



ΣΧΟΛΗ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ

Αθλητικές Σπουδές :Κοινωνιολογία-Ιστορία-Ανθρωπολογία

Διπλωματική Εργασία

«Οι αντιλήψεις ασκούμενων περί ενασχόλησης με βάρη στο πεδίο
του γυμναστηρίου»

Κουτσουνίδου Σοφία

Επιβλέπουσα καθηγήτρια: Μαρία Κωλέτση

Θεσσαλονίκη, Φεβρουάριος 2024

Η παρούσα εργασία αποτελεί πνευματική ιδιοκτησία της φοιτήτριας που την εκπόνησε. Στο πλαίσιο της πολιτικής ανοικτής πρόσβασης η συγγραφέας/δημιουργός εκχωρεί στο ΕΑΠ, μη αποκλειστική άδεια χρήσης του δικαιώματος αναπαραγωγής, προσαρμογής, δημόσιου δανεισμού, παρουσίασης στο κοινό και ψηφιακής διάχυσής τους διεθνώς, σε ηλεκτρονική μορφή και σε οποιοδήποτε μέσο, για διδακτικούς και ερευνητικούς σκοπούς, άνευ ανταλλάγματος και για όλο το χρόνο διάρκειας των δικαιωμάτων πνευματικής ιδιοκτησίας. Η ανοικτή πρόσβαση στο πλήρες κείμενο για μελέτη και ανάγνωση δεν σημαίνει καθ' οιονδήποτε τρόπο παραχώρηση δικαιωμάτων διανοητικής ιδιοκτησίας του συγγραφέα/δημιουργού ούτε επιτρέπει την αναπαραγωγή, αναδημοσίευση, αντιγραφή, αποθήκευση, πώληση, εμπορική χρήση, μετάδοση, διανομή, έκδοση, εκτέλεση, «μεταφόρτωση» (downloading), «ανάρτηση» (uploading), μετάφραση, τροποποίηση με οποιονδήποτε τρόπο, τμηματικά ή περιληπτικά της εργασίας, χωρίς τη ρητή προηγούμενη έγγραφη συναίνεση του συγγραφέα/δημιουργού. Ο συγγραφέας/δημιουργός διατηρεί το σύνολο των ηθικών και περιουσιακών του δικαιωμάτων.

«Οι αντιλήψεις ασκούμενων περί ενασχόλησης με βάρη στο πεδίο
του γυμναστηρίου»

Κουτσουνίδου Σοφία

Επιτροπή Επίβλεψης Διπλωματικής Εργασίας

Επιβλέπουσα Καθηγήτρια:

Μαρία Κωλέτση

Μέλος ΣΕΠ του ΕΑΠ

Συν-Επιβλέποντες Καθηγητές :

Ευάγγελος Τζούκας

Αλεξάνδρα Πατρικίου

Μέλη ΣΕΠ του ΕΑΠ

Θεσσαλονίκη, Φεβρουάριος 2024

Αφιέρωση

Αυτή τη διπλωματική εργασία την αφιερώνω στα δυο μου παιδιά ,τα οποία έδειξαν μεγάλη ωριμότητα και υπομονή και μου έδιναν δύναμη να συνεχίσω την ολοκλήρωσή της. Τους την αφιερώνω δικαιωματικά.

Ευχαριστίες

Αρχικά θα ήθελα να ευχαριστήσω την επιβλέπουσα και καθηγήτρια, κυρία Κωλέτση Μαρία για την βοήθειά της σε όλη τη διάρκεια της προσπάθειάς μου, για τη συνεχή ανατροφοδότηση που μου έδινε και την παρότρυνσή της να συνεχίσω. Η βοήθειά της ήταν σημαντική, δίνοντάς μου συνεχώς σαφείς και κατανοητές οδηγίες. Χωρίς τη βοήθειά της, θα μου ήταν αδύνατον να την ολοκληρώσω επιτυχώς.

Θα ήθελα να εκφράσω την ευγνωμοσύνη μου στην οικογένειά και περισσότερο στα παιδιά μου, που παρόλο το μικρό της ηλικίας τους μου συμπαραστάθηκαν, ώστε να φέρω εις πέρας και να ολοκληρώσω τη διπλωματική μου εργασία. Τέλος ευχαριστώ πολύ όλους τους καθηγητές κατά τη διάρκεια της φοίτησής μου, για τις γνώσεις και συμβουλές που μου παρείχαν, καθώς και τα άτομα που συμμετείχαν στην έρευνα αυτή που μου αφιέρωσαν τον πολύτιμο χρόνο τους και μου εμπιστεύθηκαν τις σκέψεις και τα βιώματά τους.

Περίληψη

Η παρούσα εργασία είναι μια προσπάθεια έρευνας και μάλιστα ποιοτικής έρευνας και έχει ως σκοπό να διερευνηθούν οι αντιλήψεις των συμμετεχόντων, τεσσάρων αντρών και τεσσάρων γυναικών περί άσκησης με βάρη στο πεδίο του γυμναστηρίου. Διαμορφώθηκε ένα ερωτηματολόγιο συνέντευξης από ερωτήσεις που αφορούν σε έξι διαφορετικούς άξονες. Συγκεκριμένα ερευνώνται στοιχεία που έχουν σχέση με την ενασχόληση με βάρη στο χώρο του κλειστού γυμναστηρίου, ερευνώνται τα όρια της σωματικής άσκησης και καταπόνησης, δηλαδή εάν αρχίζει η σωματική άσκηση να θεωρείται σωματική καταπόνηση, η σχέση υγιούς με γυμνασμένο σώμα, η σχέση υγιούς σώματος και διατροφικών συνηθειών, η σχέση γυμνασμένου σώματος και αισθητικής και τέλος η σχέση σωματικής άσκησης και σωματικής δύναμης. Γίνεται μια προσπάθεια για να αναδείξουμε πώς αντιλαμβάνονται οι συμμετέχοντες στην έρευνα την συνεισφορά της άσκησης με βάρη, στη βελτίωση της αισθητικής εικόνας του σώματος, της απόκτησης καλής φυσικής κατάστασης και υγιούς σώματος. Να αναδείξουμε την κομβική σημασία που παίζει το σώμα ως εργαλείο, ως μέσο και η σωματική προσπάθεια για να ολοκληρωθεί επιτυχώς η διαδικασία της άσκησης. Από τα αποτελέσματα της έρευνας αναγνωρίζεται η αξία της διατροφής, η οποία είναι κομμάτι το οποίο διαδραματίζεται εκτός προπονήσεων, μεμονωμένα στο σπίτι και με αυτό τον τρόπο επενδύουν οι ασκούμενοι πάνω στο σώμα τους. Για το σκοπό της έρευνας χρησιμοποιήθηκε ερωτηματολόγιο συνέντευξης, το οποίο δίνει τη δυνατότητα στους συμμετέχοντες να εκφράσουν τις απόψεις και πεποιθήσεις τους για το συγκεκριμένο είδος άσκησης που ακολουθούν, καθώς είναι ημιδομημένο και ανοικτού τύπου και μπορεί ο ερωτώμενος να αναπτύξει τη σκέψη του χωρίς προκαθορισμένες επιλογές απαντήσεων. Το ενδιαφέρον της έρευνας εστιάζεται στην κατανόηση του εαυτού και του σώματος μέσα από την ενασχόληση με βάρη, από τα άτομα που συμμετείχαν στην έρευνα. Επίσης, εξετάζονται οι κοινωνικές αλληλεπιδράσεις των ασκούμενων και το σχετικό συσσωρευμένο κεφάλαιο στο πεδίο του γυμναστηρίου. Για το λόγο αυτό εξετάσαμε μια σειρά από παράγοντες όπως είναι τα κίνητρα ενασχόλησης των υποκειμένων με την άσκηση με βάρη. Ανιχνεύουμε τις σχέσεις που αναπτύσσονται

μεταξύ των κοινωνικών υποκειμένων, καθώς και το είδος του κεφαλαίου που συσσωρεύεται εντός του πεδίου. Η επιλογή των ατόμων αφορούσε σε άτομα που επισκέπτονται τοπικά γυμναστήρια για ένα σχετικά σταθερό χρονικό διάστημα και ασκούνται με βάρη. Πραγματοποιήθηκαν συνεντεύξεις από τα άτομα που μας διέθεσαν λίγο από τον ελεύθερο χρόνο τους, ενώ η ανάλυση δεδομένων έγινε μέσω της θεματικής ανάλυσης. Η μελέτη βασίζεται στο θεωρητικό πλαίσιο των Μπουρντιέ και Μος σχετικά με τις τεχνικές του σώματος. Επιπλέον, η έρευνα εξετάζει τα θέματα εικόνας σώματος και συσσώρευσης κεφαλαίου σχετικά με την άσκηση με προπόνηση με βάρη.

Λέξεις – Κλειδιά: Πεδίο γυμναστηρίου-εξάσκηση με βάρη- τεχνικές σώματος-σωματικό κεφάλαιο-έμφυλος ρόλος-επιτελέσεις σωματικής δύναμης-φυσική κατάσταση

«The perceptions of trainees about dealing with weights in the field of the gym»

Koutsouridou Sofia

Abstract

This work is a research effort, and in fact a qualitative research and its purpose is to investigate the perceptions of the participants, four men and four women, about weight training in the field of the gym. An interview questionnaire was formed from questions concerning six different axes. Specifically, elements related to the use of weights in the indoor gym area are investigated, the limits of physical exercise and strain and especially if physical exercise can be considered as physical strain. Specifically, data related to the use of weights in the indoor gym are investigated, the limits of physical exercise and strain are investigated, i.e. if physical exercise begins to be considered physical strain, the relationship between a healthy and fit body, the relationship between a healthy body and eating habits, the relationship between a fit body and aesthetics and finally the relationship between physical exercise and physical strength. An attempt is made to highlight how research participants perceive the contribution of weight training to improve body image, fitness and a healthy body. Additionally, an attempt is made to highlight the pivotal importance that the body plays as a tool, as a means and the physical effort to successfully complete the exercise process. From the results of the research, the value of nutrition is recognized, which is a part that takes place outside of training, individually at home and in this way the practitioners invest in their body. For the purpose of the research, an interview questionnaire was used, which enables the participants to express their opinions and

beliefs about the specific type of exercise they follow, as the interviewee can develop their thoughts thinking and answer without any predefined set of choices. The interest of the research is focused on the understanding of the self and the body through dealing with weights, by the people who participated in the research. Also, the social interactions of the practitioners and the relevant accumulated capital in the field of the gym are examined. For this reason we investigate a number of factors such as the participants motivations for engaging in weight training. We trace the relationships that develop between trainees, as well as the type of capital that accumulates within the field. The research process was based on the qualitative analysis method and the interview tool through a semi-structured questionnaire. The selection of subjects involved people who visit local gyms for a relatively fixed period of time and exercise with weights. The people who gave us some of their free time were interviewed, while data analysis was done through thematic analysis. The study is based on the theoretical framework of Bourdieu and Mauss regarding the body techniques. Furthermore, the research examines the issues of body image and capital accumulation regarding the exercise with weight training.

Keywords: Gym area-weight training-body techniques-body capital-gender role-physical strength performance-physical condition

Περιεχόμενα

Περίληψη	5
Abstract	7
Περιεχόμενα.....	9
Κατάλογος Εικόνων.....	10
Συντομογραφίες & Ακρωνύμια	11
ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΠΡΩΤΟ	12
ΕΙΣΑΓΩΓΗ.....	12
ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΔΕΥΤΕΡΟ	15
2. ΘΕΩΡΗΤΙΚΟ ΠΛΑΙΣΙΟ.....	15
2.1.1. Ιστορία των χώρων του γυμναστηρίου	15
2.1.2. Ο κοινωνικός ρόλος του αθλητισμού	16
2.1.3.Είδη άσκησης στο πεδίο του γυμναστηρίου	17
2.1.4. Ενασχόληση γυναικών με βάρη.....	20
2.1.5. Προπόνηση δύναμης-Προπόνηση με βάρη	21
2.1.6. Διατροφή και άσκηση για μείωση σωματικού βάρους.....	22
2.2.1. Νοηματοδότηση του σώματος	22
2.2.2. Τεχνικές του σώματος του Marcell Mauss	24
2.2.3. Κοινωνιολογική θεωρία του Pierre Bourdieu	25
2.2.4. Σωματικό κεφάλαιο	26
2.2.5. Κίνητρα ενασχόλησης με την προπόνηση με βάρη	27
ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΤΡΙΤΟ	29
3.ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ	29
ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΤΕΤΑΡΤΟ.....	33
4.1. Σκοπός της έρευνας	33
4.2. Μεθοδολογία που ακολουθήθηκε	33
4.3. Ερευνητικά ερωτήματα	34
4.4. Συμμετέχοντες στην έρευνα	36
4.5.Συλλογή και Ανάλυση Δεδομένων	37
ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΠΕΜΠΤΟ	39
5.1. Αποτελέσματα ποιοτικής έρευνας	39
5.2. Ενασχόληση με το άθλημα	40
5.3. Όρια σωματικής άσκησης και καταπόνησης.....	41
5.4. Σχέση υγιούς με γυμνασμένο σώμα.....	45
5.5 Σχέση υγιούς σώματος και διατροφικές συνήθειες.....	47
5.6. Σχέση γυμνασμένου σώματος και αισθητικής	49
5.7. Σχέση σωματικής άσκησης και σωματικής δύναμης	52
6. ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΚΟ ΕΝΘΕΤΟ	56
ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΕΒΔΟΜΟ	57
7.ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ-ΣΥΖΗΤΗΣΗ ΚΑΙ ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΜΕΛΛΟΝΤΙΚΗ ΕΡΕΥΝΑ.....	57
7.1. Συμπεράσματα	57
7.2. Συζήτηση και Προτάσεις για μελλοντική έρευνα.....	61

8. Βιβλιογραφικές Αναφορές.....	63
---------------------------------	----

Κατάλογος Εικόνων

Εικόνα 1. Εικόνες γυμναστηρίων (Πηγή: www.pixabay.com).....	53
---	----

Συντομογραφίες & Ακρωνύμια

Ακολουθούν κάποια παραδείγματα:

ΔΕ	Διπλωματική Εργασία
ΕΑΠ	Ελληνικό Ανοικτό Πανεπιστήμιο
ΣΕΠ	Συνεργαζόμενο Εκπαιδευτικό Προσωπικό
ΜΜΕ	Μέσα Μαζικής Ενημέρωσης

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΠΡΩΤΟ

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Ευρωπαίοι Διαφωτιστές είχαν επισημάνει τη σημασία της σωματικής άσκησης ταυτόχρονα με την καλλιέργεια και άσκηση του πνεύματος και την είχαν εντάξει στις παιδαγωγικές τους θεωρίες. Αυτή η αντίληψη ενείχε στους καρπούς της στερεότυπα όσον αφορά στην έμφυλη ταυτότητα και είχε συνδεθεί με την αρρενωπότητα. Αναπτύχθηκε η αντίληψη ότι το σώμα μέσα από τη διαδικασία της άσκησης, είναι υπεύθυνο για τη διατήρηση της υγείας και της φυσικής κατάστασης (Τσούμας, 2016). Ο αθλητισμός από πολύ παλιά ακόμη αποτελούσε μια από τις κύριες ενασχολήσεις των ανθρώπων της κοινωνίας που κατ' επέκταση ασχολούνταν με την εκγύμναση και φροντίδα του σώματος. Η ενασχόληση με κάποιο είδος άσκησης βασιζόταν σε διαφορετικά κίνητρα παρακίνησης κάθε φορά και ο καθένας επέλεγε κάποιο είδος άσκησης για διαφορετικούς λόγους. Οι λόγοι που παρότρυναν τα άτομα να ασχοληθούν με κάποιο είδος άσκησης, ήταν καθαρά η ευχαρίστηση που αποκόμιζαν από την ενασχόληση με την άσκηση, η απόκτηση χρηματικών επάθλων και η αύξηση της αυτοπεποίθησής τους, έτσι ώστε να νιώθουν καταξιωμένοι και σημαντικοί μέσα στην κοινωνία και να αποκτήσουν κύρος και γόητρο. Οι συνεχώς αυξανόμενες υποχρεώσεις της σύγχρονης κοινωνίας έχουν σαν επακόλουθο την υιοθέτηση ανθυγιεινών συνηθειών διατροφής, πράγμα το οποίο σταδιακά οδηγεί σε σοβαρά προβλήματα υγείας. Γι' αυτό το λόγο, ένας αρκετά μεγάλος αριθμός ανθρώπων όλο και περισσότερο στρέφεται προς διάφορες μορφές άσκησης, ενώ συχνά παρατηρείται και αλλαγή στις διατροφικές τους συνήθειες. Έτσι προλαμβάνεται και επιτυγχάνεται η αντιμετώπιση διαφόρων προβλημάτων υγείας που οφείλονται σε κοινωνικούς, ψυχολογικούς, βιολογικούς ή άλλους παράγοντες. Είναι φανερό μέσα από αποτελέσματα ερευνών ότι μέσα από τη φυσική δραστηριότητα και τη συστηματική άσκηση βελτιώνεται η ποιότητας ζωής του ανθρώπου, καθώς αποτελεί ένα σημαντικό μέσο πρόληψης και σημαντικό εργαλείο για την αντιμετώπιση πολλών χρόνιων ασθενειών (Λάπα, 2020).

Η άσκηση σε οργανωμένους και κλειστούς χώρους άθλησης ειδικά την περίοδο του χειμώνα, φαίνεται πως αποτελεί επιλογή αρκετών ανθρώπων σήμερα, προσφέροντας πολλαπλά οφέλη. Όλο και περισσότεροι άνθρωποι αποφασίζουν και επιλέγουν να

γυμναστούν με αντιστάσεις, κοινώς με βάρη στο χώρο του κλειστού γυμναστηρίου. Με αυτό το είδος άσκησης βελτιώνουν το μυοσκελετικό τους σύστημα, βοηθάνε στην καλύτερη λειτουργία του μεταβολισμού τους, καθώς και στην καλύτερη λειτουργία όλων των συστημάτων του οργανισμού. Με την ενδυνάμωση των μυών του σώματος εξασφαλίζεται η αύξηση της μυϊκής δύναμης και της φυσικής κατάστασης των ασκούμενων. Επιπλέον τους παρέχεται ένα ισορροπημένο και γυμνασμένο σώμα, το οποίο τους προσφέρει αυτοπεποίθηση και σιγουριά για τον εαυτό τους (Τερζής, 2022).

Η αναερόβια άσκηση είναι πολύ σημαντική και με τη μακροχρόνια χρήση της αποφεύγονται προβλήματα υγείας που έχουν σχέση με την ασθένεια του καρκίνου, με το λίπος που συσσωρεύεται στην κοιλιά, με τις παθήσεις της καρδιάς και το άγχος, στρες. Με αυτού του είδους την άσκηση εξασφαλίζεται η μείωση του περιττού λίπους, καταναλώνονται περισσότερες θερμίδες ακόμη και όταν κάποιος βρίσκεται σε κατάσταση ηρεμίας και δεν ασκείται και σε συνδυασμό με τη διατροφή επιτυγχάνονται θετικά αποτελέσματα. Αυξάνεται η οστική πυκνότητα των οστών του σώματος, έτσι ώστε να αποφεύγονται οι θραύσεις τους και οικοδομείται γρηγορότερα το επιθυμητό σώμα. Η καρδιά είναι πιο υγιής με αποτέλεσμα να γινόμαστε περισσότερο παραγωγικοί στο χώρο εργασίας μας, χωρίς άγχος και κούραση. Έρευνες ανακάλυψαν ότι η σωματική δύναμη προσφέρει μακροζωία και αποφεύγονται διάφορα είδη νόσων (fitnesstogether, 2023). Σύμφωνα με αποτελέσματα επιστημών και ιατρικών ερευνών έχουν αναγνωριστεί τα οφέλη που παρέχονται με την προπόνηση με βάρη, αφού εξασφαλίζεται ένα καλό επίπεδο φυσικής κατάστασης, υγείας και καλής εμφάνισης σε όλα τα στάδια ανάπτυξης του ανθρώπου. Τα σημαντικότερα οφέλη από την προπόνηση με βάρη είναι:

- Αύξηση μυϊκού όγκου η οποία οφείλεται στην υπερτροφία των μυϊκών ινών.
- Μείωση της καρδιακής συχνότητας ηρεμίας, μείωση χοληστερόλης.
- Διαχείριση του ποσοστού λίπους στον οργανισμό με ταυτόχρονη αύξηση της μάζας των μυών.
- Καλύτερη λειτουργία του μεταβολισμού.
- Βελτίωση της αισθητικής του σώματος (Κέλλης - Μουρατίδου 2002).

Η δομή της εργασίας ξεκινάει με την εισαγωγή και την περιγραφή του θέματος, με τα διαφορετικά είδη άσκησης που προσφέρονται στο γυμναστήριο. Το δεύτερο κεφάλαιο αποτελείται από το θεωρητικό πλαίσιο που ασχολείται με την κοινωνιολογική και ανθρωπολογική προσέγγιση και το νόημα που δίνουν στο σώμα, σύμφωνα με τις θεωρίες του Mauss, Bourdieu και Wacquant. Γίνεται εκτενής παρουσίαση των αποτελεσμάτων της άσκησης με βάρη στην αύξηση της σωματικής δύναμης και αυτών της σωματικής άσκησης ταυτόχρονα με την υιοθέτηση σωστής διατροφής για την απώλεια περιττού σωματικού βάρους. Γίνεται αναφορά στα κίνητρα που παρακινούν το άτομο να ασχοληθεί με οποιοδήποτε είδος άσκησης και ποια είναι τα επιθυμητά κίνητρα. Στο τρίτο κεφάλαιο αναλύεται ο σκοπός για τον οποίο έγινε η έρευνα και η μέθοδος η οποία χρησιμοποιήθηκε. Πιο αναλυτικά γίνεται αναφορά στο δείγμα, στους ασκούμενους που συμμετείχαν στην έρευνα, στα ερευνητικά ερωτήματα που μας απασχόλησαν και στα μέσα και τον τρόπο με τον οποίο συλλέχτηκαν τα δεδομένα της έρευνας. Στο τέταρτο κεφάλαιο παρουσιάζεται η ανάλυση των συνεντεύξεων μέσα από τους 6 άξονες της συνέντευξης και τα ερωτήματα που αναπτύσσονται στον κάθε άξονα ξεχωριστά. Το πέμπτο κεφάλαιο της εργασίας αφορά στα συμπεράσματα της έρευνας και σχετικές προτάσεις περαιτέρω αξιοποίησης των αποτελεσμάτων, σε μεγαλύτερης κλίμακας έρευνας, προκειμένου να γίνει καλύτερα κατανοητή η ενασχόληση των ατόμων στο γυμναστήριο με την άσκηση με βάρη.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΔΕΥΤΕΡΟ

2. ΘΕΩΡΗΤΙΚΟ ΠΛΑΙΣΙΟ

2.1.1. Ιστορία των χώρων του γυμναστηρίου

Στην Ελλάδα ο αθλητισμός και η σωματική άσκηση άργησε να γίνει αντικείμενο έρευνας από τις επιστήμες της κοινωνιολογίας και της ανθρωπολογίας, βρίσκοντας στην πορεία πολλά εμπόδια. Το σώμα και η καλλιέργειά του μέσω της άσκησης θεωρείτο υποδεέστερης σημασίας και η ενσωμάτωση του αθλητισμού και των πρακτικών της σωματικής άσκησης στην οπτική των κοινωνικών θεωριών και επιστημών υπήρξε στην Ελλάδα αλλά και διεθνώς μια διαδικασία που βρήκε πολλές αντιστάσεις. Οι κοινωνικές επιστήμες καθυστέρησαν να αναγνωρίσουν τη σωματική άσκηση και το παιχνίδι ως ένα πεδίο με αξία εξίσου σημαντική με άλλα πεδία όπως η εκπαίδευση (Μακρυγιώτη, 2004). Χαρακτηριστική είναι η ανάπτυξη ρευμάτων, όπου έχουμε μια στροφή των κοινωνικών επιστημών προς την έρευνα του σώματος από τη δεκαετία του 1990 (Πουρκός, 2017). Το ενδιαφέρον των κοινωνικών επιστημών για τον αθλητισμό και τις κοινωνικές προεκτάσεις του χρονολογείται από τα τέλη του 19ου αιώνα, παρόλα αυτά η κοινωνιολογία άρχισε να ασχολείται με τον αθλητισμό πολύ αργότερα, καθώς όλο και περισσότεροι άτομα άρχισαν να ασχολούνται επαγγελματικά ή και στον ελεύθερο χρόνο τους με κάποιο είδος άσκησης (Κώστα, 2022).

Η ιστορία καθώς και η πορεία ανάπτυξης των κλειστών γυμναστηρίων είναι μια παγκόσμιας κλίμακας ιστορία ανάπτυξης ενός τομέα του αθλητισμού που επεκτάθηκε σημαντικά σε διεθνές και επιχειρηματικό επίπεδο. Η δημιουργία κλειστών ιδιωτικών γυμναστηρίων σημειώνει μια σημαντική αύξηση από τη δεκαετία του 1970 και μετά, με αποτέλεσμα να στρέφεται η προσοχή πολλών ανθρώπων στην εξειδίκευση και επιμόρφωση πάνω σε θέματα εκγύμνασης με βάρη. Στην αρχή τα γυμναστήρια απευθύνονταν ως επί το πλείστο σε αθλητές που ασχολούνταν με το body building αποκλειστικά, αλλά στις αρχές της δεκαετίας του 1980 η κατάσταση αυτή άλλαξε και τα γυμναστήρια μετατράπηκαν σε χώρους

άθλησης για όλο τον πληθυσμό της κοινωνίας. Είναι πολύ σημαντική η έννοια της φυσικής κατάστασης η οποία αρχίζει να γίνεται αναγκαίος σκοπός. Σε αυτή την αντίληψη οδήγησε η εμφάνιση διάσημων επιτυχημένων αθλητών της εποχής, αλλά και γνωστών ηθοποιών που έπαιξαν σε πολλές επιτυχημένες ταινίες και ανέδειξαν μέσα από το φακό τις σωματικές τους αρετές και δεξιότητες. Οι άνθρωποι κάθε κοινωνίας επηρεάστηκαν από τα πρότυπα αυτά και τα γυμναστήρια έγιναν χώροι ενίσχυσης και ανάπτυξης της σωματικής υγείας, χώροι κοινωνικοποίησης και αναζήτησης της σωματικής ομορφιάς. Έτσι δινόταν η ευκαιρία για επαφή και αλληλεπίδραση με άλλους ανθρώπους, για αύξηση της αυτοπεποίθησης και αυτοεκτίμησης για τον ίδιο τους τον εαυτό. Ο χώρος αυτός πρόσφερε τις συνθήκες απόκτησης ενός υγιούς και γυμνασμένου σώματος και οι ασκούμενοι ήταν αφοσιωμένοι στον στόχο τους (Κουνής, 2023). Επιπρόσθετα, θα πρέπει να τονιστεί ότι καθώς δέχεται προοδευτικά επιδράσεις από τους μετασχηματισμούς της ελληνικής κοινωνίας, το γυμναστήριο αποτελεί χώρο μαζικής κουλτούρας λαμβάνοντας υπόψη το γεγονός ότι εντάσσεται σε ένα κοινωνικό - οικονομικά προσιτό αθλητικό πλαίσιο.

2.1.2. Ο κοινωνικός ρόλος του αθλητισμού

Ο αθλητισμός όπως και η εκπαίδευση είναι κομμάτι της κοινωνίας και οι ασκούμενοι χρησιμοποιούν τη δυνατότητα που τους δίνεται από το σώμα τους μέσω της εκγύμνασής του, να επιτύχουν μια μορφή κοινωνικοποίησης με τα άλλα άτομα. Το σώμα δεν είναι ανεξάρτητο και αυτόνομο αλλά υπόκειται σε πολιτισμικές πρακτικές της κοινωνίας. Οι άνθρωποι το χρησιμοποιούν ως εργαλείο, ως μέσο, πάνω στο οποίο ασκούνται πειθαρχίες και τεχνικές, με απώτερο σκοπό την αύξηση της παραγωγικότητάς του και της απόδοσής του στο χώρο της εργασίας. Στις σύγχρονες κοινωνίες ζητούμενο αποτελεί, ο έλεγχος του σώματος και η καθυπόταξη των δυνάμεών του. Αυτό που ενδιαφέρει την κοινωνία είναι με έναν τρόπο να επιτυγχάνεται ο έλεγχος και η επιτήρηση του ανθρώπινου σώματος, για τυχόν σημεία παρέκκλισης. Σε κάθε κοινωνία υπάρχουν συγκεκριμένοι νόμοι και κανόνες που επικρατούν και δεν επιτρέπεται να παρεκκλίνουν από αυτούς. Η εξασφάλιση του αυτοελέγχου του σώματος, είναι αποτέλεσμα διαδικασιών πολιτισμού (εκπολιτισμός) σύμφωνα με τον Elias και επιτυγχάνεται με τη διαδικασία της κοινωνικοποίησης. Απαραίτητη προϋπόθεση για να ενταχθεί κανείς σε μια κοινωνία, είναι η κατάκτηση των πολιτισμικών στοιχείων που

επικρατούν στη συγκεκριμένη κοινωνία. Η χρήση του σώματος από τον καθένα ξεχωριστά, είναι αποτέλεσμα διδασκαλίας, εκπαίδευσης και συνεχούς εξάσκησης σύμφωνα με τον Mauss (όπως αναφ, σε Μακρυγιώτη 2004).

2.1.3.Είδη άσκησης στο πεδίο του γυμναστηρίου

Η πιο κλασσική και βασική επιλογή υπηρεσίας στον κλειστό χώρο του γυμναστηρίου είναι το ελεύθερο γυμναστήριο, όπου χρησιμοποιούνται τα ελεύθερα βάρη. Αφορά την ελεύθερη χρήση των μηχανημάτων, του εξοπλισμού και των χώρων που διαθέτει το γυμναστήριο. Περιλαμβάνει την δυνατότητα απεριόριστων επισκέψεων πλην κάποιων εξαιρέσεων, όπου αγοράζεται συγκεκριμένος αριθμός επισκέψεων. Συνήθως είναι διαθέσιμη σε μεγάλα γυμναστήρια καθώς τα μηχανήματα και τα ελεύθερα βάρη απαιτούν αρκετό χώρο. Αφορά κυρίως άτομα τα οποία έχουν προηγούμενη εμπειρία στη χρήση του εξοπλισμού, ακολουθούν συγκεκριμένο πρόγραμμα προπόνησης και προτιμούν να γυμνάζονται μόνοι τους και δε συμμετέχουν σε μικρά τμήματα ατόμων ή με την παρουσία γυμναστή στο χώρο. Το θετικό είναι ότι υπάρχει ελεύθερη πρόσβαση σε ότι εξοπλισμό χρειάζεται κανείς, είτε τον ενδιαφέρει η αντοχή, είτε η μυϊκή υπερτροφία, είτε η ενδυνάμωση ή η απώλεια περιττού λίπους (workoutintelligence, 2023).

Μια δεύτερη υπηρεσία η οποία παρέχεται στο χώρο των γυμναστηρίων και έχει το φανατικό της κοινό, είναι το group training / fitness classes. Μπορεί να την βρει κάποιος στα κλασικά γυμναστήρια καθώς και σε ορισμένα μικρότερα που παρέχουν αποκλειστικά ομαδικά προγράμματα και τμήματα crossfit. Στα ομαδικά μαθήματα συνήθως υπάρχει ένας γυμναστής που πραγματοποιεί το μάθημα και 8 έως 50 άτομα ανάλογα το μέγεθος της αίθουσας και το είδος του μαθήματος. Τα τμήματα έχουν συνήθως διάρκεια μίας ώρας και περιλαμβάνουν μαθήματα όπως κυκλική προπόνηση, cross training, pilates, yoga, μπάρες και πολλά ακόμα. Χαρακτηριστικό αυτής της υπηρεσίας είναι ότι δημιουργείται ένα ευχάριστο κλίμα το οποίο παρακινεί τους ασκούμενους να εξασκηθούν και να πιέσουν λίγο τον εαυτό τους (workoutintelligence, 2023).

Σχεδόν ίδια υπηρεσία με την προηγούμενη αλλά με τη διαφορά ότι ασκούνται λιγότερα άτομα ανά μάθημα είναι το small group training. Αποτελείται συνήθως από 5 έως 8 άτομα και σε κάποιες περιπτώσεις έως 10. Είναι μια υπηρεσία η οποία δημιουργήθηκε για να αντιμετωπίσει το βασικό αρνητικό των ομαδικών μαθημάτων, το οποίο είναι η εξατομίκευση.

Έγινε δημοφιλής μέσω του δημιουργού του crossfit, Greg Glassman αλλά η δημοτικότητά τους αυξήθηκε λόγω της πανδημίας του covid, αλλά και της δημιουργίας πολλών μικρότερων γυμναστηρίων που έχουν περιορισμένο χώρο, διότι το κόστος για ένα μεγάλο γυμναστήριο είναι μεγάλο, οπότε πολλοί γυμναστές στράφηκαν προς την δημιουργία τέτοιων μικρών χώρων γυμναστικής. Τα μαθήματα μπορεί να έχουν το ίδιο περιεχόμενο με την προηγούμενη υπηρεσία, με την διαφορά ότι ο γυμναστής μπορεί να παρακολουθήσει και να κατευθύνει καλύτερα τα άτομα που βρίσκονται στο τμήμα, παρέχοντας έτσι ένα πιο ασφαλές περιβάλλον άσκησης και προπόνησης. Το ότι είναι λιγότερα τα άτομα δεν σημαίνει ότι εξατομικεύεται το μάθημα για τον καθένα, αλλά υπάρχει τουλάχιστον καλύτερη επίβλεψη από τον γυμναστή για τον αποφυγή τραυματισμών και στο σύνολο των ατόμων που ασκούνται στην ομάδα (workoutintelligence, 2023).

Μια άλλη υπηρεσία είναι αυτή της semi personal training η οποία αποτελεί μια σχετικά καινούρια υπηρεσία στα γυμναστήρια. Δημιουργήθηκε από την ανάγκη που έχει ο ασκούμενος για εξατομικευμένη άσκηση και έχει δείξει πολύ θετικά αποτελέσματα και έχει αρχίσει να γίνεται αρκετά δημοφιλής. Γίνεται κατανοητό από μεγάλη μερίδα του κόσμου, ότι είναι σημαντική η επικοινωνία και η εκγύμναση με τη βοήθεια ενός γυμναστή για να επιτευχθούν τα επιθυμητά αποτελέσματα και τα αποφευχθούν τυχόν τραυματισμοί. Δεν μειώνεται η δυνατότητα κάποιου να γυμνάζεται μόνος του και ο οποίος μπορεί να επιτύχει εκπληκτικά αποτελέσματα χωρίς τη βοήθεια γυμναστή, αλλά τονίζουμε ότι πολλές φορές προτιμάει ο ασκούμενος να μην γίνει ειδικός και στην άσκηση πέραν των άλλων υποχρεώσεών του, αφήνοντας αυτό το κομμάτι στην ευθύνη του γυμναστή. Συνήθως πραγματοποιείται σε μικρά γυμναστήρια που περιέχουν κυρίως ελεύθερα βάρη, φορητό εξοπλισμό και κάποια περιορισμένα μηχανήματα. Σε τμήματα των 3 έως 5 ατόμων, πάνω από 5 θα λέγαμε ξεφεύγουμε από την υπηρεσία και πάμε προς small group training. Από την μία δεν υπάρχει η ποικιλία μηχανημάτων όπως σε ένα μεγάλο γυμναστήριο, αλλά από την άλλη είναι επαρκή για να υποστηρίξουν την εκγύμναση και βελτίωση των περισσότερων ασκούμενων, σε συνδυασμό με το εξατομικευμένο πρόγραμμα που τους προσφέρεται. Η διάρκεια του μαθήματος είναι συνήθως μία ώρα και γίνεται υπό την συνεχή επίβλεψη του γυμναστή, ο οποίος επιλέγει το πρόγραμμα της ημέρας, ελέγχει για τυχόν λάθη στην εκτέλεση και κάνει προσαρμογές ανάλογα με το τι προκύπτει, για παράδειγμα αλλάζει το πρόγραμμα αν έλειπε μία εβδομάδα ή αν έχεις κάποιον τραυματισμό. Σε συνδυασμό

παράλληλα, ότι ο γυμναστής είναι εκεί για να λύσει απορίες γύρω από θέματα γυμναστικής, άθλησης καθώς και αθλητικής υγιεινής. Η συγκεκριμένη υπηρεσία είναι η πιο δύσκολη για έναν γυμναστή, καθώς πρέπει να δίνει εξατομικευμένο πρόγραμμα και ταυτόχρονα να ελέγχει έως 5 ασκούμενους, ενώ κάθε μέρα κάνει πολλαπλά τμήματα (workoutintelligence, 2023).

Το personal training αυστηρά ένας ασκούμενος με έναν ειδικό, είναι η συστηματική εκγύμναση με έναν καταρτισμένο γυμναστή. Η διάρκεια ξεκινάει από 30 λεπτά και μπορεί να φτάσει μέχρι και τις 2 ώρες. Το μυστικό αυτής της υπηρεσίας είναι η εξατομίκευση του προγράμματος. Οι προπονήσεις σχεδιάζονται βραχυπρόθεσμα και μακροπρόθεσμα ανάλογα με τους στόχους και τις ικανότητες τους καθενός ασκούμενου και γίνονται οι κατάλληλες τροποποιήσεις όταν και όπου χρειάζεται. Το γενικό συμπέρασμα είναι ότι η συγκεκριμένη και κατάλληλα δομημένη προπόνηση που προσφέρει ένας ειδικός της άσκησης, μπορεί να επιφέρει καλύτερα αποτελέσματα στην απώλεια βάρους, στην απόδοση της δύναμης και της αντοχής, στην αποκατάσταση και πρόληψη των τραυματισμών. Δεν είναι τυχαίο άλλωστε ότι οι αθλητές υψηλού επιπέδου διαθέτουν ο καθένας τον προσωπικό προπονητή τους. Πάρα πολλοί άνθρωποι γυμνάζονται μόνοι τους με μεγάλη αποτελεσματικότητα, χωρίς να είναι υπό τη επίβλεψη γυμναστή. Αυτό όμως δεν είναι πάντα και τόσο εύκολο. Η σωστή πληροφορία απαιτεί εξειδίκευση και γνώσεις πανεπιστημιακού επιπέδου και έτη εμπειρίας και συνήθως δεν υπάρχει ο χρόνος και η διάθεση να αναζητήσουμε έγκυρες πηγές, οπότε τον ρόλο αυτό αναλαμβάνει ο γυμναστής (workoutintelligence, 2023).

Η επιλογή συγκεκριμένης υπηρεσίας είναι σημαντική για να κατακτήσουμε τους στόχους μας, όπως η απόκτηση καλής φυσικής κατάστασης, καλής εικόνας του σώματος, καλής ψυχολογίας και κοινωνικοποίησης με άλλα άτομα. Αν έχουμε την οικονομική δυνατότητα να επιλέξουμε οποιαδήποτε από τις υπηρεσίες, προτείνεται να ξεκινήσουμε από την πιο εξατομικευμένη και στην συνέχεια αν επιθυμούμε κάτι διαφορετικό να δοκιμάσουμε και τις υπόλοιπες. Η υψηλή εξατομίκευση μας βοηθάει στο αρχικό στάδιο να χτίσουμε τις βάσεις και να μάθουμε πράγματα που μπορούμε να αξιοποιήσουμε στην συνέχεια και να μας φανούν χρήσιμα. Επίσης οι υπηρεσίες με υψηλή εξατομίκευση, πέρα από τους αρχάριους ασκούμενους, μπορεί να υποστηρίξουν και ένα προχωρημένο ή έναν αθλητή που επιζητεί το κάτι παραπάνω από την προπόνησή του ή ακόμα και ένα άτομο που έχει ένα πρόβλημα

υγείας ή έναν τραυματισμό που απαιτεί πλήρη εξαστομίκευση και επίβλεψη του προγράμματος άσκησής του. Η βασική υπηρεσία open gym είναι αποτελεσματική όταν κάποιος γνωρίζει να γυμνάζεται και θα υπάρχει για πάντα. Αποτελεί την υπηρεσία που εισάγει κάποιον στον κόσμο της γυμναστικής και χρησιμοποιείται από το μεγαλύτερο αριθμό ατόμων που γυμνάζονται στους χώρους των γυμναστηρίων. Σε κάθε περίπτωση αν γυμνάζεσαι καιρό με κάποια υπηρεσία και δεν βλέπεις αποτελέσματα, μπορείς να δοκιμάσεις μία από τις άλλες και ίσως έρθεις πιο κοντά στον στόχο σου (workoutintelligence, 2023).

2.1.4. Ενασχόληση γυναικών με βάρη

Ένας τρόπος βελτίωσης της φυσικής κατάστασης του γυναικείου φύλου και ενδυνάμωσης του σώματός τους είναι η άσκηση με βάρη στο χώρο του κλειστού γυμναστηρίου. Στην Ελλάδα η άσκηση του σώματος για το γυναικείο φύλο ήταν αρκετά υποβαθμισμένη και δεν τη θεωρούσαν τόσο σημαντική. Η αύξηση της μυϊκής δύναμης ήταν αποκλειστικό προνόμιο του ανδρικού φύλου και σύμβολο αρρενωπότητας και σ' αυτήν είχε αποδοθεί η σωματική εργασία. Η άσκηση με βάρη δεν ταίριαζε στη θηλυκότητα που έπρεπε να διακατέχει το γυναικείο φύλο, το οποίο είχαν συνδέσει με την κομψότητα και χάρη και όχι με την υπερβολική ανάπτυξη των μυών. Υπήρχε μια τάση στην κοινωνία για την διεκδίκηση του ανδρισμού μέσα από την γυμνασμένη εικόνα του σώματος, που τους έκανε να φαίνονται ελκυστικοί στο γυναικείο φύλο. Γι' αυτό το λόγο στόχος είναι η αύξηση της μυϊκής μάζας και του όγκου των μυών, απαραίτητα στοιχεία αρρενωπότητας, που υποδηλώνουν την ανδρική υπεροχή αλλά και τις διαφορές στους κοινωνικούς ρόλους, που αποδίδονται στα φύλα (Κουνής, 2023).

Με την εμφάνιση φεμινιστικών κινημάτων και θεωριών το γυναικείο φύλο απέκτησε νέα δυναμική στο χώρο της άσκησης. Ειδικότερα τη δεκαετία του 1970 η άσκηση με βάρη άρχισε να καλλιεργείται στους κόλπους των γυμναστηρίων και άλλαξαν ριζικά οι παλαιότερες πεποιθήσεις και τα στερεότυπα περί αποφυγής της αύξησης της μυϊκής μάζας του γυναικείου σώματος (Κουνής, 2023).

Μια πολύ συνηθισμένη εικόνα πλέον στο γυμναστήριο είναι οι γυναίκες να συμμετέχουν εξίσου με τους άντρες στο χώρο με τα βάρη. Η χρήση επιπρόσθετου βάρους κατά την άσκηση με εξοπλισμό όπως βαράκια και μπάρες πράγματι ενεργοποιεί τον μυϊκό

ιστό και μπορεί να οδηγήσει σε μυϊκή υπερτροφία. Αυτό όμως εξαρτάται από τη διατροφή του ασκούμενου, τον προπονητικό όγκο, όπως και το βάρος του εξοπλισμού που χρησιμοποιεί. Ειδικά για τις γυναίκες, οι γυναικείες ορμόνες και τα χαμηλά επίπεδα τεστοστερόνης σε σχέση με τους άντρες δεν επιτρέπουν την υπερβολική αύξηση μυϊκής μάζας τους, επομένως δεν υπάρχει λόγος ανησυχίας για την υπερβολική αύξηση των μυών τους (Κουνής, 2023).

Είναι πολύ σημαντικό για τις γυναίκες που αθλούνται να ακολουθήσουν ένα πρόγραμμα άσκησης με σκοπό να διατηρήσουν τη μυϊκή τους μάζα. Η προπόνηση δύναμης, προπόνηση με αντιστάσεις και βάρη με την οποία ασκούνται πολλοί άνθρωποι στο χώρο του γυμναστηρίου, αποτελεί τον καλύτερο σύμμαχο για την πρόληψη της ασθένειας της οστεοπόρωσης, μια πάθηση που συναντάται συχνά στον πληθυσμό των γυναικών. Η άσκηση με βάρη συμβάλλει σημαντικά στην αποφυγή χρόνιων ασθενειών και στην αύξηση της φυσικής κατάστασης (Siamkouri, 2018)

2.1.5. Προπόνηση δύναμης-Προπόνηση με βάρη

Η προπόνηση δύναμης περιλαμβάνει ένα ευρύ φάσμα ασκήσεων που έχουν ως σκοπό την ανάπτυξη της δύναμης του σώματος. Υπάρχουν πολλές μορφές προπόνησης δύναμης όπως οι η αεροβική άσκηση, η άσκηση με ελεύθερα βάρη ή με μηχανήματα. Πρωταρχικό μέλημα των ασκούμενων πρέπει να είναι η εκμάθηση της τεχνικής για αρχή και στη συνέχεια η προοδευτική επιβάρυνση, ώστε να αποφεύγονται οι τραυματισμοί. Η εντατική προπόνηση με βάρη συμβάλλει στην αύξηση της μυϊκής μάζας και της δύναμης του σώματος καθώς και στη διατήρηση σωστής στάσης του σώματος σε όλες τις καθημερινές δραστηριότητες. Η άσκηση με βάρη είναι μια μορφή προπόνησης που βοηθά στην ανάπτυξη της μυϊκής δύναμης και της λειτουργίας του εγκεφάλου, διότι κινητοποιούνται πολλές μυϊκές ίνες στο μυ. Η αντίληψη που επικρατεί ότι η προπόνηση δύναμης είναι μόνο για τους επαγγελματίες bodybuilders είναι εσφαλμένη. Τα οφέλη που αποκομίζει ένας ασκούμενος από την προπόνηση με βάρη είναι πολυάριθμα και ευεργετικά. Η άσκηση με βάρη ή η άσκηση με το φυσικό βάρος του σώματος σαν συστηματικό πρόγραμμα εκγύμνασης προσφέρει σημαντικά οφέλη στη σύνθεση του σώματος. Επιτυγχάνεται η διατήρηση ενός αισθητικά όμορφου

σώματος, η απώλεια περιττού λίπους και αυξάνεται η αυτοπεποίθηση και η αυτοεκτίμηση για την εικόνα του σώματος (Κέλλης & Μουρατίδου, 2002).

2.1.6. Διατροφή και άσκηση για μείωση σωματικού βάρους

Για τους ανθρώπους που δεν ασχολούνται επαγγελματικά με τον αθλητισμό η μείωση του σωματικού λίπους είναι αυτοσκοπός για λόγους αισθητικής και ομορφιάς και για την εξασφάλιση υγιούς σώματος. Η ενδυνάμωση του μυϊκού ιστού απασχολεί τον άνθρωπο όχι μόνο από πλευράς αισθητικής, αλλά και για λόγους υγείας λόγω της συμβολής του στην πρόληψη, διατήρηση αλλά και αποκατάσταση της υγείας, όπως η πρόληψη τραυματισμών, η διατήρηση του βασικού μεταβολισμού και η αύξηση της πυκνότητας των οστών (Χασαπίδου & Φαχαντίδου, 2002).

Για τους αθλητές απαραίτητη προϋπόθεση είναι η μείωση του περιττού λίπους και η αύξηση της μυϊκής μάζας για λόγους μεγιστοποίησης της απόδοσης, ενώ σε κάποια άλλα αθλήματα είναι και θέμα καλής αισθητικής του σώματος και καλής εμφάνισης όπως στη ρυθμική και το χορό. Ένα από τα προβλήματα υγείας που προκαλούνται από την παχυσαρκία, δηλαδή από την μεγάλη συγκέντρωση ποσότητας περιττού λίπους στο ανθρώπινο σώμα είναι και η εμφάνιση στεφανιαίας νόσου. Ο συνδυασμός άσκησης και διατροφής είναι η κατάλληλη μέθοδος που εξασφαλίζει γρήγορα αποτελέσματα, τα οποία θα διατηρηθούν για μακρό χρονικό διάστημα (Χασαπίδου & Φαχαντίδου, 2002).

2.2.1. Νοηματοδότηση του σώματος

Στο παρελθόν η αντίληψη για το σώμα ήταν ότι χαρακτηρίζεται από στατικότητα και γινόταν κατανοητό ως κάτι ενιαίο και δεδομένο, χωρίς δυναμικά χαρακτηριστικά. Βλέπουμε μια σταδιακή μετατόπιση από ένα σώμα που θεωρούνταν σταθερό και φυσικά προσδιορισμένο σε μια ερμηνεία που θεωρεί το σώμα ως μια πολυδιάστατη κοινωνικά μορφοποιημένη οντότητα, με δυσδιάκριτα όρια. Σε αυτή την μετατόπιση κεντρική σημασία έχει η αναγνώριση του κοινωνικού φύλου. Περνάμε από το βιολογικό στο κοινωνικό σώμα και προσεγγίζεται ως μεταβαλλόμενο πλέον. Ο νους, η πνευματική ενασχόληση ταυτίζεται με τον πολιτισμένο άνθρωπο, αυτόν που μπορεί να ελέγχει τα ένστικτα και τα πάθη του. Σε

αντίθεση το σώμα με τις επιθυμίες του, ταυτίζονται με τον μη πολιτισμένο άνθρωπο που δεν μπορεί να ελέγξει τον εαυτό του (Μακρυγιάννη, 2004).

Σύμφωνα με το Καρτεσιανό παράδειγμα υπάρχει η διάκριση της ψυχής και του σώματος, μέσα στο οποίο είναι όπως θα λέγαμε φυλακισμένη η ψυχή. Το σώμα θεωρήθηκε κατώτερο και συσχετίστηκε με την θηλυκότητα, ενώ ο λόγος με τον ανδρισμό. Γίνεται σαφές η κατωτερότητα που επέδιδαν στο γυναικείο φύλο και η παραμέλησή του σε όλες του τις εκδοχές. Η υποδεέστερη θέση των γυναικών σε σχέση με αυτή των αντρών οφείλεται σε κοινωνικούς αποκλεισμούς των γυναικών και στερεότυπα που υιοθετεί η κοινωνία. Οι επιμέρους κοινωνίες αποδίδουν στο φύλο διαφορετικές σημασίες και αξίες. Η θέση της γυναίκας είναι ενδιάμεση μεταξύ της φύσης και του πολιτισμού. Τα άτομα έχουν πολλές ταυτότητες και όχι μία η οποία ανταποκρίνεται στο βιολογικό φύλο τους. Το φύλο αντιμετωπίζεται ως μια κοινωνική σχέση με πολλές συμβολικές σημασίες (Μπακαλάκη, 2010).

Ο συνδυασμός δίαιτας και άσκησης είναι ένα είδος πειθάρχησης πάνω στο σώμα για την καλύτερη λειτουργία του. Όπως στο θρησκευτικό περιβάλλον μέσα από τη νηστεία φτάνουν πιο κοντά στο Χριστό και νιώθουν τη λύτρωση, έτσι και μέσα από τη στέρηση ορισμένων απαγορευμένων τροφών ο ασκούμενος υποβάλλει το σώμα του σε μια διαδικασία πειθαρχίας και ελέγχου, έτσι ώστε να επιτύχει το επιθυμητό αποτέλεσμα της κατάκτησης της υγείας και της μακροζωίας. Σύμφωνα με τον Γάλλο φιλόσοφο Foucault χρήσιμα σώματα για την εξουσία και την κοινωνία, είναι τα πειθαρχημένα σώματα που επιτυγχάνουν τον αυτοέλεγχο του σώματος και των λειτουργιών του, έτσι και μέσω της δίαιτας και της σωματικής άσκησης καθυποτάσσονται οι δυνάμεις του (Αλεξιάς, 2003)

Κάθε άτομο διαμορφώνει την ταυτότητά του και εκφράζει τον ατομικό του εαυτό μέσα από το σώμα που αλλάζει. Το σώμα αποτελεί μια δυναμική παρουσία και μπορεί να μεταλλάσσεται και δε μένει παθητικό και αμετάβλητο, ούτε αποτελεί μια στατική πραγματικότητα. Τροποποιείται και αλλάζει από τις κοινωνικές σχέσεις που υφίστανται και μετατρέπεται σε ένα μείγμα βιολογικών και κοινωνικών στοιχείων, καθώς η κοινωνία παίζει σημαντικό ρόλο στον προσδιορισμό και την κατανόησή του. Έχει αλλάξει η σύγχρονη πραγματικότητα για το νόημα που δίνεται στην έννοια του σώματος και έχει πάρει μια

πολυμορφική διάσταση, έτσι ώστε κατανοείται ως βασικό στοιχείο, της συμμετοχής στις κοινωνικές σχέσεις μέσα στην κοινωνία (Αλεξιάς, 2003).

2.2.2. Τεχνικές του σώματος του Marcell Mauss

Η θεωρία του ανθρωπολόγου Mauss εξηγεί τι είναι γι' αυτόν οι τεχνικές του σώματος και πως βρίσκουν εφαρμογή στο πεδίο του αθλητισμού. Σύμφωνα με τη θεωρία αυτή οι άνθρωποι σε κάθε κοινωνία και με έναν παραδοσιακό τρόπο, χρησιμοποιούν το σώμα τους για να περπατήσουν, για να τρέξουν, για να κάνουν οτιδήποτε. Χρησιμοποιούν τα άτομα το σώμα τους με έναν παραδοσιακό τρόπο εννοώντας μέσω της εκπαίδευσης και της συνεχούς εξάσκησης. Το κύριο τεχνικό μέσο και εργαλείο με το οποίο ο άνθρωπος κάνει κάτι, είναι το σώμα του. Ο τρόπος με τον οποίο χρησιμοποιούν το σώμα τους οι άνθρωποι σε κάθε κοινωνία είναι αποτέλεσμα παγιωμένων προτύπων και αναπαραστάσεων του πολιτισμού της κάθε κοινωνίας. Ο Mauss υποστηρίζει με τη θεωρία του ότι η διαδικασία της μίμησης είναι ένας τρόπος εκμάθησης των τεχνικών του σώματος και οι έξεις κληροδοτούνται. Ένας άνθρωπος για να θεωρηθεί ολοκληρωμένος απαραίτητη προϋπόθεση αποτελεί να μελετηθεί η θεωρία της τεχνικής του σώματος από την πλευρά της κοινωνιολογίας, της βιολογίας και της ψυχολογίας. Η έξη, η συνήθεια κατά τον Mauss αποκαλούμενη ως *habitus* είναι αυτό το οποίο κατέχουμε και είναι διαφορετική για κάθε άνθρωπο και κάθε κοινωνία. Η διαφορά έγκειται σε σχέση με την κοινωνία που ζει το άτομο, την εκπαίδευση που έχει λάβει, τη μόδα που επικρατεί στο περιβάλλον όπου διαβίει. Για τον Mauss το σώμα είναι το μέσο που χρησιμοποιεί ο άνθρωπος για να εκπαιδευτεί σε διάφορες δεξιότητες και συμπεριφορές. Το σώμα είναι επενδυμένο με συγκεκριμένα στοιχεία και συγκεκριμένη συμπεριφορά, τα οποία εγγράφονται πάνω του μέσα από τη διαδικασία της εκπαίδευσης (Mauss, 2004).

Με τη γέννησή του το σώμα αποκτά αυτά τα πολιτισμικά στοιχεία της κοινωνίας μέσα στην οποία ζει το άτομο, κοινωνικοποιείται και εντάσσεται ομαλά στα κοινωνικά δρώμενα. Το σώμα διαμορφώνει τα χαρακτηριστικά του μέσα από τη διαδικασία του πολιτισμού και θεωρείται ένα κοινωνικό σώμα με τα βιολογικά του στοιχεία να είναι στενά συνδεδεμένα με αυτόν και την κοινωνία. Κάθε άνθρωπος χρησιμοποιεί το σώμα του με έναν ξεχωριστό τρόπο και είναι αποτέλεσμα της εκπαίδευσης και της διδασκαλίας που λαμβάνει

μέσα στην κοινωνία. Η τεχνική που χρησιμοποιεί ο καθένας για κάθε είδους δραστηριότητα είναι και αυτή που τον χαρακτηρίζει. Όλες οι τεχνικές του σώματος έχουν μια συγκεκριμένη μορφή, ένα συγκεκριμένο κοινωνικό προφίλ και σε μικρότερο ή μεγαλύτερο βαθμό το στοιχείο του ελέγχου (Μακρυνιώτη, 2004).

Η θεωρία του Mauss για την έξη και το πεδίο μπορεί να εφαρμοστεί στο χώρο του αθλητισμού. Τα άτομα που ασχολούνται με κάποιο είδος άσκησης, χρησιμοποιούν το σώμα τους και μέσα από τη μίμηση άλλων αθλητών ή των προπονητών κατακτούν την τεχνική του αθλήματος. Μέσω της μάθησης και της εξάσκησης οι ασκούμενοι κατακτούν τις κατάλληλες δεξιότητες που είναι βασικές για κάθε συγκεκριμένο άθλημα. Η θεωρία βασίστηκε στην έννοια του *habitus*, της έξης, στις προδιαθέσεις που έχουν τα άτομα εκ των προτέρων για συγκεκριμένες συμπεριφορές. Αυτές οι προδιαθέσεις δεν είναι σταθερές αλλά μεταβάλλονται και κληρονομούνται από το οικογενειακό μας περιβάλλον (Κώστα, 2022). Για τον Mauss, οι τεχνικές του σώματος εμπεριέχουν στοιχεία κοινωνιολογικά, ψυχολογικά και βιολογικά και όλα μαζί συνιστούν το άτομο ολοκληρωμένο (Mauss, 2004).

2.2.3. Κοινωνιολογική θεωρία του Pierre Bourdieu

Ο κοινωνιολόγος Pierre Bourdieu κάνει μία προσπάθεια να αναλύσει την κοινωνία μέσα από τους δύο όρους του πεδίου και της έξης. Με την επαγγελματοποίηση των σπορ και την απόκτηση κέρδους διαμορφώθηκαν ειδικοί κανόνες από τους αθλητικούς οργανισμούς και ειδικές υποδομές με σκοπό να αξιοποιηθεί το ανθρώπινο κεφάλαιο. Μέσα στο χώρο του αθλητισμού, τα άτομα αλληλεπιδρούν μεταξύ τους και ανταλλάσσουν τις δυναμικές τους. Μέρος της ευρύτερης κοινωνίας αποτελεί το πεδίο του αθλητισμού και βρίσκεται σε συνεχή αλληλεπίδραση (Ζαϊμάκης, 2015). Ο χώρος κάθε πεδίου χαρακτηρίζεται από την ύπαρξη μιας συνεχόμενης πάλης για το ποιος θα κυριαρχήσει. Οι έξεις και οι τύποι κεφαλαίου διαφέρουν από πεδίο σε πεδίο και τα άτομα που συμμετέχουν στη δράση προσπαθούν να εξασφαλίσουν τη μέγιστη απόδοση μέσα από τη σκληρή προσπάθεια και την πειθαρχία του σώματος (Λελεδάκης, 2006).

Μέσα από την εκπαίδευσή τους τα άτομα δομούν την κοινωνία και συγκροτούν τις διάφορες κοινωνικές τάξεις. Οι έξεις είναι οι προδιαθέσεις που έχει κάθε άτομο και αυτές οι

συνήθειες είναι που χαρακτηρίζουν κάθε κοινωνία με έναν ορισμένο τρόπο και παράλληλα την διαφοροποιούν άλλα κοινωνικά πλαίσια. Η έξη είναι αυτή που καθοδηγεί το άτομο στις επιλογές του και το κάνει να δρα με ένα συγκεκριμένο τρόπο με σκοπό τη μεγιστοποίηση των διαφόρων μορφών κεφαλαίου (Λελεδάκης, 2006). Οι έξεις είναι οι προδιαθέσεις που έχει κάθε άτομο, σύμφωνα με το περιβάλλον στο οποίο έχει αναπτυχθεί και αποτελούν όλα εκείνα τα στοιχεία που είναι ενσωματωμένα πάνω στο σώμα, μέσα από τη συστηματική εκπαίδευση (Κώστα, 2022).

Το πεδίο αποτελείται από τις δυναμικές ατόμων, τα οποία υφίστανται μια μόνιμη αλληλεπίδραση μεταξύ τους και αναπτύσσουν ανταγωνιστικές σχέσεις για το ποιος θα επικρατήσει. Μέσα στο πεδίο τα άτομα δρουν μεταξύ τους και κάθε πεδίο έχει ιδιαίτερα χαρακτηριστικά, όπως γενικούς κανόνες και μηχανισμούς. Σε κάθε πεδίο υφίσταται μια πάλη ανάμεσα στους διεκδικητές και τους κυρίαρχους, οι μεν προσπαθούν να παραβιάσουν τους φραγμούς που έχουν θέσει οι κυρίαρχοι και οι δε προσπαθούν να διαφυλάξουν το μονοπώλιό τους, τη δύναμή τους (Ζαϊμάκης, 2015). Το άθλημα με το οποίο επιλέγει κάθε άτομο να ασχοληθεί, έχει σχέση με το είδος του πολιτισμού μέσα στον οποίο ζει, με την κουλτούρα που έχει υιοθετήσει, με την οικονομική του κατάσταση και την κοινωνική του τάξη. Η επιλογή αυτή επηρεάζεται και από άλλους παράγοντες όπως οι συναναστροφές μας με άλλα άτομα, η ηλικία, η εκπαίδευση και το οικογενειακό μας περιβάλλον (Μουζέλης, 2000).

2.2.4. Σωματικό κεφάλαιο

Για να γίνει καλύτερα κατανοητή η έννοια του σωματικού κεφαλαίου στον αθλητισμό ο Wacquant παρουσιάζει ως παράδειγμα το άθλημα της πυγμαχίας, που αφορά σε σωματική άσκηση, εργασία βασισμένη σε ένα συγκεκριμένο ειδολογικό κεφάλαιο, αυτό του σωματικού κεφαλαίου. Σε κάθε πεδίο υπάρχει ένα συγκεκριμένο ειδολογικό κεφάλαιο, έτσι και στο πεδίο του αθλητισμού ενυπάρχει το σωματικό κεφάλαιο. Οι μποξέρ αποτελούν μέλη ενός πεδίου, οι οποίοι αφοσιώνονται στη φροντίδα του σώματος και το σώμα χρησιμοποιείται ως μια μορφή βιοπορισμού, αφού μέσω της νίκης των αγώνων κερδίζονται μεγάλα χρηματικά έπαθλα. Οι αθλητές του μποξ αντιμετωπίζουν το σώμα τους σαν να είναι το επίκεντρο της ζωής τους και το εργαλείο της καθημερινής τους εργασίας και κύριος σκοπός τους είναι η

συντήρηση και η διάπλασή του. Καθώς οι αθλητές του μποξ διαθέτουν τα πυγμαχικά σώματα και οι προπονητές τους την τεχνική του αθλήματος, μέσα από την αδιάκοπη προπόνηση το σωματικό κεφάλαιο μετατρέπεται σε ειδολογικό πυγμαχικό κεφάλαιο. Μέσα από τη συστηματική προπόνηση και τις θυσίες ο μποξέρ θα κατορθώσει να μεγιστοποιήσει την απόδοσή του (Wacquant, 2004). Σύμφωνα με τη θεώρηση αυτή, η εμπλοκή των ερασιτεχνών ασκούμενων με βάρη στο ελεύθερο γυμναστήριο μπορεί να αποτελέσει μια επένδυση στην εμφάνιση του σώματος για τη δημιουργία εντυπώσεων και για την αποδοχή από το κοινωνικό σύνολο (Μαρκόβη, 2020).

Ο μη επαγγελματίας ασκούμενος με βάρη για να διακριθεί στο πεδίο του γυμναστηρίου, να ενδυναμώσει την κοινωνική του ταυτότητα και να αποκτήσει κύρος, οφείλει να επενδύσει στο σωματικό του κεφάλαιο, την συσσωρευμένη εργασία, να διακατέχεται από επιμονή και πειθαρχία. Συνεπώς θα δαπανήσει δυνάμεις και χρόνο για ν' αφιερωθεί στη διάπλωση, τη συντήρηση και τον καλύτερο δυνατό χειρισμό και έλεγχο του σώματός του (Wacquant, 2004).

2.2.5. Κίνητρα ενασχόλησης με την προπόνηση με βάρη

Μια εσωτερική δύναμη είναι αυτή που παρακινεί το άτομο να κάνει κάτι και αποκαλείται κίνητρο. Τα κίνητρα δεν είναι ίδια για όλους, αλλά διαφορετικά για τον καθένα. Το κίνητρο για να συμμετέχει κάποιος σε μια αθλητική δραστηριότητα μπορεί να είναι η απλή συμμετοχή σε κάποιο είδος άσκησης, αίσθημα ευχαρίστησης και χαράς που νιώθει ο ασκούμενος κάνοντας γυμναστική ή τα κοινά ενδιαφέροντα που μπορεί να έχει με τους άλλους ασκούμενους με τους οποίους συναναστρέφεται και περνούν ευχάριστα το χρόνο τους όσο ασκούνται. Για άλλους κίνητρο μπορεί να είναι η δυνατότητα της δωρεάν παρακολούθησης της αγαπημένης τους ομάδας, η απόκτηση μιας μπλούζας από κάποιο επιτυχημένο επαγγελματία αθλητή, η απλή συμμετοχή τους σε κάποιο άθλημα, η συμμετοχή με άλλους ανθρώπους, με παρέα και η ανταλλαγή απόψεων. Ως κίνητρο για άλλους μπορεί να λειτουργήσει η επιθυμία διατήρησης ή αύξησης της φυσικής κατάστασης και η μείωση των περιττών κιλών, για την απόκτηση ενός υγιούς και καλλίγραμμου σώματος. Ο προσανατολισμός σε κάποιο συγκεκριμένο κίνητρο έχει σχέση με τον στόχο που θέτει ο

καθένας και τον τρόπο που δρα για την επίτευξη αυτού του στόχου, οπότε προκύπτουν πολλά και διαφορετικά κίνητρα (Λάσδα, 2023).

Τα κίνητρα που ωθούν το άτομο να επιλέξει κάποιο είδος άσκησης είναι διαφορετικά και χωρίζονται σε διαφορετικές κατηγορίες. Οπότε διαφέρουν από άτομο σε άτομο και καθένας ασκείται για διαφορετικούς λόγους. Υπάρχουν τα εσωτερικά κίνητρα που έχουν σχέση με το ίδιο το άτομο και αυτό που τους παρακινεί να ασκηθούν είναι η ευχαρίστηση και η απόλαυση που νιώθουν με την ενασχόληση με τον αθλητισμό τον ίδιο. Αποτελούν «κινητήριο δύναμη» που προκύπτει περισσότερο από προσωπική απόφαση και επιλογή, προκειμένου να ικανοποιήσει ψυχολογικές ανάγκες, παρά από συνθήκες και προκλήσεις του εξωτερικού περιβάλλοντος όπως ευκαιρία κοινωνικής συναναστροφής, αισθητικό αποτέλεσμα σύμφωνα με κοινωνικά πρότυπα και πιέσεις (Vlachopoulos & Karageorghis, 2005). Τέτοια κίνητρα είναι η ανάπτυξη και κατάκτηση δεξιοτήτων που δεν προϋπήρχαν, η χαρά, η ευχαρίστηση και η αυτό-βελτίωση. Υπάρχουν και τα εξωτερικά κίνητρα που δεν έχουν σχέση με το ίδιο το άτομο και αυτό που τους παρακινεί να ασκηθούν είναι ένας εξωτερικός παράγοντας. Τέτοια κίνητρα είναι η βελτίωση της υγείας, η καλή σωματική εμφάνιση και οι ανταμοιβές που προκύπτουν από τις αθλητικές επιτυχίες.. Τα εσωτερικά κίνητρα είναι προτιμότερο να υπάρχουν και να παρακινούν τα άτομα να ασκηθούν, διότι έχουν μεγαλύτερη διάρκεια και δεν αποσκοπούν μονάχα σε κάποια ανταμοιβή, αλλά αντίθετα είναι αποτέλεσμα καθαρά προσωπικής επιλογής και ευχαρίστησης (Λάσδα, 2023).

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΤΡΙΤΟ

3.ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ

Η έλλειψη ενδιαφέροντος για αρκετά χρόνια στον τομέα του αθλητισμού, είχε σαν αποτέλεσμα να μένει ανεξερεύνητος αυτός ο χώρος , λόγω έλλειψης ερευνών και αποδεικτικών τεκμηρίων. Το σώμα για πολλά χρόνια βρισκόταν σε μια αντιπαράθεση με το πνεύμα για το ποιο είναι πιο σημαντικό και ανώτερο, έως ότου αντιλήφθηκαν ότι η σημασία του σώματος είναι πρωταρχικής σημασίας για την ανάπτυξη της εκάστοτε κοινωνίας. Το σώμα που θεωρήθηκε ως μηχανή και το πρώτο εργαλείο για τον άνθρωπο, βρίσκει απόλυτη εφαρμογή στο πεδίο του αθλητισμού με την εκγύμνασή του και την ανάπτυξη των ικανοτήτων του (Μακρυνιώτη, 2004).

Απαραίτητη προϋπόθεση για την ένταξη του σώματος στην κοινωνία είναι η κατάκτηση γνώσεων σχετικά με τα πολιτισμικά πρότυπα. Το σώμα διαπλάθεται από τον πολιτισμό και μεταβάλλεται συνεχώς. Η χρήση του σώματος από τον καθένα μας είναι αποτέλεσμα εκπαίδευσης και η εκμάθηση των τεχνικών του σώματος έχει κοινωνική προέλευση και καλλιεργεί ένα συγκεκριμένο κοινωνικό πρότυπο (Μακρυνιώτη, 2004).

Οι τεχνικές του σώματος κατά τη θεωρία του Mauss βρίσκουν επίσης απόλυτη εφαρμογή στο πεδίο του αθλητισμού. Μέσω της εξάσκησης, της εκπαίδευσης και της μίμησης οι ασκούμενοι με βάρη κατακτούν την τεχνική των διάφορων ασκήσεων, έτσι ώστε να εκτελούνται ορθά και όσο το δυνατόν πιο αποτελεσματικά, χωρίς τραυματισμούς. Ο γυμναστής που βρίσκεται μέσα στο χώρο του γυμναστηρίου έχει το ρόλο αυτού που εκπαιδεύει, αποτελεί σημείο αναφοράς στην άθληση και οι ασκούμενοι τον μιμούνται στον τρόπο εκτέλεσης των διάφορων ασκήσεων (Mauss, 2004). Βασικό μέσο αποτελεί το σώμα για κάθε ασκούμενο για να αυξήσει την απόδοσή του και είναι επιβεβλημένο να πειθαρχεί σε ορισμένους κανόνες και τεχνικές δεξιοτήτων, έτσι ώστε να καταφέρει να έχει αθλητικές διακρίσεις μέσα από τη συνεχή εξάσκηση. Η συστηματική προπόνηση είναι μια διαδικασία μέσα από την οποία επιτυγχάνεται η σωματοποίηση αυτών των ρυθμίσεων, με σημαντικό στοιχείο την πειθαρχία του σώματος και την επιβολή ορίων (Φωτεινός, 2015). Η έξη δεν

είναι μόνο αποτέλεσμα βιολογικής ικανότητας, ούτε μόνο ψυχικής και ατομικής επιλογής, αλλά συγκερασμός και των τριών στοιχείων. Μέσω της προπόνησης και της εξάσκησης ο ασκούμενος χρησιμοποιεί το σώμα του και στόχος του είναι να φτάσει το σώμα στο μέγιστο της απόδοσής του. Η επιτυχία του εξαρτάται από την ικανότητά του να ελέγχει το σώμα του όσο και τις κινήσεις του (Μαρκόβη, 2020).

Εφαρμογή βρίσκει στον αθλητισμό και η θεωρία του Bourdieu με τις έννοιες του πεδίου, της διάκρισης και της έξης. Το πεδίο του γυμναστηρίου ορίζεται από την αλληλεπίδραση των σχέσεων μεταξύ των ασκούμενων και του γυμναστή ή των ασκούμενων και των φίλων τους όταν ασκούνται με παρέα. Βέβαια στη συγκεκριμένη έρευνά μας δεν υπάρχει μεγάλη αλληλεπίδραση μεταξύ των ατόμων. Αυτό οφείλεται ίσως στο γεγονός ότι θεωρείται κατεξοχήν ατομικό άθλημα και ο καθένας ασκείται μεμονωμένα, εκτός από λίγες μεμονωμένες περιπτώσεις. Όσον αφορά στην έννοια «έξεις», είναι ιδιαίτερες για κάθε πεδίο και συναντώνται διαφορετικοί τύποι κεφαλαίου σε κάθε πεδίο. Για παράδειγμα στο πεδίο του αθλητισμού συναντάται το σωματικό κεφάλαιο, όπου μέσα από την εξάσκηση του σώματος επιτυγχάνεται η μεγιστοποίηση της απόδοσης. Τα άτομα που δρουν μέσα σε ένα πεδίο εξασφαλίζουν τη λειτουργία και αναπαράγουν τις σχέσεις μεταξύ τους και στόχος τους είναι η μεγιστοποίηση του κεφαλαίου. Το άτομο που δρα έχει μία εσωτερική αίσθηση και αντίληψη για τον τρόπο που πρέπει να συμπεριφερθεί στην καθημερινότητά του και αυτή η αίσθηση ονομάζεται *habitus*, δηλαδή έξη. Έξεις είναι τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά με τα οποία αναγνωρίζεται ο καθένας όταν μιλάει, περπατάει με ένα χαρακτηριστικό τρόπο και κάθεται. Η έξη είναι αυτή που κάνει το άτομο να συμπεριφέρεται με έναν συγκεκριμένο, μοναδικό τρόπο σε διάφορες περιστάσεις κατά τη διάρκεια της ζωής. Το άτομο δεν είναι κατά απόλυτη έννοια αυτόβουλο, αλλά καθοδηγείται κατά κάποιον τρόπο στις επιλογές του, λόγω των κοινωνικών επιταγών που είναι ενσωματωμένες στο σώμα, με το οποίο συλλέγει εμπειρίες, προσαρμόζεται και δρα στο κοινωνικό περιβάλλον. Μέσα από τη χρήση του σώματος, μαθαίνουμε να υπάρχουμε. Ο συγκεκριμένος τρόπος δράσης των ατόμων είναι μια προσπάθεια μεγιστοποίησης της απόδοσης και της αύξησης του σωματικού κεφαλαίου. Το άτομο και η δράση του καθορίζεται από την κοινωνία και τα άτομα αναπαράγουν την κοινωνία μέσα από την δράση τους (Λελεδάκης, 2006).

Οι επιλογές των σπορ και ατομικές προτιμήσεις ήταν πάντα εξαρτημένες από τις οικονομικές δυνατότητες των εμπλεκομένων και τα κοινωνικά στρώματα αυτών. Υπήρχαν πάντοτε αθλήματα που ήταν για τις αριστοκρατικές κοινωνικές τάξεις και κάποια για τις λαϊκές τάξεις. Η άσκηση με βάρη είναι μια δραστηριότητα που είναι οικονομικά προσιτή στον πληθυσμό της επαρχίας, δε θεωρείται ακριβή και δεν απαιτεί ακριβό ατομικό εξοπλισμό.

Το γυναικείο φύλο είναι ταυτισμένο συμβολικά με τη φύση και το αντρικό με τον πολιτισμό. Ο πολιτισμός θεωρείται ανώτερος από τη φύση, τόσο ώστε να την υποτάσσει και οι γυναίκες που είναι ταυτισμένες με τη φύση, υποτάσσονται και καταπιέζονται από τους άντρες. Μέσα από αυτό τον συλλογισμό είναι φανερό η αντίληψη ότι η θέση της γυναίκας είναι υποδεέστερη από εκείνη του άντρα (Ortner, 1994). Αυτή η κατωτερότητα και η υποδεέστερη θέση της γυναίκας οφείλεται καθαρά σε κοινωνικούς αποκλεισμούς και όχι σε βιολογικές αναγκαιότητες. Είναι σαφές η διάκριση του βιολογικού από το κοινωνικό φύλο (Μπακαλάκη, 1994). Οι αντιλήψεις που υπάρχουν για το φύλο, προκύπτουν από τον τρόπο που συμπεριφέρονται οι άντρες και οι γυναίκες και από τους ρόλους που αναλαμβάνουν. Μια μικρή κοινωνία περιμένει συγκεκριμένες συμπεριφορές από τα διαφορετικά φύλα, δημιουργώντας αναμονές που ισχύουν και στον αθλητισμό. Ο αθλητισμός προσφέρει λιγότερες ευκαιρίες στο γυναικείο φύλο και τα ζητήματα ισότητας δεν είναι δεδομένα μεταξύ των δύο φύλων. Όμως η θέση της γυναίκας έχει αλλάξει με τα χρόνια προς το καλύτερο. Στο παρελθόν οι γυναίκες περιορίζονταν στο σπίτι για τις οικιακές εργασίες και την ανατροφή των παιδιών, ενώ οι άντρες καταλάμβαναν τις θέσεις εξουσίας και συμμετείχαν σε δραστηριότητες και εκτός σπιτιού. Κατάλοιπα αυτών των στερεοτυπικών ιδεών, ότι οι γυναίκες και οι άντρες πρέπει να ασχολούνται με διαφορετικά πράγματα, πόσο μάλλον με διαφορετικά αθλήματα είναι αρκετά εμφανή. Χαρακτηριστικά ορισμένα αθλήματα θεωρούνται ανδρικά, λόγω της επιθετικότητας και της σωματικής επαφής που προϋποθέτουν όπως η πυγμαχία και η πάλη, ενώ άλλα που χαρακτηρίζονται από χάρη και κομψότητα, θεωρούνται γυναικεία όπως ο χορός και η ρυθμική γυμναστική (Κουκιαδάκη, 2022). Με την πάροδο των ετών φαίνεται ότι τα πράγματα αρχίζουν και αλλάζουν. Αθλήματα που θεωρούνταν αποκλειστικά αντρικά, επιλέγονται πλέον και από γυναίκες με εξίσου καλές επιδόσεις όπως εκείνες των αντρών. Από την έρευνα γίνεται φανερό ότι όλο και περισσότερες γυναίκες ασχολούνται με την άσκηση με βάρη στο χώρο του γυμναστηρίου,

χωρίς να λαμβάνουν σοβαρά υπόψιν αυτά τα στερεότυπα. Άλλωστε είναι πολλά τα οφέλη που αποκομίζουν οι ασκούμενοι με βάρη, σε σχέση με την υγεία του σώματος, την αποκατάσταση μυοσκελετικών και ορθοπεδικών προβλημάτων και την απόκτηση καλής αισθητικής του σώματος.

Σύμφωνα με κάποιες θεωρίες το φύλο και οι προεκτάσεις του αποτελεί παράγωγο πολιτισμικό και κοινωνικό και όχι φυσικά προσδιορισμένο. Δεν αποτελεί απλά ένα βιολογικό δεδομένο το οποίο είναι σταθερό και δεν μεταβάλλεται, αλλά είναι κάτι το οποίο μαθαίνεται και επιλέγεται, επομένως μπορεί και ν' αλλάξει. Ως πολιτισμική κατασκευή το φύλο αναπαράγεται και μετασχηματίζεται μέσα από τη δράση των υποκειμένων, τα οποία αποκτούν ταυτότητα και κοινωνικοποιούνται (Παπαταξιάρχης, 1997).

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΤΕΤΑΡΤΟ

4.1. Σκοπός της έρευνας

Σκοπός της συγκεκριμένης μελέτης είναι να αναδείξουμε τις αντιλήψεις οχτώ ασκούμενων με βάρη, τεσσάρων αντρών και τεσσάρων γυναικών, στο πεδίο του γυμναστηρίου περί της συγκεκριμένης άσκησης. Να απαντήσουν σε ερωτήματα όπως ποια είναι τα οφέλη που τους προσφέρει αυτή η ενασχόληση με βάρη, πως αξιοποιούν την άσκηση αυτή στη ζωή τους και πως έχει γίνει κομμάτι της ζωής αυτών των ανθρώπων, πως την αντιλαμβάνονται και ποια είναι η άποψή τους για τα ευεργετικά οφέλη που παρέχει στην υγεία και στον οργανισμό τους ευρύτερα

.

4.2. Μεθοδολογία που ακολουθήθηκε

Επιλέξαμε την ποιοτική ερευνητική μέθοδο, διότι σκοπός μας ήταν να αναζητήσουμε και να αναδείξουμε τις αντιλήψεις των ασκούμενων με βάρη στο πεδίο του γυμναστηρίου, σε σχέση με τα οφέλη που παρέχει στη ζωή τους. Η έρευνα πραγματοποιήθηκε με ημιδομημένα ερωτηματολόγια συνέντευξης, το βασικότερο εργαλείο μας και με αυτό τον τρόπο ήρθαμε σε άμεση επαφή με τους συμμετέχοντες σε αυτήν την έρευνα, έχοντας την ευκαιρία να κρατήσουμε σημαντικές σημειώσεις και να τους παρατηρήσουμε από κοντά την ώρα που γυμνάζονται. Μας δόθηκε η ευκαιρία να εμβαθύνουμε όσο το δυνατόν περισσότερο στις απόψεις τους για το συγκεκριμένο είδος άσκησης και να περιγράψουμε τα βιώματά τους, έτσι ώστε να γίνουν κατανοητά τα αποτελέσματα σε σχέση με την έρευνα (Ισάρη & Πουρκός, 2015). Πραγματοποιήθηκαν οχτώ συνεντεύξεις συνολικά, με τα ερωτηματολόγια να αφορούν ομοιογενή δείγματα από τέσσερις άντρες και τέσσερις γυναίκες διαφορετικών ηλικιών, αλλά με κοινά ενδιαφέροντα ως προς την άσκηση με βάρη, έτσι ώστε να κατανοηθεί κάθε συγκεκριμένη υπό-ομάδα σε βάθος. Τα συγκεκριμένα ερωτηματολόγια αντλήθηκαν από δύο διαφορετικά γυμναστήρια της επαρχίας του νομού Θεσσαλονίκης.

4.3. Ερευνητικά ερωτήματα

Σκοπός της συγκεκριμένης ΔΕ είναι να αναδείξει τις αντιλήψεις των γυναικών και των ανδρών σχετικά με την ενασχόληση με τα βάρη στο χώρο του γυμναστηρίου. Για τον λόγο αυτό συλλέχθηκαν από δύο αθλητικά γυμναστήρια του νομού Θεσσαλονίκης 8 συνεντεύξεις από τέσσερις (4) άνδρες και τέσσερις (4) γυναίκες.

Όσα έχουν ήδη αναφερθεί αποτέλεσαν έναυσμα για τον ερευνητή, να εντυφώσει και να καταλήξει σε αξιοποιήσιμα συμπεράσματα για την σχέση και τους λόγους που κάποιος επιλέγει να αθληθεί με βάρη σε γυμναστήριο και να τονίσει τις διαφορές και τις ομοιότητες στις αντιλήψεις που υπάρχουν ανάμεσα στα δύο φύλα.

Σύμφωνα με το Θεωρητικό Πλαίσιο που παρουσιάζεται στην παρούσα εργασία, καταλήγουμε σε ορισμένα ερευνητικά ερωτήματα:

- Ένα πρώτο ερευνητικό ερώτημα αφορά στα όρια της σωματικής άσκησης και της καταπόνησης του σώματος, μέσα από την ενασχόληση με την συγκεκριμένη άσκηση.
- Το δεύτερο ερευνητικό ερώτημα αφορά τη σχέση μεταξύ υγιούς και γυμνασμένου σώματος.
- Το τρίτο ερευνητικό ερώτημα αφορά τη σχέση μεταξύ υγιούς σώματος και διατροφικών συνηθειών των ασκούμενων.
- Το τέταρτο ερευνητικό ερώτημα αφορά τη σχέση μεταξύ γυμνασμένου σώματος και αισθητικής.
- Σε έναν επόμενο άξονα ερωτημάτων, αντλούνται γενικές πληροφορίες σχετικά με την ενασχόληση με τη συγκεκριμένη άσκηση.
- Και το τελευταίο ερευνητικό ερώτημα αφορά τη σχέση μεταξύ σωματικής άσκησης και σωματικής δύναμης.

Το ερωτηματολόγιο περιείχε ερωτήσεις που αναζητούσαν απαντήσεις σε ερωτήματα ταξινομημένα σε έξι διαφορετικούς θεματικούς άξονες, ο καθένας εξίσου σημαντικός για την

έρευνά μας. Κάθε άξονας αποτελείται από μερικά ερωτήματα και ένα ή δύο υπό-ερωτήματα, τα οποία συμπληρώνουν το ένα το άλλο και ολοκληρώνουν τον κεντρικό στόχο της έρευνας, που είναι η διερεύνηση των αντιλήψεων των ασκούμενων με βάρη, σχετικά με τη συγκεκριμένη δραστηριότητα και τις επιπτώσεις και τα οφέλη που έχει στη ζωή τους. Το ερωτηματολόγιο στην αρχή περιλαμβάνει γενικές ερωτήσεις που μας δίνουν ορισμένα βασικά στοιχεία των ασκούμενων, την ηλικία τους, το επίπεδο μόρφωσης, τη διεύθυνση διαμονής τους, την οικογενειακή και εργασιακή τους κατάσταση.

Ο πρώτος θεματικός άξονας περιλάμβανε ερωτήσεις σχετικά με τον χρόνο έναρξης της άσκησης, το λόγο της επιλογής της, την ενασχόληση ή μη με άλλο είδος άσκησης, την πιθανότητα ενασχόλησης και με άλλο άθλημα εκτός γυμναστηρίου, την ενασχόληση στο παρελθόν με κάποιο άλλο είδος άσκησης, την άσκηση ή μη με άλλα άτομα και την ενδεχόμενη αλληλεπίδραση μεταξύ των ασκούμενων.

Ο δεύτερος άξονας περιλάμβανε ερωτήσεις που αφορούν στο όριο της σωματικής άσκησης και της καταπόνησης και πως το αντιλαμβάνονται οι συμμετέχοντες. Τη συχνότητα άσκησης μέσα στη διάρκεια της εβδομάδας και τον χρόνο που αφιερώνουν σε άσκηση έντονη με πολλά βάρη και σε μέτρια σωματική δραστηριότητα. Ερωτήσεις που αναδεικνύουν το αν η δραστηριότητα είναι ευχάριστη ή καταπονείται ο συμμετέχων και πώς τη βιώνει.

Ο τρίτος άξονας αναδεικνύει τις απόψεις των ασκούμενων σχετικά με τη σχέση υγιούς ατόμου με γυμνασμένο σώμα και τι βιώματα έχουν αποκομίσει από αυτή τους την ενασχόληση. Επίσης, κατά πόσο έχουν διαπιστώσει σημαντικές διαφορές στην υγεία τους από την ενασχόλησή τους με βάρη και ποια είναι αυτά.

Ο τέταρτος άξονας αποτελείται από ερωτήσεις σχετικά με τη σχέση υγιούς σώματος και τις διατροφικές συνήθειες που ακολουθούν οι ασκούμενοι, αν συνδυάζουν διατροφή και άσκηση μαζί και πόσο επαρκής είναι η διατροφή τους, ώστε να ανταπεξέρχονται στο πρόγραμμα εκγύμνασης που ακολουθούν.

Ο πέμπτος θεματικός άξονας περιλάμβανε ερωτήσεις για τη σχέση γυμνασμένου σώματος και αισθητικής, κατά πόσο ένα γυμνασμένο σώμα είναι ταυτόχρονα όμορφο και παρέχει μία καλή εικόνα αισθητικής και πόσο σημαντικό είναι αυτό για τους ασκούμενους.

Και ο τελευταίος άξονας περιλάμβανε ερωτήσεις για τη σχέση που υπάρχει μεταξύ σωματικής άσκησης και σωματικής δύναμης και τις αντιλήψεις που έχουν οι ασκούμενοι με βάρη, για το αν η συγκεκριμένη δραστηριότητα τους βοηθάει στην αύξηση της σωματικής τους δύναμης και γιατί είναι σημαντικό για αυτούς.

4.4. Συμμετέχοντες στην έρευνα

Για την διεξαγωγή της παρούσας έρευνας έπρεπε να γίνει ο καθορισμός του πληθυσμού που θα λάμβανε μέρος στην έρευνα. Για την επιτυχία της έρευνας τα βοηθητικά εργαλεία που χρησιμοποιούνται είναι οι συνεντεύξεις και η επιτόπια παρατήρηση στο χώρο. Ο ερευνητής συλλέγει όλα τα στοιχεία που τον ενδιαφέρουν και τα ομαδοποιεί, ώστε να εξάγει ασφαλή συμπεράσματα. Το μέγεθος του δείγματος διαφέρει από έρευνα σε έρευνα και άλλοτε είναι μεγάλο, άλλοτε πάλι μικρό. Αφού έχει καθοριστεί ποιο θα είναι το δείγμα της έρευνας, ο ερευνητής επί της ουσίας αποφασίζει για το επίπεδο μέχρι το οποίο θα γενικευτούν τα αποτελέσματα. Με μεγάλη προσοχή πρέπει να επιλεγεί το δείγμα, έτσι ώστε να μπορούν να γενικευτούν τα αποτελέσματα. Τα συμπεράσματα που προκύπτουν για το δείγμα που επιλέχτηκε ισχύουν για ολόκληρο τον πληθυσμό, όταν το δείγμα αντιπροσωπεύει επάξια τον πληθυσμό και είναι τυχαίο και πολυπληθές. Βέβαια η παρούσα έρευνα είναι κυρίως διερευνητική και δεν στοχεύει στην γενίκευση των αποτελεσμάτων (Παρασκευοπούλου & Κόλια, 2008).

Η έρευνα πραγματοποιήθηκε με ασκούμενους από δύο γυμναστήρια που ασχολούνταν στην προπόνησή τους με τα βάρη. Συνολικά συμμετείχαν τέσσερις (4) άντρες και τέσσερις (4) γυναίκες από δύο διαφορετικά γυμναστήρια της επαρχίας του νομού Θεσσαλονίκης. Ο μικρός αριθμός των συμμετεχόντων στην έρευνα οφείλεται στον περιορισμένο χρόνο διεξαγωγής της έρευνας, αλλά και στον διερευνητικό χαρακτήρα της. Παρόλα αυτά οι συμμετέχοντες απαντούν στα ερευνητικά ερωτήματα που τέθηκαν. Πιο συγκεκριμένα ο ερευνητής δημιούργησε ένα ερωτηματολόγιο και μέσω της συνέντευξης κάλεσε τους συμμετέχοντες, με όσο το δυνατόν πιο ακριβή τρόπο, να απαντήσουν στις ερωτήσεις του (Giddens, 2009). Οι ερωτήσεις ήταν απλές και κατανοητές και άφηναν το περιθώριο στους συμμετέχοντες να εκφραστούν ελεύθερα και να δημιουργηθεί έτσι εμπιστοσύνη μεταξύ του ερευνητή και των ερωτώμενων στην έρευνα.

4.5. Συλλογή και Ανάλυση Δεδομένων

Για την διεξαγωγή της παρούσας μελέτης χρησιμοποιήθηκε η μέθοδος της ποιοτικής έρευνας για να συλλεχθούν τα δεδομένα, αφού είναι ένα είδος που επιτρέπει την λεπτομερή ανάλυση από τον ερευνητή κατά την οποία δίνεται η δυνατότητα της παρατήρησης, της λήψης συνεντεύξεων, της καταγραφής σημειώσεων, της περιγραφής και της ερμηνείας των φαινομένων, όπως ακριβώς έχει γίνει η καταγραφή τους μέσα από τις φωνές των υποκειμένων. Μετά από την ολοκλήρωση της μελέτης ο ερευνητής προσπαθεί να κατηγοριοποιήσει και να συνδυάσει τα δεδομένα της έρευνας, με σκοπό να καταφέρει να καταλήξει σε λογικά συμπεράσματα. Η περιγραφή της πραγματικής κατάστασης και των γεγονότων όπως συμβαίνουν στο πεδίο, είναι η κύρια πηγή συλλογής δεδομένων. Οι ερευνητές παρίστανται οι ίδιοι στο χώρο της έρευνας, όπου παρατηρούν και σημειώνουν τις πληροφορίες που θεωρούν ότι σχετίζονται με την έρευνα. Με μια σειρά από ερωτήσεις που υποβάλλουν στους συμμετέχοντες στην έρευνα αντλούν από αυτούς διάφορες απαντήσεις, τις οποίες καταγράφουν σε ένα τετράδιο σημειώσεων (Παρασκευοπούλου & Κόλια, 2008).

Η ποιοτική έρευνα στηρίζεται στο ανθρώπινο δυναμικό αφού έρχεται ο ερευνητής προσωπικά σε επαφή με τους συμμετέχοντες στην έρευνα και αλληλεπιδρά μαζί τους, με σκοπό να συλλέξει τα δεδομένα που τον ενδιαφέρουν. Δε βασίζεται αποκλειστικά στα ερωτηματολόγια και αυτό το οποίο τον βοηθά στην ποιοτική έρευνα είναι το κείμενο, οι σημειώσεις που έχει καταγράψει στο χαρτί, ή το οπτικοακουστικό υλικό που έχει διαθέσιμο. Σκοπός του ερευνητή είναι η περιγραφή των υπό μελέτη φαινομένων και για το σκοπό αυτό συλλέγει και εξετάζει τα δεδομένα με μεγάλη προσοχή και συνέπεια. Μέσα από διάφορα στάδια διεξάγεται η ποιοτική έρευνα και το ένα στάδιο συμπληρώνει και βοηθάει το άλλο, έτσι ώστε να ολοκληρωθεί η έρευνα. Τα στάδια αυτά δεν είναι αυστηρά καθορισμένα όπως στην ποσοτική έρευνα και μπορεί να υπάρξει μια αναπροσαρμογή, ανάλογα με τη ροή της ερευνητικής διαδικασίας. Βασικό είναι το γεγονός ότι η ποιοτική έρευνα δίνει στον ερευνητή την ευκαιρία να μπορέσει να προβεί σε κατανόηση και ερμηνεία των ανθρώπων που συμμετέχουν στην έρευνα, μέσα από τις απαντήσεις που λαμβάνονται σε πραγματικό χρόνο και έτσι να εμβαθύνει στις δυναμικές που δημιουργούνται μέσα στο πεδίο μελέτης. Η ανάλυση είναι μία διαδικασία που ακολουθεί ο ερευνητής με σκοπό να εντοπίσει και να δείξει χαρακτηριστικά, ποια θέματα προκύπτουν μέσα από την ανάλυση των ερευνητικών

δεδομένων. Αποτελεί βασικό εργαλείο της ποιοτικής έρευνας και χρησιμοποιείται για να συνοψίσει ένα μεγάλο όγκο δεδομένων και να αναδείξει ομοιότητες και διαφοροποιήσεις στο σύνολο των δεδομένων. Όπου ήταν εφικτό καταγράφηκαν και παρουσιάστηκαν από την ερευνήτρια πληροφορίες που συλλέχθηκαν από την παρατήρηση του χώρου, σχετικά με την οργάνωση του γυμναστηρίου, την ενδυμασία των ασκούμενων και τις πιθανές αλληλεπιδράσεις κατά τη διάρκεια της άσκησής τους. Η ανάλυση των δεδομένων έγινε με τη μέθοδο της θεματικής ανάλυσης και αναζητήθηκαν τα κοινά σημεία, κοινά θέματα που αναδεικνύονται ανά άξονα ερωτημάτων. Μ' αυτό τον τρόπο γίνονται κατανοητές οι αντιλήψεις των ατόμων για τη συγκεκριμένη ενασχόληση. Στην παρούσα εργασία οι απαντήσεις σε ερωτήματα μέσω συνέντευξης φαίνεται να είναι η καταλληλότερη μέθοδος συλλογής δεδομένων για την διερεύνηση των αρχικών ερευνητικών ερωτημάτων που τέθηκαν (Παρασκευοπούλου & Κόλια, 2008).

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΠΕΜΠΤΟ

5.1. Αποτελέσματα ποιοτικής έρευνας

Στην παρούσα ΔΕ γίνεται ανάλυση των δεδομένων και ομαδοποίηση τους αρχικά με βάσει το φύλο των συμμετεχόντων και στην συνέχεια γίνεται προσπάθεια να αναλυθούν σύμφωνα με τα ερευνητικά ερωτήματα. Η πρώτη ερώτηση του πρώτου άξονα καθώς και το υπό-ερώτημά της είχε ως θέμα την ηλικία έναρξης της άσκησης με βάρη, το χρόνο που ξεκίνησαν να ασχολούνται με τη συγκεκριμένη δραστηριότητα οι συμμετέχοντες και ποιοι ήταν οι λόγοι που τους ώθησαν να ασχοληθούν με αυτή την δραστηριότητα. Οι περισσότεροι από τους συμμετέχοντες στην έρευνα ξεκίνησαν να ασκούνται πριν δύο χρόνια (τρεις γυναίκες και ένας άντρας), δύο ανέφεραν ότι ξεκίνησαν πριν ένα χρόνο (δύο άντρες), ένας άντρας ανέφερε ότι ξεκίνησε πριν ενάμισι χρόνο και μία γυναίκα ανέφερε ότι ξεκίνησε πριν πέντε μήνες. Γενικά οι απαντήσεις τους δεν ξεπερνούν σε χρόνια ενασχόλησης τα δύο έτη. Οι λόγοι που τους ώθησαν να ασχοληθούν με την άσκηση ήταν η καλή φυσική κατάσταση και ευεξία, το αισθητικό αποτέλεσμα και η καλή εμφάνιση του σώματος σαν επικρατέστεροι λόγοι, σε δεύτερο βαθμό η βελτίωση προβλημάτων υγείας όπως ορθοπεδικό πρόβλημα ή αποφυγή σωματικής ενόχλησης λόγω πολύωρης καθιστικής εργασίας, έπειτα η μείωση του περιττού σωματικού βάρους και τέλος η αύξηση όγκου. Τρεις γυναίκες και δύο άντρες ενδιαφέρονται για την καλή φυσική κατάσταση και το αισθητικό αποτέλεσμα που έχει η συγκεκριμένη άσκηση πάνω στο σώμα τους και δύο από αυτές ανέφεραν ότι επιθυμούν τη μείωση των περιττών τους κιλών.

Μία γυναίκα και ένας άντρας ασκούνται για ιατρικούς λόγους, λόγω ορθοπεδικών προβλημάτων και ενοχλημάτων στο γόνατο και στη μέση αντίστοιχα και ένας άντρας ενδιαφέρεται για την ενδυνάμωση και την αύξηση του όγκου των μυών του. Επομένως κυρίαρχος λόγος της ενασχόλησης με την άσκηση είναι η απόκτηση ενός υγιούς και όμορφου γυμνασμένου σώματος, η απόκτηση καλής φυσικής κατάστασης και ευεξίας.

5.2. Ενασχόληση με το άθλημα

Όσον αφορά στον πρώτο θεματικό άξονα αυτό που ήταν ζητούμενο για την έρευνα ήταν να αναφέρουν το χρόνο που ξεκίνησαν να ασχολούνται με τα βάρη και το λόγο που τους ώθησε σε αυτή την ενασχόληση. Από τους 8 συνεντευξιαζόμενους, ο ένας ξεκίνησε τους τελευταίους 5 μήνες μετά το πέρας των πανελληνίων, οι δύο ξεκίνησαν να ασχολούνται τον τελευταίο χρόνο, ο ένας τον τελευταίο 1,5 χρόνο, οι τρεις ξεκίνησαν να ασχολούνται πριν από δύο χρόνια (ένας αναφέρει ότι ξεκίνησε μετά από παρότρυνση των φίλων του) και ένας πριν από τρία χρόνια λόγω περισσότερου ελεύθερου χρόνου.

Όσον αφορά τους λόγους που ώθησαν τους συνεντευξιαζόμενους να ασχοληθούν με την άθληση με βάρη υπήρχαν σε πολλούς παραπάνω από ένας παράγοντες που τους ώθησαν να ασχοληθούν. Οι τρεις από τους οκτώ αναφέρουν προβλήματα μυοσκελετικής φύσεως (πρόβλημα με μηνίσκο, ενοχλήσεις στην μέση λόγω ορθοστασίας, ενοχλήσεις λόγω πολύωρης οδήγησης) που τους οδήγησαν να ξεκινήσουν να γυμνάζονται με βάρη, οι τέσσερεις από τους οκτώ αναφέρουν το αισθητικό αποτέλεσμα και την καλή φυσική κατάσταση. Οι δύο από τους οκτώ αναφέρουν την απώλεια κιλών είτε από τις πανελλήνιες είτε από την καθιστική ζωή. Τέλος ο ένας από τους οκτώ αναφέρει την παρότρυνση των φίλων του σαν έναν λόγο για να ασχοληθεί με τα βάρη.

Σε μια δεύτερη ερώτηση καλούνται να απαντήσουν στο αν παράλληλα ασχολούνται με κάποιο άλλο τρόπο εκγύμνασης του σώματος εντός ή εκτός γυμναστηρίου. Από τους 8 συνεντευξιαζόμενους, οι δύο απάντησαν ότι δεν ασχολούνται με κάποιον άλλο είδος εκγύμνασης (ο ένας αναφέρει ότι σηκώνει βάρη και στην δουλειά), οι 6 αναφέρουν ότι κάνουν επιπλέον αερόβια άσκηση μέσα στο γυμναστήριο (διάδρομο όπου τρέχουν ή περπατούν, ποδήλατο), ενώ μόνο ο ένας αναφέρει εκτός από την αερόβια στην αρχή και τις διατάσεις στο τέλος για αποθεραπεία.

Στην επόμενη ερώτηση ρωτήθηκαν αν έχουν ασχοληθεί στο παρελθόν με κάποιο άλλο άθλημα (ομαδικό ή ατομικό) και από τους 8 συνεντευξιαζόμενους οι δύο αναφέρουν ότι δεν έχουν ασχοληθεί στο παρελθόν με κάποιο άλλο άθλημα ομαδικό ή ατομικό. Οι πέντε από τους οκτώ έχουν ασχοληθεί με κάποιο ομαδικό άθλημα όπως το βόλεϊ, την

καλαθοσφαίριση και το ποδόσφαιρο και από εκεί και πέρα ακούστηκαν και πιο σπάνια ατομικά αθλήματα, όπως είναι η ιστιοπλοΐα, η αντισφαίριση και το ταεκβοντο.

Σε άλλο ερώτημα καλούνται να απαντήσουν αν συνήθως προπονούνται με βάρη μόνοι/ μόνες στο γυμναστήριο, με παρέα (π.χ. φίλους, άλλα άτομα στο γυμναστήριο). Από τους οκτώ (8) συνεντευξιαζόμενους, οι τέσσερις αναφέρουν ότι αθλούνται μόνοι τους, δύο μάλιστα επισημαίνουν ότι δεν είναι ιδιαίτερα κοινωνικοί τύποι και δεν θέλουν να αθλούνται με παρέα, οι τρεις αναφέρουν ότι αθλούνται με φίλους μαζί και τέλος ο ένας αναφέρει ότι αθλείται είτε μόνος του, είτε με τον αδερφό του.

Σε μια προσπάθεια ανίχνευσης χαρακτηριστικών αλληλεπίδρασης με άλλους ασκούμενους, κατά τη διάρκεια της προπόνησής τους από τους οκτώ ασκούμενους οι έξι μοιράζονται σχετικές πληροφορίες, συγκεκριμένα οι τέσσερις συζητούν μόνο με τον υπεύθυνο γυμναστή για τις ασκήσεις που ακολουθούν και οι δύο ανταλλάσσουν απόψεις για το πρόγραμμα που ακολουθούν και τα αποτελέσματα που έχουν. Ο ένας συζητάει με τον αδερφό του μόνο, διαφορετικά δεν συζητάει με κάποιον άλλον και ο ένας δεν συζητάει με κανέναν και αθλείται μόνος του. Χαρακτηριστικά φαίνεται ότι έξι από τους οκτώ που έλαβαν μέρος στην έρευνα, μοιράζονται σχετικές πληροφορίες με άλλα άτομα.

5.3. Όρια σωματικής άσκησης και καταπόνησης

Στην 1η ερώτηση αυτού του θεματικού άξονα ρωτήθηκαν πόσες ημέρες την εβδομάδα κάνουν αυτή την σωματική δραστηριότητα και από τους οκτώ ασκούμενους οι πέντε φαίνεται ότι αθλούνται 3-4 φορές την εβδομάδα, συγκεκριμένα τρεις αναφέρουν ότι αθλούνται 3 φορές την εβδομάδα, οι δύο αναφέρουν ότι αθλούνται 3-4 φορές την εβδομάδα και οι τρεις αναφέρουν ότι αθλούνται 4-5 φορές την εβδομάδα.

Στη 2η ερώτηση ρωτήθηκαν πόσες ώρες διαρκεί η κάθε προπόνηση, πόσο χρόνο αφιερώνουν σε έντονη σωματική δραστηριότητα με βάρη (πολλά κιλά) και πόσο χρόνο αφιερώνουν σε μέτρια σωματική δραστηριότητα με βάρη (ελαφρά βάρη). Από τους οκτώ ασκούμενους ο ένας αναφέρει ότι αθλείται 45-60 λεπτά κάθε φορά, ενώ οι τέσσερις αναφέρουν ότι αθλούνται 1-1,5 ώρα. Ο ένας αναφέρει ότι αθλείται από 1-2 ώρες, ενώ οι δύο

αναφέρουν ότι αθλούνται από 1,5-2 ώρες. Οι περισσότεροι αναφέρουν ότι επηρεάζει και ο αριθμός των υπόλοιπων ασκούμενων στο γυμναστήριο, τον συνολικό χρόνο της προπόνησής τους. Είναι κατανοητό ότι σε ώρες αιχμής οι ασκούμενοι είναι περισσότεροι, οπότε χρειάζεται επιπλέον χρόνος για να χρησιμοποιήσει κάποιος τα βάρη για μία άσκηση. Όσον αφορά τον χρόνο που αφιερώνουν οι ασκούμενοι για την έντονη σωματική δραστηριότητα (πολλά κιλά), ένας αναφέρει ότι αφιερώνει 10 λεπτά, δύο ότι αφιερώνουν 15 λεπτά και πέντε ότι αφιερώνουν 20 λεπτά. Όσον αφορά τον χρόνο που αφιερώνουν οι ασκούμενοι για την μέτρια σωματική δραστηριότητα με βάρη (ελαφρά βάρη), ένας αναφέρει ότι αφιερώνει 30-45 λεπτά, τέσσερεις αναφέρουν ότι αφιερώνουν 40 λεπτά, δύο αναφέρουν ότι αφιερώνουν 50 λεπτά και ένας ότι αφιερώνει 60 λεπτά.

Στην επόμενη ερώτηση ρωτήθηκαν αν θεωρούν την σωματική άσκηση που κάνουν μια εύκολη και ευχάριστη δραστηριότητα και από τους οκτώ ασκούμενους οι πέντε αναφέρουν ότι θεωρούν εύκολη και ευχάριστη δραστηριότητα την σωματική άσκηση που κάνουν, ένας θεωρεί γενικά ότι είναι αλλά αναφέρει ότι στην αρχή είχε πόνους και δεν την θεωρούσε, ενώ δύο αναφέρουν ότι δεν την θεωρούν εύκολη και ευχάριστη δραστηριότητα. Πιο συγκεκριμένα τα άτομα που αναφέρουν ότι η δραστηριότητα είναι εύκολη και απλή αναφέρουν ότι έχει γίνει πλέον τρόπος ζωής τους:

«Ναι, έγινε πλέον τρόπος ζωής. Δε μπορώ να φανταστώ ότι θα σταματήσω για κάποιο λόγο να γυμνάζομαι.»

«Ναι, έγινε πλέον τρόπος ζωής και διασκέδασης με την παρέα μου. Δεν είναι τόσο εύκολη, αλλά αυτό είναι που μας ωθεί να επιτύχουμε το στόχο μας.»

«Ναι, έχει γίνει πλέον συνήθεια και την αποζητώ.»

«Ξεκάθαρα για αυτό συνεχίζω.»

Αυτοί που αναφέρουν ότι δεν την θεωρούν εύκολη και ευχάριστη δραστηριότητα είναι τα άτομα με τα μυοσκελετικά προβλήματα, που φαίνεται ότι έχουν πόνους μετά το πέρας των ασκήσεων, παρόλα αυτά συνεχίζουν, αφού θεωρούν ότι με αυτόν τον τρόπο βελτιώνεται το πρόβλημά τους.

«Όχι, γιατί έχω πρόβλημα στην μέση, το προσπαθώ όμως.»

«Κατά κύριο λόγο πλέον την θεωρώ. Παλιά όταν είχα πρωτοξεκινήσει πονούσα και δεν ήταν ευχάριστο.»

Σε επόμενο ερώτημα ρωτήθηκαν αν έχουν υπάρξει στιγμές, κατά την διάρκεια της προπόνησης, που να έχουν νιώσει ότι δυσκολεύονται να την ολοκληρώσουν (αίσθημα κούρασης, μυϊκοί πόνοι), και σε τι νομίζουν ότι οφείλεται αυτή η κόπωση και μόνο δύο από τους οκτώ ασκούμενους αναφέρουν ότι δεν έχουν μυϊκούς πόνους κατά την διάρκεια της προπόνησης. Ο ένας αναφέρει ότι ο λόγος που δεν έχει μυϊκούς πόνους είναι, διότι δεν επιβαρύνει το σώμα του με επιπλέον επαναλήψεις με πολλά βάρη.

«Όχι ιδιαίτερα, δεν ζορίζω το σώμα μου, με ενδιαφέρει να είμαι γυμνασμένος και δεν επιδιώκω κάτι παραπάνω.»

Οι υπόλοιποι έξι ασκούμενοι αναφέρουν πόνους κατά την διάρκεια των ασκήσεων. Δύο από αυτούς διευκρινίζουν ότι οι πόνοι ήταν κατά κύριο λόγο όταν ξεκίνησαν να αθλούνται με βάρη, καθώς ήταν αγύμναστοι οπότε μαζευόταν γαλακτικό οξύ στους μύες τους. Αυτοί οι πόνοι άρχισαν να υποχωρούν με το πέρασμα του χρόνου των ασκήσεων που το σώμα και οι μύες συνήθισαν την άσκηση.

«Ναι, ειδικά τον πρώτο καιρό ζοριζόμουν πολύ και ήμουν έτοιμη να τα παρατήσω.»

«Ναι, τον πρώτο 1-2 μήνες και μετά όσο περνούσε ο καιρός απέκτησα περισσότερη αντοχή.»

Καλούμενοι οι ασκούμενοι να αποσαφηνίσουν τους λόγους που θεωρούν ότι προκαλούν τους πόνους κατά την διάρκεια της άσκησης, οι δύο αναφέρουν ότι οφείλεται στις επαναλήψεις με πολλά κιλά. Οι τρεις αναφέρουν την κούραση και την έλλειψη αντοχών που έχουν μετά την δουλειά και τις καθημερινές τους υποχρεώσεις. Δύο άτομα αναφέρουν επίσης και το ότι ήταν αγύμναστοι όταν ξεκίνησαν να αθλούνται και αυτό τους προκαλούσε τους πόνους, ενώ μία ανέφερε τους πόνους της εμμήνου ρήσεως ως αιτία για τους πόνους κατά την διάρκεια της άθλησης.

«Πολλά κιλά στην επανάληψη»

«Οφείλεται στις πολλές επαναλήψεις με αρκετά βάρη και στο γεγονός ότι είχα για χρόνια να γυμναστώ.»

«Αν νιώσω ότι ζορίζομαι, σηκώνω πιο ελαφριά βάρη. Στην κούραση που βγαίνει από τις εργασιακές και τις καθημερινές υποχρεώσεις.»

«Στο γεγονός ότι έχω περάσει δύσκολη εβδομάδα και δεν έχω προλάβει να ξεκουραστώ αρκετά, οπότε δεν έχω αντοχές.»

«Οφείλεται στο ότι ήμουν απροπόνητη, αγύμναστη τελείως και χρειάστηκε χρόνος να φτιάξω ένα πλατό.»

«Συνήθως σε ημέρες που έχω την έμμηνο ρήση και το σώμα είναι καταπονημένο.»

Αμέσως μετά ρωτήθηκαν αν έχουν σκεφτεί ποτέ να εγκαταλείψουν τα βάρη ως τρόπο άσκησης και να ασχοληθούν με κάποιο άλλο τρόπο εκγύμνασης του σώματος. και αν ναι για ποιον λόγο.

Οι έξι από τους οκτώ ασκούμενους αναφέρουν ότι δεν έχουν σκεφτεί να αλλάξουν τρόπο άθλησης με αρκετούς να τεκμηριώνουν τους λόγους αυτής της απόφασης.

«Όχι, με ικανοποιεί σε αποτέλεσμα ότι κάνω τώρα και είναι μία συνήθεια που έχω υιοθετήσει, οπότε γιατί να την αλλάξω;»

«Όχι προς το παρόν, είμαι ευχαριστημένος.»

«Προς το παρόν όχι, δεν ξέρω αργότερα αν βαρεθώ τον τρόπο άσκησης και επιλέξω κάτι καινούριο.»

Όσον αφορά τα δύο άτομα που αναφέρουν ότι έχουν σκεφτεί να αλλάξουν τρόπο εκγύμνασης, φαίνεται ότι πηγαίνουν σε παραπλήσιο τρόπο.

«Ναι, σκεφτόμουν να κάνω crossfit.»

«Ναι σκεφτόμουν και το TRX, αλλά στην περιοχή είναι αρκετά ακριβό.»

Όσον αφορά την αιτιολόγηση της αλλαγής, φαίνεται ότι θεωρούν τους άλλους τρόπους πιο ωραίους και με καλύτερα αποτελέσματα.

«Γιατί είναι πιο ωραίο.»

«Από ότι έχω ακούσει είναι μια πιο ολιστική πρόταση για την εκγύμναση. Επίσης είναι για πιο προχωρημένους και επιδρά πιο έντονα. Έχεις καλύτερα αποτελέσματα στην γράμμωση των μυών.»

5.4. Σχέση υγιούς με γυμνασμένο σώμα

Στην 1η ερώτηση του τρίτου θεματικού άξονα ζητήθηκε από τους συμμετέχοντες στην έρευνα να απαντήσουν σε ερωτήσεις που αφορούν στη σχέση μεταξύ υγιούς και γυμνασμένου σώματος μέσα από τη συγκεκριμένη ενασχόληση, αν τους εξασφαλίζει ένα υγιές σώμα και πώς το τεκμηριώνουν αυτό. Πώς αισθάνονται οι ασκούμενοι έπειτα από κάθε προπόνηση, αν αισθάνονται ευεξία και καλή διάθεση. Όλοι οι ασκούμενοι απάντησαν θετικά στην ερώτηση εάν η συγκεκριμένη ενασχόληση έχει σχέση με την υγεία τους. Όταν ρωτήθηκαν για το πώς αισθάνονται μετά το πέρας της άσκησης, όλοι απάντησαν ότι αισθάνονται θετικά, όμορφα, με αρκετή όρεξη για το υπόλοιπο της ημέρας και μειωμένο το αίσθημα του άγχους.

Διευκρινίζοντας τον τρόπο που τους βοηθάει να είναι υγιείς οι απαντήσεις ποικίλουν. Τέσσερις ανέφεραν την μείωση περιττού λίπους και μείωση του συνολικού βάρους του σώματος ως θετικό για την υγεία τους.

«Μειώνεται το σωματικό λίπος και άρα κάμπτεται και η προδιάθεση για διαβήτη που έχω.»

«Μειώνεται το σωματικό λίπος και νιώθω πιο δυνατή, πιο αναζωογονημένη.

«Ναι, αφού πλέον δεν έχω περιττά κιλά.»

«Αυξάνεται η φυσική κατάσταση και μειώνεται το λίπος του σώματος.»

Τρεις από τους ασκούμενους αναφέρουν συγκεκριμένα ότι τους βοηθάει η άσκηση αυτή στα μυοσκελετικά προβλήματα που έχουν.

«Έχουν μειωθεί οι κρίσεις που πάθαινα με το πόδι και πονούσα. Οι μύες τριγύρω από το γόνατο έχουν αυξηθεί με αποτέλεσμα να μην αισθάνομαι άγχος ότι θα μου γυρίσει το γόνατο.»

«Ναι. Αισθάνομαι καλύτερα και δεν νιώθω ενοχλήσεις από τη στάση του σώματος, λόγω του ότι είμαι πολλές ώρες οδηγός αυτοκινήτου.»

«Ενισχύει τους μύες της μέσης και δεν πονάω, ούτε έχω κίνδυνο να «μείνω» από λουμπάγκο στο κρεβάτι.»

Τέλος ένας αναφέρει ότι δεν αρρωσταίνει κατά την διάρκεια της χρονιάς λόγω της άθλησης.

«Ευεξία, τόνωση και καλή διάθεση. Θυμάμαι παλαιότερα η διάθεσή μου ήταν πολύ πεσμένη.»

«Συνήθως αισθάνομαι όμορφα, ότι έχω ξεφορτώσει άγχη και προβλήματα εντός του γυμναστηρίου.»

«Αισθάνομαι ότι έχω καταφέρει κάτι στην ζωή μου, γιατί είχα περιττά κιλά στο σχολείο.»

«Όμορφα, έχω ξεδώσει και ετοιμάζομαι νοητικά για την επόμενη φορά.»

«Η διάθεσή μου είναι ανεβασμένη και έχω ενέργεια και όρεξη να κάνω πράγματα, νιώθω μεγάλη ευεξία.»

«Αισθάνομαι αναζωογονημένος και με καλή διάθεση.»

Σε επόμενο ερώτημα καλούνται να απαντήσουν αν έχουν παρατηρήσει αλλαγές στο σώμα τους, από τότε που ξεκίνησαν να ασχολούνται συστηματικά με τα βάρη και αν αυτές οι αλλαγές έχουν επηρεάσει το επίπεδο της υγείας τους (αρνητικά ή θετικά). Σε αυτήν την ερώτηση όλοι απάντησαν ότι έχουν δει αλλαγές στο σώμα τους, και διευκρίνισαν ότι παρατήρησαν θετικές αλλαγές στο σωματικό βάρος είτε χωρίς αύξηση είτε με μείωση του λιπώδους ιστού. Επίσης παρατήρησαν τόνωση στους μύες τους και κατά συνέπεια στον τρόπο στάσης του σώματος.

«Αύξησα το σωματικό μου βάρος και τον όγκο μου, χωρίς να αυξηθεί το λίπος μου.»

«Ναι δυνάμωσαν οι μύες μου σε όλο το σώμα.»

«Ναι έχουν σμιλέψει οι μύες μου.»

«Ναι, παρατήρησα μεγάλη αλλαγή στο σώμα μου.»

«Διατηρούμαι στα κιλά μου, παρότι η δουλειά μου είναι καθιστική και δεν καμπουριάζω πια.»

Όλοι οι ασκούμενοι θεωρούν ότι οι αλλαγές που βλέπουν στο σώμα τους έχουν επηρεάσει το επίπεδο της υγείας τους, οι απαντήσεις είναι θετικές με αρκετούς να επισημαίνουν την μείωση των περιττών κιλών και την μείωση των πόνων.

«Θετικά, γιατί έχασα αρκετά περιττά κιλά και δεν νιώθω μελαγχολική όπως παλαιότερα.»

«Θετικά. Έχει μειωθεί το λίπος που έχω και τα περιττά κιλά.»

«Θετικά θεωρώ. Δεν φοβάμαι για μυοσκελετικούς πόνους στην μέση πια.»

«Θετικά, γιατί έχασα αρκετά κιλά και δεν έχω ανεβασμένα τα επίπεδα των τιμών στις αιματολογικές εξετάσεις μου.»

«Θετικά, γιατί δεν έχω ενοχλήσεις ιδιαίτερα στον κορμό και την πλάτη μου.»

5.5 Σχέση υγιούς σώματος και διατροφικές συνήθειες

Στην 1η ερώτηση του τέταρτου θεματικού άξονα ρωτήθηκαν αν ακολουθούν κάποια συγκεκριμένη διατροφή σε συνδυασμό με την άσκηση που κάνουν και για ποιο λόγο (ποιο σκοπό εξυπηρετεί). Και αν με την διατροφή που ακολουθούν στερούνται κάποιες τροφές. Όλοι οι συμμετέχοντες αναφέρουν ότι ακολουθούν συγκεκριμένη διατροφή σε συνδυασμό με την άσκηση που κάνουν. Οι πέντε από τους οκτώ ασκούμενους έχουν περιορίσει είτε έχουν κόψει την ζάχαρη και τα γλυκά. Επίσης αναφέρει ένας εκτός από την ζάχαρη και την μείωση των σνακ, ενώ ένας άλλος αναφέρει την αύξηση της κατανάλωσης φρούτων και λαχανικών.

«Ναι, έχω κόψει την ζάχαρη.»

«Ναι, έχω ελαττώσει τα γλυκά και τρώω αρκετά φρούτα και λαχανικά.»

«Προσπαθώ να αποφεύγω την ζάχαρη, δυστυχώς δεν είναι πάντα εύκολο.»

«Δεν θα το έλεγα, απλά προσπαθώ να μην τρώω πολύ αργά το βράδυ και αποφεύγω το ψωμί και τα γλυκά.»

«Τρώω τα πάντα, απλά αποφεύγω τα γλυκά και τα έτοιμα σνακ.»

Ένας αναφέρει την αύξηση της κατανάλωσης του κρέατος και την επιπλέον πρόσληψη πρωτεϊνών μέσω συμπληρωμάτων.

«Καταναλώνω περισσότερο κρέας και παίρνω συμπληρώματα πρωτεΐνης.»

Δύο αναφέρουν συγκεκριμένο είδος διατροφής που είναι το bulking και την κέτο δίαιτα.

«Ναι κάνω bulking.»

«Ναι, κάνω κέτο.»

Αιτιολογώντας τον λόγο που ακολουθούν οι ασκούμενοι την συγκεκριμένη διατροφή, δύο από τους οκτώ ασκούμενους αναφέρουν ότι η διατροφή που ακολουθούν βοηθάει τους μύες τους.

«Βοηθάω τους μύες μου μετά την προπόνηση»

«Ενισχύω τους μύες μου.»

Ένας αναφέρει ότι με αυτόν τον τρόπο βοηθάει το πρόβλημα υγείας που έχει.

«Μείωση της εξάρτησης και της απότομης παραγωγής ινσουλίνης.»

Δύο αναφέρουν την μείωση του σωματικού τους λίπους και της μάζας του σώματός τους που αφορά θέματα υγείας και καλύτερη λειτουργία του σώματος.

«Μείωση του λίπους και απόκτηση βιταμινών και φυτικών ινών για καλύτερη λειτουργία του γαστρεντερικού συστήματος.»

«Για να χάσω επιπλέον κιλά για το γόνατο».

Ένας αναφέρει ότι με την συγκεκριμένη διατροφή επιθυμεί αύξηση της συνολικής μάζας του σώματος για να μετατρέψει στην συνέχεια τον λιπώδη ιστό σε μύες.

«Για να κάνω μάζα και να την μετατρέψω στους μύες.»

Τέλος ένας ασκούμενος απάντησε ότι ακολουθεί την συγκεκριμένη διατροφή για να διατηρήσει τα κιλά του και να φτιάξει ένα γυμνασμένο σώμα.

«Δεν έχω ιδιαίτερο πρόβλημα με τα κιλά μου, ωστόσο προσπαθώ να διατηρηθώ και να φτιάξω ένα πιο γυμνασμένο σώμα.»

Όσον αφορά την στέρηση κάποιων τροφών ως αποτέλεσμα της διατροφής αυτής, οι έξι από τους ασκούμενους αναφέρουν την στέρηση γλυκών, ζάχαρης, τροφών με επεξεργασμένους υδατάνθρακες και τροφών με πρόσθετα σάκχαρα.

«Δεν τρώω γλυκά.»

«Ναι, γλυκά και προϊόντα που περιέχουν πολλά πρόσθετα σάκχαρα μέσα (άσπρα ζυμαρικά, άσπρο ρύζι, συμπυκνωμένους χυμούς φρούτων).»

«Ναι, γλυκά και συνδυασμό φαγητών που περιλαμβάνουν υδατάνθρακες και πρωτεΐνες μαζί, προσπαθώ να μην τρώω πατάτες με κρέας ή ρύζι με κρέας.»

«Γλυκά, ζαχαρούχα τρόφιμα»

«Ναι, τα γλυκά και το ψωμί περισσότερο, ακόμη αποφεύγω τα τηγανιτά.»

«Τα γλυκά, τα σνακ και τρώω σπάνια τηγανιτά.»

Μόνο οι δύο ασκούμενοι που ακολουθούν συγκεκριμένου είδους διατροφή διαφοροποιήθηκαν στις απαντήσεις τους.

Ο ασκούμενος που απάντησε ότι έκανε bulking ανέφερε ότι τρώει από όλες τις τροφές, ενώ ο ασκούμενος που απάντησε ότι ακολουθεί κέτο δίαιτα ανέφερε ότι έχει κόψει τους υδατάνθρακες από την διατροφή του.

Στο επόμενο ερώτημα ρωτήθηκαν αν θεωρούν ότι η διατροφή τους είναι επαρκής για να ανταπεξέλθουν στο πρόγραμμα εκγύμνασης που ακολουθούν και όλοι οι ασκούμενοι αναφέρουν ότι είναι επαρκής η διατροφή τους για να ανταπεξέλθουν στο πρόγραμμα εκγύμνασης που ακολουθούν. Ειδικότερα τρεις διευκρινίζουν ότι είναι ικανοποιημένοι με τα μέχρι τώρα αποτελέσματα, αφού δεν έχουν κάποιο πρόβλημα υγείας και ένας αναφέρει την λήψη βιταμινών στο νερό για περαιτέρω ενίσχυση του οργανισμού.

«Ναι, είμαι ικανοποιημένη από τα μέχρι τώρα αποτελέσματα.

«Ναι είμαι ικανοποιημένος. Δεν έχω κάποιο πρόβλημα υγείας.»

«Ναι, το μόνο που πίνω είναι κάτι βιταμίνες αραιωμένες σε νερό.»

5.6. Σχέση γυμνασμένου σώματος και αισθητικής

Στην 1η ερώτηση του πέμπτου θεματικού άξονα ρωτήθηκαν αν θεωρούν ότι η σωματική άσκηση με βάρη έχει κάποιο αισθητικό αποτέλεσμα πάνω στο σώμα τους

(καλλίγραμμα, γραμμωμένο σώμα) και ποιο είναι αυτό. Και αν υπάρχουν συγκεκριμένες μυϊκές ομάδες του σώματος που επενδύουν περισσότερο χρόνο άσκησης, για το λόγο αυτό και όλοι οι ασκούμενοι απάντησαν θετικά στο ότι με την σωματική άσκηση με βάρη έχουν κάποιο αισθητικό αποτέλεσμα πάνω στο σώμα τους. Συγκεκριμένα όλοι απάντησαν ότι το σώμα τους γίνεται πιο γραμμωμένο, με πολλούς να αναφέρουν ότι έχουν δυναμώσει και έχουν χάσει τα επιπλέον κιλά.

«Πιο γραμμωμένο σώμα.»

«Έχω χάσει αρκετά παραπάνω κιλά και το σώμα μου είναι πιο γραμμωμένο.»

«Έχω χάσει αρκετά παραπάνω κιλά και το σώμα μου είναι πιο γραμμωμένο και καλλίγραμμα.»

«Έχουν γραμμώσει οι μύες μου και φαίνονται πλέον οπτικά.»

«Μεγαλύτεροι μύες, καλύτερη γράμμωση.»

«Πιο γραμμωμένο και πιο υγιές.»

«Δεν έχω χάσει κιλά, άλλωστε δεν το έχω ανάγκη, όμως απέκτησα δυναμωμένους μύες και γραμμωμένο σώμα.»

«Όμορφο προσεγμένο και γυμνασμένο σώμα απλά, όχι κάτι υπερβολικό.»

Τέλος οι τρεις από τους οκτώ ασκούμενους αναφέρουν ότι επικεντρώνονται για τον λόγο αυτό στην ενίσχυση των μυϊκών ομάδων της πλάτης, τρεις από τους ασκούμενους αναφέρουν ότι επικεντρώνονται σε ασκήσεις κοιλιακών μυών, οι δύο από αυτούς αναφέρουν ότι επικεντρώνονται στο στήθος, δύο αναφέρουν ότι επικεντρώνονται στα πόδια και στους τετρακέφαλους, τέσσερις αναφέρουν ότι ασκούν τα χέρια τους, ενώ ένας αναφέρει ότι ασκεί όλο του το σώμα.

Αμέσως μετά ρωτήθηκαν αν σε γενικές γραμμές, είναι ικανοποιημένοι/μένες από την εικόνα του σώματός τους και αν υπάρχει κάτι που θα αλλάζανε και όλοι απάντησαν ότι είναι ικανοποιημένοι από την εικόνα του σώματός τους. Κάνοντας ένα βήμα παραπέρα η ερευνήτρια τους ρώτησε εάν υπάρχει κάτι που θα άλλαζαν. Οι πέντε από τους οκτώ ασκούμενους απάντησαν ότι δεν θα άλλαζαν κάτι και είναι ικανοποιημένοι με το αποτέλεσμα.

«Όχι, μου αρκεί το αποτέλεσμα.»

«Όχι, το μόνο που θέλω είναι να διατηρήσω την προσπάθεια που κάνω.»

«Όχι, νομίζω δεν χρειάζεται.»

Δύο από τους οκτώ ασκούμενους απάντησαν ότι θα ήθελαν να μειώσουν το πλεόνασμα λίπους στην κοιλιακή χώρα, ενώ ένας από τους οκτώ ασκούμενους απάντησε ότι έχει στόχο να αποκτήσει επιπλέον όγκο, παρόλη την αλλαγή που αναγνωρίζει ότι έχει γίνει.

«Να φύγει τελείως το πλεόνασμα λίπους στους κάτω κοιλιακούς.»

«Να φύγει τελείως το πλεόνασμα λίπους στους κάτω κοιλιακούς που μου έμεινε από τις εγκυμοσύνες.»

«Περισσότερος όγκος, δεν έχω φτάσει ακόμα στον στόχο μου.»

Ακόμη ρωτήθηκαν αν θεωρούν ότι υπάρχει σχέση, μεταξύ της ομορφιάς και ενός γυμνασμένου σώματος και αν η σωματική άσκηση με βάρη βοηθάει στην διαμόρφωση ενός όμορφου σώματος και γιατί. Όλοι οι ασκούμενοι απάντησαν θετικά ότι θεωρούν πως υπάρχει σχέση μεταξύ ομορφιάς και γυμνασμένου σώματος. Επίσης όλοι απάντησαν ότι η σωματική άσκηση με τα βάρη βοηθάει στο να διαμορφώνεται ένα όμορφο σώμα. Στους λόγους που θεωρούν ότι ένα γυμνασμένο σώμα είναι και όμορφο, απάντησαν οι πέντε από τους οκτώ ότι ενισχύονται οι μύες, τονίζονται και μετατρέπουν σε ωραία εικόνα το σώμα τους. Επίσης αναφέρουν ότι λόγω της εκγύμνασης το σώμα σταματάει να είναι πλαδαρό πράγμα που δεν το καθιστά όμορφο.

«Ναι. Αναδεικνύει καλύτερα τους μύες μου.»

«Τονίζει τους μύες και αναδεικνύει τα όμορφα μέρη του σώματός μου.»

«Δείχνουν πιο τονισμένοι κάποιοι μύες του σώματος και το αποτέλεσμα είναι εντυπωσιακό, δεν βλέπεις ένα χαλαρό κρέας να κρέμεται.»

«Ξεκάθαρα ναι. Ένα πλαδαρό σώμα δεν μπορεί να θεωρηθεί όμορφο.

«Ναι γιατί αναδεικνύει τους μύες.»

Οι υπόλοιποι τρεις ανέφεραν ότι το γυμνασμένο σώμα έχει ωραιότερες αναλογίες και φαίνεται πιο ωραίο.

«Ναι. Ένα γυμνασμένο σώμα είναι και όμορφο.»

«Αποκτάς ένα γραμμωμένο δυνατό σώμα, που δεν περνάει απαρατήρητο.»

«Ναι γιατί υπάρχουν ομοιόμορφες αναλογίες σώματος και προσφέρει έναν ευθυτενή κορμό.»

Και στο τέλος του θεματικού άξονα, ρωτήθηκαν αν τους ενδιαφέρει η άποψη των ανθρώπων γύρω τους για το σώμα τους και γιατί. Οι τέσσερις από τους οκτώ ασκούμενους δηλώνουν ότι τους ενδιαφέρει η άποψη των ανθρώπων γύρω τους, αφού θέλουν να είναι επιθυμητοί και δεν περνούν απαρατήρητοι από τους γύρω τους.

«Ναι. Ένας ογκώδης άντρας έχει προτερήματα, αφού τον προσέχουν και τον σέβονται περισσότερο οι γύρω του.»

«Σίγουρα με ενδιαφέρει να αρέσω στον κόσμο. Παρόλα αυτά πιο πολύ με ενδιαφέρει να αισθάνομαι εγώ καλά.»

«Στους περισσότερους νομίζω ότι ενδιαφέρει να αρέσουν στον κόσμο και να μην περνάνε απαρατήρητοι.»

«Με ενδιαφέρει ειδικότερα η άποψη του αντίθετου φύλου, μου αρέσει να μην περνάω απαρατήρητος.»

Οι υπόλοιποι τέσσερις αναφέρουν ότι δεν τους ενδιαφέρει η άποψη των υπόλοιπων ανθρώπων για το σώμα τους. Γυμνάζονται για να αισθάνονται οι ίδιοι καλά και για να μην έχουν προβλήματα υγείας.

«Παλιά με ενδιέφερε. Τώρα το μόνο που με νοιάζει είναι να αισθάνομαι εγώ καλά με το σώμα μου και να μην έχω πόνους.»

«Όχι, με ενδιαφέρει να αρέσω στον εαυτό μου.»

«Όχι ιδιαίτερα, ασκούμαι επειδή βλέπω οφέλη στην υγεία μου.»

5.7. Σχέση σωματικής άσκησης και σωματικής δύναμης

Στην πρώτη ερώτηση του τελευταίου θεματικού άξονα ζητήθηκε στα άτομα να απαντήσουν αν θεωρούν ότι η σωματική άσκηση με βάρη έχει κάποιο αποτέλεσμα στην

σωματική τους δύναμη και ποιο είναι αυτό. Αν υπάρχουν συγκεκριμένες μυϊκές ομάδες του σώματος που επενδύουν περισσότερο χρόνο άσκησης, για το λόγο αυτό. Όλοι οι ασκούμενοι θεωρούν ότι η σωματική άσκηση με βάρη είχε αποτέλεσμα στην σωματική τους δύναμη. Πιο συγκεκριμένα οι πέντε από τους οκτώ αναφέρουν ότι σηκώνουν ευκολότερα αντικείμενα μέσα στο σπίτι και μπορούν να διανύσουν ευκολότερα αποστάσεις κατά τη διάρκεια της ημέρας και δεν κουράζονται πλέον τόσο εύκολα.

«Σηκώνω πιο εύκολα βαριά αντικείμενα μέσα στο σπίτι.»

«Διανύω αποστάσεις πιο γρήγορα, λόγω του ότι έχουν ενδυναμωθεί όλοι μου οι μύες. Επίσης μπορώ να σηκώνω εύκολα πιο βαριά πράγματα, οπότε αυτό με βοηθά στην καθημερινότητά μου.»

«Διανύω αποστάσεις πιο γρήγορα και δε λαχανιάζω εύκολα, μπορώ και κάνω αρκετά χιλιόμετρα ποδήλατο. Επίσης μπορώ να σηκώνω πιο εύκολα πιο βαριά πράγματα, οπότε αυτό με βοηθά στην καθημερινότητά μου και δεν κουράζομαι εύκολα με τις δουλειές του σπιτιού.»

«Μπορώ να σηκώνω αντικείμενα βαριά με περισσότερη ευκολία και δεν κουράζομαι εύκολα.»

«Δεν κουράζομαι εύκολα όπως παλιότερα και κρατάω ίσια τον κορμό μου χωρίς να ζορίζομαι.»

Οι τρεις από τους οκτώ αναφέρουν ότι με την άσκηση αυξάνεται η σωματική τους δύναμη.

«Αυξάνεται η σωματική μου δύναμη.

«Δυνάμωσαν οι μύες στα πόδια μου.»

«Όσο μεγαλύτερη σωματική άσκηση έχω τόσο περισσότερο γυμνάζομαι.»

Τέλος στην ερώτηση εάν επενδύουν για αυτόν τον λόγο περισσότερο σε κάποια μυϊκή ομάδα, οι τρεις από τους ασκούμενους απάντησαν ότι επενδύουν σε τρικέφαλους και δικέφαλους χεριών μαζί με κάποιες άλλες ομάδες.

«Τρικέφαλοι, δικέφαλοι.»

«Δικέφαλοι και τρικέφαλοι.»

«Δικέφαλοι, τρικέφαλοι χεριών και τραπεζοειδείς και ραχιαίοι της πλάτης.»

Δύο από τους ασκούμενους απάντησαν ότι επενδύουν περισσότερο στα πόδια και στους κοιλιακούς.

«Δικέφαλοι ποδιών και κοιλιακοί.»

«Τετρακέφαλοι, απαγωγοί, προσαγωγοί, κοιλιακοί και ραχιαίοι.»

Ένας ανέφερε ότι επενδύει περισσότερο μόνο στις μυϊκές ομάδες υποστήριξης της μέσης.

«Κοιλιακοί και ραχιαίοι»

Ενώ ένας από τους ασκούμενους απάντησε ότι επενδύει γενικά περισσότερο στο πάνω μέρος του κορμού και ένας σε όλο το σώμα εξίσου.

«Το πάνω μέρος του κορμού περισσότερο.»

«Όχι επενδύω σε όλες το ίδιο.»

Εν συνεχεία ρωτήθηκαν αν θεωρούν ότι υπάρχει σχέση, μεταξύ της σωματικής δύναμης και ενός γυμνασμένου σώματος και όλοι οι ασκούμενοι θεωρούν ότι υπάρχει σχέση μεταξύ της σωματικής δύναμης και ενός γυμνασμένου σώματος, με δύο να διευκρινίζουν ότι έχουν αναλογική σχέση, δηλαδή όσο αυξάνεται η σωματική δύναμη τόσο είναι πιο γυμνασμένο ένα σώμα.

«Ναι είναι ανάλογα μεγέθη.»

«Ναι όταν γυμνάζεσαι αποκτάς δυνατό σώμα..»

Σε επόμενο ερώτημα ρωτήθηκαν αν η σωματική δραστηριότητα με βάρη αυξάνει την σωματική τους δύναμη και για ποιο λόγο και όλοι οι ασκούμενοι συμφωνούν ότι η σωματική δραστηριότητα με τα βάρη αυξάνει την σωματική δύναμη των ασκούμενων. Τρεις από τους ασκούμενους συνδέουν την χρονική διάρκεια και την επανάληψη των ασκήσεων με την αύξηση της σωματικής δύναμης.

«Με τις επαναλήψεις των ασκήσεων αυξάνεται η δύναμη που έχεις.»

«Ναι. Όσο εξασκείσαι να σηκώνεις βάρη και να γυμνάζεις διάφορα μέρη του σώματος με αντιστάσεις στα όργανα γυμναστικής, τόσο αυξάνεις τη σωματική σου δύναμη.»

«Ναι, όσο περισσότερη ασκείται κάποιος τόσο περισσότερη δύναμη έχει.»

Επίσης τρεις από τους ασκούμενους υποστηρίζουν ότι υπάρχει άμεση σχέση μεταξύ της αύξησης της μυϊκής μάζας με την αύξηση της σωματικής δύναμης.

«Ναι, αυξάνεται η μυϊκή μάζα με αποτέλεσμα να αυξάνεται η σωματική μου δύναμη.»

«Δυναμώνουν οι μύες.»

«Ναι ενεργοποιεί τους μύες.»

«Ναι γιατί αυξάνεται η δύναμη του σώματος, μέσω της εκγύμνασης των μυών.

Όμως όπως τονίζει ένας ασκούμενος υπάρχει ένα όριο για το κάθε σώμα στο πόσο μπορεί να αυξήσει την σωματική δύναμή του.

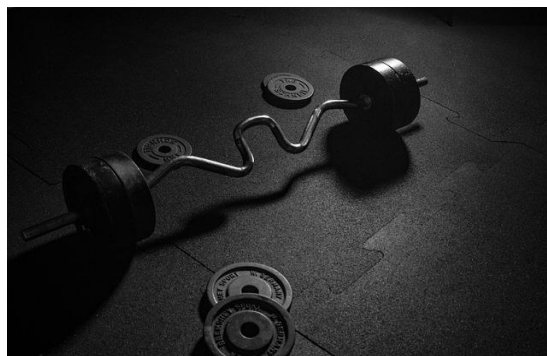
«Ναι. Όσο περισσότερη ασκείς τους μύες σου, τόσο μεγαλύτερη σωματική δύναμη έχεις. Βέβαια υπάρχει ένα σημείο, στο οποίο το σώμα δεν μπορεί από μόνο του να σηκώσει περισσότερα κιλά και δεν προτίθεται να το ξεπεράσω με φόβο να κάψω τους μύες μου.»

Κατά την επιτόπια παρατήρηση στο χώρο του γυμναστηρίου διαπιστώθηκε ότι τα βάρη είναι σε έναν ενιαίο χώρο που υπάρχουν και άλλα όργανα άσκησης και δεν υπάρχει ξεχωριστός χώρος. Ορισμένες φορές οι ασκούμενοι συζητούν μεταξύ τους συνήθως την ώρα του διαλείμματος. όταν γυμνάζονται με παρέα, ζητούν τη βοήθεια του γυμναστή που βρίσκεται στο χώρο όταν τον χρειαστούν. Υπάρχουν κάποιοι που γνωρίζουν τι ακριβώς θα κάνουν από μόνοι τους και κάποιοι οι οποίοι συμβουλευονται τον γυμναστή, ο οποίος βρίσκεται μέσα στο χώρο του γυμναστηρίου. Φορούν εφαρμοστά ρούχα, με τα οποία τονίζεται σε μεγάλο βαθμό το σώμα τους. Οι γυναίκες φοράνε εφαρμοστά μπλουζάκια και κολάν και οι άντρες μπλούζες εφαρμοστές κοντομάνικες ή μπλούζες με ράντα και κοντά παντελονάκια. Έχουν μαζί τους μια πετσέτα, ένα μπουκαλάκι νερό και το κινητό τους. Σε όλα τα όργανα γυμναστικής υπάρχουν καθρέφτες, οπότε οι ασκούμενοι παρατηρούν τον εαυτό τους και ορισμένες φορές βγάζουν φωτογραφίες με το κινητό τους ή καταγράφουν σε βίντεο τη διαδικασία της εκτέλεσης μιας άσκησης. Είναι ένας τρόπος να βλέπουν στον καθρέφτη αν εκτελούν σωστά τις ασκήσεις, αλλά και ένας τρόπος να παρατηρούν και να μένουν ικανοποιημένοι από την ωραία εικόνα του σώματός τους.

6. ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΚΟ ΕΝΘΕΤΟ



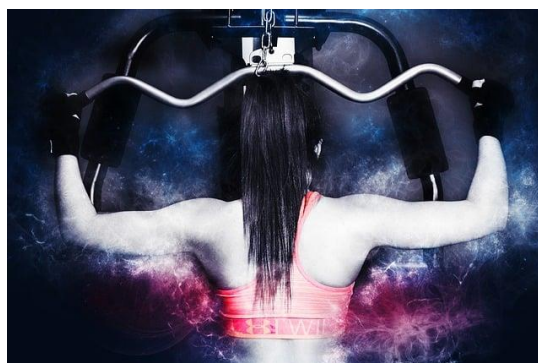
Εικόνα Γυμναστήριο, Εξοπλισμός, Βάρη.
Πηγή: pixabay.com



Εικόνα Αλτήρας, Αθλητισμός, Βάρη
Πηγή: pixabay.com



Εικόνα Άρση βαρών, Καταλληλότητα,
Γυμναστήριο. Πηγή: pixabay.com



Εικόνα Προπόνηση, Γυμναστήριο,
Καταλληλότητα. Πηγή: pixabay.com

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΕΒΔΟΜΟ

7. ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ-ΣΥΖΗΤΗΣΗ ΚΑΙ ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΜΕΛΛΟΝΤΙΚΗ ΕΡΕΥΝΑ

7.1. Συμπεράσματα

Ο σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να εξετάσει τις αντιλήψεις ενός περιορισμένου δείγματος οκτώ ασκούμενων (τεσσάρων αντρών και τεσσάρων γυναικών) σχετικά με την άσκηση με τα βάρη στο χώρο του κλειστού γυμναστηρίου. Η έρευνα εστιάστηκε σε έξι διαφορετικούς άξονες για τη διερεύνηση στοιχείων που έχουν σχέση με την ενασχόληση με τη συγκεκριμένη άσκηση, στις αντιλήψεις για τα όρια της σωματικής άσκησης και καταπόνησης, στην πιθανή σχέση υγιούς σώματος και διατροφικών συνηθειών, στη σχέση υγιούς με γυμνασμένο σώμα, στη σχέση γυμνασμένου σώματος και αισθητικής και στη σχέση σωματικής άσκησης και σωματικής δύναμης. Για την έρευνα χρησιμοποιήθηκαν ερωτηματολόγια συνέντευξης, επιτόπου στο χώρο του γυμναστηρίου όπου πραγματοποιήθηκε και επιτόπια παρατήρηση από την ερευνήτρια.

Από τις απαντήσεις των συμμετεχόντων της έρευνας διαπιστώθηκε ότι το χρονικό διάστημα που ασχολούνται με αυτού του είδους την άσκηση κυμαίνεται ως επί το πλείστο από ένα έως τρία χρόνια. Ο κύριος λόγος που τους ώθησε να επιλέξουν αυτή την άσκηση ήταν η απόκτηση φυσικής κατάστασης και το αισθητικό αποτέλεσμα που επιφέρει στο σώμα. Ένας δευτερεύων λόγος ήταν η αντιμετώπιση μυοσκελετικών και ορθοπαιδικών προβλημάτων και η μείωση του περιττού σωματικού βάρους. Μόνο ένας ανέφερε ότι την επέλεξε λόγω της επιθυμίας αύξησης του όγκου των μυών του.

Οι περισσότεροι ασκούμενοι κάνουν ταυτόχρονα αερόβια άσκηση, διάδρομο ή ποδήλατο και στο παρελθόν έχουν ασχοληθεί με κάποιο ομαδικό άθλημα και άλλοι με κάποιο ατομικό. Όλοι έχουν ένα παρελθόν στο οποίο ασχολούνταν με κάποιο είδος άθλησης εκτός από δύο άτομα που δεν είχαν ασχοληθεί στο παρελθόν με κάποιο άθλημα. Είναι φανερό ότι οι μισοί αθλούνται μόνοι τους στο γυμναστήριο και συζητούν για πολύ λίγο χρονικό διάστημα μεταξύ τους και συνήθως με το γυμναστή εφόσον χρειάζονται τη βοήθειά του και οι άλλοι μισοί γυμνάζονται με παρέα, φίλους ή με κάποιο συγγενή. Μοιράζονται

πληροφορίες μεταξύ τους για το είδος του προγράμματος που ακολουθούν και υπάρχει μια αλληλεπίδραση. Είναι σαφές πως η άσκηση κατά μόνα, πιθανώς οφείλεται στο ότι η συγκεκριμένη δραστηριότητα αποτελεί ατομικό είδος άσκησης. Υπάρχει όμως και το στοιχείο της αλληλεπίδρασης μεταξύ των ασκούμενων του συγκεκριμένου πεδίου.

Ο συγκεκριμένος τρόπος άσκησης είναι αρκετά ικανοποιητικός και δεν επιθυμούν την αλλαγή είδους άσκησης, καθώς έχει γίνει τρόπος ζωής τους. Ένας ασκούμενος ανέφερε ότι σκέφτηκε να ασχοληθεί με το crossfit κάποια στιγμή, το οποίο είναι πρόγραμμα γυμναστικής που δε στοχεύει μόνο στην εμφάνιση, αλλά στη δύναμη, την ευελιξία, την καρδιαγγειακή και αναπνευστική αντοχή. Ακολουθούν ένα συγκεκριμένο πρόγραμμα στη ζωή τους μέσα στο οποίο συγκαταλέγεται και αυτός ο τρόπος άσκησης του σώματος. Υπάρχει αυτό το στοιχείο της έξης από μέρους των ασκούμενων, αυτή η προδιάθεση για συχνή άσκηση του σώματος μέσα από τη χρήση βαρών. Τα κοινωνικά υποκείμενα είναι ικανά να επιλέξουν τους τρόπους άσκησης που κρίνουν πρόσφορους γι' αυτούς. Ως έξη θεωρείται η προδιάθεση που έχουν τα άτομα να συμπεριφέρονται με έναν ορισμένο τρόπο, τα κίνητρα και οι προτιμήσεις που έχουν ως ενσώματη συμπεριφορά (Τσιράκης, 2021). Επομένως, από την έρευνα γίνεται κατανοητό ότι τα άτομα που συμμετείχαν στην έρευνα ακολουθούν έναν ρυθμό στον τρόπο που ασκούνται, εντάσσοντας τα βάρη στο γενικότερο ρυθμό της ζωής τους, σε μικρότερο ή μεγαλύτερο βαθμό.

Αθλούνται από τρεις έως τέσσερις φορές την εβδομάδα και οι περισσότεροι από 1 έως 2 ώρες κάθε φορά. Είναι κατανοητό ότι οι συμμετέχοντες αφιερώνουν χρόνο στον εαυτό τους, έτσι ώστε να επιτύχουν τα επιθυμητά αποτελέσματα και έχουν αρκετό ελεύθερο χρόνο κατά τη διάρκεια της εβδομάδας. Ο κύριος λόγος που άρχισαν να ασκούνται είναι η επένδυση σε περισσότερο ελεύθερο χρόνο και η αντιμετώπιση ορθοπεδικών και εκφυλιστικών προβλημάτων υγείας.

Όσον αφορά στα όρια της σωματικής άσκησης και καταπόνησης οι περισσότεροι αφιερώνουν 20 λεπτά άσκησης με πολλά βάρη και 40 λεπτά για μέτρια σωματική δραστηριότητα. Δεν ασχολούνται επαγγελματικά με το συγκεκριμένο είδος άσκησης, αλλά για λόγους προσωπικής απόλαυσης και ευχαρίστησης και προτιμούν μικρότερες επιβαρύνσεις. Επιπλέον δεν χρησιμοποιούν ενισχυτικά διατροφής καθώς δεν συναγωνίζονται σε επαγγελματικό επίπεδο και προσδοκούν μονάχα τα οφέλη που μπορεί να τους προσφέρει

στη ζωή τους. Οι πόνοι στους μύες του σώματος υπήρχαν μόνο στα αρχικά στάδια της άσκησης, κατά την διαδικασία προσαρμογής, επειδή ήταν σχετικά αγύμναστοι. Εφόσον έχει επέλθει ένα ικανοποιητικό επίπεδο δεν νιώθουν ότι το σώμα τους καταπονείται με δυσάρεστους πόνους και η άσκηση είναι ευχάριστη. Αυτό που παρακινεί τους ασκούμενους είναι από τη μια τα εσωτερικά κίνητρα (ευχαρίστηση με παρέα, βελτίωση του εαυτού τους) και από την άλλη τα εξωτερικά κίνητρα (αύξηση της υγείας, απόκτηση αισθητικής του σώματος). Η ενασχόληση με την συγκεκριμένη άσκηση φαίνεται να ενισχύει την υποστήριξη ψυχολογικών αναγκών των ασκούμενων. Παράλληλα, παράγοντες όπως προβλήματα υγείας, κοινωνικές συναναστροφές, αισθητικό αποτέλεσμα, φαίνεται να επιδρούν ως εξωτερικοί ρυθμιστές, καθιστώντας την εμπειρία της άσκησης μέσο για ευζωία. Όπως παρατηρούν οι Vlachopoulos & Karageorghis (2005), έχει ενδιαφέρον να μελετηθεί παραπέρα ο συνδυασμός αυτών των παραγόντων στην επιλογή διαφορετικών τρόπων άσκησης από τα άτομα όπως και στο βαθμό συμμετοχής τους.

Όσον αφορά στη σχέση υγιούς με γυμνασμένο σώμα τα αποτελέσματα της έρευνας δείχνουν ότι κατά τη γνώμη τους εξασφαλίζεται ένα υγιές σώμα, με τη συγκεκριμένη άσκηση μειώνεται το περιττό σωματικό βάρος και αποφεύγονται προβλήματα υγείας, όπως μυοσκελετικά και ορθοπεδικά. Αποκομίζουν θετικά οφέλη και εξασφαλίζεται υγεία και ευεξία.

Σε σχέση με τη διατροφή τους, οι περισσότεροι αποφεύγουν τα γλυκά και την κακή διατροφή «όπως ζάχαρη και γλυκά ή τηγανιτά » και συνδυάζουν υγιεινή διατροφή και άσκηση μαζί, για καλύτερα αποτελέσματα. Είναι ικανοποιημένοι από τη διατροφή τους και επαρκεί για τη συγκεκριμένη άσκηση. Φαίνεται ότι υπάρχει μια πειθαρχία στο είδος της διατροφής που επιλέγουν, έτσι ώστε σε συνδυασμό με την άσκηση να έχουν τα επιθυμητά αποτελέσματα. Είναι σαφές ότι δε χρησιμοποιούν συμπληρώματα διατροφής παρά μόνο κάποιες βιταμίνες όπως αναφέρθηκε από ένα άτομο και συμπληρώματα πρωτεΐνης από ένα άλλο άτομο και αυτό οφείλεται προφανώς στο ότι δεν επιθυμούν να συναγωνιστούν επαγγελματικά και να έχουν ένα γρήγορο και υπερβολικό αποτέλεσμα.

Η συγκεκριμένη άσκηση παρέχει θετικά αποτελέσματα στο σώμα τους, αποκτούν καλλίγραμμα και γραμμωμένο σώμα, επομένως υπάρχει σχέση μεταξύ γυμνασμένου σώματος και αισθητικής. Είναι ικανοποιημένοι με το αποτέλεσμα της άσκησης πάνω στο

σώμα τους και δεν επιθυμούν την αλλαγή του είδους άσκησης που έχουν επιλέξει, εφόσον εξασφαλίζεται ένα όμορφο και γυμνασμένο σώμα. Είναι πολύ σημαντική η εικόνα του σώματός τους και το πως τους βλέπουν οι υπόλοιποι, καθώς επιθυμούν να μην περνούν απαρατήρητοι και να προβάλλουν την σωματική τους εικόνα, έτσι ώστε να προσελκύουν το ενδιαφέρον. Είναι επιπλέον ένας τρόπος επίδειξης του κάλλους και της ομορφιάς. Αυτό το πρότυπο του γυμνασμένου σώματος κυριαρχεί σε όλες τις πτυχές της ζωής, σε διαφημίσεις περιοδικών, στα ΜΜΕ και στο χώρο του αθλητισμού.

Θετική είναι η αντίληψή τους όσον αφορά στη σχέση σωματικής άσκησης και σωματικής δύναμης. Όσο ασκούνται με βάρη αυξάνεται η σωματική τους δύναμη, διότι δυναμώνουν οι μύες και μπορούν με ευκολία να σηκώνουν βάρος, χωρίς να κουράζονται εύκολα. Υποστηρίζουν ότι όσο πιο γυμνασμένο είναι ένα σώμα, τόσο αυξάνεται η σωματική του δύναμη και αυτή η αύξηση της σωματικής δύναμης τους προσδίδει αυτοπεποίθηση και τους βοηθάει στην καθημερινότητά τους.

Σε σχέση με το φύλο επικρατούν στερεότυπα ότι κάποια είδη άθλησης είναι κατεξοχήν αντρικά και κάποια γυναικεία. Η αποφυγή της άσκησης με βάρη για τις γυναίκες δεν υφίσταται στην έρευνά μας, καθώς συναντήσαμε και αρκετές γυναίκες στο γυμναστήριο. Υπάρχει η αντίληψη ότι η άσκηση με βάρη μειώνει τη θηλυκότητα των γυναικών επειδή αυξάνονται οι μύες, μια αντίληψη που αποτρέπει έναν αριθμό γυναικών να ασχοληθεί με την προπόνηση με βάρη. Στη συγκεκριμένη έρευνα παρατηρήθηκε ότι αρκετός αριθμός γυναικών έχει επιλέξει τη συγκεκριμένη άσκηση, προσδοκώντας τα θετικά οφέλη που προσφέρει στην υγεία, αυξάνοντας τη φυσική κατάσταση, μειώνοντας το περιττό λίπος, αυξάνοντας τη σωματική δύναμη και σμιλεύοντας τους μύες του σώματος προσφέροντας ένα αισθητικό αποτέλεσμα. Η προπόνηση με βάρη δε μπορεί να δημιουργήσει μεγάλη υπερτροφία των μυών στις γυναίκες χωρίς τη χρήση αναβολικών ουσιών, αντιθέτως σε συνδυασμό με κατάλληλη διατροφή θα δημιουργήσει ένα ολοκληρωμένο σώμα με γράμμωση και επιπλέον θα αυξήσει τη μυϊκή μάζα την οποία στερείται το γυναικείο φύλο από τη φύση του, σε σχέση με τον άντρα. Μ' αυτό τον τρόπο φαίνεται ότι μπορεί να αυξηθεί η αυτοπεποίθηση και η ψυχολογία του γυναικείου φύλου, ότι μπορεί εξίσου καλά να τα καταφέρει στη συγκεκριμένη άσκηση. Οι τεχνικές του σώματος είναι η επένδυση του σώματος με όλα εκείνα τα πολιτισμικά στοιχεία της κοινωνίας, με συγκεκριμένα πρότυπα και συμπεριφορές οι οποίες

είναι εγγεγραμμένες πάνω στο σώμα και γίνονται κτήμα των ατόμων μέσα από τη διαδικασία της μάθησης και της εξάσκησης. Είναι προφανές ότι τα άτομα επενδύουν στο σώμα τους, για να έχουν ένα υγιές και επιθυμητό αποτέλεσμα και να μοιάσουν στο ιδανικό πρότυπο της εποχής. Η εικόνα του σώματος είναι πολύ σημαντική, κάνει τους ασκούμενους ανταγωνιστικούς και αυτό το οποίο επιζητούν είναι η αποδοχή και η επιβράβευση από το περιβάλλον τους. Έχει ιδιαίτερο ενδιαφέρον, καθώς αφορά στο γυμνασμένο σώμα και στη σεξουαλικότητά του, στον τρόπο με τον οποίο γίνεται αντικείμενο παρατήρησης και αποδεκτό από τους άλλους. Το σώμα των ασκούμενων είναι το μέσο, το εργαλείο πάνω στο οποίο εγχαράσσονται δεξιότητες και τεχνικές. Μέσα από τη διαδικασία της μάθησης, της εκπαίδευσης αυξάνονται τα ποσοστά επιτυχίας εντός του συγκεκριμένου πεδίου, εδώ στην περίπτωση μας του πεδίου του γυμναστηρίου (Wacquant, 2004). Μέσα από θυσίες όπως της καθημερινής σωματικής άσκησης και της δίαιτας τα άτομα καθυποτάσσουν, ελέγχουν τις παρορμήσεις τους και τις επιθυμίες τους με σκοπό την πειθαρχία και τον έλεγχο όλων των λειτουργιών του ανθρώπινου σώματος (Καραθανάσης, 2023). Το πολιτισμικό στοιχείο που επικρατεί στη σημερινή κοινωνία, είναι αυτό του γυμνασμένου και υγιούς σώματος και αποτελεί το πρότυπο της εποχής τόσο για τους άντρες όσο και για τις γυναίκες. Θα μπορούσαμε να παρατηρήσουμε πως σε κάποιες χώρες σίγουρα δεν είναι αυτό το πολιτισμικό στοιχείο που επικρατεί, καθώς οι γυναίκες αποκλείονται από διάφορους τομείς της κοινωνίας, όπως η εκπαίδευση και ο αθλητισμός και δεν είναι πρόπον να αναδεικνύονται τα μέρη του σώματός τους.

7.2. Συζήτηση και Προτάσεις για μελλοντική έρευνα

Στο χώρο της γυμναστικής και της άθλησης, όταν υπάρχει ο συνδυασμός της άσκησης του σώματος με κατάλληλη διατροφή, επιτυγχάνεται η αποφυγή σοβαρών ασθενειών και διαταραχών του ανθρώπινου οργανισμού. Η άσκηση σε οργανωμένους και κλειστούς χώρους άθλησης όπως είναι τα γυμναστήρια, φαίνεται πως επιλέγεται από τα άτομα όλο και περισσότερο, καθώς το περιβάλλον άσκησης σε συνδυασμό με το εξειδικευμένο προσωπικό οδηγούν στο επιθυμητό αποτέλεσμα. Η μυϊκή δύναμη είναι στοιχείο της φυσικής κατάστασης και η ανάπτυξή της είναι σημαντική, όχι μόνο στον επαγγελματικό αγωνιστικό αθλητισμό, αλλά και για την εξασφάλιση και διατήρηση της υγείας σε όλες τις ηλικίες. Επομένως η προπόνηση με βάρη είναι επιθυμητό να είναι μέρος

των σχολικών προγραμμάτων άσκησης με σκοπό την ανάπτυξη των φυσικών ικανοτήτων στο σχολικό αθλητισμό. Κρίνεται απαραίτητη η επιμόρφωση των καθηγητών φυσικής αγωγής και των προπονητών για το σχεδιασμό κατάλληλων προγραμμάτων αύξησης της δύναμης στους νεαρούς ασκούμενους (Χρίστου, 2007). Η άσκηση μπορεί να επιφέρει ριζικές αλλαγές σε διάφορες πτυχές της ζωής μας. Η ενασχόληση με την άσκηση με βάρη μπορεί να ενισχύσει τη φυσική κατάσταση, να βελτιώσει την ψυχολογία των ατόμων, να τονώσει την αυτοπεποίθηση και αυτοεκτίμηση για την εικόνα του σώματός τους.

Προτείνεται για μελλοντική έρευνα η διεξαγωγή μεγάλης κλίμακας έρευνα με κλειστού τύπου ερωτηματολόγια που θα απευθύνονται σε μεγαλύτερο δείγμα ασκούμενων και σε διαφορετικά γυμναστήρια μεγάλων αστικών κέντρων ή ημιαστικών περιοχών, προκειμένου να διερευνηθούν εκτενέστερα τα θέματα που αναδείχθηκαν από την παρούσα διερευνητική έρευνα. Διότι η συγκεκριμένη έρευνα είναι διερευνητική και αφορά συμμετέχοντες από μόνο δύο γυμναστήρια της επαρχίας του νομού Θεσσαλονίκης και το δείγμα της έρευνας είναι αρκετά μικρό. Στην προκειμένη περίπτωση το δείγμα ήταν διαφορετικής ηλικίας και αποτελείτο και από τα δύο φύλα, οπότε θα μπορούσε στο μέλλον να διεξαχθεί έρευνα σε ίδιας ηλικίας ασκούμενους και των δύο φύλων για παράδειγμα σε άντρες και γυναίκες ηλικίας 30 έως 40 ετών και να συγκριθούν τα αποτελέσματα μεταξύ τους ή να διεξαχθεί έρευνα σε ασκούμενους από ένα γυμναστήριο μεγάλου αστικού κέντρου και από ένα γυμναστήριο μίας μικρής επαρχιακής πόλης. Επίσης, θα ήταν ενδιαφέρον, σε μια μελλοντική έρευνα, να εξεταστεί κατά πόσο οι ασκούμενοι, διαφορετικών φύλων προβάλλουν το σώμα τους κατά τη διάρκεια της άσκησης, αλλά και κατακτώντας προοδευτικά τους σωματικούς στόχους τους, μέσα από τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης.

8. Βιβλιογραφικές Αναφορές

Ελληνόγλωσση βιβλιογραφία

- Αλεξιάς, Γ. (2003). Το ανθρώπινο σώμα: από τη βιολογία στη δυνητικοποίηση. *The Greek Review of Social Research*, 111, σσ. 327-357. doi.org/10.12681/grsr.9229
- Giddens, A. (2009). *Μέθοδοι κοινωνιολογικής έρευνας*. Gutenberg.2009.
- Ίσαρη, Φ. & Πουρκός, Μ. (2015). *Ποιοτική Μεθοδολογία Έρευνας. Εφαρμογές στην Ψυχολογία και στην Εκπαίδευση*. Εθνικό Μετσόβιο Πολυτεχνείο. Ανακτήθηκε από: www.kallipos.gr
- Καραθανάσης, Γ. (2023). *Ασυνόδευτοι ανήλικοι πρόσφυγες και ποδόσφαιρο*. Μεταπτυχιακή εργασία, Ελληνικό Ανοικτό Πανεπιστήμιο, Αθήνα.
- Κέλλης, Σ. & Μουρατίδου, Μ. (2002). *Μυολογία των ασκήσεων δύναμης*. Θεσσαλονίκη: SALTO.
- Κουκιαδάκη, Ο. (2022). *Έμφυλες διαστάσεις και απόψεις εκπαιδευτικών Φυσικής Αγωγής στην πρωτοβάθμια εκπαίδευση στο δήμο Μαλεβιζίου Ηράκλειου Κρήτης*. Μεταπτυχιακή εργασία. Ανακτήθηκε από: <https://apothesis.eap.gr/archive/item/171842?lang=el>
- Κουνής, Γ. (2023). *Η ιστορία της σωματικής διάπλασης στην Ελλάδα μέσα από τις σελίδες των περιοδικών Αθλητής, Bodybuilding (1970-1992)*. Μεταπτυχιακή εργασία, Ελληνικό Ανοικτό Πανεπιστήμιο, Αθήνα.
- Κώστα, Α. (2022). *Το κοινωνικό περιβάλλον ως παράγοντας επιλογής αθλήματος στην εφηβεία: η ενασχόληση με τον κλασικό αθλητισμό στο Βόλο*. Μεταπτυχιακή εργασία, Βόλος.
- Λάσδα, Α. (2023). *Παρακίνηση, Κίνητρα συμμετοχής σε αθλητικά προγράμματα Μαζικού Αθλητισμού-Οικογενειακός Αθλητισμός*. Διπλωματική εργασία, Μεταπτυχιακό Πρόγραμμα Αθλητικές Σπουδές: Κοινωνιολογία, Ιστορία, Ανθρωπολογία, Πανεπιστήμιο Πελοποννήσου, Σπάρτη.
- Λάπα, Κ. (2020). *Αντιλήψεις ασκούμενων σε οργανωμένους και ελεγχόμενους χώρους άθλησης του Δήμου Καρπενησίου για το βαθμό ασφάλειας, την αναγνώριση κινδύνων και την*

επιλογή μέτρων πρόληψης και ελέγχου τους .Μεταπτυχιακή εργασία, Πανεπιστήμιο Πελοποννήσου, Σπάρτη.

- Λελεδάκης, Κ. (2006). Η αίσθηση της πρακτικής: Μια θεωρία κοινωνικής κατασκευής του υποκειμένου, κοινωνικής δράσης και αναπαραγωγής της κοινωνίας. Επίμετρο στο Bourdieu P. *Η Αίσθηση της Πρακτικής*. Αθήνα: Αλεξάνδρεια.

-Μακρυνιώτη Δ. (2004). Εισαγωγή. Στο Δ. Μακρυνιώτη (Επιμ.). *Τα Όρια του σώματος. Διεπιστημονικές Προσεγγίσεις*, (σσ.11-73). Αθήνα: Νήσος.

- Mauss, M. (2004). Οι τεχνικές του σώματος. Στο M. Mauss. *Κοινωνιολογία και ανθρωπολογία*, (σσ.185-223). Αθήνα: Εκδόσεις του Εικοστού πρώτου.

- Μαρκόβη, Μ. (2020). *Νοηματοδοτήσεις του αθλητισμού στους ερασιτέχνες δρομείς. Η περίπτωση του Συλλόγου Υγείας Δρομέων Πάτρας*. Μεταπτυχιακή εργασία, Ελληνικό Ανοικτό Πανεπιστήμιο, Πάτρα.

- Μουζέλης, Ν. (2000). *Η Κρίση της Κοινωνιολογικής Θεωρίας. Τι Πήγε Λάθος; Διάγνωση και Θεραπεία*, (σσ.175-218), Αθήνα, Εκδόσεις Θεμέλιο.

- Παπαταξιάρχης, Ε. (1997). Το φύλο στην ανθρωπολογία (και την ιστοριογραφία). *Μνήμων*, 19:201-210.

- Πουρκός, Μ. (2015), Η απύσχα παρουσία του σώματος και του βιώματος στις διαδικασίες εκπαίδευσης, μάθησης και ανάπτυξης. Στο Δ. Φωτεινός (Επιμ). *Σμιλεύοντας πειθαρχημένα σώματα-η διαμόρφωση του πολιτικού εαυτού: το μάθημα της γυμναστικής ως μία πολιτικοϊδεολογική συνιστώσα του αναλυτικού προγράμματος*». Αθήνα: Τόπος.

- Σπύρος, Θ. (2017.) *Ποσοτικές και ποιοτικές μέθοδοι κοινωνικής έρευνας: Εφαρμογές στη μελέτη του αθλητισμού και των σπορ*. Αδημοσίευτο κείμενο εργασίας: ΕΑΠ.

- Τερζής, Γ. (2022), *Μυϊκή Ενδυνάμωση*. Μεταπτυχιακή εργασία, Κάλλιπος, Ανοιχτές Ακαδημαϊκές Εκδόσεις.dx.doi.org/10.57713/kallipos-26

- Τσιφράκης, Τ. (2021), *Η θεωρία του πολιτισμικού κεφαλαίου του Pierre Bourdieu: το εύρος και τα όριά της*. Μεταπτυχιακή εργασία, Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης, Θεσσαλονίκη.

- Τσούμας, Θ. (2016), *Η γυμναστική στην πρωτοβάθμια εκπαίδευση: από τις σωμασκίες στη σωματική αγωγή (1834-1936)*, Opportuna, Πάτρα.
- Χασαπίδου, Μ. & Φαχαντίδου, Α. (2002). *Διατροφή για Υγεία, Άσκηση και Αθλητισμό*. Θεσσαλονίκη, SALTO.
- Χρίστου, Μ. (2007). *Αναζητήσεις στη Φυσική Αγωγή και τον Αθλητισμό*, τ. 5 (1) , σσ. 41-51.
- Vlachopoulos, S. P., & Karageorghis. (2005). Interaction of External, Introjected, and Identified Regulation With Intrinsic Motivation in Exercise: Relationships With Exercise Enjoyment. *Journal of Applied Biobehavioral Research*, 10(2), pp.113-132.
<https://doi.org/10.1111/j.1751-9861.2005.tb00007.x>
- Wacquant, L. (2004). Μποξέρ επί το έργον: σωματικό κεφάλαιο και σωματική εργασία στους επαγγελματίες πυγμάχους. Στο Δ. Μακρυνιώτη (Επιμ.). *Τα Όρια του Σώματος. Διεπιστημονικές Προσεγγίσεις*, (σσ.225-244). Αθήνα: Νήσος.

Βιβλιογραφία προερχόμενη από ηλεκτρονικές πηγές

- Siamkouri, A. (2018). 5 μύθοι που πρέπει να καταρρίψετε για τα βάρη. *Glow*. (2018, Οκτ 23). Ανακτήθηκε από: <http://www.glow.gr>
- Ποια υπηρεσία να διαλέξεις στο γυμναστήριο. (2023, Οκτ 23). Ανακτήθηκε από: <http://www.workoutintelligence.com>
- Προπόνηση με βάρη: Γιατί είναι σημαντική. (2023, Απρ 23). Ανακτήθηκε από: <http://www.fitnessstogether.gr/fitness-tips-el-proponisi-me-vari-2/>

Υπεύθυνη Δήλωση Συγγραφέα:

Δηλώνω ρητά ότι, σύμφωνα με το άρθρο 8 του Ν.1599/1986, η παρούσα εργασία αποτελεί αποκλειστικά προϊόν προσωπικής μου εργασίας, δεν προσβάλλει κάθε μορφής δικαιώματα διανοητικής ιδιοκτησίας, προσωπικότητας και προσωπικών δεδομένων τρίτων, δεν περιέχει έργα/εισφορές τρίτων για τα οποία απαιτείται άδεια των δημιουργών/δικαιούχων και δεν είναι προϊόν μερικής ή ολικής αντιγραφής, οι πηγές δε που χρησιμοποιήθηκαν περιορίζονται στις βιβλιογραφικές αναφορές και μόνον και πληρούν τους κανόνες της επιστημονικής παράθεσης.