

**Οι γυναίκες επηρεάζονται μόνο από γυναίκες**



Η μελέτη συμπέρανε, μάλιστα, ότι ενώ οι άνδρες επηρεάζονται τόσο από άνδρες φίλους τους όσο και από γυναίκες, οι γυναίκες επηρεάζονται μόνο από άλλες γυναίκες και καθόλου από τους άνδρες.

Επίσης, οι λιγότερο δραστήριοι στο τρέξιμο επηρεάζουν τους πιο δραστήριους, αλλά όχι το αντίστροφο. Ακόμη, οι άνθρωποι επηρεάζονται περισσότερο από τους φίλους τους που έχουν ελαφρώς χειρότερη απόδοση, σε σχέση με την επιρροή που τους ασκούν όσοι έχουν πολύ καλύτερη απόδοση από τους ίδιους.

Σύμφωνα με τους υπολογισμούς, κατά μέσο όρο μέσα στην ίδια ημέρα για κάθε χιλιόμετρο παραπάνω που τρέχουν κατά μέσο όρο οι φίλοι κάποιου, ο ίδιος τρέχει 0.3 χιλιόμετρα περισσότερο σε σχέση με τη συνήθη του δραστηριότητα, ενώ για κάθε δέκα λεπτά παραπάνω τρέξιμο των φίλων, ένας άνθρωπος τρέχει άλλα τρία λεπτά. Ακόμη και ο ρυθμός που τρέχει κανείς, αλλάζει υπό την επιρροή των φίλων: εάν εκείνοι τρέχουν πιο γρήγορα, θα τρέξεις κι εσύ πιο γρήγορα. Γενικότερα, για κάθε δέκα πρόσθετες θερμίδες που καίνε οι φίλοι σε άσκηση, ένας άνθρωπος παρακινείται να κάψει και ο ίδιος 3.5 θερμίδες παραπάνω. Όμως, η επιρροή των φίλων τείνει να εξασθενήσει με το πέρασμα του χρόνου.

Η δημοσίευση του ερευνητικού ευρήματος στο περιοδικό «Nature Communications» έχει αναμεταδοθεί από υψηλού κύρους ειδησεογραφικά πρακτορεία, περιοδικά και εφημερίδες, ανάμεσα τους οι [New York Times](#), [Los Angeles Times](#), [NBC News](#), [New York Magazine](#), [Science Magazine](#) και [Nature](#).

### Σύντομο βιογραφικό Χρίστου Νικολαΐδη:

Ο Χρίστος Νικολαΐδης είναι το νεότερο ακαδημαϊκό μέλος του Τμήματος Διοίκησης Επιχειρήσεων και Δημόσιας Διοίκησης του Πανεπιστημίου Κύπρου. Ο κος Νικολαΐδης αποφοίτησε από το Τμήμα Φυσικής του Αριστοτελείου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης. Στη συνέχεια ακολούθησε μεταπτυχιακές σπουδές στα εφαρμοσμένα μαθηματικά στο Imperial College του Λονδίνου και πήρε το διδακτορικό του το 2014 από τη Σχολή Πολιτικών Μηχανικών και Μηχανικών Περιβάλλοντος του Τεχνολογικού Ινστιτούτου της Μασαχουσέτης (MIT). Τα τελευταία τρία χρόνια εργάστηκε ως ο James S. McDonnell μεταδιδακτορικός συνεργάτης στη Σχολή Διοίκησης του MIT (Sloan School of Management). Η έρευνα του εστιάζεται στη μελέτη πολύπλοκων συστημάτων μέσα από την ανάλυση μεγάλων δεδομένων με εφαρμογή την ταυτοποίηση της κοινωνικής επιρροής που ενισχύεται και κατευθύνεται μέσα από κοινωνικά δίκτυα ή από διαλογικές τεχνολογίες.

