



Σχολή Κοινωνικών Επιστημών
Μεταπτυχιακό Πρόγραμμα Σπουδών
Διοίκηση Αθλητισμού

Διπλωματική Εργασία

Κίνητρα συμμετοχής ενηλίκων σε οργανωμένα προγράμματα
άσκησης: θεωρητική προσέγγιση και ποσοτική έρευνα

Ευθυμία Δήμτσα

Επιβλέπουσα καθηγήτρια: Παναγιώτα Μπαλάσκα

Πάτρα, Ιούνιος 2026

Η παρούσα εργασία αποτελεί πνευματική ιδιοκτησία του/της φοιτητή/φοιτήτριας («συγγραφέας/δημιουργός») που την εκπόνησε. Στο πλαίσιο της πολιτικής ανοικτής πρόσβασης ο 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.



Κίνητρα συμμετοχής ενηλίκων σε οργανωμένα προγράμματα
άσκησης: θεωρητική προσέγγιση και ποσοτική έρευνα

Ευθυμία Δήμτσα

Επιτροπή Επίβλεψης Πτυχιακής Εργασίας

Επιβλέπουσα Καθηγήτρια:

Παναγιώτα Μπαλάσκα

Μέλος ΣΕΠ, ΕΑΠ

Συν-Επιβλέπουσα Καθηγήτρια:

Ουρανία Ματσούκα

Καθηγήτρια στη Σχολή Επιστημών
Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του

Δ.Π.Θ.

Πάτρα, Ιούνιος 2026

«Στον σύζυγό μου, για την υποστήριξή του»

Περίληψη

Στόχος της παρούσας έρευνας ήταν η διερεύνηση των κινήτρων συμμετοχής στην άσκηση ενηλίκων που συμμετέχουν σε προγράμματα άσκησης, σύμφωνα με το θεωρητικό πλαίσιο της Θεωρίας Αυτοπροσδιορισμού. Η μελέτη εστίασε στους λόγους που παρακινούν τους ενήλικες να εντάσσονται και να παραμένουν σε οργανωμένα προγράμματα άσκησης, καθώς και στον βαθμό με τον οποίο οι επιμέρους διαστάσεις των κινήτρων μπορούν να προβλέψουν την πρόθεση συνέχισης της άσκησης στο μέλλον. Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 201 ενήλικες ασκούμενοι σε ιδιωτικά γυμναστήρια στην περιοχή των Αμπελοκήπων Αττικής, οι οποίοι συμμετείχαν σε προγράμματα άσκησης, είτε οργανωμένα είτε ατομικά. Η συλλογή των δεδομένων πραγματοποιήθηκε μέσω ανώνυμου και προαιρετικού ηλεκτρονικού ερωτηματολογίου, το οποίο διανεμήθηκε μέσω Google Forms. Για τη μέτρηση των κινήτρων χρησιμοποιήθηκε το δομημένο ερωτηματολόγιο Participation Motivation Questionnaire (PMQ) των Gill, Gross και Huddleston (1983), προσαρμοσμένο για τον ελληνικό πληθυσμό. Το ερωτηματολόγιο περιλάμβανε διαστάσεις όπως η υγεία και φυσική κατάσταση, η ανάπτυξη δεξιοτήτων, η επίτευξη στόχων, η κοινωνικοποίηση, η φιλία, η διασκέδαση και η εκτόνωση ενέργειας, καθώς και ερωτήσεις για την πρόθεση συνέχισης της συμμετοχής στην άσκηση. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι τα ισχυρότερα κίνητρα συμμετοχής στην άσκηση ήταν η Εκτόνωση Ενέργειας και η ψυχολογική ευεξία, η Υγεία και Φυσική κατάσταση και η Διασκέδαση. Οι γυναίκες εμφάνισαν υψηλότερες τιμές κυρίως στα κίνητρα που σχετίζονται με την υγεία, ενώ η ηλικία φάνηκε να διαφοροποιεί ορισμένες διαστάσεις των κινήτρων, ιδιαίτερα τις Δεξιότητες, την Επίτευξη Στόχων και τη Διασκέδαση. Αντίθετα, το επίπεδο εκπαίδευσης δεν παρουσίασε στατιστικά σημαντικές διαφοροποιήσεις στα κίνητρα συμμετοχής.

Επιπλέον, η ανάλυση παλινδρόμησης έδειξε ότι οι διαστάσεις των Δεξιοτήτων, της Κοινωνικοποίησης και της Διασκέδασης αποτέλεσαν σημαντικούς θετικούς προβλεπτικούς παράγοντες της μελλοντικής συμμετοχής στην άσκηση. Το εύρημα αυτό υποστηρίζει τις βασικές αρχές της Θεωρίας Αυτοπροσδιορισμού, σύμφωνα με την οποία τα εσωτερικά κίνητρα, όπως η ευχαρίστηση, η προσωπική βελτίωση, η αίσθηση ικανότητας και η κοινωνική σύνδεση, συμβάλλουν ουσιαστικά στη διατήρηση της συμπεριφοράς άσκησης. Συμπερασματικά, η έρευνα ανέδειξε ότι η μακροχρόνια συμμετοχή των ενηλίκων σε οργανωμένα προγράμματα άσκησης δεν εξαρτάται μόνο από λόγους υγείας, αλλά κυρίως

από την εσωτερική παρακίνηση, την προσωπική ανάπτυξη, την ευχαρίστηση και τη θετική εμπειρία που αποκομίζει το άτομο από την άσκηση.

Λέξεις – Κλειδιά: *Κίνητρα συμμετοχής στην άσκηση, οργανωμένα προγράμματα άσκησης, Θεωρία Αυτοπροσδιορισμού, Participation Motivation Questionnaire, ενήλικες ασκούμενοι, πρόθεση συνέχισης της άσκησης.*

Motivations for Adult Participation in Organized Exercise Programs: A Theoretical Approach and Quantitative Research

Ethymia Dimtsa

Abstract

The aim of the present study was to investigate exercise participation motives among adults participating in exercise programs, using Self-Determination Theory as the theoretical framework. The study focused on the reasons that motivate adults to participate in and remain engaged with organized exercise programs, as well as on the extent to which different motivational dimensions can predict their intention to continue exercising in the future. The sample consisted of 201 adult exercisers from private fitness centers in the area of Ampelokipoi, Attica, who participated in exercise programs, either organized or individually. Data were collected through an anonymous and voluntary online questionnaire distributed via Google Forms. Exercise participation motives were measured using a structured questionnaire based on the Participation Motivation Questionnaire (PMQ) by Gill, Gross and Huddleston, adapted for the Greek population. The questionnaire included motivational dimensions such as health and physical fitness, skill development, goal achievement, socialization, friendship, enjoyment, and energy release, as well as items related to the intention to continue exercising. The findings showed that the strongest exercise participation motives were energy release and psychological well-being, health and physical fitness, and enjoyment. Women reported higher scores mainly in health-related motives, while age appeared to differentiate certain motivational dimensions, especially skill development, goal achievement and enjoyment. In contrast, educational level did not show statistically significant differences in exercise participation motives.

Furthermore, regression analysis showed that skill development, socialization and enjoyment were significant positive predictors of future exercise participation. This finding supports the main principles of Self-Determination Theory, according to which intrinsic motives, such as enjoyment, personal improvement, perceived competence and social connectedness, play an important role in maintaining exercise behavior. In conclusion, the study indicated that long-term participation of adults in organized exercise programs is not determined only by health-related reasons, but mainly by intrinsic motivation, personal development, enjoyment and the positive experience individuals gain through exercise.

Keywords: *Exercise participation motives, organized exercise programs, Self-Determination Theory, Participation Motivation Questionnaire, adult exercisers, intention to continue exercising.*

Περιεχόμενα

Περίληψη.....	v
Abstract	viii
Περιεχόμενα	ix
Κατάλογος Πινάκων	xi
Συντομογραφίες & Ακρωνύμια.....	xii
1 Εισαγωγή.....	1
2 Φυσική αγωγή ιστορική αναδρομή στην αρχαία Ελλάδα.....	3
2.1 Η φυσική αγωγή της Σπάρτης.....	3
2.2 Η φυσική αγωγή της Αθήνας.....	3
3 Οι ρίζες της σύγχρονης φυσικής αγωγής.....	4
3.1 Στην Ελλάδα.....	4
3.2 Στην Ευρώπη.....	4
4 Άσκηση και φυσική δραστηριότητα	5
4.1 Σημασία της φυσικής δραστηριότητας και σωματικής άσκησης.....	5
5 Οργανωτική δομή του αθλητισμού στην Ελλάδα	7
5.1 Η περίπτωση του Ηνωμένου βασιλείου	8
5.2 Η περίπτωση της Ιρλανδίας.....	8
5.3 Η περίπτωση της Ισπανίας.....	8
5.4 Η περίπτωση της Ελβετίας.....	9
6 Η συμμετοχή σε προγράμματα άσκησης	11
6.1 Στην Ελλάδα.....	11
6.2 Στην Ευρώπη.....	12
7 Δράσεις προώθησης του μαζικού αθλητισμού σε διάφορες χώρες	14
8 Τα οφέλη της άσκησης.....	16
8.1 Οφέλη για την φυσική κατάσταση και υγεία	16
8.1.1 Άσκηση και καρδιακή λειτουργία.....	16
8.1.2 Άσκηση και Θρόμβωση και Στεφανιαία Νόσος	16
8.1.3 Άσκηση και πνευμονοπάθειες.....	17
8.1.4 Άσκηση και αρτηριακή πίεση	17
8.1.5 Άσκηση και μύες-βάρος.....	17
8.1.6 Άσκηση και μεταβολισμός λίπους	17
8.1.7 Άσκηση και καρκίνος.....	18
8.1.8 Άσκηση και οστεοπόρωση.....	18
8.1.9 Άσκηση και οστεοαρθρίτιδα	18
8.1.10 Άσκηση και σακχαρώδης διαβήτης τύπου 2.....	19
8.1.11 Άσκηση και παχυσαρκία.....	19
8.2 Οφέλη για την ψυχική υγεία	20
8.2.1 Άσκηση και κατάθλιψη.....	20
8.2.2 Άσκηση και άγχος-στρες.....	20
8.2.3 Άσκηση και σχιζοφρένεια.....	21
8.2.4 Άσκηση και διάφορες άλλες διαταραχές	21
9 Οι κίνδυνοι της άσκησης.....	22
10 Λόγοι μη συμμετοχής σε οργανωμένα προγράμματα άσκησης και αθλητικής αναψυχής	23
11 Ανασκόπηση βιβλιογραφίας	25
11.1 Θεωρητικό πλαίσιο	25

11.1.1	Η θεωρία των Κινήτρων για τη συμμετοχή σε προγράμματα άσκησης	25
11.1.2	Η θεωρία του Αυτοπροσδιορισμού	26
12	Μεθοδολογία έρευνας	30
12.1	Δείγμα	30
12.2	Συλλογή δεδομένων	30
12.3	Όργανο μέτρησης	30
13	Σκοπός της έρευνας	33
13.1	Σημαντικότητα της έρευνας	33
13.2	Περιορισμοί της έρευνας	33
13.3	Ερευνητικές υποθέσεις	33
14	Αποτελέσματα	34
14.1	Δημογραφικά	34
14.2	Μέσους όρους διαστάσεων και δείκτες εσωτερικής συνοχής	35
14.3	Αποτελέσματα ανά ερευνητική υπόθεση	36
15	Συζήτηση	41
16	Συζήτηση ερευνητικών υποθέσεων	43
16.1	Συζήτηση H1: διαφορές φύλου	43
16.2	Συζήτηση H2: δημογραφικά χαρακτηριστικά και κίνητρα	43
16.3	Συζήτηση H3: κίνητρα και πρόβλεψη μελλοντικής συμμετοχής	45
17	Συμπεράσματα	46
18	Προτάσεις	47
	Βιβλιογραφία	48
	ΞΕΝΟΓΛΩΣΣΗ	48
	ΕΛΛΗΝΙΚΗ	55
	ΔΙΑΔΥΚΤΙΑΚΕΣ ΠΗΓΕΣ	56
	Παράρτημα Α: ερωτηματολόγιο	58

Κατάλογος Πινάκων

Πίνακας 1 Κατανομή δείγματος ως προς το φύλο	34
Πίνακας 2 Κατανομή δείγματος ως προς την ηλικία	34
Πίνακας 3 Κατανομή δείγματος ως προς το επίπεδο εκπαίδευσης.....	35
Πίνακας 4 Κατανομή δείγματος ως προς το επάγγελμα	35
Πίνακας 5 Μέσοι όροι και τυπικές αποκλίσεις διαστάσεων κινήτρων.....	35
Πίνακας 6 Δείκτες εσωτερικής συνοχής των διαστάσεων	36
Πίνακας 7 Μέσοι όροι και τυπικές αποκλίσεις των διαστάσεων ανά φύλο	36
Πίνακας 8 Independent samples t-test για τις διαφορές φύλου.....	37
Πίνακας 9 One-Way ANOVA για την ηλικία.....	37
Πίνακας 10 Σημαντικές post hoc διαφορές για την ηλικία	37
Πίνακας 11 One-Way ANOVA για το επάγγελμα.....	38
Πίνακας 12 Σημαντικές post hoc διαφορές για το επάγγελμα	38
Πίνακας 13 One-Way ANOVA για το επίπεδο εκπαίδευσης	38
Πίνακας 14 Σύνοψη μοντέλου παλινδρόμησης	39
Πίνακας 15 Συντελεστές πολλαπλής γραμμικής παλινδρόμησης.....	39

Συντομογραφίες & Ακρωνύμια

- **ACSM** – American College of Sports Medicine
- **DCMS** – Department for Digital, Culture, Media & Sport
- **EU** – European Union
- **Eurostat** – Statistical Office of the European Union
- **Γ.Γ.Α.** – Γενική Γραμματεία Αθλητισμού
- **HIIT** – High-Intensity Interval Training
- **NGB** – National Governing Bodies
- **Π.Α.Γ.Ο.** – Προγράμματα Άθλησης για Όλους
- **ΠΟΥ (WHO)** – Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας / World Health Organization
- **VO₂max** – Μέγιστη Πρόσληψη Οξυγόνου (Maximal Oxygen Uptake)

1 Εισαγωγή

Η σημασία της φυσικής αγωγής και της άσκησης ξεκινάει από την αρχαιότητα με σημαντικά οφέλη τόσο για τη σωματική όσο και για την ψυχική υγεία του ανθρώπου. Η άσκηση και η φυσική δραστηριότητα θεωρείται βασικός παράγοντας πρόληψης της σωματικής και ψυχικής υγείας, συμβάλλει στη βελτίωση της φυσικής κατάστασης, της ψυχικής ισορροπίας και της ποιότητας ζωής. Στη σύγχρονη κοινωνία, όπου οι απαιτήσεις της καθημερινότητας, η καθιστική ζωή και το άγχος αυξάνονται συνεχώς, η ανάγκη για συμμετοχή σε οργανωμένες μορφές άσκησης γίνεται ακόμη πιο σημαντική και δεν αφορά μόνο αθλητές αλλά και απλούς πολίτες ανεξάρτητα από την ηλικία, φύλλο, οικονομική κατάσταση.

Τα οφέλη της άσκησης είναι πολυάριθμα και επηρεάζουν ολόκληρο τον ανθρώπινο οργανισμό. Πιο συγκεκριμένα, σε σωματικό επίπεδο η συστηματική φυσική δραστηριότητα βοηθά στη σωστή λειτουργία της καρδιάς, στη μείωση των καρδιαγγειακών κινδύνων, στη βελτίωση της αναπνευστικής λειτουργίας, αυξάνει τη μυϊκή δύναμη και την αντοχή, ενισχύει τα οστά και συμβάλλει στη σωστή λειτουργία του μεταβολισμού. Επίσης, αντιμετωπίζει προβλήματα όπως η παχυσαρκία, ο σακχαρώδης διαβήτης, η οστεοπόρωση και η αρτηριακή πίεση. Η κάθε μορφή άσκησης βοηθάει στη διατήρηση του σωματικού βάρους και βελτιώνει την φυσική κατάσταση του ατόμου κάθε ηλικίας.

Εξίσου σημαντικά είναι και τα ψυχολογικά οφέλη της άσκησης. Όταν κάποιος συμμετέχει σε αθλητικές δραστηριότητες και προγράμματα άσκησης τότε βοηθάει στη μείωση του άγχους και της κατάθλιψης, ενώ ενισχύει την αυτοπεποίθηση και την ψυχική ευεξία και μπορεί να λειτουργήσει και ως μέσω κοινωνικοποίησης. Μέσα από την άσκηση, το άτομο αποκτά καλύτερη διάθεση, κοινωνικοποιείται και αναπτύσσει θετικά συναισθήματα.

Σημαντικό ρόλο παίζουν τα κίνητρα που έχει ο κάθε αθλούμενος ώστε να συμμετάσχει σε κάποιο πρόγραμμα άσκησης και φυσικής δραστηριότητας, αλλά επηρεάζουν θετικά ή και αρνητικά στη διατήρηση της συμμετοχής τους σε βάθος χρόνου. Χωρίς την ύπαρξη των κινήτρων οι ενήλικες δυσκολεύονται να εντάξουν στην καθημερινότητά τους την άσκηση ή μπορεί να εγκαταλείψουν την προσπάθεια γρήγορα. Επιπλέον, η άσκηση απαιτεί χρόνο, προσπάθεια ή και αλλαγές στην καθημερινότητα γεγονός που καθιστά τα κίνητρα απαραίτητο στοιχείο για τη διατήρηση της συμμετοχής. Τα κίνητρα χωρίζονται σε δύο κατηγορίες: τα εσωτερικά και τα εξωτερικά. Όσον αφορά τα εσωτερικά κίνητρα σχετίζονται με την προσωπική ευχαρίστηση, την απόλαυση της δραστηριότητας, και τη βελτίωση της υγείας και της ευεξίας. Σε αντίθεση με τα εξωτερικά που σχετίζονται με την βελτίωση της εμφάνισης, η κοινωνική αναγνώριση τα οποία είναι σημαντικοί λόγοι έναρξης της άσκησης αλλά δεν είναι αρκετά από μόνα τους για την μακροχρόνια διατήρησή τους εάν δεν συνοδεύονται από την εσωτερική ικανοποίηση. Τα βασικότερα κίνητρα μέσα από την συγκεκριμένη έρευνα είναι η βελτίωση της υγείας και της φυσικής κατάστασης και τη βελτίωση της υγείας και της ευεξίας, η ψυχαγωγία, η κοινωνικοποίηση, η εκτόνωση από το άγχος.

Η σημασία των κινήτρων γίνεται ιδιαίτερα εμφανής στους ενήλικες και σε συνδυασμό με την έλλειψη υποδομών, χρόνου ή κατάλληλης ενημέρωσης, η αδυναμία εύρεσης παρέας συχνά αποτρέπει πολλούς ανθρώπους από τη συστηματική άσκηση. Τα κατάλληλα κίνητρα μπορούν να βοηθήσουν το άτομο να ξεπεράσει αυτά τα εμπόδια και να διατηρήσει μια σταθερή σχέση με την άσκηση μακροπρόθεσμα. Επίσης, με την ενίσχυση της αυτοπεποίθησης και της αυτοαποτελεσματικότητας μέσω της επίτευξης μικρών στόχων

αυξάνει τη δέσμευση του ατόμου στη φυσική δραστηριότητα. Όταν ένα άτομο βλέπει και διαπιστώνει ότι βελτιώνεται η φυσική του κατάσταση, έχει καλύτερη ψυχολογική διάθεση, τότε ενισχύεται η αυτοπεποίθησή του, είναι πολύ πιθανόν να συνεχίσει να ασκείται. Επίσης, η συμμετοχή σε ομαδικά προγράμματα ενθαρρύνουν την δέσμευση του ατόμου στην άσκηση αφού δημιουργείται το αίσθημα της κοινωνικής ένταξης κα ότι ανήκουν σε μια ομάδα.

Πολλές χώρες της Ευρώπης, ανάμεσα σε αυτές και η Ελλάδα, έχουν δημιουργήσει οργανωμένα προγράμματα άσκησης ώστε να αυξηθεί η συμμετοχή των πολιτών σε αυτά με προγράμματα ευχάριστα και προσαρμοσμένα στις ανάγκες διαφορετικών ηλικιακών ομάδων και ανεξαρτήτως οικονομικής κατάστασης ώστε να μπορούν να συμμετέχουν όλο και περισσότεροι. Επίσης, μέσα από δράσεις που πραγματοποιούν διάφορες ευρωπαϊκές χώρες προσπαθούν να προωθήσουν τον μαζικό αθλητισμό και την συμμετοχή των πολιτών σε αυτόν.

2 Φυσική αγωγή ιστορική αναδρομή στην αρχαία Ελλάδα

2.1 Η φυσική αγωγή της Σπάρτης

Στην αρχαία Σπάρτη η εκπαίδευση ήταν υποχρεωτική και αυστηρά προσανατολισμένη στη δημιουργία πειθαρχημένων και δυνατών πολεμιστών. Η φυσική αγωγή αποτελούσε το σημαντικότερο μέρος της αγωγής και περιλάμβανε τρέξιμο, πυγμαχία, παγκράτιο, ιππασία, τοξοβολία, κολύμβηση και κυνήγι. Οι Σπαρτιάτες έδιναν μεγάλη σημασία στην πειθαρχία, την ανδρεία και την ομαδικότητα, ενώ οι χοροί τους είχαν πολεμικό χαρακτήρα προσπαθώντας να μιμηθούν όλους τους σχηματισμούς και τα τεχνάσματα που έπρεπε να ακολουθήσουν στη μάχη. Οι χοροί ήταν οι πρώτοι που έπρεπε να μάθουν τα παιδιά κατά την διάρκεια της αγωγής. Υπεύθυνος της αγωγής ήταν ο παιδονόμος που φρόντιζε ώστε οι νέοι να γίνουν ικανοί στρατιώτες. Πολλοί αρχαίοι φιλόσοφοι, όπως ο Πλάτωνας και ο Αριστοτέλης εκτιμούσαν θετικά το σπαρτιατικό σύστημα αγωγής. Το συναίσθημα του αθλητικού συναγωνισμού είχε εισαχθεί από πολύ νωρίς στην εκπαίδευση των νέων της Σπάρτης. Επιπλέον, διοργάνωναν μεγάλες αθλητικές γιορτές που έπαιρναν μέρος όλες οι ηλικιακές ομάδες. Οι Σπαρτιάτες ήταν ένας από τους πιο σπουδαιότερους λαούς του αρχαίου κόσμου. Είχαν συνεισφέρει και αυτοί με τον δικό τους τρόπο, στο μεγαλείο της αρχαίας Ελλάδας. Έθεσαν την φυσική τους αγωγή, την πειθαρχία και την ανδρεία πάνω απ' όλες τις αρετές (Μουρατίδης, 2010).

2.2 Η φυσική αγωγή της Αθήνας

Σε αντίθεση με την Σπάρτη, στην Αθήνα, αγωγή σήμαινε την αρμονική ανάπτυξη του σώματος και πνεύματος. Γράμματα, μουσική και γυμναστική ήταν τα πλέον απαραίτητα μαθήματα στο πρόγραμμα των νέων της Αθήνας. Παρόλο που η εκπαίδευση δεν ήταν υποχρεωτική, οι Αθηναίοι θεωρούσαν πολύ σημαντική τη φυσική άσκηση, ιδιαίτερα μετά τη μάχη του Μαραθώνα, όπου έγινε πλέον γνωστό ότι η καλή φυσική κατάσταση των πολεμιστών έπαιξε αποφασιστικό ρόλο στη μεγάλη νίκη. Οι νέοι ασχολούνταν με ήπιες ασκήσεις, παιχνίδια με μπάλα, τρέξιμο, πάλη, ιππασία, κολύμβηση και ασκήσεις αρμονίας και ρυθμού καθώς και διάφορες άλλες διάφορες ασκήσεις χεριών με την χρησιμοποίηση αλτήρων καθώς και αναρριχήσεις με την βοήθεια διάφορων σκοινιών. Ένα από τα σπουδαιότερα πράγματα που έπρεπε να μάθουν τα παιδιά ήταν ότι έπρεπε πρώτα να μάθουν να κολυμπάνε και ύστερα να μάθουν ανάγνωση και γραφή.

Στην Αρχαία Αθήνα υπήρχε ο γυμναστής, ο προπονητής δηλαδή των επαγγελματιών αθλητών ή αυτών που επιδιώκουν να νικήσουν σε μεγάλες αθλητικές συναντήσεις και να πετύχουν πανελλήνια αναγνώριση. Τις ειδικές γνώσεις γύρω από τα διάφορα αθλήματα μπορούσε να τις δώσει μόνο ο γυμναστής, ο οποίος ήξερε αρκετά για την λειτουργία του ανθρώπινου οργανισμού, τις κινήσεις του ανθρώπινου σώματος, τη διατήρηση των αθλητών σε καλή κατάσταση και το κατάλληλο είδος προπόνησης. Η παράδοση θέλει τους Αθηναίους ειδικούς των αθλημάτων ως τους καλύτερους του αρχαίου κόσμου (Μουρατίδης, 2010).

3 Οι ρίζες της σύγχρονης φυσικής αγωγής

3.1 Στην Ελλάδα

Η φυσική αγωγή στην Ελλάδα δεν σταμάτησε με την υποταγή του Βυζαντίου στους Τούρκους το 1453. Από διάφορες πηγές της παράδοσης εκείνης της εποχής φαίνεται η αγάπη των νέων για τα αθλήματα όπως το τρέξιμο και το πήδημα. Πολύ συχνά οι Έλληνες συναγωνιζόταν στο δρόμο, την πάλη, το άλμα, το λιθάρι και το χορό καθώς επίσης και σε άλλες αθλητικές δραστηριότητες κατά την διάρκεια των εορτών.

Μετά την ίδρυση του ελληνικού κράτους, εκδόθηκαν διατάγματα που εισήγαγαν τη γυμναστική στα σχολεία. Στο πρώτο διάταγμα ορίζεται ότι οι γυμναστικές ασκήσεις πρέπει να γίνονται δύο φορές την εβδομάδα με την εποπτεία του δασκάλου, ενώ σύμφωνα με το δεύτερο διάταγμα οι ασκήσεις έπρεπε να γίνονται στο διάστημα των ωρών της ανάπαυσης και των ημερών της διακοπής των μαθημάτων. Για τα γυμνάσια, έπρεπε οι ασκήσεις να γίνονται το θέρος, κατά τις τελευταίες ώρες όταν υπήρχαν διακοπές μαθημάτων.

Το πρώτο γυμναστήριο ιδρύθηκε στο Ναύπλιο το 1834 και αργότερα μεταφέρθηκε στην Αθήνα. Σημαντική ήταν η συμβολή του Ιωάννη Φωκιανού, ο οποίος καθιέρωσε τη γυμναστική ως υποχρεωτικό σχολικό μάθημα και ίδρυσε τον Πανελλήνιο Γυμναστικό Σύλλογο. Επίσης, ο Ιωάννης Χρυσάφης έπαιξε ένα πολύ σημαντικό ρόλο στη διαμόρφωση και ανάπτυξη της φυσικής αγωγής στην Ελλάδα. Ταξίδεψε πολύ και γνώρισε από κοντά διάφορα γυμναστικά συστήματα, τα οποία τα μελέτησε και τα ανέλυσε (Μουρατίδης, 2010).

3.2 Στην Ευρώπη

Στην Ευρώπη, από τον 17ο και 18ο αιώνα, η φυσική αγωγή άρχισε να θεωρείται σημαντικό μέρος της εκπαίδευσης. Ο Άγγλος φιλόσοφος John Locke πίστευε ότι οι νέοι έπρεπε μέσω της αγωγής τους να αποκτήσουν δυνατό μυαλό και δυνατό σώμα. Οι ασκήσεις που συνιστούσε από την νεανική ηλικία απέβλεπαν στην ομαλή ανάπτυξη του σώματος και την προαγωγή της υγείας των νέων. Συνιστούσε στους νέους να ασκούνται στην ιππασία, την κολύμβηση, στο χορό και στα παιχνίδια. Χωρίς αυτές τις σωματικές δραστηριότητες πίστευε ότι το άτομο δεν μπορούσε να θεωρηθεί καλά ανεπτυγμένο.

Από την άλλη, ο Jean Jacques Rousseau, ο οποίος πίστευε ότι η φυσική αγωγή των νέων ήταν πρωταρχικής σημασίας για να καταστούν δυνατοί, υγιείς, και έξυπνοι. Επίσης, πίστευε ότι η φυσική αγωγή των παιδιών ήταν το σπουδαιότερο μέρος της εκπαίδευσής τους, η οποία δεν έπρεπε να παραμεληθεί από κανέναν και ότι η σωματική και πνευματική αγωγή πρέπει να συμβαδίζουν. Ο Johann Friedrich Guts Muths, θεωρείται ο « παππούς της σύγχρονης φυσικής αγωγής», και πίστευε ότι η κατάλληλη σωματική άσκηση και οι αγώνες μπορούσαν να βοηθήσουν αποτελεσματικά στην πνευματική ανάπτυξη και ευστροφία καθώς και στην απόκτηση θάρρους και αυτοπεποίθησης. Ο Friedrich Ludwig Jahn δημιούργησε το γερμανικό σύστημα γυμναστικής, ενώ ο Per Henrik Ling ίδρυσε τη σουηδική γυμναστική και ανέπτυξε τη θεραπευτική άσκηση.

Τα ευρωπαϊκά συστήματα φυσικής αγωγής πολύ γρήγορα έκαναν την εμφάνισή τους και στη Αγγλία, τη Γαλλία και τη Ρωσία, όπου δόθηκε έμφαση στην υγεία, την πειθαρχία, την αρμονική ανάπτυξη και το αθλητικό πνεύμα (Μουρατίδης, 2010).

4 Άσκηση και φυσική δραστηριότητα

Η σωματική δραστηριότητα και γενικότερα η άσκηση αποτελεί έναν από τους κύριους δείκτες για την πρόληψη τόσο της σωματικής όσο και της ψυχικής υγείας. Ήδη στην αρχαία Ελλάδα η άσκηση έπαιζε σημαντικό ρόλο στη ζωή των ανθρώπων και αποτελούσε τμήμα της όλης εκπαίδευσης. Ο ιδανικός πολίτης ήταν γυμνασμένος στο σώμα και ολοκληρωμένος στο νου και την ψυχή (Whyte et al., 2002).

Σήμερα είναι επιστημονικά τεκμηριωμένο ότι η άθληση αποτελεί σημαντικό παράγοντα που συμβάλλει στην ψυχική ισορροπία και ότι η σωματική άσκηση σχετίζεται με τη ψυχική υγεία. (Ζιώγου Θ., 2013). Τα τελευταία χρόνια ο ρυθμός της ζωής, τα ωράρια της εργασίας, οι διάφορες καθημερινές απαιτήσεις έχουν δυσκολέψει και μειώσει τον ελεύθερο χρόνο των ανθρώπων με αποτέλεσμα να υπάρχει πνευματική και σωματική κόπωση που οδηγεί σε μείωση συμμετοχής σε διάφορες αθλητικές δραστηριότητες.

Φυσική δραστηριότητα ονομάζουμε οποιαδήποτε κίνηση του σώματος που ολοκληρώνεται από τους γραμμωτούς μύες, αυξάνοντας την ενέργεια που επιθυμεί να καταβάλει το ανθρώπινο σώμα. Συμπεριλαμβάνει καθημερινές δραστηριότητες ακόμη και την συστηματική σωματική προπόνηση. Για παράδειγμα, οι δουλειές του νοικοκυριού και η άρση μικρών φορτίων θεωρούνται καθημερινές δραστηριότητες. (Katch et al., 2011).

Σωματική άσκηση ονομάζουμε όλες τις προγραμματισμένες δραστηριότητες που με την συνεχή εκτέλεσή τους οδηγούν στην πρόοδο φυσικών ικανοτήτων του ατόμου. Στις φυσικές ικανότητες εντάσσουμε την δύναμη, την αντοχή ταχύτητα, την ευλυγισία, την κινητικότητα στα οποία έχει σαν στόχο η άσκηση (Katch et al., 2011). Η άσκηση είναι προγραμματισμένη, ολοκληρωμένη δραστηριότητα η οποία έχει στόχο την βελτίωση της φυσικής κατάστασης (Raven et al., 2016).

4.1 Σημασία της φυσικής δραστηριότητας και σωματικής άσκησης

Σύμφωνα με τον παγκόσμιο οργανισμό υγείας η φυσική δραστηριότητα είναι ζωτικής σημασίας όσο για την σωματική τόσο και για την ψυχική υγεία, βελτιώνοντας την συνολική ποιότητα ζωής. Η συμμετοχή σε οποιαδήποτε αθλητική δραστηριότητα δίνει την ευκαιρία διαχείρισης του στρες της καθημερινής ζωής, βελτιώνει την διάθεση, δημιουργεί κοινωνικές σχέσεις ανάμεσα στους συμμετέχοντες, μειώνει την κατάθλιψη, αυξάνει την αυτοπεποίθηση, βελτιώνει τον ύπνο. Όσον αφορά τα οφέλη στο σώμα βοηθά στην πρόληψη και τη διαχείριση καρδιαγγειακών παθήσεων, ρυθμίζει το βάρος, δυναμώνει μύες και οστά, ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα (WHO, 2020).

Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (WHO, 2020), τα παιδιά και οι έφηβοι ηλικίας 5–17 ετών θα πρέπει να συμμετέχουν σε τουλάχιστον 60 λεπτά ημερησίως μέτριας έως έντονης έντασης φυσικής δραστηριότητας, με έμφαση κυρίως σε αερόβιες δραστηριότητες. Επιπλέον, δραστηριότητες ενδυνάμωσης μυών και οστών συνιστώνται τουλάχιστον τρεις φορές την εβδομάδα.

Για τους ενήλικες ηλικίας 18–64 ετών, προτείνεται η πραγματοποίηση 150–300 λεπτών μέτριας έντασης ή 75–150 λεπτών έντονης έντασης αερόβιας φυσικής δραστηριότητας εβδομαδιαίως, ή ένας ισοδύναμος συνδυασμός αυτών (WHO, 2020). Παράλληλα, συνιστάται η εκτέλεση ασκήσεων μυϊκής ενδυνάμωσης τουλάχιστον δύο φορές την εβδομάδα. Η αύξηση της φυσικής δραστηριότητας πέρα από τα ελάχιστα επίπεδα σχετίζεται με επιπλέον οφέλη για την υγεία.

Αντίστοιχες συστάσεις ισχύουν και για τα άτομα ηλικίας 65 ετών και άνω, με επιπλέον έμφαση σε δραστηριότητες που βελτιώνουν την ισορροπία και τη λειτουργική

ικανότητα, συμβάλλοντας έτσι στη μείωση του κινδύνου πτώσεων (WHO, 2020). Ο ΠΟΥ τονίζει επίσης τη σημασία της μείωσης της καθιστικής συμπεριφοράς σε όλες τις ηλικιακές ομάδες, επισημαίνοντας ότι κάθε μορφή φυσικής δραστηριότητας, ανεξαρτήτως διάρκειας, είναι ωφέλιμη για την υγεία.

Περαιτέρω συστάσεις που αφορούν υγιείς ενήλικες 18-65 ετών προτείνουν το συνδυασμό μέτριας και υψηλής έντασης αερόβιας άσκησης τρεις έως πέντε ημέρες την εβδομάδα και προπονήσεις ενδυνάμωσης τουλάχιστον δύο ημέρες τη εβδομάδα (ACSM, 2015).

Η σωματική δραστηριότητα είναι μια αποτελεσματική προληπτική στρατηγική ενάντια στις καρδιαγγειακές παθήσεις, την παχυσαρκία, την οστεοπόρωση, τις εγκεφαλοαγγειακές παθήσεις, το σακχαρώδη διαβήτη τύπου 2, τον καρκίνο του μαστού και του παχέος εντέρου και διάφορες ψυχιατρικές διαταραχές. Η άσκηση λοιπόν δεν απευθύνεται μόνο στους υγιείς, αλλά και στους πάσχοντες, με στόχο την πρόληψη των ασθενειών και τη βελτίωση διαφόρων νοσηρών καταστάσεων. Η άσκηση είναι το σημαντικότερο ερέθισμα για την ομαλή και συμμετρική ανάπτυξη του μυοσκελετικού συστήματος του ανθρώπινου σώματος από τη γέννηση μέχρι την πλήρη σωματική ωριμότητα (Ζιώγου, 2013).

Με το δυνάμωμα και την ισχυροποίηση των μυών το άτομο είναι ικανό να έχει μεγαλύτερη και περισσότερη άνεση στις καθημερινές του συνήθειες και δραστηριότητες και αντιμετωπίζει κάθε δυσκολία με περισσότερη άνεση (Τοκμακίδης, 1997).

Η συστηματική άσκηση βελτιώνει την αυτοεκτίμηση, την διάθεση, την νοητική λειτουργία του ατόμου και βελτιώνει την ψυχολογική κατάσταση μέσω της έκκρισης των ενδορφινών (Christopoulos et al. 2021).

Η άσκηση έχει την ικανότητα να προκαλέσει αλλαγές στις προσδοκίες του ατόμου. Όταν κάποιο άτομο συμμετέχει σε κάποιο πρόγραμμα άσκησης και αρχίζει να βλέπει αλλαγές στο σώμα του και στη διάθεσή του τότε αρχίζει και αλλάζει τις προσδοκίες του και τον τρόπο ζωής του, τις συνήθειες και την συμπεριφορά του. Αυτό οδηγεί στην προσκόλληση και την αυτοπαρακίνηση του ατόμου να ασχοληθεί με προγράμματα άσκησης δημιουργώντας περισσότερες ευκαιρίες (Berger et al., 2007).

5 Οργανωτική δομή του αθλητισμού στην Ελλάδα

Ο μαζικός αθλητισμός στην χώρα μας παρέχονται από δημοτικούς φορείς (τοπική αυτοδιοίκηση), από τον εθελοντικό τομέα (αθλητικά σωματεία) και από τον ιδιωτικό τομέα που περιλαμβάνονται τα ιδιωτικά κέντρα άσκησης. Η εθνική πολιτική χαράσσεται από την Γενική Γραμματεία Αθλητισμού (Γ.Γ.Α) η οποία ανήκει στο Υπουργείο Πολιτισμού και Αθλητισμού και υπεύθυνος είναι ο υπουργός αθλητισμού και ο Γενικός Γραμματέας Αθλητισμού. Αρμοδιότητα της Γενικής Γραμματείας Αθλητισμού είναι ο εθνικός επιτελικός σχεδιασμός, καθώς και η συνολική ευθύνη για όλα τα θέματα που αφορούν την πρόοδο και την καλύτερη διοργάνωση και λειτουργία του αθλητισμού στη χώρα μας. Στην εποπτεία της η Γενική Γραμματεία Αθλητισμού έχει τον μαζικό αθλητισμό, τον επαγγελματικό αθλητισμό, τον ερασιτεχνικό, τον σχολικό-πανεπιστημιακό αθλητισμό και τέλος τον αθλητισμό για τα άτομα με αναπηρία.

Έργο της Γενικής Γραμματείας Αθλητισμού είναι ο στρατηγικός σχεδιασμός και η εφαρμογή της αθλητικής πολιτικής της χώρας, στο πλαίσιο της συνταγματικής υποχρέωσης του κράτους για την προστασία, ανώτατη εποπτεία και οικονομική στήριξη του αθλητισμού.

Επίσης, αποστολή της είναι

- ✓ η διασφάλιση και η πρόληψη της υγείας του αθλητή και του αθλούμενου,
- ✓ να διαδώσει την αξία του αθλητικού πνεύματος και του Ολυμπισμού,
- ✓ η επιστημονική τεκμηρίωση των αθλητικών αναγκών της χώρας και η αποτύπωση τους σε στρατηγική αθλητική πολιτική, που εφαρμόζεται με επιχειρησιακά προγράμματα, δράσεις, ενέργειες και έργα.
- ✓ Η θεσμική, επιστημονική, υλικοτεχνική και οικονομική στήριξη των εποπτευόμενων δημόσιων και ιδιωτικών αθλητικών φορέων, ώστε να διασφαλίζεται η αποτελεσματικότητα, η αποδοτικότητα και η ποιότητα στο παραγόμενο αθλητικό έργο τους,
- ✓ Η εποπτεία και έλεγχος των πάσης φύσεως προσώπων ή φορέων που εμπλέκονται στην αθλητική πολιτική της χώρας σύμφωνα με τις εκάστοτε ισχύουσες διατάξεις, και η αξιολόγηση της δράσης τους με βάση τον εκάστοτε στρατηγικό σχεδιασμό και προγραμματισμό της αθλητικής πολιτικής.

Τα τελευταία χρόνια η ΓΓΑ δίνει βαρύτητα στις αθλητικές εγκαταστάσεις ενισχύει πρωτοβουλίες στον ερασιτεχνικό αθλητισμό, δημιουργεί προγράμματα σε συνεργασία με τους δήμους και την αντιμετώπιση του ντόπινγκ, κυρίως στην νεαρές ηλικίες. Επιπλέον, γίνονται προσπάθειες για την αντιμετώπιση της βίας, και της χειραφέτησης αθλητικών αγώνων, παρέχοντας οικονομικά κίνητρα για την ανάπτυξη των αθλητικών σωματείων της χώρας. Ήδη έχουν δημιουργηθεί μητρώα σωματείων και προπονητών.

Η Γενική Γραμματεία Αθλητισμού έχει σχεδιάσει τα Προγράμματα Για Όλους (Π.Α.Γ.Ο), τα οποία αποτελούν προνομιακό χώρο ελεύθερης πρόσβασης στην άσκηση, δημιουργώντας παράλληλα έναν δυνατό αθλητικό πυλώνα που συνδυάζεται και συμπληρώνει αυτούς της σχολικής φυσικής αγωγής και του αγωνιστικού αθλητισμού, με τελικά στόχο τη Δια Βίου Άθληση των πολιτών. Τα συγκεκριμένα προγράμματα συνεργάζονται με τους φορείς της τοπικής αυτοδιοίκησης και άλλους φορείς όπως αθλητικές ομοσπονδίες, αθλητικά σωματεία, μορφωτικούς συλλόγους, πολιτιστικούς συλλόγους, αθλητικά κέντρα και άλλα και απευθύνονται σε όλους τους πολίτες. Στόχος αυτών των προγραμμάτων είναι η βελτίωση της φυσικής κατάστασης των αθλουμένων, η καλλιέργεια αθλητικού χαρακτήρα και αθλητικής συνείδησης, η αξιοποίηση του ελεύθερου χρόνου και η αναψυχή των πολιτών. Επίσης, δίνει ευκαιρίες συμμετοχής για όλους

ανεξαρτήτως ηλικίας, φύλλου, θρησκείας, οικονομικής και κοινωνικής κατάστασης καθώς και σε άτομα με αναπηρία. Δίνει δυνατότητα επιλογών σε αθλητικές δραστηριότητες και παρέχει υπηρεσίες άθλησης όλο το έτος και κάθε μέρα της εβδομάδας. Ακόμη, προωθεί και μη διαδεδομένα αθλήματα, υποστηρίζει τον ερασιτεχνικό αθλητισμό και πραγματοποιεί αθλητικά γεγονότα και εκδηλώσεις (Μπαλάσκα, 2021).

5.1 Η περίπτωση του Ηνωμένου βασιλείου

Την ευθύνη του αθλητισμού το Ηνωμένο Βασίλειο την έχει αναθέσει στο υπουργείο εθνικής κληρονομιάς. Η διαχείριση του αγγλικού αθλητικού συστήματος βασίζεται στις αρχές της ανεξαρτησίας και της συνεργασίας μεταξύ των φορέων σε όλα τα επίπεδα. Εκτός από την προώθηση του αθλητισμού της κοινότητας και του πρωταθλητισμού, DCMS (Department for Digital, Culture, Media & Sport) ασχολήθηκε επίσης με την χάραξη ορθής πολιτικής για την διοργάνωση μεγάλων αθλητικών εκδηλώσεων στο Ηνωμένο Βασίλειο. Η κυβέρνηση αναγνωρίζει την κοινωνική, αθλητική και οικονομική αξία των μεγάλων αθλητικών εκδηλώσεων, έχει δημιουργήσει έναν μηχανισμό για την υποστήριξη των NGB (National Governing Bodies) που επιθυμούν να φιλοξενήσουν τέτοιες εκδηλώσεις. Η βασική πολιτική της Βρετανίας περιστρέφεται γύρω από την ιδέα ότι η διεθνής αθλητική επιτυχία προβάλλει τη θετική εικόνα μιας χώρας και ότι η συμμετοχή των νέων στον αθλητισμό διαδραματίζει σπουδαίο ρόλο στην οικοδόμηση της προσωπικότητάς τους (Λεκάκης, 2021).

5.2 Η περίπτωση της Ιρλανδίας

Μέσω της Γαελικής Αθλητικής Ομοσπονδίας παρέχεται στο ιρλανδικό κράτος ένα υποστηρικτικό δίκτυο αθλητικών συλλόγων σε όλη την χώρα. Η Γαελική Αθλητική Ομοσπονδία, είναι σημαντική σε οποιαδήποτε συζήτηση σχετικά με την διοίκηση του αθλητισμού στην Ιρλανδία επειδή έχει πολιτιστικό και πολιτικό βάρος. Η εξήγηση για την έλλειψη κυβερνητικής συμμετοχής στον αθλητισμό έγκειται εν μέρη στον οικονομικό συντηρητισμό και των δυο μεγάλων πολιτικών κομμάτων, ως ένα βαθμό στην πολυπλοκότητα και την γεωγραφική κάλυψη της Γαελικής Αθλητικής Ομοσπονδίας, αλλά κυρίως στην έλλειψη της ανάγκης για κυβερνητική παρέμβαση. Η κεντρική θέση της Γαελικής Αθλητικής Ομοσπονδίας στην ιρλανδική πολιτική και πολιτιστική ζωή άφησε λίγες αρμοδιότητες στο ιρλανδικό κράτος (Λεκάκης, 2021).

5.3 Η περίπτωση της Ισπανίας

Η οργάνωση και η δομή του αθλητισμού στην Ισπανία χαρακτηρίζεται από μια αποκεντρωμένη πολιτική δομή που λειτουργεί σε τρία επίπεδα: εθνικό, περιφερειακό και τοπικό. Στην περίπτωση των εθνικών αρχών, η ευθύνη για τον αθλητισμό ανήκει στο Υπουργείο Παιδείας, Πολιτισμού και Αθλητισμού, στο οποίο συμμετέχει το Εθνικό Συμβούλιο Αθλητισμού. Το Εθνικό Συμβούλιο Αθλητισμού εγκρίνει την δημιουργία μιας νέας αθλητικής ομοσπονδίας και έχει την αρμοδιότητα να εξουσιοδοτεί και να ανακαλεί τη σύσταση και την έγκριση του καταστατικού και των κανονισμών των ισπανικών αθλητικών ομοσπονδιών. Επίσης, εγκρίνει τους στόχους και τα αθλητικά προγράμματα για τις ισπανικές αθλητικές ομοσπονδίες, ειδικότερα εκείνων που αφορούν τον αθλητισμό υψηλού επιπέδου, και χορηγεί επιδοτήσεις σε αθλητικές ομοσπονδίες και άλλες αθλητικές οντότητες και ενώσεις (Λεκάκης, 2021).

Οι αυτόνομες κοινότητες έχουν ένα ευρύ φάσμα ευθυνών όσον αφορά την ανάπτυξη και την εφαρμογή της αθλητικής πολιτικής στις περιοχές τους. Οι ρόλοι και οι ευθύνες τους καθορίζονται στο αντίστοιχο καταστατικό αυτονομίας τους. Τα καθήκοντα τους περιλαμβάνουν την ρύθμιση και την οργάνωση του αθλητισμού σε διαφορετικά επίπεδα, τη διαχείριση των δικών τους αθλητικών υπηρεσιών, την αναγνώριση και την εποπτεία των τοπικών ομοσπονδιών και συλλόγων και την διοργάνωση αθλητικών γεγονότων (Λεκάκης, 2021).

Είναι υπεύθυνες για την οικοδόμηση ή την χρηματοδότηση της κατασκευής περιφερειακών αθλητικών εγκαταστάσεων, την προώθηση αθλητισμού για όλους και την υποστήριξη του πρωταθλητισμού. Τα επαρχιακά διοικητικά όργανα έχουν παρόμοιες ευθύνες όσον αφορά τον αθλητισμό, με εκείνες των Αυτόνομων Κοινοτήτων. Τα τοπικά συμβούλια είναι υπεύθυνα για την πρόσβαση του πληθυσμού στον αθλητισμό, ενώ η κεντρική κυβέρνηση έχει γενικότερες ευθύνες, μεταξύ αυτών του συντονισμού και σχεδιασμού αθλητικών εγκαταστάσεων και αθλητικών ερευνητικών προγραμμάτων που σχετίζονται με τη διεθνή εκπροσώπηση. Οι περιφερειακές κυβερνήσεις είναι υπεύθυνες για την εφαρμογή αθλητικών πολιτικών στην επικράτεια τους, και οι περιφερειακές και κεντρικές κυβερνήσεις παρέχουν χρηματοδότηση και υποστήριξη για τις δραστηριότητες που προωθούν τα τοπικά συμβούλια. Τέλος, οι αθλητικοί σύλλογοι χρηματοδοτούν τις δραστηριότητές τους μέσω αμοιβών συμμετοχής, εσόδων από χορηγίες και δημόσιων επιχορηγήσεων (Λεκάκης, 2021).

5.4 Η περίπτωση της Ελβετίας

Στην χώρα της Ελβετίας, η Συνομοσπονδία έχει την ευθύνη για την προώθηση του αθλητισμού με τα καντόνια και τους δήμους. Η πρακτική αυτή εστιάζει αποκλειστικά στην ομοσπονδιακή αθλητική πολιτική καθώς και στις δαπάνες της εθνικής κυβέρνησης για τον αθλητισμό, χωρίς να εξετάζει τις συνεισφορές των καντονίων και των δήμων.

Το μοντέλο που διέπει την οργάνωση του αθλητισμού στην Ελβετία βασίζεται σε δύο βασικές αρχές: την ανεξαρτησία της Ολυμπιακής Επιτροπής της Ελβετίας και των εθνικών αθλητικών ομοσπονδιών από το κράτος, και την «ομοσπονδιακή εφαρμογή» των αθλητικών πολιτικών, που αποτελεί συνέπεια της ομοσπονδιακής δομής της Ελβετίας. Παρόλο που γίνονται σημαντικές άμεσες και έμμεσες δημόσιες επενδύσεις στον αθλητισμό σε τοπικό επίπεδο, η συνεισφορά της εθνικής κυβέρνησης στοχεύει στη συνεχή στήριξη του πρωταθλητισμού και την κατασκευή και ανακαίνιση σημαντικών αθλητικών εγκαταστάσεων σε εθνικό επίπεδο και την υποστήριξη για την διοργάνωση διεθνών αθλητικών εκδηλώσεων (Λεκάκης, 2021).

Το μοντέλο χάραξης αθλητικής πολιτικής της Ελβετίας μπορεί να χαρακτηριστεί ως μια εξελισσόμενη διαδικασία, όπου το αθλητικό κίνημα βασίζεται σε εθελοντές και έχει μεγάλη αυτονομία στη λήψη αποφάσεων. Οι ιδιωτικές επιχειρήσεις είναι επίσης ένα σημαντικό μέρος του ελβετικού αθλητισμού, λόγω του ενδιαφέροντος για την καλή φυσική κατάσταση και του γεγονότος ότι οι ελίτ αθλητές δεν ανήκουν σε κάποιον επίσημο κοινωνικό φορέα, επομένως δεν διαθέτουν κάλυψη κοινωνικής ασφάλισης και λαμβάνουν μικρή οικονομική βοήθεια από το κράτος. Με βάση τα παραπάνω, δεν υπάρχει άμεση σχέση μεταξύ της κυβερνητικής διοίκησης του αθλητισμού και των κορυφαίων αθλητικών ομοσπονδιών. Οι στόχοι των ομοσπονδιών καθορίζονται από την Ελβετική ολυμπιακή Επιτροπή σε συνεργασία με τις ομοσπονδίες και όχι από την κυβέρνηση (Λεκάκης, 2021).

Στην Ελβετία οι προπονητές που εργάζονται για μια ομοσπονδία πληρώνονται απευθείας από την ομοσπονδία, αλλά οι κρατικοί προπονητές για νέους και αθλητές που

εργάζονται σε συλλόγους πληρώνονται από τα προγράμματα “Youth+Sport” (Λεκάκης, 2021).

6 Η συμμετοχή σε προγράμματα άσκησης

6.1 Στην Ελλάδα

Στην Ελλάδα τα οργανωμένα προγράμματα άσκησης και τα προγράμματα αναψυχής αποτελούν σημαντικούς πυλώνες για την προάσπιση της υγείας και της ποιότητας ζωής όλου του πληθυσμού, είτε στους ενήλικες, είτε στους ηλικιωμένους, είτε στον ανήλικο πληθυσμό. Ειδικότερα, τα προγράμματα άσκησης στην Ελλάδα υλοποιούνται μέσα από ένα ευρύ φάσμα δομών, όπως τα προγράμματα «Άθληση για Όλους» μέσω των Δήμων, τα ιδιωτικά γυμναστήρια, τα αθλητικά σωματεία.

Με έρευνα των Alexandris και Carrol (1998), η μη συμμετοχή των Ελλήνων σε προγράμματα άσκησης ανέρχεται στο 45% σε σχέση με άλλες ευρωπαϊκές χώρες. Επίσης, στην ίδια έρευνα αποδείχτηκε ότι η συμμετοχή των αντρών ήταν μεγαλύτερη σε σχέση με των γυναικών. Ωστόσο, τα τελευταία χρόνια δεν φαίνεται να υπάρχει αυτή η διαφορά (Balaska & Kouthouris, 2014).

Σύμφωνα με τον παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (ΠΟΥ, 2016), η κατάσταση της υγείας των πολιτών στην Ελλάδα ήταν καλύτερο σε σχέση με άλλες ευρωπαϊκές χώρες. Όσον αφορά την συμμετοχή του ενήλικου πληθυσμού σε προγράμματα άσκησης μελέτες έδειξαν ότι τα 3/4 του πληθυσμού της χώρας μας δεν συμμετείχαν ποτέ κατά την διάρκεια της ζωής τους σε κάποια αθλητική δραστηριότητα (Eurostat, 2018).

Η δημοτικότητα του fitness στην χώρα μας αυξήθηκε τα τελευταία χρόνια, σε αντίθεση με την συμμετοχή σε άλλες δραστηριότητες αθλητισμού που εμφάνισαν μείωση (Alexandris et al., 2020).

Υπάρχουν διάφοροι παράγοντες που επηρεάζουν θετικά την αύξηση της συμμετοχής σε προγράμματα fitness, όπως είναι τα οφέλη για την υγεία των ασκούμενων (Alexandris et al., 2020). Επίσης, προηγούμενες μελέτες έχουν δείξει ότι η εκπαίδευση σχετίζεται θετικά με την συμμετοχή σε προγράμματα άσκησης (Alexandris & Carroll, 1997, Balaska, 2013).

Επιπλέον, σημαντικοί παράγοντες για την αύξηση συμμετοχής είναι παροχή περισσότερων και καλύτερων αθλητικών εγκαταστάσεων, κυρίως στον ιδιωτικό τομέα που απευθύνεται σε όλες τις ηλικίες. Η οικονομική κρίση φαίνεται να επηρέασε θετικά στην συμμετοχή σε αθλητικές δραστηριότητες, καθώς για πολλά άτομα θεώρησαν την άθληση ως εναλλακτική λύση στις αγχωτικές συνθήκες εργασίας και στα οικονομικά προβλήματα που μπορεί να αντιμετωπίζουν, αλλά και ως λύση στα μυοσκελετικά τους προβλήματα (Alexandris et al., 2020).

Σύμφωνα με έρευνα των Balaska και Kouthouris (2014), διαπίστωσαν ότι υπάρχει έλλειψη συμμετοχής των ηλικιωμένων σε προγράμματα άθλησης, ενώ στην ίδια έρευνα διαπίστωσαν ότι το επίπεδο εκπαίδευσης παίζει ρόλο στη συμμετοχή στην άσκηση. Τα πιο μορφωμένα άτομα παρουσίασαν μεγαλύτερα ποσοστά συμμετοχής σε σχέση με τα άτομα που είναι λιγότερο μορφωμένα.

Σύμφωνα με έρευνα, το 52,6% των Ελλήνων αθλείται εβδομαδιαίως και το 16,4% μηνιαίως, ενώ σχεδόν 3 στους 10 γυμνάζονται καθημερινά. Η ηλικιακή ομάδα 18-25 αθλείται καθημερινά, ενώ οι υπόλοιπες ηλικιακές ομάδες γυμνάζονται λίγες φορές την εβδομάδα: το 54,1% (26-41), το 53,5% (42-57) και το 46,3% (58-78) (<https://www.moneyreview.gr/life-and-arts/148692/gymnazontai-oi-ellines-ti-edeixe-ereyna-gia-gen-z-millennials-gen-x-kai-boomers/>?).

Η ίδια έρευνα έδειξε ότι το τρέξιμο (55,7%) και η προπόνηση φυσικής κατάστασης (fitness training), όπως η σύντομη προπόνηση υψηλής έντασης (HITT), το γυμναστήριο κ.λπ. (34,5%), είναι οι πιο δημοφιλείς αθλητικές δραστηριότητες στην Ελλάδα, ακολουθώντας τον μέσο όρο της υπόλοιπης Ευρώπης και των ΗΠΑ. Οι προτιμήσεις ποικίλλουν ανάλογα με τις ηλικιακές ομάδες. Πιο συγκεκριμένα, οι ηλικίες 18-25 προτιμά το fitness training (49,2%), ενώ οι ηλικίες 26-41, 42-57 και 58-78 προτιμούν το τρέξιμο (62,5%, 52,7%, και 57% αντίστοιχα). Τα βασικά κίνητρα για την άθληση είναι η διατήρηση της καλής φυσικής κατάστασης (72,4%) και της υγείας (70,4%). Ωστόσο, το υψηλό κόστος εξακολουθεί να αποτελεί εμπόδιο για τη συμμετοχή στον αθλητισμό για το 36,2% των Ελλήνων, αλλά και για το 38,9% του ευρωπαϊκού και αμερικανικού μέσου όρου (<https://www.moneyreview.gr/life-and-arts/148692/gymnazontai-oi-ellines-ti-edeixe-ereyna-gia-gen-z-millennials-gen-x-kai-boomers/>).

Η Ελλάδα συγκαταλέγεται στις χώρες με τα χαμηλότερα ποσοστά φυσικής δραστηριότητας στην Ευρωπαϊκή Ένωση. Συγκεκριμένα, το 68% των Ελλήνων δήλωσε ότι δεν ασκείται ποτέ, ποσοστό ιδιαίτερα υψηλό σε σύγκριση με άλλες ευρωπαϊκές χώρες. Μόνο ένα μικρό ποσοστό των πολιτών ασκείται συστηματικά ή με κάποια κανονικότητα μέσα στην εβδομάδα. Επιπλέον, το 53% των Ελλήνων ανέφερε ότι δεν συμμετέχει ποτέ ούτε σε άλλες μορφές φυσικής δραστηριότητας, όπως ποδήλατο, χορός ή κηπουρική. Τα στοιχεία αυτά δείχνουν ότι η σωματική αδράνεια αποτελεί σημαντικό χαρακτηριστικό του ελληνικού πληθυσμού (<https://europa.eu/eurobarometer/surveys/detail/2668>).

Για να αυξηθεί το ποσοστό συμμετεχόντων σε οποιαδήποτε αθλητική δραστηριότητα θα πρέπει να βελτιώνονται συνεχώς οι υποδομές ή να δημιουργούνται περισσότερες, να υπάρχει μεγαλύτερη ενημέρωση για τα οφέλη της άσκησης στην υγεία, στην ευεξία και στο συνολικό σύγχρονο τρόπο ζωής.

6.2 Στην Ευρώπη

Σε έρευνα που πραγματοποίησε η European Commission το 2018, αναφέρει ότι ένας στους οκτώ ερωτηθέντες πολίτες της Ευρωπαϊκής ένωσης (12%), δήλωσε πως είναι καθήμενος για περισσότερο από 8 ώρες και 30 λεπτά ημερησίως, ενώ το 29% δήλωσε πως κάθεται μεταξύ 5 ωρών και 30 λεπτών και 8 ωρών και 30 λεπτών. Δύο στους πέντε (40%) κάθονται από 2 ώρες και 31 λεπτά έως και 5 ώρες και 30 λεπτά. Ένας στους έξι δηλαδή το 16% των πολιτών κάθεται μόνο για 2 ώρες και 30 λεπτά ή και λιγότερο σε μια συνηθισμένη μέρα. Σε έρευνα που έγινε σε 28 κράτη-μέλη της Ευρωπαϊκής ένωσης σχετικά με την συμμετοχή των πολιτών σε προγράμματα άσκησης και στη φυσική δραστηριότητα, η Ελλάδα μαζί με την Βουλγαρία και την Πορτογαλία, σημείωσαν το υψηλότερο ποσοστό μη συμμετοχής σε αθλητικές δραστηριότητες. Αυτό το ποσοστό ανερχόταν στο 68% που δεν αθλούνταν ούτε συμμετείχαν σε κάποιο άθλημα. Λίγα μικρότερα ποσοστά μη συμμετοχής σημειώθηκαν στην ρουμάνια (63%) και στην Ιταλία το 62% του πληθυσμού. Σε αντίθεση με τις σκανδιναβικές χώρες όπου το ποσοστό μη συμμετοχής ήταν πολύ χαμηλό. Πιο συγκεκριμένα, στη Φιλανδία 13%, στη Σουηδία 15% και στη Δανία το 20% (Μπαλάσκα, 2021). Οι περισσότεροι από του ερωτηθέντες που απάντησαν ότι συμμετέχουν σε κάποια αθλητική δραστηριότητα προτιμούν να ασκούνται σε εξωτερικούς χώρους και πάρκα (40%), το 32% στο σπίτι ενώ το 23% ασκείται στη διαδρομή μεταξύ του σπιτιού και της εργασίας (Μπαλάσκα, 2021).

Επίσης, οι περισσότεροι ευρωπαίοι πιστεύουν ότι παρέχονται ευκαιρίες από τους αθλητικούς συλλόγους και φορείς της τοπικής αυτοδιοίκησης ώστε οι πολίτες να μπορούν να είναι δραστήριοι, κυρίως στις χώρες της βόρειας Ευρώπης. Πιο συγκεκριμένα, στη

Σουηδία, την Δανία, τη Γαλλία, τη Γερμανία και το Βέλγιο σημειώθηκαν υψηλά ποσοστά ευκαιριών σε προγράμματα άσκησης (Μπαλάσκα, 2021).

Σύμφωνα με αποτελέσματα έρευνας οι χώρες όπου οι πολίτες συμμετείχαν τουλάχιστον μια φορά την εβδομάδα σε κάποια αθλητική δραστηριότητα ήταν η Δανία, η Σουηδία, η Φιλανδία και η Γερμανία με ποσοστό 70% και ακολούθησαν η Γαλλία, η Αγγλία, η Βόρεια Ιρλανδία και το Βέλγιο με συμμετοχή 50% και με συμμετοχή κάτω από 40% η Ιταλία, η Ισπανία, η Αυστρία και η Ολλανδία, ενώ δεν υπήρχαν δεδομένα για την συμμετοχή της Πολωνίας και της Πορτογαλίας (Scheerder et al., 2011).

Σε έρευνα (Hover et al., 2010), έδειξε ότι η Σουηδία και η Φιλανδία είχαν την υψηλότερη θέση όσον αφορά την εβδομαδιαία συμμετοχή τους σε προγράμματα άσκησης σε σχέση με άλλες χώρες της Ευρώπης, με ποσοστό 72%.

Έρευνα δείχνει ότι το 38 % των Ευρωπαίων ασχολείται με κάποιο άθλημα ή κάνει γυμναστική τουλάχιστον μία φορά την εβδομάδα, ενώ το 17 % αθλείται λιγότερο από μία φορά την εβδομάδα. Επί του παρόντος, οι Ευρωπαίοι, σε ποσοστό έως και 45 %, δεν κάνουν ποτέ γυμναστική ούτε συμμετέχουν σε σωματική άσκηση. Οι ερωτηθέντες ηλικίας 15-24 ετών σημείωσαν τα υψηλότερα ποσοστά μεταξύ εκείνων που κάνουν γυμναστική ή ασχολούνται με κάποιο άθλημα σχετικά τακτικά (54 %). Το ποσοστό αυτό μειώνεται με την ηλικία: από 42 % για την ηλικιακή ομάδα των 25-39 ετών, σε 32 % για τα άτομα 40-54 ετών και σε 21 % για τα άτομα 55 ετών και άνω. Συνολικά, το Ευρωβαρόμετρο δείχνει ότι οι ερωτηθέντες που κάνουν τακτικά σωματική άσκηση για ψυχαγωγικούς ή μη αθλητικούς σκοπούς δεν αποτελούν την πλειοψηφία σε κανένα κράτος μέλος της ΕΕ. Από την έρευνα προκύπτει ότι ο κύριος λόγος της σωματικής άσκησης είναι η βελτίωση της υγείας, και μετά η επιθυμία βελτίωσης της φυσικής κατάστασης και η χαλάρωση (<https://greece.representation.ec.europa.eu/news/neo-cyrobarmetro-gia-ton-athlitismo-kai-ti-somatiki-askisi-deihnei-oti-49-ton-eyropaion-athleita-2022-09-19>).

Επίσης, αναφορικά με τη συμμετοχή σε γυμναστήρια και οργανωμένες μορφές άσκησης, η έρευνα αναφέρει ότι το 12% των Ευρωπαίων είναι μέλη σε health ή fitness centers, ενώ συνολικά το 28% συμμετέχει σε κάποιο αθλητικό ή ψυχαγωγικό σύλλογο. Η άσκηση σε γυμναστήρια, αθλητικούς συλλόγους ή πάρκα αποτελεί μία από τις βασικές μορφές φυσικής δραστηριότητας που εξετάζει η μελέτη (<https://europa.eu/eurobarometer/surveys/detail/2668>).

Η αθλητική συμμετοχή σε χώρες της Ευρώπης παρουσιάζει αύξηση μεταξύ της περιόδου από το 1980 έως το 2010, με μεγαλύτερα ποσοστά αύξησης (40%) να παρατηρούνται στο Βέλγιο, την Φιλανδία και στην Αγγλία. Ποσοστά συμμετοχής χωρίς καμία αλλαγή σημείωσαν η Σουηδία και η Ιταλία, ενώ καμία χώρα δεν εμφάνισε ποσοστά μείωσης συμμετοχής (Scheerder et al., 2011).

7 Δράσεις προώθησης του μαζικού αθλητισμού σε διάφορες χώρες

Οι κυβερνήσεις αναπτύσσουν στρατηγικές και δράσεις προκειμένου να προωθήσουν την συμμετοχή των πολιτών της χώρας τους σε κάποια αθλητική δραστηριότητα και γενικά στην άσκηση. Δημιουργούν χώρους για άθληση, όπως υπαίθρια γυμναστήρια, πάρκα, ποδηλατοδρόμους και πραγματοποιούν ημερίδες και συνέδρια ώστε να ενημερώνουν τους πολίτες για τα οφέλη της άσκησης. Πραγματοποιούν αθλητικά γεγονότα και εκδηλώσεις για να μπορούν να αυξήσουν τη σωματική δραστηριότητα τόσο των ενεργών όσο και των ανενεργών ατόμων και να τους παρακινήσουν για μεγαλύτερη συμμετοχή στην άσκηση.

Μία από τις πιο σημαντικές δράσεις είναι η ευρωπαϊκή εβδομάδα αθλητισμού, μια νέα πρωτοβουλία της ευρωπαϊκής επιτροπής που έχει ως στόχο την προαγωγή του αθλητισμού και της σωματικής άσκησης σε όλη την Ευρώπη. Η εβδομάδα αυτή δημιουργεί νέες δραστηριότητες και αξιοποιεί ήδη επιτυχή πρωτοβουλίες σε ευρωπαϊκό, εθνικό και τοπικό επίπεδο. Η συγκεκριμένη εκστρατεία έχει σαν στόχο να αποτελέσει πηγή έμπνευσης για του ευρωπαίους ώστε να ενεργοποιηθούν κατά την διάρκεια της εβδομάδας και να ενθαρρυνθούν να παραμείνουν ενεργοί όλο το έτος. Η ευρωπαϊκή εβδομάδα αθλητισμού απευθύνεται σε όλες τις ηλικιακές ομάδες, καταγωγής και επιπέδου φυσικής κατάστασης, με στόχο την προώθηση της συμμετοχής στον αθλητισμό και την αύξηση ευαισθητοποίησης σχετικά με τα οφέλη της συμμετοχής σε κάποια αθλητική δραστηριότητα. Οι αθλητικές εκδηλώσεις πραγματοποιούνται σε κλειστούς και ανοιχτούς χώρους από δημόσιους και ιδιωτικούς φορείς, αθλητικά σωματεία και εθελοντικές οργανώσεις.

Στον Καναδά ο αθλητισμός αναπτύσσεται και παρέχεται στους πολίτες μέσω των σχολείων, των κολεγίων, των πανεπιστημίων και των αθλητικών λεσχών. Όλοι οι φορείς που παρέχουν δυνατότητα άσκησης υποστηρίζονται από εθνικούς, περιφερειακούς και τοπικούς αθλητικούς οργανισμούς. Οι αθλητικές λέσχες προάγουν τον μαζικό αθλητισμό, παρέχοντας διάφορα αθλητικά προγράμματα, όπως υπαίθρια άσκηση, άσκηση φυσικής κατάστασης και ενδυνάμωσης, αερόβια και ομαδική άσκηση. Οι αθλητικές κοινοτικές λέσχες είναι μη κερδοσκοπικές αθλητικές οργανώσεις που διευθύνονται από εθελοντές, προσφέροντας την δυνατότητα συμμετοχής σε πολλά και διαφορετικά αθλήματα με δυνατότητα εξέλιξης σε αγωνιστικό επίπεδο.

Στις Ηνωμένες πολιτείες, ο μαζικός αθλητισμός προσφέρεται μέσω δημόσιων φορέων, όπως τα σχολεία, τα δημοτικά πάρκα άσκησης και αναψυχής και μη κερδοσκοπικών οργανισμών, οι οποίοι παρέχουν ποικιλία από αθλητικές δραστηριότητες και προγράμματα άσκησης με χρηματικό αντίτιμο για την συμμετοχή. Επίσης, υπάρχουν και ιδιωτικοί φορείς που προσφέρουν την δυνατότητα για συμμετοχή στην άσκηση. Υπάρχει η Εθνική ένωση Αναψυχής Πάρκων που σχεδιάζει προγράμματα μαζικού αθλητισμού για την προαγωγή του υγιεινού τρόπου ζωής των πολιτών και την ενίσχυση του ενεργού και δραστήριου τρόπου ζωής, προσφέροντας ποικίλα προγράμματα αθλητικής αναψυχής σε διαφορετικές τοποθεσίες. Επιπλέον, σχεδιάζουν και υλοποιούν σε συνεργασία με τους φορείς της τοπικής αυτοδιοίκησης ημερίδες, συνέδρια και σεμινάρια επιμόρφωσης για θέματα που αφορούν τον αθλητισμό, τα οφέλη της άσκησης, τον υγιεινό τρόπο ζωής την ψυχική και σωματική υγεία.

Στη δυτική Αυστραλία υπάρχει το τμήμα τοπικής αυτοδιοίκησης αθλητισμού και πολιτιστικής ανάπτυξης, το οποίο είναι ένας κρατικός οργανισμός υπεύθυνος για την εφαρμογή της κυβερνητικής πολιτικής και των στρατηγικών ανάπτυξης της τοπικής

αυτοδιοίκησης, του αθλητισμού και του πολιτισμού στις 9 πολιτείες της Δυτικής Αυστραλίας.

Ενδεικτικά προγράμματα:

- *Εθνικά προγράμματα Ανάπτυξης του Αθλητισμού*: έχουν ως στόχο τη διεξαγωγή μεγάλων αθλητικών γεγονότων, εκδηλώσεων, δράσεων και πρωτοβουλιών για την ανάπτυξη του αθλητισμού
- *Αθλητισμός για παιδιά*: στόχος του είναι να ενεργοποιήσουν και να ενθαρρύνουν τα παιδιά να συμμετάσχουν στον αθλητισμό και την αναψυχή ανεξάρτητα από την οικονομική τους κατάσταση
- *Οργανισμός Βιωσιμότητας και Ανάπτυξης των Προγραμμάτων*: ο συγκεκριμένος οργανισμός αναπτύχθηκε για να βελτιώσει τον τρόπο με τον οποίο το τμήμα αθλητισμού συνεργάζεται με σημαντικούς οργανισμούς στον αθλητισμό και στη βιομηχανία της αναψυχής, ώστε να είναι ικανοί να ανταποκριθούν στις προκλήσεις που καλούνται να αντιμετωπίσουν.
- *Αθλητισμός για όλους*: παρέχεται μια συγκεκριμένη χρηματοδότηση από την πολιτειακή κυβέρνηση ώστε να αυξηθεί ο αριθμός των πολιτών στις αθλητικές λέσχες και στα αθλητικά προγράμματα αναψυχής (Μπαλάσκα, 2021).

Η διοργάνωση αθλητικών γεγονότων και δράσεων συμβάλλει στη διάδοση και προώθηση του αθλητικού τρόπου ζωής, ενισχύει την συμμετοχή της τοπικής κοινωνίας στη δραστηριότητα αυτή ως μέσω ψυχαγωγίας και διαχείρισης του ελεύθερου χρόνου. Με αυτόν τον τρόπο, υπάρχει άμεση προτροπή των κατοίκων για μεγαλύτερη συμμετοχή στα αθλητικά δρώμενα που πραγματοποιούνται στην περιοχή τους (Chalip et al., 2017).

8 Τα οφέλη της άσκησης

Η άσκηση και κάθε αθλητική δραστηριότητα αποτελεί βασικό πυλώνα για μια ισορροπημένη και υγιή ζωή. Στη σημερινή εποχή ο γρήγορος και αγχωτικός τρόπος ζωής κυριαρχούν στην καθημερινότητα μας και η φυσική δραστηριότητα βοηθάει όχι μόνο στην βελτίωση της φυσικής κατάστασης αλλά ενισχύει και την ψυχική ευεξία.

Υπάρχουν δύο είδη σωματικής άσκησης, η ισοτονική ή κινητική άσκηση όπως περπάτημα, τρέξιμο, ποδηλασία, χορός ή κολύμβηση και η ισομετρική ή στατική άσκηση όπως άρση βαρών, πάλη, κωπηλασία ή θαλάσσιο σκι. Κατά την ισοτονική άσκηση αυξάνεται η ικανότητα του οργανισμού να παράγει μηχανικό έργο, βελτιώνονται τα αντανακλαστικά και το άτομο εμφανίζει ένα ωραίο παρουσιαστικό γεμάτο ψυχική και σωματική υγεία. Με την ισομετρική εξάλλου άσκηση, όπως στην άρση βαρών, ο ασκούμενος αναπνέει καλά όπως συμβαίνει με τις πολλές και βαθιές αναπνοές του δρομέας που κάνει κινητική άσκηση. Το άτομο γίνεται παραγωγικό χωρίς να κουράζεται υπερβολικά κι αυτό το γεμίζει με αυτοεκτίμηση και ικανοποίηση, συναισθήματα τόσο αναγκαία για τη ψυχική μας υγεία (Ζιώγου, 2013).

8.1 Οφέλη για την φυσική κατάσταση και υγεία

8.1.1 Άσκηση και καρδιακή λειτουργία

Η συστηματική άσκηση βελτιώνει αποδεδειγμένα βελτιώνει τη λειτουργία της καρδιάς μειώνοντας τις επιβαρύνσεις που δέχεται, βελτιώνοντας την συσταλτικότητα του μυοκαρδίου, αυξάνοντας τον παρεχόμενο όγκο αίματος, μειώνοντας την καρδιακή συχνότητα, είτε το σώμα βρίσκεται σε ηρεμία είτε σε άσκηση, και αυξάνοντας τον όγκο παλμού (Δεληγιάννης, 2011).

Η συστηματική σωματική δραστηριότητα βελτιώνει την λειτουργία καρδιαγγειακού συστήματος, γεγονός που συνδέεται με μειωμένο κίνδυνο καρδιαγγειακών νοσημάτων (Warburton & Bredin, 2017).

8.1.2 Άσκηση και Θρόμβωση και Στεφανιαία Νόσος

Όσον αφορά τη δημιουργία θρόμβωσης, έχει αποδειχτεί πως η μακροχρόνια άσκηση σε άτομα με στεφανιαία νόσο μειώνει τον κίνδυνο αυτό. Επιπρόσθετα βρέθηκε πως η φυσική άσκηση αυξάνει τη VO_{2max} από 10 έως 60% ανάλογα με την ένταση και τη διάρκεια της σε άτομα που έχουν υποστεί έμφραγμα του μυοκαρδίου και ασθενείς με καρδιακή ανεπάρκεια. (Λαχανά & Καβαλιέρος, 2016)

Η συστηματική, μέτρια ή έντατη σωματική δραστηριότητα ενισχύει την ικανότητα του οργανισμού να διαλύει τους ανεπιθύμητους θρόμβους (Molz et al., 1993). Η χρόνια αεροβική γυμναστική επιδρά θετικά στη μείωση κινδύνων ισχαιμικών επεισοδίων, είτε ο οργανισμός βρίσκεται σε κατάσταση ηρεμίας είτε σε κατάσταση σωματικής δραστηριότητας (Womack et al., 2003).

8.1.3 Άσκηση και πνευμονοπάθειες

Η συστηματική αερόβια άσκηση βοηθάει στη βελτίωση της αναπνευστικής λειτουργίας. Η προπόνηση οδηγεί σε αύξηση του πνευμονικού αερισμού και οι αναπνευστικοί μύες εκμεταλλεύονται καλύτερα το οξυγόνο. Επίσης, αυξάνεται η ελαστικότητα των ιστών στους πνεύμονες και στο θωρακικό τοίχωμα, με αποτέλεσμα το έργο της αναπνοής να γίνεται πιο εύκολο. Με αερόβια άσκηση βελτιώνεται η φυσική κατάσταση των ασθενών με κάποιο είδος πνευμονοπάθειας (πχ βρογχικό άσθμα, χρόνια βρογχίτιδα), βελτιώνει την λειτουργία των σκελετικών μυών των άκρων και ελαττώνει το αίσθημα της δύσπνοιας καθώς και την κόπωση των αναπνευστικών μυών. Επιπλέον, βελτιώνει τις τεχνικές εκτέλεσης ενός σωματικού έργου, έτσι ώστε να απαιτείται λιγότερη κατανάλωση ενέργειας, με αποτέλεσμα το άτομο να νιώθει ψυχολογικά καλύτερα (Δεληγιάννης, 1992).

8.1.4 Άσκηση και αρτηριακή πίεση

Μετά την άσκηση η τιμή της αρτηριακής πίεσης μειώνεται σημαντικά, στα υγιή άτομα, αλλά και στους υπερτασικούς ασθενείς και είναι ένας τρόπος πρόληψης και θεραπείας για την υπέρταση (Λαχανά & Καβαλιέρος, 2016). Πολλές μελέτες έχουν αποδείξει ότι η συστηματική αερόβια άσκηση προκαλεί ελάττωση τόσο της συστολικής όσο και της διαστολικής αρτηριακής πίεσης σε υπερτασικά άτομα, γεγονός που μπορεί να οδηγήσει σε ελάττωση ή και διακοπή της φαρμακευτικής αγωγής. Υποστηρίζεται ότι η αερόβια άσκηση σε χαμηλές εντάσεις οδηγεί σε ελάττωση της πίεσης, ενώ η άσκηση σε υψηλές εντάσεις δεν επηρεάζει μακροχρόνια την πίεση. Η άσκηση για να είναι ωφέλιμη θα πρέπει να είναι συστηματική (2-3 φορές την εβδομάδα) και να διαρκεί τουλάχιστον μισή ώρα. Οι ισομετρικού τύπου ασκήσεις καθώς και οι ασκήσεις που συμμετέχουν οι ομάδες μικρών μυών όχι μόνο δεν βοηθούν στη θεραπεία της αρτηριακής υπέρτασης αλλά ενδεχόμενα αποβαίνουν και επικίνδυνες γιατί οδηγούν σε αύξηση της αρτηριακής πίεσης κατά την διάρκεια διεξαγωγής τους. Η άσκηση για να είναι ωφέλιμη και ακίνδυνη θα πρέπει να γίνεται μετά από ιατρικό έλεγχο (Δεληγιάννης, 1992).

8.1.5 Άσκηση και μύες-βάρος

Οποιαδήποτε φυσική δραστηριότητα και άσκηση ρυθμίζει το σωματικό βάρος, αυξάνει τον μεταβολισμό και συμβάλλει στην καύση θερμίδων. (Warburton & Bredin, 2017). Η κατάλληλη άσκηση βελτιώνει τη μυϊκή δύναμη και αντοχή, τη σύνθεση του σώματος , την ευλυγισία και την καρδιοαναπνευστική αντοχή. Η άσκηση είναι το σημαντικότερο ερέθισμα για την ανάπτυξη του μυοσκελετικού συστήματος του ανθρώπινου σώματος, αφού οι μύες του σώματος ισχυροποιούνται, απαλλάσσονται από το περιττό λίπος και κάνει το άτομο πιο ικανό να έχει άνεση στις καθημερινές σωματικές του δραστηριότητες, αντιμετωπίζοντας κάθε πρόβλημα με περισσότερη ευκολία.

8.1.6 Άσκηση και μεταβολισμός λίπους

Το περιττό λίπος συνιστά παράγοντα κινδύνου για εμφάνιση καρδιοπαθειών, υπέρτασης, διαβήτη και ορισμένων μορφών καρκίνων. Η μυϊκή δραστηριότητα αποδεδειγμένα εμποδίζει την αποθήκευση λιπώδους ιστού και ενεργοποιεί την καύση του για την παραγωγή ενέργειας που απαιτείται για την λειτουργία των σκελετικών μυών. Η άσκηση λιώνει το λίπος και εμποδίζει την απώλεια της μυϊκής πρωτεΐνης. Η συστηματική

άσκηση αυξάνει την μυϊκή μάζα και συνεπώς ενισχύει την ικανότητα του οργανισμού να καίει λίπος και ενισχύει την ικανότητα του οργανισμού να μεταβολίζει το λίπος (Leitzmann et al., 1999).

8.1.7 Άσκηση και καρκίνος

Η άσκηση φαίνεται να μειώνει τον κίνδυνο ανάπτυξης ορισμένων καρκίνων όπως για παράδειγμα ο καρκίνος του μαστού, του παχέος εντέρου, του καρκίνου του ενδομητρίου. (Britannica, 2026). Μια στοχευμένη και ελεγχόμενη θεραπεία άσκησης βελτιώνει την ποιότητα ζωής, μειώνει την κόπωση και αναστέλλει την απώλεια λειτουργικότητας που προκαλείται από την αδράνεια σε ογκολογικούς ασθενείς (Πολυδωρόπουλος, 2021).

Σύμφωνα με ορισμένες μελέτες η σωματική δραστηριότητα μειώνει τους κινδύνους εμφάνισης καρκίνου του προστάτη και ως προς τον βαθμό έντασης της σωματικής άσκησης κρίθηκε ότι η έντονη σωματική δραστηριότητα μειώνει τους κινδύνους για καρκίνου του προστάτη κατά 30% (Friedenreich et al., 2004).

Επίσης, γυναίκες που αθλούνται κατά την νεαρή ηλικία εμφανίζουν χαμηλότερα ποσοστά καρκίνων του μαστού και των γυναικολογικών καρκίνων. Η διαρκής και διά βίου άσκηση και συγκεκριμένα η σωματική δραστηριότητα κατά τις πιο προχωρημένες ηλικίες είναι δυνατόν να παρέχει τα μεγαλύτερα οφέλη στη μείωση του καρκίνου του μαστού. Ο ρόλος του λίπους και της παχυσαρκίας του καρκίνου συνεχίζει να αποτελεί αντικείμενο ενδιαφέροντος για τους ερευνητές. Το περιττό βάρος σώματος συνδέεται με αυξημένα ποσοστά θανάτων από κάθε είδος καρκίνων (Calle et al, 2003).

8.1.8 Άσκηση και οστεοπόρωση

Η άσκηση παίζει σημαντικό ρόλο στην πρόληψη και την θεραπεία της οστεοπόρωσης. Η αντιμετώπιση της οστεοπόρωσης είναι σημαντική διότι επιφέρει αρνητικές επιπτώσεις στην ποιότητα του ατόμου που πάσχει. Η συνέπεια της συγκεκριμένης πάθησης είναι ότι τα οστά γίνονται εύθραυστα και αυξάνεται ο κίνδυνος καταγμάτων (Kanis, et al., 2008). Η συστηματική και συνεχής άσκηση βοηθάει στην αποκατάσταση παραμορφώσεων της σπονδυλικής στήλης, αυξάνει την οστική πυκνότητα, το μέγεθος και το σχήμα, με αποτέλεσμα την ουσιαστική βελτίωση της μηχανικής αντοχής. Για την βελτίωση συμπτωμάτων της οστεοπόρωσης και διατήρηση ισχυρών οστών σημαντικές είναι οι ασκήσεις αντίστασης, ιμάντες αντίστασης και άσκηση μέσα σε νερό, ενώ σημαντικό ρόλο παίζει και το περπάτημα, τζόκινγκ, η πεζοπορία. Επίσης, μέσα από την άσκηση βελτιώνονται και τα επίπεδα της αεροβικής ικανότητας των ατόμων με οστεοπόρωση καθώς παρατηρείται και ελάττωση της καρδιακής συχνότητας σε κατάσταση ηρεμίας (Γεωργακοπούλου, 2021). Επιπλέον, υπάρχει ελάττωση του πόνου στη μέση και γενικότερα της σπονδυλικής στήλης (Kemmler, et al., 2004) και συμβάλει στην επιβράδυνση των οστικών παραμορφώσεων της σπονδυλικής στήλης, όπως για παράδειγμα είναι η κύφωση και η σκολίωση (Galloza et al., 2017).

8.1.9 Άσκηση και οστεοαρθρίτιδα

Η οστεοαρθρίτιδα αποτελεί μια αρκετά εκφυλιστική πάθηση των αρθρώσεων. Χαρακτηρίζεται από την καταστροφή του χόνδρου των αρθρουμένων επιφανειών των οστών, καθώς και από τον σχηματισμό οστέινων σωματίων σε αυτές. Οι αρθρώσεις που

προσβάλλονται πιο συχνά είναι της σπονδυλικής στήλης, της λεκάνης, των δαχτύλων του χεριού. Τα συμπτώματα της πάθησης είναι ο πόνος και η δυσκαμψία. Η συμμετοχή σε προγράμματα άσκησης παίζει σημαντικό ρόλο στη πρόληψη και την θεραπεία της οστεοαρθρίτιδας. Οι ασκήσεις θα πρέπει να έχουν ενεργητικό χαρακτήρα, αλλά δεν θα πρέπει να επιβαρύνουν τις αρθρώσεις. Οι σωματική δραστηριότητα που προτείνεται είναι η αερόβια άσκηση όπως είναι η ποδηλασία, το κολύμπι, ενώ το τρέξιμο θα πρέπει να αποφεύγεται (Δεληγιάννης, 1992).

8.1.10 Άσκηση και σακχαρώδης διαβήτης τύπου 2

Αποτελεί μια συχνή χρόνια πάθηση, που εκδηλώνεται τόσο σε άτομα μικρής ηλικίας όσο και στους ενήλικες. Η συγκεκριμένη πάθηση έχει ως κύριο χαρακτηριστικό την εμφάνιση της υπεργλυκαιμίας (αυξημένης τιμής σακχάρου στο αίμα) και προκαλεί διαταραχή στο μεταβολισμό των υδατανθράκων, πρωτεϊνών, λιπών, νερού και ηλεκτρολυτών που οφείλεται κατά κύριο λόγο σε ανεπαρκή έκκριση ινσουλίνης, από τα κύτταρα του παγκρέατος. Η αντιμετώπιση της νόσου γίνεται με ειδικά προγράμματα διαίτας, χορήγηση φαρμάκου (ινσουλίνη) και συμμετοχή σε σωματική δραστηριότητα και άσκηση (Δεληγιάννης, 1992).

Η συμμετοχή σε τακτική αεροβική άσκηση μπορεί να αποτρέψει ή να καθυστερήσει την εμφάνιση του σακχαρώδη διαβήτη τύπου 2 και μπορεί να γίνεται με ασφάλεια και αποτελεσματικότητα. Τόσο η αερόβια άσκηση όσο και η άσκηση αντίστασης βελτιώνουν τη δράση της ινσουλίνης και μπορεί να βοηθήσουν στη μείωση των επιπέδων της γλυκόζης, των λιπιδίων και της αρτηριακής πίεσης. Παράλληλα ελαττώνουν τον καρδιαγγειακό κίνδυνο και τη θνητότητα, ενώ βελτιώνουν και την ποιότητα ζωής. Σημαντικό είναι η άσκηση να πραγματοποιείται τακτικά, έτσι ώστε τα οφέλη της να διατηρούνται (Λιόρδα, Ηλιάδης, Διδάγγελος, Χατζητόλιος, 2014).

8.1.11 Άσκηση και παχυσαρκία

Η παχυσαρκία αποτελεί το συχνότερο πρόβλημα της υγείας του σύγχρονου ανθρώπου. Από επιδημιολογικές μελέτες στις ΗΠΑ έχει διαπιστωθεί ότι το 2% των αντρών ηλικίας 45-55 ετών και το 15% των γυναικών ίδιας ηλικίας είναι παχύσαρκα άτομα. Στις ίδιες μελέτες διαπιστώθηκε ότι το 15% των ανδρών και το 30% των γυναικών είχαν σωματικό βάρος μεγαλύτερο κατά 20% από το ιδανικό. Οι συχνότερες αιτίες της παχυσαρκίας είναι ο υπερσιτισμός ή η ποιοτικά μη ορθή διατροφή και η μειωμένη φυσική δραστηριότητα και πιο σπάνια είναι ορισμένα παθολογικά αίτια. Υπάρχουν δύο τύποι παχυσαρκίας: ο πρώτος εμφανίζεται στην ηλικία 20-40 ετών και οφείλεται στη δυσαρμονία ανάμεσα στη πρόληψη και στη κατανάλωση θερμίδων και έχει ως χαρακτηριστικό την αύξηση του μεγέθους μόνο των λιποκυττάρων. Ο δεύτερος τύπος εμφανίζεται κατά την παιδική ηλικία και οφείλεται συνήθως και σε άλλα, εκτός της κακής διατροφής, αίτια (συγγενή, ενδοκρινικά κ.α).

Στην αποτελεσματική αντιμετώπιση της παχυσαρκίας σημαντικός είναι ο ρόλος της συστηματικής φυσικής δραστηριότητας. Η συστηματική άσκηση οδηγεί σε κατανάλωση ενεργειακών αποθεμάτων του οργανισμού και με αυτόν τον τρόπο και σε συνδυασμό με την κατάλληλη διαίτα, σε ελάττωση του σωματικού βάρους. Η άσκηση βοηθάει στη διατήρηση της μυϊκής μάζας ενώ χάνεται μεγαλύτερη ποσότητα λίπους. Επίσης, με την συστηματική σωματική άσκηση βελτιώνεται η ικανότητα για σωματικό έργο του παχύσαρκου ατόμου, ενώ μειώνεται και ο κίνδυνος εμφάνισης καρδιαγγειακών επιπλοκών. Στα άτομα με

παχυσαρκία συνίσταται η αερόβια άσκηση, ιδιαίτερα πριν από τα γεύματα, τουλάχιστον 3 φορές την εβδομάδα, διάρκειας 20 λεπτά τουλάχιστον (Δεληγιάννης, 1992).

Η συμβολή της άσκησης στη βελτίωση της φυσικής κατάστασης και της υγείας είναι καθοριστική. Η συστηματική σωματική δραστηριότητα ενισχύει τη λειτουργία των βασικών συστημάτων του οργανισμού, όπως το καρδιαγγειακό και το μυοσκελετικό, ενώ λειτουργεί προληπτικά απέναντι σε χρόνιες παθήσεις, συμβάλλοντας στη συνολική βελτίωση της ποιότητας ζωής. Η συμμετοχή σε προγράμματα άσκησης βοηθάει την ικανότητα του ατόμου να ανταποκρίνεται αποτελεσματικά στις απαιτήσεις της καθημερινής ζωής.

Μειώνοντας τον κίνδυνο εμφάνισης στεφανιαίας νόσου, καρκίνου και άλλων παθήσεων που οφείλονται στον τρόπο ζωής, η συστηματική άσκηση παρατείνει την περίοδο σωματικής ακμαιοτήτας των ενηλίκων οργανισμών και αναστέλλει την εμφάνιση παθήσεων που μπορεί να οδηγήσουν σε θάνατο. Η άσκηση χρίζει ζωτικότητα και τα σημερινά δεδομένα αναδεικνύουν ότι προσθέτει και περισσότερα χρόνια ζωής (Δεληγιάννης, 1992).

8.2 Οφέλη για την ψυχική υγεία

Η σωματική άσκηση και δραστηριότητα είναι εξίσου σημαντική και στην ψυχική υγεία του ανθρώπου με πολλές έρευνες μέχρι σήμερα να έχουν τεκμηριώσει τις θετικές επιδράσεις της σωματικής άσκησης στην ψυχολογία των ασκούμενων και σε ψυχολογικές διαταραχές.

8.2.1 Άσκηση και κατάθλιψη

Ερευνητές διαπίστωσαν ότι οποιαδήποτε μορφή άσκησης βοηθάει στην αντιμετώπιση της κατάθλιψης, κάνοντας την καθημερινή ρουτίνα των ατόμων με κατάθλιψη καλύτερη, αυξάνοντας την αλληλεπίδραση τους με άλλα άτομα. (Ζιώγου Θ., 2013). Η σωματική δραστηριότητα και άσκηση μπορεί να μειώσει τον κίνδυνο εμφάνισης και ανάπτυξης κατάθλιψης σε ένα άτομο, καθώς επίσης μπορεί να περιορίσει τα συμπτώματα σε καρδιοπαθής με ελαφρά ή μέτρια κατάθλιψη. (Gary, Dunbar, Higgins, Musselman & Smith, 2010). Μέσα από την άσκηση, τον έλεγχο του βάρους και την βελτίωση της σωματικής εικόνας, περιορίζονται ταυτόχρονα και τα συμπτώματα της κατάθλιψης. Αφού η κατάθλιψη μπορεί να εμφανιστεί και λόγω προβλημάτων διαταραχών διατροφής (Koenig & Wasserman, 1995).

8.2.2 Άσκηση και άγχος-στρες

Το άγχος αποτελεί μια από τις πιο συνηθισμένες διαταραχές στον σύγχρονο άνθρωπο. Αποτελεί συνήθως μια παροδική φυσιολογική αντίδραση στην εξωτερική πίεση που καθημερινά υφίσταται από ποικίλα αίτια όπως για παράδειγμα, διαπροσωπικές σχέσεις, οικονομικά προβλήματα. Ορισμένες φορές το άγχος είναι συνεχές και συνοδεύεται από ανησυχία, φόβο, πανικό, ταχυκαρδία, απνία, ανορεξία, απώλεια βάρους (Δεληγιάννης, 1992). Η τακτική άσκηση και οποιαδήποτε φυσική δραστηριότητα βοηθά στη μείωση του άγχους, το οποίο για αρκετούς ανθρώπους αποτελεί αναπόσπαστο κομμάτι της ζωής τους. Η άσκηση έχει την δυνατότητα να θεραπεύει τις αγχώδεις καταστάσεις ακόμη και σε σύγκριση με φαρμακευτικές και ψυχολογικές μεθόδους.

Η άσκηση είναι ένα μέσο διαχείρισης του στρες. Οι ασκούμενοι τείνουν να έχουν καλύτερα επίπεδα διάθεσης για αρκετές ώρες μετά το πέρας της άσκησης, νιώθουν

ευχάριστα ιδιαίτερα όταν δεν κουράζονται πολύ και η δραστηριότητα στην οποία συμμετέχουν τους αρέσει και γίνεται σε κατάλληλες συνθήκες. Γι' αυτό η συχνότητα της άσκησης θα πρέπει να γίνεται καθημερινά έτσι ώστε η ευφορία και η μείωση του στρες να είναι διαρκής (Θεοδωράκης, 2010).

Επίσης, με την συμμετοχή σε οποιαδήποτε αθλητική δραστηριότητα ή άσκηση απασχολεί το μυαλό, αφήνοντας τον χρόνο να περνά σε περιόδους δυσκολίας. Αντικαθιστά τις κακές συνήθειες με άλλες καλές και δίνει στον αθλούμενο την αίσθηση του ελέγχου πάνω στην ζωή και το περιβάλλον. Με την συστηματική, χαλαρωτική και μέτρια άσκηση μειώνεται οι συνέπειες του στρες (Δεληγιάννης, 1992).

8.2.3 Άσκηση και σχιζοφρένεια

Η αθλητική δραστηριότητα επιδρά θετικά στα άτομα με σχιζοφρένεια, καθώς βελτιώνει και αυξάνει τον αυτοσεβασμό, βελτιώνει την ποιότητα του ύπνου και την γενική συμπεριφορά των συγκεκριμένων ατόμων και μειώνει τα συμπτώματα των παραισθήσεων και ψευδαισθήσεων (Ζιώγου, 2013). Με προσεκτικά σχεδιασμένα προγράμματα αερόβιας άσκησης και ασκήσεων δύναμης μεσαίας έντασης μπορούν να αποδειχθούν χρήσιμα για την βελτίωση της διάθεσης τους και την σωματική τους υγεία. Βελτιώνεται η αυτοεκτίμηση τους και αποκτάνε κοινωνικό ενδιαφέρον (Faulkner & Biddle, 1999).

8.2.4 Άσκηση και διάφορες άλλες διαταραχές

Η αερόβια άσκηση βελτιώνει την γνωστική λειτουργία σε νεαρά άτομα, στους ενήλικες, τους μεσήλικες και τους ηλικιωμένους, ενώ έχει αποδεχτεί ότι βελτιώνει την διάθεση και τα επίπεδα ενέργειας καθώς και τις διαταραχές του ύπνου. (Britannica, 2026). Επίσης, κάθε είδος αθλητικής δραστηριότητας μπορεί να συμβάλλει θετικά και αποτελεσματικά στα προβλήματα της εικόνας του σώματος, στα προβλήματα κατάχρησης ουσιών όπως είναι το αλκοόλ, το κάπνισμα (Ζιώγου, 2013).

Ιδιαίτερη σημασία έχει ο σωστός σχεδιασμός προγραμμάτων παρέμβασης που ενσωματώνουν τη φυσική δραστηριότητα. Τα προγράμματα αυτά, όταν είναι προσαρμοσμένα στις ανάγκες και τις δυνατότητες των συμμετεχόντων, μπορούν να λειτουργήσουν ως ισχυρό εργαλείο προώθησης υγιών συμπεριφορών. Μέσα από τη συστηματική συμμετοχή, τα άτομα υιοθετούν πιο δραστήριο τρόπο ζωής, βελτιώνουν τις καθημερινές τους συνήθειες και αναπτύσσουν μια πιο θετική στάση απέναντι στην υγεία τους. Επίσης, η άσκηση και η φυσική δραστηριότητα δεν αποτελούν απλώς έναν τρόπο βελτίωσης της σωματικής κατάστασης, αλλά έναν ουσιαστικό πυλώνα για την προαγωγή της ψυχικής υγείας.

9 Οι κίνδυνοι της άσκησης

Παρά τα θετικά αποτελέσματα που επιφέρει η άσκηση και η κάθε φυσική δραστηριότητα όπως είναι η διατήρηση της υγείας και της καλής φυσικής κατάστασης, η ευεξία και η καλή ψυχολογική κατάσταση του ατόμου, υπάρχουν και κίνδυνοι που μπορεί να προκαλέσει η σωματική άσκηση τόσο στον οργανισμό όσο και στην ψυχική υγεία. Η τακτική, μέτριας έντασης σωματική δραστηριότητα αποτελεί ένα αποδεδειγμένο τρόπο διασφάλισης της υγείας, βελτίωση της φυσικής επάρκειας και μακροζωίας. Η ένταση της άσκησης που θεωρείται μέτρια για έναν αθλητή μπορεί να είναι επικίνδυνη για έναν υποκινητικό ενήλικα (Δεληγιάννης, 1992).

Αν η άσκηση δεν είναι ισορροπημένη μπορεί να προκαλέσει κόπωση, απώλεια των μυών, τραυματισμούς, αποδυναμωμένο ανοσοποιητικό σύστημα. Ο οργανισμός μπορεί σιγά σιγά να εξαντλείται, να χάνει την δύναμή του και μπορεί να καταλήξει σε κάποιο τραυματισμό ή βλάβη οργάνων. Σε περίπτωση έντονης και υπερβολικής καρδιαγγειακής άσκησης μπορεί να οδηγήσει σε φθορά της καρδιάς και να υπάρχει μια εξασθένηση του οργανισμού (Δήμας, Σάλτου & Σπυρόπουλος, 2015).

Επίσης, η υπερβολική άσκηση μπορεί να αποδυναμώσει το μυϊκό σύστημα ενώ στις γυναίκες μπορεί να οδηγήσει σε αμηνόρροια που με την σειρά της μπορεί να επηρεάσει την γονιμότητα. Αν σε περίπτωση οι μύες αποδυναμωθούν, προκαλούνται κακώσεις και έτσι οδηγείται σε πόνο και δυσκαμψία των αρθρώσεων (Δήμας, Σάλτου, Σπυρόπουλος, 2015). Οι υγιείς αναλογίες μυών και λίπους τις χρειάζεται ο οργανισμός και το σώμα για να μπορέσει να λειτουργεί σωστά (Δήμας, Σάλτου & Σπυρόπουλος, 2015).

Η σωματική άσκηση μπορεί να προκαλέσει αρνητικές επιπτώσεις και στην ψυχική υγεία του αθλούμενου. Είναι η λεγόμενη εξάρτηση ή εθισμός στην άσκηση. Κάποια άτομα μπορεί να αγάπησαν τόσο πολύ την άσκηση που δημιούργησαν προβλήματα και στον εαυτό τους και στο περιβάλλον τους (Δήμας, Σάλτου & Σπυρόπουλος, 2015). Επιπλέον, η άγνωστη, εξαντλητική και ανταγωνιστική άσκηση μπορεί να είναι αγχωτική για ορισμένα άτομα (Δεληγιάννης, 2011).

Επίσης, κάποια άτομα επειδή επιθυμούν να έχουν και να διατηρήσουν ένα καλό σώμα και έχουν καταβάλει μέγιστη προσπάθεια ώστε να το πετύχουν παρουσίασαν ψυχολογικά προβλήματα όπως για παράδειγμα νευρική ανορεξία. (Δήμας, Σάλτου & Σπυρόπουλος, 2015). Το κάθε είδος σωματικής δραστηριότητας και άσκησης θα πρέπει να προσαρμόζεται κατάλληλα και με βάση τις ανάγκες του ασκούμενου ώστε να αποφύγουμε τέτοιες αρνητικές επιπτώσεις που θα επηρεάσουν αρνητικά την καθημερινότητα και την ζωή του ατόμου. Η άσκηση γίνεται για προληπτικούς και θεραπευτικούς σκοπούς προκειμένου να οδηγήσει στην ευεξία και στην καλύτερη ποιότητα ζωής του ανθρώπου.

10 Λόγοι μη συμμετοχής σε οργανωμένα προγράμματα άσκησης και αθλητικής αναψυχής

Παρά τα αποδεδειγμένα οφέλη συμμετοχής σε οπουδήποτε αθλητική δραστηριότητα ένα μεγάλο ποσοστό ενηλίκων δεν συμμετέχει συστηματικά σε οργανωμένα προγράμματα άθλησης ή σε ατομική δραστηριότητα.

Σύμφωνα με τον Jackson (1993) οι λόγοι που εμποδίζουν ή αναστέλλουν τη συμμετοχή των ατόμων σε δραστηριότητες αναψυχής ονομάζονται ανασταλτικοί. Οι Jackson και Henderson (1995) όρισαν ως ανασταλτικούς λόγους «κάθε αιτία που περιορίζει τη διάθεση των ατόμων να συμμετέχουν σε δραστηριότητες αναψυχής, να διαθέσουν περισσότερο χρόνο για συμμετοχή σε αυτές και να αξιοποιήσουν προσφερόμενες υπηρεσίες και προγράμματα αναψυχής.

Οι ανασταλτικοί λόγοι συμμετοχής σε δραστηριότητες αναψυχής έχουν μελετηθεί διττά: α) ως περιορισμός της συμμετοχής του ατόμου σε δραστηριότητες αναψυχής σε επιθυμητό επίπεδο και β) ως αποκλεισμός του ατόμου από τη συμμετοχή σε δραστηριότητες αναψυχής (Kouthouris, et al, 2008).

Οι λόγοι που κάποιος δεν επιθυμεί να συμμετέχει σε κάποια αθλητική δραστηριότητα ή δραστηριότητα αναψυχής οφείλεται σε προσωπικούς, διαπροσωπικούς και δομικούς ανασταλτικούς παράγοντες.

Πιο αναλυτικά:

Οι προσωπικοί ανασταλτικοί παράγοντες περιλαμβάνουν «αρνητικές ατομικές ψυχολογικές καταστάσεις και ιδιαίτερα χαρακτηριστικά του ίδιου του ατόμου, που μάλλον αλληλοεπιδρούν με τις προσωπικές του προτιμήσεις».

Συγκεκριμένα, στους προσωπικούς παράγοντες διακρίνουμε την έλλειψη χρόνου του κάθε ατόμου λόγω των οικογενειακών και επαγγελματικών τους υποχρεώσεων που πραγματοποιούνται σε έντονους ρυθμούς με αποτέλεσμα να έχουν έντονο στρες και κόπωση και έτσι δεν έχουν την κατάλληλη ενέργεια να συμμετάσχουν σε κάποια αθλητική δραστηριότητα. Επίσης, είναι γνωστό ότι η πλειοψηφία των ενηλίκων που δεν συμμετέχει σε δραστηριότητες αθλητισμού αναψυχής δίνει προτεραιότητα σε άλλου είδους ψυχαγωγικές ασχολίες (Alexandris & Carroll, 1999). Η έλλειψη κινήτρου και γνώσης, η έλλειψη ενδιαφέροντος. Κάποια άτομα μπορεί να έχουν πραγματικά περιορισμένο ενδιαφέρον για συμμετοχή, ενώ κάποια άλλα να επηρεάζονται από ανασταλτικούς λόγους όπως η δυσάρεστη εμπειρία από τη συμμετοχή σε προγράμματα αναψυχής στο παρελθόν ή οι δυσάρεστες εμπειρίες κατά τα σχολικά χρόνια (Kouthouris et al, 2008). Η ανασφάλεια, η χαμηλή αυτοεκτίμηση, το άγχος είναι εξίσου σημαντικοί παράγοντες μη συμμετοχής σε προγράμματα άσκησης επειδή πιστεύουν ότι δεν έχουν την ικανότητα να τα καταφέρουν.

Οι διαπροσωπικοί παράγοντες είναι άλλος ένας λόγος που εμποδίζουν τα άτομα να συμμετέχουν σε προγράμματα άσκησης στην Ελλάδα. Αναφέρονται ως τα αποτέλεσμα της διαπροσωπικής αλληλεπίδρασης ανάμεσα στα άτομα που συμμετέχουν ή την μη ύπαρξη διαπροσωπικών σχέσεων.

Στην κατηγορία των διαπροσωπικών ανασταλτικών παραγόντων περιλαμβάνονται η αδυναμία εύρεσης παρέας αφού πολλά άτομα προτιμούν να έχουν παρέα προκειμένου να αθληθούν (Crawford et al., 1991) το κοινωνικό περιβάλλον και η κοινωνική απομόνωση.

Τέλος, οι δομικοί παράγοντες αναστέλλουν την συμμετοχή ατόμων σε προγράμματα άθλησης. Ορίζεται ως η παρέμβαση ανάμεσα στην προτίμηση του ατόμου για συμμετοχή σε δραστηριότητες αναψυχής και την συμμετοχή ή την συμμετοχή του. Παραδείγματα δομικών ανασταλτικών παραγόντων αποτελούν η έλλειψη ή τα προβλήματα που σχετίζονται με τις αθλητικές εγκαταστάσεις και ιδιαίτερα στην επαρχία όπου η πρόσβαση

σε αθλητικές εγκαταστάσεις είναι περιορισμένη, η απουσία κατάλληλων και οργανωμένων προγραμμάτων άσκησης και η απουσία μέριμνας από το κράτος (Αλεξανδρή, 2011).

Η πληροφόρηση αναφορικά με την ύπαρξη προγραμμάτων αθλητισμού αναψυχής αποτελεί επίσης σημαντικό ενισχυτικό ή αποτρεπτικό παράγοντα προς τη συμμετοχή. Ο ανασταλτικός αυτός παράγοντας σχετίζεται με θέματα μάρκετινγκ, επικοινωνίας και προώθησης προγραμμάτων αθλητισμού αναψυχής από δημοτικούς και ιδιωτικούς οργανισμούς αναψυχής προς όλες τις συγκεκριμένες ομάδες υποψηφίων συμμετεχόντων (Alexandris & Carroll, 1999, Alexandris, 1998). Άτομα με χαμηλή πρόσβαση στην πληροφορία όπως ηλικιωμένοι, εργαζόμενες στο σπίτι γυναίκες, άνεργοι επηρεάζονται σε μεγαλύτερο βαθμό από ανασταλτικούς παράγοντες που σχετίζονται με τη γνώση, την πληροφόρηση και τις υπάρχουσες ευκαιρίες για συμμετοχή σε προγράμματα αναψυχής (Carroll & Alexandris, 1997).

Μεγάλος αριθμός ερευνών έχει εξετάσει τη σχέση μεταξύ ανασταλτικών παραγόντων συμμετοχής και διαφορετικών δημογραφικών χαρακτηριστικών των ατόμων.

Έρευνες έδειξαν ότι το διαφορετικό φύλο, ή μορφωτικό επίπεδο, ή η διαφορετική ηλικία και οικογενειακή κατάσταση σχετίζονται με διαφορετική αντίληψη για τη δύναμη ή την ύπαρξη των ανασταλτικών παραγόντων. Όσον αφορά τις έρευνες σχετικά με το φύλλο έδειξαν ότι οι γυναίκες βιώνουν σε μεγαλύτερη ένταση τους ανασταλτικούς παράγοντες σε σχέση με τον αντρικό πληθυσμό. Επίσης, η βίωση των ανασταλτικών παραγόντων αυξάνεται σταδιακά όσο χαμηλότερο τυχαίνει να είναι το μορφωτικό επίπεδο των ατόμων. Άτομα με χαμηλό επίπεδο εκπαίδευσης βιώνουν πιο έντονα τους ενδοπροσωπικούς ανασταλτικούς παράγοντες, απ' ότι άτομα με υψηλό επίπεδο εκπαίδευσης. Όσον αφορά την ηλικία υπάρχουν διαφορές στην αντίληψη των ανασταλτικών παραγόντων. Με την αύξηση της ηλικίας αυξάνονται κυρίως η εσωτερικής μορφής ανασταλτικοί παράγοντες. Όσο αυξάνεται η ηλικία μειώνονται και τα εμπόδια που σχετίζονται με τα οικονομικά προβλήματα. Τέλος τα εμπόδια που σχετίζονται με την έλλειψη παρέας βιώνονται με μεγαλύτερη ένταση από τα άτομα τρίτης ηλικίας και τους νέους παρά από τα άτομα μέσης ηλικίας (Kouthouris et al, 2008).

Η συστηματική καταγραφή δεδομένων και η ανάλυση των αναγκών του πληθυσμού επιτρέπουν τον εντοπισμό εμποδίων, όπως η έλλειψη χρόνου, οι οικονομικές δυσκολίες, η περιορισμένη πρόσβαση σε κατάλληλες εγκαταστάσεις ή ακόμη και ψυχολογικοί παράγοντες, όπως η ανασφάλεια και η έλλειψη κινήτρου. Η κατανόηση των ανασταλτικών παραγόντων αποτελεί προϋπόθεση για την ανάπτυξη μιας ολοκληρωμένης στρατηγικής προώθησης της άσκησης καθώς μπορεί και να επιτευχθεί η αύξηση της συμμετοχής των πολιτών και, κατ' επέκταση, η βελτίωση της δημόσιας υγείας και της ποιότητας ζωής.

11 Ανασκόπηση βιβλιογραφίας

11.1 Θεωρητικό πλαίσιο

11.1.1 Η θεωρία των Κινήτρων για τη συμμετοχή σε προγράμματα άσκησης

Η παρακίνηση και τα κίνητρα συμμετοχής αποτελούν από τους πιο σημαντικότερους παράγοντες που επηρεάζουν τη συμμετοχή και τη διατήρηση της άσκησης στους ενήλικες.

Η παρακίνηση αναφέρεται στην ανθρώπινη δράση και τους παράγοντες που την καθορίζουν. Εξηγεί και αναλύει γιατί αρχικά ένα άτομο επιλέγει να κάνει κάτι, γιατί η δράση του ποικίλει σε ένταση και γιατί η δράση συνεχίζεται ή σταματά (Alderman, 1974; Weinberg & Gould, 1995).

Κατά τον Singer (1980), η παρακίνηση ευθύνεται για την επάρκεια της απόδοσης, ανάλογα με τα επίπεδα που υπάρχουν, την ένταση της απόδοσης, την επιμονή με μια συγκεκριμένη δραστηριότητα, την επιλογή και την προτίμηση κάποιας δραστηριότητας.

Σύμφωνα με τους Weiss & Ferrer (2002), η παρακίνηση έχει δύο οπτικές. Η μία θεωρεί την παρακίνηση ως ψυχολογική προδιάθεση του αθλητή και εξετάζει τον τρόπο με τον οποίο αυτά επηρεάζουν άλλες ψυχολογικές παραμέτρους (πχ. συναισθηματικές αποδόσεις) και την αθλητική συμπεριφορά (πχ. επιλογή αθλήματος, ένταση συμμετοχής). Ουσιαστικά η συγκεκριμένη προσέγγιση μελετάει την παρακίνηση ως αιτία. Στην δεύτερη προσέγγιση, θεωρεί την παρακίνηση ως αποτέλεσμα άλλων διεργασιών που συντελούνται και επηρεάζουν τις επιλογές του αθλητή, την ένταση της συμμετοχής, την επιμονή.

Οι Fuos & Troppman (1981), τονίζουν ότι η παρακίνηση δεν πρέπει να ταυτίζεται με την ορμητικότητα μιας αθλητικής συμπεριφοράς και με την επιμονή ενός αθλητή. Η παρακίνηση είναι σημαντικός παράγοντας που καθορίζει την συμπεριφορά, είναι μια δυναμική διαδικασία, είναι κάτι παραπάνω από δύναμη θέλησης, επηρεάζεται και από εσωτερικές δυνάμεις και από το περιβάλλον και αλλάζει με την πάροδο του χρόνου και τις συνθήκες. Η παρακίνηση αποτελεί ένα σημαντικό παράγοντα στη διαπραγμάτευση του ατόμου για την απόφαση να συμμετάσχει σε αθλητικές δραστηριότητες αναψυχής, καθώς η διαδικασία διαπραγμάτευσης εξαρτάται από την ισχύ και την αλληλεπίδραση των κινήτρων σε συνάρτηση με την βίωση των ανασταλτικών εμποδίων (Jackson, Crawford & Godbey, 1993).

Σύμφωνα με το μοντέλο που έχει προταθεί από τον Alexandris και των συνεργατών του (2004), μερικές κατηγορίες ανασταλτικών παραγόντων μπορούν να επηρεάσουν την παρακίνηση, η οποία στη συνέχεια επηρεάζει τη συμμετοχή του ατόμου σε δραστηριότητες αναψυχής.

Το συγκεκριμένο μοντέλο αναφέρει, ότι η έλλειψη παρακίνησης επηρεάζεται ισχυρά από τους ενδροπροσωπικούς ανασταλτικούς παράγοντες, δηλαδή την έλλειψη γνώσεων, την έλλειψη ενδιαφέροντος, τους ψυχολογικούς παράγοντες, την έλλειψη του ελεύθερου χρόνου. Όλα αυτά έχουν ως αποτέλεσμα να επηρεάζουν αρνητικά την απόφαση του ατόμου για συμμετοχή σε κάποια αθλητική δραστηριότητα. Επίσης, η εσωτερική παρακίνηση επηρεάζεται σε μεγάλο βαθμό από τα ατομικά/ψυχολογικά εμπόδια και την έλλειψη του ενδιαφέροντος. Επιπλέον, αναφέρουν ότι η εξωτερική παρακίνηση δεν επηρεάζεται από καμία διάσταση των ανασταλτικών παραγόντων (Alexandris et al., 2004).

Κίνητρα ορίζουμε τους λόγους που ωθούν τα άτομα σε συγκεκριμένες συμπεριφορές. Στόχος της μελέτης των κινήτρων στις αθλητικές δραστηριότητες είναι ο

προσδιορισμός των παραγόντων που ωθούν τα άτομα για την συμμετοχή σε συγκεκριμένες δραστηριότητες αναψυχής και ελεύθερου χρόνου. Τα κίνητρα τα χρησιμοποιούμε ώστε να προβλέψουμε την πρόθεση για συνέχιση της άσκησης, την αφοσίωση και την εξειδίκευση. (Alexandris & Kouthouris, 2005).

Τα κίνητρα αποτελούν βασικούς παράγοντες που ενεργοποιούν, κατευθύνουν και κινητοποιούν την ανθρώπινη συμπεριφορά, δημιουργώντας την απαραίτητη ώθηση για την έναρξη, την διατήρηση ή την λήξη μιας δραστηριότητας. Μέσω της γνώσης και της σκέψης το άτομο εξετάζει διάφορους τρόπους ώστε να τον οδηγήσουν στην επίτευξη των στόχων του, ενώ τα κίνητρα είναι αυτά που θα συμβάλλουν στην επιλογή των καταλληλότερων στόχων. Τα κίνητρα αλληλοεπιδρούν με τους γνωστικούς παράγοντες όσο κατά την διαμόρφωση τόσο και κατά την εκδήλωση της δράσης, γεγονός που καθιστά αναγκαία τη μελέτη τους (Κωσταρίδου-Ευκλείδη, 1997).

Σύμφωνα με τους Kyle et al. (2006), τα κίνητρα και η παρακίνηση είναι σημαντική παράμετρος συμμετοχής σε αθλητικές δραστηριότητες. Τα κίνητρα είναι προσωπικά και αποτελούν λόγους και αιτίες που ωθούν ένα άτομο σε συγκεκριμένες συμπεριφορές. (Durall, 1997).

11.1.2 Η θεωρία του Αυτοπροσδιορισμού

Διάφορες θεωρίες έχουν αναπτυχθεί στη διεθνή βιβλιογραφία για τη μελέτη και την ταξινόμηση των κινήτρων σε κατηγορίες. Μία από τις πλέον διαδεδομένες ταξινομήσεις είναι σε εσωτερικά και εξωτερικά κίνητρα και η απουσία κινήτρων, σύμφωνα με την θεωρία του αυτοπροσδιορισμού.

Με την συγκεκριμένη θεωρία υπάρχουν διαφορετικοί λόγοι για τους οποίους μπορεί κάποιος να συμμετάσχει σε κάποια αθλητική δραστηριότητα, όπως να αποκτήσει νέες αισθήσεις, να αποκτήσει περισσότερες ικανότητες και δεξιότητες ή να έρθει αντιμέτωπος με διάφορες προκλήσεις (Deci, 1992). Επίσης, οι κοινωνικές συνθήκες ποικίλουν πολύ και έτσι το κάθε άτομο ξεχωριστά αντιλαμβάνεται διαφορετικά για τους λόγους που συμμετάσχει σε ένα άθλημα (Vallerand & Losier, 1999).

Σύμφωνα με την θεωρία του αυτοπροσδιορισμού (Deci and Ryan, 1985) η παρακίνηση διακρίνεται σε τρεις κατηγορίες: τα εσωτερικά κίνητρα, τα εξωτερικά και την απουσία παρακίνησης. Επίσης, οι άνθρωποι είναι εκ φύσεως δραστήριοι και πρόθυμοι να επιτύχουν, δεδομένου ότι η επιτυχία τους προσφέρει ικανοποίηση και επιβράβευση καθώς και αίσθημα αποτελεσματικότητας και αυτονομίας (Deci and Ryan, 1985).

Πιο συγκεκριμένα, στην εσωτερική παρακίνηση αναφέρεται η συμμετοχή του ατόμου σε αθλητικές δραστηριότητες εξαιτίας της βίωσης θετικών εμπειριών από την συμμετοχή τους, όπως την αισθητική απόλαυση, τη διασκέδαση, την μάθηση και τον ενθουσιασμό. Επίσης, η εσωτερική παρακίνηση πηγάζει και από τρεις βασικές έμφυτες ανάγκες των ατόμων: 1) την ανάγκη του αυτοκαθορισμού των ενεργειών τους, 2) την ανάγκη να νιώθουν ικανοί και αποτελεσματικοί, 3) την ανάγκη για κοινωνικές σχέσεις. Η εξωτερική παρακίνηση αναφέρεται στην ύπαρξη εξωτερικών ανταμοιβών για το άτομο από την συμμετοχή στη δραστηριότητα, όπως την κοινωνική αναγνώριση και την θετική κριτική από το κοινωνικό περιβάλλον. Τέλος, η κατηγορία για την απουσία κινήτρων αναφέρεται πως δεν υπάρχει κανένα κίνητρο ώστε κάποιος να συμμετάσχει σε προγράμματα άσκησης ή σε οπουδήποτε αθλητική αναψυχή (Deci and Ryan, 1985).

Σύμφωνα με τον Deci (1975), η συμπεριφορά που παρακινείται εσωτερικά είναι εκείνη που παρακινείται από την έμφυτη ανάγκη του ανθρώπου να αισθάνεται αυτάρκης και ικανός στο περιβάλλον του. Όσο λοιπόν το άτομο αισθάνεται περισσότερο αυτάρκης

τόσο μεγαλύτερη είναι η εσωτερική παρακίνηση. Άρα, η εσωτερική παρακίνηση εξαρτάται από το ίδιο το άτομο και τον τρόπο με τον οποίο αισθάνεται. Η εσωτερική παρακίνηση ενός ατόμου μπορεί να παραμείνει ίδια, να αυξηθεί ή να μειωθεί στο μέλλον, ανάλογα με τον τρόπο που χρησιμοποιούνται διάφορα ανταλλάγματα. Κάθε αντάλλαγμα που δίνει πληροφορίες στον αθλούμενο για την απόδοσή του, λειτουργεί θετικά και αυξάνει την εσωτερική παρακίνηση. Αν όμως η πληροφορία είναι αρνητική τότε η εσωτερική παρακίνηση μειώνεται.

Ο De Charms (1968), ισχυρίστηκε ότι όταν οι άνθρωποι θεωρούν τους εαυτούς τους ως αιτία της συμπεριφοράς τους τότε θεωρούν ότι παρακινούνται εσωτερικά. Αντίθετα, εκείνοι που θεωρούν ότι οι αιτίες της συμπεριφοράς τους βρίσκονται έξω από τον έλεγχο τους, τότε παρακινούνται εξωτερικά.

Τα είδη των κινήτρων τα οποία περιλαμβάνει η θεωρία του αυτοπροσδιορισμού είναι το αυτόνομο και το ελεγχόμενο κίνητρο. Το αυτόνομο κίνητρο αφορά ανθρώπους που εμπλέκονται σε μια δραστηριότητα από δική τους επιλογή, εισπράττουν ευχαρίστηση από την επιλογή τους, και πιστεύουν ότι δραστηριότητα που επέλεξαν θα συμβάλλει αποτελεσματικά στην επίτευξη των στόχων τους καθώς και στη βελτίωση της υγείας τους. Από την άλλη στο ελεγχόμενο κίνητρο, περιλαμβάνει συμπεριφορές τις οποίες υπαγορεύει η πίεση και η απαίτηση για συγκεκριμένα αποτελέσματα όπως η ανάγκη για επιβεβαίωση, αποφυγή της ντροπής και η ενδεχόμενη αμοιβή ή τιμωρία που προκύπτει από κάποιες ενέργειες (Deci and Ryan, 1985).

Σύμφωνα με την ανασκόπηση των Teixeira et al. (2012), τα κίνητρα παίζουν σημαντικό ρόλο στην υιοθέτηση και στη διατήρηση της αθλητικής δραστηριότητας. Με βάση την θεωρία του αυτοπροσδιορισμού κατέληξαν ότι τα άτομα με εσωτερική παρακίνηση διατηρούν την συμμετοχή τους σε προγράμματα άσκησης σε σχέση με σύγκριση με άτομα που καθοδηγούνται από εξωτερικά κίνητρα. Τα άτομα που έχουν ως στόχο την υγεία, την ευεξία, την ευχαρίστηση, η βελτίωση της φυσικής κατάστασης αποτελούν παράγοντες για μακροχρόνια προσκόλληση στην άσκηση, σε αντίθεση με τους εξωτερικούς παράγοντες (πχ. βελτίωση της εμφάνισης) που δεν επαρκούν ώστε να διατηρήσουν την συμμετοχή τους σε προγράμματα άσκησης (Teixeira et al. 2012).

Οι Biddle, Soos & Chatzisarantis (1999), διαπίστωσαν ότι τα εσωτερικά κίνητρα συμβάλλουν θετικά στη πρόθεση για άσκηση και στη συμμετοχή σε προγράμματα άσκησης. Επιπλέον, διαπιστώθηκε ότι ο προσανατολισμός στην μάθηση και την βελτίωση των δεξιοτήτων συμβάλλουν θετικά στην ανάπτυξη εσωτερικής παρακίνησης έχοντας μεγαλύτερη πρόθεση για συμμετοχή στην άσκηση.

Σύμφωνα με την έρευνα των Christopoulos et al. (2021), κίνητρο για την ενασχόληση με την άσκηση, όπως αποδείχθηκε, αποτελούν τόσο η βελτίωση της εμφάνισης και της υγείας, του βάρους, της ικανότητας όσο και η ψυχαγωγία και η ευχαρίστηση. Για τους νεαρούς ενήλικες, η υγεία και η ευεξία είναι ένα σημαντικό κίνητρο για την συμμετοχή τους σε προγράμματα άσκησης. Τα παιδιά και οι μεγαλύτεροι ενήλικες θεωρούν πιο σημαντικό κίνητρο τη διασκέδαση και την εκτόνωση κατά τη διάρκεια της άσκησης.

Επίσης, Τα άτομα που ασκούσαν σε γυμναστήριο γυμνάζονταν σε μεγαλύτερο ποσοστό για να χάσουν βάρος και για να βελτιώσουν την εμφάνισή τους σε σχέση με τα άτομα που έπαιζαν ποδόσφαιρο, μπάσκετ ή έκαναν στίβο. Επιπλέον, η έρευνα έδειξε ότι οι ασκούμενοι που συμμετέχουν σε γυμναστήριο το κίνητρό τους είναι η διατήρηση της φυσικής τους κατάστασης. Επίσης, με την έρευνα των Alexandris et al. (2007), διαπίστωσαν ότι τα εσωτερικά κίνητρα παίζουν σημαντικό ρόλο στην ανάπτυξη της αφοσίωσης και της προσκόλλησης σε διάφορες δραστηριότητες. Επιπλέον, τα αποτελέσματα έδειξαν ότι τα

ισχυρά κίνητρα συμμετοχής σχετίζονται θετικά με την βελτίωση των γνώσεων, με την διαχείριση του χρόνου, με την εύρεση συντροφιάς και την προσαρμογή του τρόπου ζωής.

Οι Ashford, Biddle και Goudas, πραγματοποίησαν μια έρευνα το (1993), που στόχος ήταν τα κίνητρα συμμετοχής στον αθλητισμό. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι τα τρία πιο συχνά επιδοκιμασμένα κίνητρα ήταν η διατήρηση της υγείας, η ανάπτυξη σωματικής ικανότητας και η επίτευξη στόχων.

Σύμφωνα με τους Duda και Tappe (1989), τα κίνητρα που ωθούν τα άτομα σε μια αθλητική δραστηριότητα είναι η γνώση, ο συναγωνισμός, οι κοινωνικοί δεσμοί, η αναγνώριση, τα οφέλη στην υγεία και η σωματική ικανότητα. Οι Markland και Hardy (1993), συμπέραναν ότι και η διασκέδαση και η αναζωογόνηση είναι κίνητρα συμμετοχής στην άσκηση. Η έρευνα των Gill, Gross και Huddleston (1983), έδειξε ότι τα κίνητρα των νέων σε προγράμματα άθλησης είναι η εκμάθηση νέων δεξιοτήτων και η φιλία.

Επίσης, σε έρευνα των Reed και Cox (2007), διαπιστώθηκε ότι τα σημαντικότερα κίνητρα είναι η προσωπική βελτίωση του καθενός, η φυσικής τους κατάσταση και εμφάνιση, η προσωπική απόλαυση και η κοινωνική αλληλεπίδραση, ενώ στην έρευνα των Ingledew και Markland (2008), που πραγματοποιήθηκε σε ενήλικες, έδειξε ότι το σημαντικότερο κίνητρο των συμμετεχόντων στον αθλητισμό είναι η βελτίωση της υγείας.

Σύμφωνα με τους Recours, Souville και Griffet (2004), τα άτομα που συμμετέχουν στον αθλητισμό ή σε κάποια αθλητική δραστηριότητα το κάνουν γιατί το αγαπούν και έχουν υψηλή εσωτερική παρακίνηση. Ο λόγος που συμμετέχουν είναι η ευχαρίστηση. Υπάρχουν όμως και άτομα που συμμετέχουν για τις αμοιβές, για τον έπαινο και τη δημόσια αναγνώριση. Αυτά είναι τα εξωτερικά κίνητρα. Όμως τα εσωτερικά κίνητρα είναι πιο ισχυρά από τα εξωτερικά.

Σε πολλές μελέτες έχει φανεί ότι οι γυναίκες συμμετέχουν σε προγράμματα άσκησης για διαφορετικούς λόγους από εκείνους που συμμετέχουν οι άντρες ασκούμενοι (Anderson et al., 2016). Για τις γυναίκες, βασικό κίνητρο παρακίνησης φαίνεται πως είναι η βελτίωση της εμφάνισής τους, ενώ για τους άνδρες ο ανταγωνισμός (Markland & Ingledew, 2007). Σε έρευνα των Uffelen, Khan & Burton (2017) που έγινε σε άτομα ηλικίας 60–67 ετών που εξέτασε τις διαφορές φύλου στα κίνητρα άσκησης. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι γυναίκες έδιναν μεγαλύτερη σημασία στην υγεία, την κοινωνική υποστήριξη και στο ασφαλές περιβάλλον άσκησης. Σε αντίθεση με τον αντρικό πληθυσμό που επηρεαζόταν περισσότερο από την απόδοση και την αίσθηση ανεξαρτησίας κατά την άσκηση. Σε άλλη έρευνα των Molanorouzi, Khoo & Morris (2015), έδειξε ότι οι άντρες παρακινούνταν περισσότερο από την επίτευξη στόχων και τον ανταγωνισμό ενώ ο γυναικείος πληθυσμός παρακινούνταν περισσότερο από τη βελτίωση της εμφάνισης και της φυσικής κατάστασης.

Η διερεύνηση των κινήτρων συμμετοχής σε αθλητικές και ψυχαγωγικές δραστηριότητες έχει αποτελέσει αντικείμενο πολλών ερευνών τις τελευταίες δεκαετίες. Ένα από τα πιο διαδεδομένα εργαλεία μέτρησης είναι το Participation Motivation Questionnaire (PMQ) των Gill, Gross και Huddleston (1983), το οποίο προσαρμόστηκε για τον ελληνικό πληθυσμό από τους Πατσιαούρα, Κεραμίδα και Παπανικολάου (2004). Το ερωτηματολόγιο αξιολογεί επτά βασικές διαστάσεις παρακίνησης: τη βελτίωση δεξιοτήτων, τη φιλία, την εκτόνωση ενέργειας, τη συμμετοχή σε ομάδα, τη φυσική κατάσταση, την επίτευξη στόχων και τη διασκέδαση.

Ενδεικτικά, οι Goulimaridis και Filippou (2016) διερεύνησαν τα κίνητρα συμμετοχής 908 ενηλίκων που συμμετείχαν σε οργανωμένα προγράμματα εκμάθησης ελληνικών παραδοσιακών χορών. Οι παράγοντες που εξετάστηκαν ήταν η βελτίωση των Δεξιοτήτων, η φιλία, η Εκτόνωση Ενέργειας, η Συμμετοχή σε Ομάδα, η Φυσική Κατάσταση, η Επίτευξη Στόχων και η Διασκέδαση. Τα κύρια ευρήματα έδειξαν ότι οι σημαντικότεροι λόγοι συμμετοχής των ενηλίκων σε προγράμματα χορού ήταν η φυσική κατάσταση, η βελτίωση

δεξιότητων και ικανοτήτων και η φιλία. Επιπλέον, διαπιστώθηκε ότι το φύλο, η ηλικία, το μορφωτικό επίπεδο και η εμπειρία των συμμετεχόντων διαφοροποιούσαν σε κάποιο βαθμό τα κίνητρα συμμετοχής. Τα συγκεκριμένα αποτελέσματα έδειξαν ότι στους ενήλικες η συμμετοχή σε δραστηριότητες αναψυχής και άσκησης συνδέεται τόσο με λόγους υγείας και προσωπικής ανάπτυξης όσο και με κοινωνικά κίνητρα.

Αντίστοιχα, οι Bastos, Salguero, González-Boto και Márquez (2006), εξετάζοντας ενήλικους ασκούμενους ηλικίας 16 έως 60 ετών, που συμμετείχαν σε προγράμματα άσκησης και περπατήματος. Τα κύρια ευρήματα ήταν η ευχαρίστηση από την συμμετοχή και η βελτίωση της εμφάνισης ήταν από τα ισχυρότερα κίνητρα. Οι συμμετέχοντες σε οργανωμένα προγράμματα fitness έδιναν μεγαλύτερη έμφαση στην εμφάνιση και στη διασκέδαση σε σύγκριση με όσους ασχολούνταν κυρίως με το περπάτημα. Επίσης, παρατηρήθηκαν διαφοροποιήσεις στα κίνητρα ανάλογα με το φύλο, την ηλικία και το μορφωτικό επίπεδο.

Επίσης, ο Dwyer (1992), εφάρμοσε το ερωτηματολόγιο σε φοιτητές Πανεπιστημίου που συμμετείχαν σε αθλητικές και φυσικές δραστηριότητες. Από την ανάλυση προέκυψαν έξι παράγοντες: προσανατολισμός στην ομάδα, επίτευξη στόχων, φυσική κατάσταση, φιλία, ανάπτυξη δεξιότητων και διασκέδαση. Το σημαντικότερο κίνητρο συμμετοχής ήταν η διατήρηση της φυσικής κατάστασης και η διασκέδαση και ακολούθησε η βελτίωση των δεξιότητων. Λιγότερα σημαντικά κίνητρα ήταν η φιλία, η κοινωνική αναγνώριση και η συμμετοχή σε ομάδα.

12 Μεθοδολογία έρευνας

12.1 Δείγμα

Το ερωτηματολόγιο διανεμήθηκε σε ασκούμενους ιδιωτικών γυμναστηρίων, στην περιοχή Αμπελοκήπων Αττικής, όπου ασκούνται σε προγράμματα άσκησης είτε οργανωμένα (πχ. ομαδικά) είτε μόνοι τους. Οι συμμετέχοντες ήταν 201 ενήλικα άτομα. Ο σκοπός της έρευνας ήταν η διερεύνηση των κινήτρων συμμετοχής τους στην άσκηση και η πρόθεση συνέχισης της συμμετοχής τους σε οργανωμένα προγράμματα άσκησης.

12.2 Συλλογή δεδομένων

Η συμπλήρωση των ερωτηματολογίων ήταν ανώνυμη και προαιρετική. Ο χρόνος που χρειάστηκε ώστε να συμπληρώσει κάποιος το ερωτηματολόγιο δεν ξεπερνούσε τα 15 λεπτά και διανεμήθηκε ηλεκτρονικά μέσω της πλατφόρμας Google Forms.

12.3 Όργανο μέτρησης

Για τη συλλογή των δεδομένων χρησιμοποιείται δομημένο ερωτηματολόγιο, βασισμένο στο Participation Motivation Questionnaire (PMQ) των Gill et al. (1983), το οποίο αξιολογούσε την παρακίνηση για συμμετοχή σε αθλήματα/δραστηριότητες και το οποίο έχει προσαρμοστεί για τον ελληνικό πληθυσμό από τους Πατσιαούρα, Κεραμίδα και Παπανικολάου (2004).

Το αρχικό ερωτηματολόγιο των Gill et al. (1983) περιλάμβανε 30 ερωτήματα (ενώ η ελληνική προσαρμογή 32 μετά την πρόσθεση δύο ερωτημάτων στον παράγοντα φιλία (Πατσιαούρας κ.ά., 2004), που αναφέρονται σε επτά παράγοντες:

1. Η συμμετοχή για την βελτίωση των δεξιοτήτων
2. Η συμμετοχή στο να δημιουργηθούν φιλίες
3. Η συμμετοχή για απελευθέρωση και εκτόνωση ενέργειας
4. Η συμμετοχή σε μία ομάδα
5. Η συμμετοχή για καλή φυσική κατάσταση
6. Η συμμετοχή για την επιτυχία και επίτευξη στόχων
7. Η συμμετοχή για διασκέδαση

Πιο αναλυτικά, Με τον πρώτο παράγοντα των « Δεξιοτήτων», αναφερόμαστε στην βελτίωση των ικανοτήτων και δεξιοτήτων του ασκούμενου που έχει ως κίνητρο για να συμμετάσχει σε ένα πρόγραμμα άσκησης, ώστε να φτάσει τις δεξιότητές του σε ένα πιο καλό και υψηλό επίπεδο ή να μάθει καινούργιες και περιλαμβάνει τέσσερις ερωτήσεις:

- ✓ Μου αρέσει να βελτιώνω τις δεξιότητές μου
- ✓ Θέλω να αναπτύξω νέες δεξιότητες
- ✓ Θέλω να βελτιώσω την απόδοσή μου
- ✓ Μου αρέσει να δοκιμάζω τις ικανότητές μου

Ο δεύτερος παράγοντας της «Φιλίας», είναι ένα σημαντικό κίνητρο για συμμετοχή στην άσκηση καθώς πολλά άτομα επιθυμούν και επιδιώκουν να κάνουν παρέες και φίλους μέσα από κοινά ενδιαφέροντα και κοινές εμπειρίες και έχει συνολικά πέντε ερωτήσεις:

- ✓ Θέλω να περνάω χρόνο με φίλους
- ✓ Θέλω να κάνω νέους φίλους
- ✓ Θέλω να κάνω περισσότερους φίλους μέσω της άσκησης
- ✓ Θέλω να νιώθω ότι ανήκω σε μια ομάδα φίλων
- ✓ Θέλω να δημιουργώ κοινωνικές σχέσεις μέσα από την άσκηση

Ο τρίτος παράγοντας είναι η «Εκτόνωση της ενέργειας» και διαδραματίζει σημαντικό παράγοντα συμμετοχής στην άσκηση αφού μπορεί να απελευθερωθεί από την πίεση της καθημερινής του ρουτίνας και περιλαμβάνει συνολικά τρεις ερωτήσεις:

- ✓ Θέλω να εκτονώνω την ενέργειά μου
- ✓ Θέλω να μειώσω το άγχος
- ✓ Θέλω να αισθάνομαι καλύτερα ψυχολογικά

Ο τέταρτος παράγοντας που αναφέρεται στην «Ομάδα», η οποία δείχνει την ομαδικότητα του ασκούμενου και κατά πόσο επιθυμούν να συμμετέχουν σε μια ομάδα ιδικά αυτοί που μπορεί να παίρνουν μέρος σε κάποιο ομαδικό άθλημα που χρειάζεται και συνεργασία με τους υπόλοιπους και αποτελείται από πέντε ερωτήματα:

- ✓ Μου αρέσει να ανήκω σε μια ομάδα
- ✓ Μου αρέσει να συνεργάζομαι με άλλους
- ✓ Θέλω να κοινωνικοποιούμαι με άλλους ανθρώπους
- ✓ Μου αρέσει να συμμετέχω σε ομαδικές δραστηριότητες
- ✓ Θέλω να περνάω χρόνο με ανθρώπους με κοινά ενδιαφέροντα

Ο πέμπτος παράγοντας που αφορά την «Φυσική Κατάσταση» είναι από τα πιο σημαντικά κίνητρα των ενηλίκων για συμμετοχή σε κάποια αθλητική δραστηριότητα αφού έχουν σαν στόχο να διατηρήσουν και να αυξήσουν την σωματική τους κατάσταση και χωρίζεται σε τέσσερις ερωτήσεις που καλείται να απαντήσει κάποιος:

- ✓ Θέλω να είμαι σε καλή φυσική κατάσταση
- ✓ Θέλω να βελτιώσω την υγεία μου
- ✓ Θέλω να νιώθω πιο δυνατός/δυνατή
- ✓ Θέλω να βελτιώσω την εμφάνισή μου

Ο έκτος παράγοντας αφορά τους «Στόχους». Είναι οι προσωπικοί στόχοι που έχει θέσει ο καθένας ώστε να συμμετάσχει σε κάποια αθλητική δραστηριότητα και έχει ως αποτέλεσμα να νιώθει επιτυχημένος όταν θα τους πραγματοποιήσει και χωρίζεται σε πέντε ερωτήσεις:

- ✓ Θέλω να πετυχαίνω στόχους
- ✓ Μου αρέσει η αίσθηση επιτυχίας
- ✓ Μου αρέσει να συμμετέχω σε αγώνες ή προκλήσεις
- ✓ Θέλω να πετυχαίνω προσωπικούς στόχους
- ✓ Μου αρέσει να συναγωνίζομαι με άλλους

Και τέλος, ο έβδομος παράγοντας της «Διασκέδασης», δείχνει κατά πόσο διασκεδαστικό είναι αυτό που κάνει ένας αθλούμενος όταν συμμετάσχει σε ένα πρόγραμμα άσκησης και περιλαμβάνει τέσσερα ερωτήματα:

- ✓ Είναι διασκεδαστικό
- ✓ Μου αρέσει να είμαι δραστήριος
- ✓ Θέλω να περνάω ευχάριστα τον χρόνο μου
- ✓ Μου αρέσει η αίσθηση ενθουσιασμού

Επίσης, το ερωτηματολόγιο περιλάμβανε ερωτήσεις που και ενότητες που αφορούν τα δημογραφικά χαρακτηριστικά (όπως φύλο, ηλικία, επάγγελμα και έτη ενασχόλησης με την άσκηση) και την πρόθεση συνέχισης της συμμετοχής σε προγράμματα άσκησης.

Στατιστική ανάλυση

Για την εξαγωγή των αποτελεσμάτων εφαρμόστηκε περιγραφική στατιστική για τους μέσους όρους των διαστάσεων και αναλύσεις αξιοπιστίας με το δείκτη εσωτερικής συνοχής Cronbach α . Αναλύσεις διακύμανσης (t-test, ANOVA) για την εύρεση των διαφορών και ανάλυση παλινδρόμησης (Regression analysis) για την πρόβλεψη πρόθεσης συμμετοχής. Για τις αναλύσεις χρησιμοποιήθηκε το στατιστικό πακέτο SPSS 30.

13 Σκοπός της έρευνας

Σκοπός της παρούσας έρευνας είναι η διερεύνηση των κινήτρων συμμετοχής ενηλίκων σε οργανωμένα προγράμματα άσκησης, με βάση την θεωρία του Αυτοπροσδιορισμού. Πιο συγκεκριμένα η μελέτη επιδιώκει να καταγράψει και να αναλύσει τα κυριότερα κίνητρα που ωθούν τα άτομα στη συμμετοχή σε δραστηριότητες άσκησης

13.1 Σημαντικότητα της έρευνας

Η παρούσα έρευνα στοχεύει στην κατανόηση της συμπεριφοράς άσκησης στον ελληνικό πληθυσμό ενηλίκων, παρέχοντας δεδομένα που θα είναι απαραίτητα για το μέλλον ώστε να σχεδιαστούν και να υλοποιηθούν πιο αποτελεσματικά προγράμματα άσκησης, τα οποία θα έχουν ως στόχο την ενίσχυση της εσωτερικής παρακίνησης καθώς και την διατήρηση της φυσικής δραστηριότητας για το μέλλον.

13.2 Περιορισμοί της έρευνας

Παρά τη χρησιμότητα των αποτελεσμάτων, η έρευνα παρουσιάζει ορισμένους περιορισμούς. Πρώτον, το δείγμα περιλάμβανε 201 συμμετέχοντες και δεν μπορεί να θεωρηθεί πλήρως αντιπροσωπευτικό του γενικού πληθυσμού.

Ένας ακόμη περιορισμός αφορά την άνιση κατανομή ορισμένων δημογραφικών ομάδων. Για παράδειγμα, ορισμένες επαγγελματικές και ηλικιακές κατηγορίες είχαν μικρό αριθμό συμμετεχόντων, κάτι που μπορεί να επηρεάζει την ισχύ των συγκρίσεων. Επίσης, η διανομή των ερωτηματολογίων περιορίστηκε σε ορισμένα γυμναστήρια στην περιοχή της Αθήνας.

13.3 Ερευνητικές υποθέσεις

- H1. Υπάρχουν διαφορές μεταξύ των φύλων στα κίνητρα συμμετοχής στην άσκηση
- H2. Υπάρχουν διαφορές στα δημογραφικά χαρακτηριστικά ως προς τα κίνητρα συμμετοχής
- H3. Οι διαστάσεις των κινήτρων μπορούν να συνεισφέρουν στην πρόβλεψη για μελλοντική συμμετοχή στην άσκηση

14 Αποτελέσματα

Στην συγκεκριμένη ενότητα παρουσιάζονται τα δημογραφικά χαρακτηριστικά του δείγματος, οι μέσοι όροι διαστάσεων και οι δείκτες εσωτερικής συνοχής, καθώς και τα αποτελέσματα από κάθε ερευνητική υπόθεση.

14.1 Δημογραφικά

Φύλο

Στο ερωτηματολόγιο απάντησαν 201 ενήλικες (n=201) που συμμετείχαν σε προγράμματα άσκησης. Όσον αφορά το φύλο οι γυναίκες αποτέλεσαν το μεγαλύτερο ποσοστό 57,2% (n=115) ενώ το ποσοστό των αντρών κυμάνθηκε στο 42,8% (n=86) (Πίνακας 1).

Πίνακας 1 Κατανομή δείγματος ως προς το φύλο

Φύλο	N	%
Αντρας	86	42.8
Γυναίκα	115	57.2
Σύνολο	201	100.0

Σημείωση. N = 201.

Ηλικία

Ως προς την ηλικία, το μεγαλύτερο ποσοστό αποτελούνταν από τους συμμετέχοντες της ηλικίας 26-35 ετών (n=76) άτομα, με ποσοστό 37,8% του συνολικού δείγματος. Σειρά είχαν οι ηλικίες 36-45 ετών (n=56) άτομα με ποσοστό 27,9%, οι 46-55 (n=22) άτομα και με ποσοστό 10,9%, οι ηλικίες 56+ ανερχόταν στα (n=30) άτομα συνολικά και σε ποσοστό 14,9%, ενώ μικρό ποσοστό παρουσιάστηκε στην ηλικία των 18-25 με (n=17) άτομα και με ποσοστό 8,5% (Πίνακας 2).

Πίνακας 2 Κατανομή δείγματος ως προς την ηλικία

Ηλικιακή ομάδα	N	%
18-25	17	8.5
26-35	76	37.8
36-45	56	27.9
46-55	22	10.9
56+	30	14.9
Σύνολο	201	100.0

Εκπαίδευση

Στο επόμενο δημογραφικό στοιχείο που είναι το μορφωτικό επίπεδο, παρατηρείται υψηλή συμμετοχή ατόμων που είναι κάτοχοι μεταπτυχιακού ή διδακτορικού τίτλου που αποτελείται από (n=91) άτομα και με ποσοστό 45,3%, ενώ τα (n=73) άτομα του συνόλου και με ποσοστό 36,3% ήταν απόφοιτοι πανεπιστημίου, ενώ μικρότερα ποσοστά παρουσιάστηκαν στη Δευτεροβάθμια εκπαίδευση με (n=28) συνολικά άτομα και με

ποσοστό 13,9% και στους απόφοιτους Κολλεγίου και ΙΕΚ αποτέλεσαν (n= 9) άτομα και με ποσοστό 4,5% (Πίνακας 3).

Πίνακας 3 Κατανομή δείγματος ως προς το επίπεδο εκπαίδευσης

Επίπεδο εκπαίδευσης	N	%
Δευτεροβάθμια	28	13.9
ΙΕΚ / Κολλέγιο	9	4.5
Πανεπιστήμιο	73	36.3
Μεταπτυχιακό/Διδακτορικό	91	45.3
Σύνολο	201	100.0

Επάγγελμα

Στην κατηγορία του επαγγέλματος, οι περισσότεροι συμμετέχοντες ήταν ιδιωτικοί υπάλληλοι, με ποσοστό 49.3% (n=99), ενώ ακολουθούσαν οι δημόσιοι υπάλληλοι με ποσοστό 25.9% (n=52), οι Ελεύθεροι επαγγελματίες με 14,9% (n=30), ενώ με πολύ μικρό ποσοστό είναι η κατηγορία των συνταξιούχων μόλις με μόνο 2,5% (n=5), η κατηγορία των ανέργων με 3,5% (n=7) και των φοιτητών με ποσοστό 4% (n=8) (Πίνακας 4).

Πίνακας 4 Κατανομή δείγματος ως προς το επάγγελμα

Επάγγελμα	N	%
Άνεργος	7	3.5
Δημόσιος υπάλληλος	52	25.9
Ελεύθερο επάγγελμα	30	14.9
Ιδιωτικός υπάλληλος	99	49.3
Συνταξιούχος	5	2.5
Φοιτητής	8	4.0
Σύνολο	201	100.0

14.2 Μέσους όρους διαστάσεων και δείκτες εσωτερικής συνοχής

Όπως φαίνεται και στον παρακάτω πίνακα οι υψηλότεροι μέσοι όροι παρουσιάστηκαν στις μεταβλητές της Εκτόνωσης Ενέργειας (MO=4,44), της Υγείας (MO=4,37) και της Διασκέδασης (MO=4,28). Ακολουθούν οι μέσοι όροι των Δεξιοτήτων (MO=4,16), της Κοινωνικοποίησης (MO=3,95), της επίτευξης των Στόχων (MO=3,82) και τέλος, της Φιλίας (MO=3,64) (Πίνακας 5).

Πίνακας 5 Μέσοι όροι και τυπικές αποκλίσεις διαστάσεων κινήτρων

Μεταβλητή	Περιγραφή διάστασης	M	SD
Υγεία	Κίνητρα υγείας / φυσικής κατάστασης	4.37	0.52
Δεξιότητες	Κίνητρα δεξιοτήτων / βελτίωσης	4.16	0.78
Στόχοι	Κίνητρα επίτευξης / στόχων	3.82	0.77
Κοινωνικοποίηση	Κοινωνικά κίνητρα	3.95	0.91
Φιλία	Κίνητρα φιλίας/ σχέσεων	3.64	0.92
Διασκέδαση	Κίνητρα ευχαρίστησης	4.28	0.68
Εκτόνωση ενέργειας	Κίνητρα ενέργειας / άγχους / ψυχολογικής ευεξίας	4.44	0.69

Η εσωτερική συνοχή των διαστάσεων εξετάστηκε με τον δείκτη Cronbach's Alpha. Οι περισσότερες διαστάσεις εμφάνισαν πολύ καλή έως εξαιρετική αξιοπιστία, γεγονός που υποστηρίζει τη χρήση τους στις επόμενες στατιστικές αναλύσεις. Η διάσταση της Υγείας που αποτελεί εξαίρεση είχε τιμή $\alpha=.684$, ενώ η διάσταση της Κοινωνικότητας είχε την υψηλότερη τιμή $\alpha=.932$. Η διάσταση των Δεξιοτήτων είχε τιμή $\alpha=.889$, των Στόχων $\alpha=.840$, της Φιλίας $\alpha=.893$, της Διασκέδασης $\alpha=.834$ και της Εκτόνωσης Ενέργειας $\alpha=.803$ (Πίνακας 6).

Πίνακας 6 Δείκτες εσωτερικής συνοχής των διαστάσεων

Διάσταση	Αριθμός ερωτήσεων	Cronbach's Alpha	Ερμηνεία
Υγεία	4	.684	Οριακά αποδεκτή
Δεξιότητες	4	.889	Πολύ καλή
Στόχοι	5	.840	Πολύ καλή
Κοινωνικοποίηση	5	.932	Εξαιρετική
Φιλία	5	.893	Πολύ καλή
Διασκέδαση	4	.834	Πολύ καλή
Εκτόνωση Ενέργειας	3	.803	Πολύ καλή

Σημείωση. Τιμές α μεγαλύτερες από .70 θεωρούνται γενικά αποδεκτές, ενώ τιμές πάνω από .80 δείχνουν πολύ καλή αξιοπιστία (Nunnally & Bernstein, 1994)

14.3 Αποτελέσματα ανά ερευνητική υπόθεση

Υπόθεση H1: Διαφορές μεταξύ φύλων στα κίνητρα συμμετοχής

Η πρώτη ερευνητική υπόθεση εξέτασε αν υπάρχουν διαφορές μεταξύ ανδρών και γυναικών ως προς τις διαστάσεις των κινήτρων συμμετοχής στην άσκηση. Για τη διερεύνηση της υπόθεσης χρησιμοποιήθηκε independent samples t-test. Τα αποτελέσματα έδειξαν στατιστικά σημαντική διαφορά στη διάσταση της Υγείας, $t(199) = -2.257$, $p = .05$ και σε αυτή των Δεξιοτήτων, $t(199) = -0.297$, $p = .05$

Παρατηρούμε ότι οι γυναίκες σημείωσαν μεγαλύτερους μέσους όρους στις διαστάσεις της Υγείας, των Δεξιοτήτων, της Κοινωνικοποίησης, της Διασκέδασης, της Φιλίας και της Εκτόνωσης της Ενέργειας σε σχέση με τον αντρικό πληθυσμό. Σε αντίθεση, οι άντρες παρατηρούμε ότι έχουν μεγαλύτερο ποσοστό μόνο στη διάσταση των Στόχων σε σχέση με τις γυναίκες.

Για όλες τις υπόλοιπες διαστάσεις οι διαφορές δεν ήταν στατιστικά σημαντικές. Επομένως, η H1 επιβεβαιώνεται μερικώς (Πίνακες 7, 8).

Πίνακας 7 Μέσοι όροι και τυπικές αποκλίσεις των διαστάσεων ανά φύλο

Διάσταση	Άντρες M (SD)	Γυναίκες M (SD)
Υγεία	4.28 (0.52)	4.44 (0.51)
Δεξιότητες	4.14 (0.77)	4.17 (0.78)
Στόχοι	3.82 (0.78)	3.81 (0.77)
Κοινωνικοποίηση	3.86 (0.89)	4.01 (0.92)
Διασκέδαση	4.24 (0.67)	4.31 (0.70)
Φιλία	3.56 (0.91)	3.70 (0.92)
Εκτόνωση Ενέργειας	4.35 (0.74)	4.51 (0.64)

Σημείωση. Άντρες: $n = 86$, Γυναίκες: $n = 115$.

Πίνακας 8 Independent samples t-test για τις διαφορές φύλου

Διάσταση	t	df	p	Cohen's d	Συμπέρασμα
Υγεία	-2.257	199	.025	-0.322	0.5
Δεξιότητες	-0.297	199	.767	-0.042	0.5
Στόχοι	0.064	199	.949	0.009	ns
Κοινωνικοποίηση	-1.174	199	.242	-0.167	ns
Διασκέδαση	-0.773	199	.441	-0.110	ns
Φιλία	-1.070	199	.286	-0.153	ns
Εκτόνωση ενέργειας	-1.684	199	.094	-0.240	ns

Σημείωση. Στατιστικά σημαντικό αποτέλεσμα θεωρήθηκε το $p < .05$.

Υπόθεση H2: Διαφορές στα δημογραφικά χαρακτηριστικά ως προς τα κίνητρα

Η δεύτερη ερευνητική υπόθεση εξέτασε αν τα δημογραφικά χαρακτηριστικά διαφοροποιούνται ως προς τις διαστάσεις των κινήτρων συμμετοχής. Στα δημογραφικά χαρακτηριστικά έγινε ανάλυση για την ηλικία, το επάγγελμα και το επίπεδο εκπαίδευσης. Για κάθε δημογραφική μεταβλητή εφαρμόστηκε One-Way ANOVA.

Ηλικία

Αρχικά εξετάστηκαν οι διαφορές μεταξύ ηλικιακών ομάδων. Από την ανάλυση προέκυψαν στατιστικά σημαντικές διαφορές στις διαστάσεις των Δεξιοτήτων ($F=2.691$, $p<.05$), των Στόχων ($F=3.232$, $p<.05$), και της Διασκέδασης ($F=2.690$, $p<.05$). Οι υπόλοιπες διαστάσεις δεν εμφάνισαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ των ηλικιακών ομάδων (Πίνακας 9).

Πίνακας 9 One-Way ANOVA για την ηλικία

Διάσταση	F	p	p
Υγεία	2.071	.086	ns
Δεξιότητες	2.691	.032	.05
Στόχοι	3.232	.014	.05
Κοινωνικοποίηση	1.237	.296	ns
Διασκέδαση	2.690	.032	.05
Φιλία	2.148	.076	ns
Εκτόνωση Ενέργειας	1.580	.181	ns

Σημείωση. df μεταξύ ομάδων = 4, df εντός ομάδων = 196.

Τα post hoc αποτελέσματα δείχνουν ότι η ηλικιακή ομάδα 36-45 ετών εμφάνισε υψηλότερα κίνητρα Δεξιοτήτων, Διασκέδασης και Επίτευξης Στόχων σε σχέση με την ομάδα 46-55 ετών. Επιπλέον, η ίδια ηλικιακή ομάδα εμφάνισε υψηλότερα κίνητρα Στόχων, Δεξιοτήτων και Διασκέδασης σε σχέση με την ομάδα 26-35 ετών (Πίνακας 10).

Πίνακας 10 Σημαντικές post hoc διαφορές για την ηλικία

Διάσταση	Σύγκριση ομάδων	Mean Difference	p	Ερμηνεία
Δεξιότητες	36-45 έναντι 46-55	0.539	.044	Υψηλότερος μέσος όρος στους 36-45
Στόχοι	36-45 έναντι 46-55	0.610	.013	Υψηλότερος μέσος όρος στους 36-45
Διασκέδαση	36-45 έναντι 26-35	0.364	.020	Υψηλότερος μέσος όρος στους 36-45

Σημείωση. Post hoc έλεγχος Tukey HSD. Παρουσιάζονται μόνο οι στατιστικά σημαντικές συγκρίσεις.

Επάγγελμα

Στη συνέχεια εξετάστηκαν οι διαφορές ως προς το επάγγελμα. Η ανάλυση έδειξε στατιστικά σημαντική διαφορά στη διάσταση των Δεξιοτήτων ($F=2.316$, $p<.05$). Η διάσταση της Εκτόνωσης Ενέργειας ($F=2.232$, $p=.053$), παρουσίασε οριακή τιμή σημαντικότητας, όμως δεν ξεπέρασε το κριτήριο $p < .05$ και γι' αυτό δεν ερμηνεύεται ως στατιστικά τεκμηριωμένη διαφορά (Πίνακας 11).

Πίνακας 11 One-Way ANOVA για το επάγγελμα

Διάσταση	F	p	Συμπέρασμα
Υγεία	0.710	.617	ns
Δεξιότητες	2.316	.045	0.5
Στόχοι	0.646	.665	ns
Κοινωνικοποίηση	1.072	.377	ns
Διασκέδαση	1.889	.098	ns
Φιλία	2.021	.077	ns
Εκτόνωση Ενέργειας	2.232	.053	ns

Σημείωση. df μεταξύ ομάδων = 5, df εντός ομάδων = 195.

Η σημαντική post hoc σύγκριση έδειξε ότι οι φοιτητές είχαν υψηλότερο μέσο όρο στα κίνητρα Δεξιοτήτων σε σχέση με τους ανέργους.(Πίνακας 12).

Πίνακας 12 Σημαντικές post hoc διαφορές για το επάγγελμα

Διάσταση	Σύγκριση ομάδων	Mean Difference	p	Ερμηνεία
Δεξιότητες	Άνεργος έναντι Φοιτητής	-1.013	.038	Οι φοιτητές είχαν υψηλότερο μέσο όρο

Εκπαίδευση

Τέλος, εξετάστηκαν οι διαφορές ως προς το επίπεδο εκπαίδευσης. Τα αποτελέσματα δεν έδειξαν στατιστικά σημαντικές διαφορές σε καμία διάσταση κινήτρων. Συνεπώς, με βάση τα δεδομένα της παρούσας έρευνας, το εκπαιδευτικό επίπεδο δεν φαίνεται να διαφοροποιεί ουσιαστικά τα κίνητρα συμμετοχής στην άσκηση (Πίνακας 13).

Πίνακας 13 One-Way ANOVA για το επίπεδο εκπαίδευσης

Διάσταση	F	p	Συμπέρασμα
Υγεία	1.360	.256	ns
Δεξιότητες	1.323	.268	ns
Στόχοι	0.842	.472	ns
Κοινωνικοποίηση	1.085	.357	ns
Διασκέδαση	0.365	.778	ns
Φιλία	0.163	.921	ns
Εκτόνωση Ενέργειας	1.574	.197	ns

Σημείωση. df μεταξύ ομάδων = 3, df εντός ομάδων = 197.

Η δεύτερη ερευνητική υπόθεση (H2) επιβεβαιώνεται μερικώς, καθώς στατιστικά σημαντικές διαφορές βρέθηκαν για ορισμένες μόνο δημογραφικές μεταβλητές σε κάποιες διαστάσεις κινήτρων. Η ηλικία φαίνεται να είναι ο πιο σταθερός δημογραφικός παράγοντας διαφοροποίησης στα αποτελέσματα.

Υπόθεση H3: Πρόβλεψη μελλοντικής συμμετοχής από τις διαστάσεις κινήτρων

Η τρίτη ερευνητική υπόθεση εξέτασε αν οι διαστάσεις των κινήτρων μπορούν να προβλέψουν τη μελλοντική συμμετοχή στην άσκηση. Για τον σκοπό αυτό πραγματοποιήθηκε πολλαπλή γραμμική παλινδρόμηση, με εξαρτημένη μεταβλητή τη Πρόθεση Συνέχισης της άσκησης και ανεξάρτητες μεταβλητές τις επτά διαστάσεις κινήτρων. Το συνολικό μοντέλο της ανάλυσης παρουσίασε στατιστικά σημαντικά αποτελέσματα $F(7,193) = 9.513$, $p < .001$. Η τιμή $R^2 = .257$ δείχνει ότι οι διαστάσεις των κινήτρων εξηγούν το 25.7% της διακύμανσης της μελλοντικής συμμετοχής στην άσκηση (Πίνακας 14).

Πίνακας 14 Σύνοψη μοντέλου παλινδρόμησης

Δείκτης	Τιμή
R	.506
R ²	.257
Adjusted R ²	.230
Std. Error of Estimate	.729
F(7,193)	9.513
p	< .001

Σημείωση. Εξαρτημένη μεταβλητή: Πρόθεση Συνέχισης άσκησης

Σύμφωνα με τους συντελεστές του μοντέλου, στατιστικά σημαντικοί συνεισφορά για την πρόβλεψη της μελλοντικής συμμετοχής προσέφεραν οι παράγοντες των κινήτρων Δεξιότητες ($t=3.24$, $p<.001$), Κοινωνικοποίηση ($t=2.228$, $p<.05$), Διασκέδαση ($t=3.151$, $p<.05$) και Φιλία ($t=-2.534$, $p<.05$) (Πίνακας 15).

Πίνακας 15 Συντελεστές πολλαπλής γραμμικής παλινδρόμησης

Μεταβλητή	B	Std. Error	Beta	t	p
Υγεία	.146	.130	.091	1.130	ns
Δεξιότητες	.312	.096	.292	3.245	.001
Στόχοι	-.142	.098	-.132	-1.437	ns
Κοινωνικοποίηση	.205	.092	.224	2.228	.05
Διασκέδαση	.340	.108	.280	3.151	.05
Φιλία	-.231	.091	-.256	-2.534	.05
Εκτόνωση Ενέργειας	.047	.098	.039	.480	ns

Σημείωση. Σημαντικοί προβλεπτικοί παράγοντες: Δεξιότητες, Κοινωνικοποίηση, Διασκέδαση και Φιλία.

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα η Τρίτη ερευνητική υπόθεση H3 επιβεβαιώνεται, καθώς στατιστικά σημαντική συνεισφορά στην πρόβλεψη της πρόθεσης μελλοντικής συμμετοχής στην άσκηση προσέφεραν τέσσερις από τις επτά διαστάσεις των κινήτρων.

15 Συζήτηση

Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν η διερεύνηση των κινήτρων συμμετοχής ενηλίκων σε προγράμματα άσκησης. Ειδικότερα εξέτασε κατά πόσο τα κίνητρα διαφοροποιούνται ως προς το φύλο και άλλα δημογραφικά χαρακτηριστικά των συμμετεχόντων, καθώς και ο βαθμός στον οποίο οι επιμέρους διαστάσεις των κινήτρων μπορούν να προβλέψουν την πρόθεσή τους να συνεχίσουν σε προγράμματα άσκησης στο μέλλον. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι τα κίνητρα διαφοροποιούνται ανάλογα με το φύλο και τα δημογραφικά χαρακτηριστικά, καθώς και αν οι επιμέρους διαστάσεις κινήτρων μπορούν να προβλέψουν την πρόθεση των συμμετεχόντων να συνεχίσουν να ασκούνται στο μέλλον.

Μετά από την ανάλυση των δεδομένων της έρευνας διαπιστώθηκε ότι οι συμμετέχοντες παρακινούνται κυρίως από εσωτερικά κίνητρα, τα οποία σχετίζονται με την προσωπική ευχαρίστηση, την ψυχική ευεξία και τη διατήρηση της υγείας, παρά από εξωτερικούς παράγοντες. Αναλυτικότερα, η διάσταση της Εκτόνωσης της Ενέργειας που σημείωσε υψηλό μέσο όρο δείχνει ότι η άσκηση για τους ενήλικες λειτουργεί ως μέσω απελευθέρωσης της έντασης της καθημερινότητας και βελτίωσης της διάθεσης. Το εύρημα αυτό συμφωνεί με όσα αναφέρθηκαν στη βιβλιογραφία σχετικά με τη συμβολή της άσκησης στη μείωση του άγχους και στη βελτίωση της ψυχικής υγείας (Ζιώγου, 2013· Θεοδωράκης, 2010), καθώς και με τα ευρήματα των Χριστόπουλου και συν. (2021), οι οποίοι υποστήριξαν ότι η ευεξία και η ψυχική ισορροπία αποτελούν βασικά κίνητρα συμμετοχής των ενηλίκων σε προγράμματα άσκησης.

Η διάσταση της Υγείας δείχνει ότι η υγεία αποτελεί έναν από τους βασικότερους λόγους συμμετοχής των ενηλίκων σε προγράμματα άσκησης. Η συγκεκριμένη διάσταση αξιολογεί τον βαθμό στον οποίο τα άτομα συμμετέχουν στην άσκηση για τη βελτίωση της φυσικής κατάστασης, τη διατήρηση της υγείας και την πρόληψη ασθενειών. Το αποτέλεσμα συμφωνεί πλήρως με τις συστάσεις του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας, σύμφωνα με τα οποία η βελτίωση της υγείας αποτελεί το σημαντικότερο κίνητρο συμμετοχής σε φυσικές δραστηριότητες για τους Ευρωπαίους πολίτες. Επίσης, συμφωνεί με τους Alexandris και συνεργάτες (2007), οι οποίοι βρήκαν ότι η φυσική κατάσταση και η υγεία αποτελούν από τα κυριότερα κίνητρα άσκησης των ενηλίκων. Η διάσταση της Διασκέδασης μετρά την ευχαρίστηση, τη χαρά και τη θετική εμπειρία που αποκομίζει κάποιος από τη συμμετοχή του στην άσκηση. Ο υψηλός μέσος όρος δείχνει ότι οι συμμετέχοντες δεν ασκούνται μόνο για λόγους υγείας αλλά και επειδή απολαμβάνουν τη διαδικασία. Το εύρημα είναι ιδιαίτερα σημαντικό καθώς, σύμφωνα με τη Θεωρία του Αυτοπροσδιορισμού, η ευχαρίστηση αποτελεί βασικό στοιχείο της εσωτερικής παρακίνησης και συνδέεται με μεγαλύτερη διατήρηση της συμμετοχής στην άσκηση. Συμφωνεί επίσης με τους Teixeira et al. (2012), οι οποίοι υποστήριξαν ότι τα εσωτερικά κίνητρα αποτελούν ισχυρότερους παράγοντες διατήρησης της άσκησης σε σχέση με τα εξωτερικά κίνητρα.

Η διάσταση των Δεξιοτήτων αναφέρεται στην επιθυμία του ατόμου να βελτιώσει τις ικανότητές του, να μάθει νέες δεξιότητες και να εξελίξει την απόδοσή του μέσω της άσκησης. Ο σχετικά υψηλός μέσος όρος δείχνει ότι οι συμμετέχοντες ενδιαφέρονται για την προσωπική τους ανάπτυξη και πρόοδο. Η συγκεκριμένη διάσταση βρέθηκε να προβλέπει σημαντικά τη μελλοντική συμμετοχή στην άσκηση, γεγονός που υποδηλώνει ότι τα άτομα που νιώθουν ότι εξελίσσονται έχουν μεγαλύτερη πιθανότητα να συνεχίσουν να ασκούνται.

Η διάσταση της Κοινωνικοποίησης μετρά τον βαθμό στον οποίο τα άτομα συμμετέχουν στην άσκηση για να ανήκουν σε μια ομάδα, να αλληλοεπιδρούν με άλλους ανθρώπους και να αισθάνονται κοινωνικά συνδεδεμένα. Ο μέσος όρος δείχνει ότι η

κοινωνική διάσταση αποτελεί σημαντικό αλλά όχι πρωταρχικό κίνητρο συμμετοχής. Το αποτέλεσμα συμφωνεί με προηγούμενες μελέτες που υποστήριξαν ότι η άσκηση λειτουργεί ως μέσο κοινωνικής ένταξης και δημιουργίας κοινωνικών σχέσεων, χωρίς όμως να αποτελεί το κυρίαρχο κίνητρο στους ενήλικες. Επιπλέον, η κοινωνικοποίηση προέβλεψε θετικά τη μελλοντική συμμετοχή, γεγονός που δείχνει ότι το αίσθημα συμμετοχής σε ομάδα ενισχύει τη συνέχιση της άσκησης.

Η διάσταση των Στόχων αναφέρεται στην ανάγκη επίτευξης προσωπικών επιδιώξεων και επιτυχιών μέσω της άσκησης. Η επίτευξη μικρών και ρεαλιστικών στόχων συμβάλλει σημαντικά στη διατήρηση του κινήτρου και στην ενίσχυση της προσήλωσης στο πρόγραμμα άσκησης. Η συγκεκριμένη διάσταση δεν συγκαταλέγεται στα κυρίαρχα κίνητρα. Αυτό πιθανόν να δείχνει ότι οι περισσότεροι ασκούμενοι συμμετέχουν περισσότερο για λόγους ευεξίας και βελτίωσης της υγείας τους παρά για την επίτευξη στόχων. Η διάσταση της Φιλίας αξιολογεί τον βαθμό στον οποίο η συμμετοχή στην άσκηση συνδέεται με τη δημιουργία και διατήρηση φιλικών σχέσεων. Παρουσίασε τον χαμηλότερο μέσο όρο από όλες τις διαστάσεις, γεγονός που δείχνει ότι οι συμμετέχοντες δεν επιλέγουν πρωτίστως τα προγράμματα άσκησης για να δημιουργήσουν νέες φιλίες μέσα από αυτή. Τα αποτελέσματα υποστηρίζουν τη Θεωρία του Αυτοπροσδιορισμού, καθώς οι υψηλότερες βαθμολογίες εμφανίζονται σε διαστάσεις που συνδέονται με εσωτερικά κίνητρα, όπως η ευχαρίστηση, η ψυχική ευεξία, η υγεία. Επίσης, η άσκηση φαίνεται να λειτουργεί και ως τρόπος διαχείρισης άγχους, εκτόνωσης της ενέργειας.

Συνοψίζοντας, τα ευρήματα της παρούσας έρευνας δείχνουν ότι η συμμετοχή των ενηλίκων σε προγράμματα άσκησης συνδέεται κυρίως με εσωτερικά κίνητρα, όπως η ευχαρίστηση, η ψυχική ευεξία, η εκτόνωση της έντασης και η διατήρηση της υγείας. Η άσκηση φαίνεται να λειτουργεί όχι μόνο ως μέσο βελτίωσης της φυσικής κατάστασης, αλλά και ως τρόπος διαχείρισης του άγχους, ενίσχυσης της διάθεσης και προσωπικής ανάπτυξης. Παρότι η υγεία, η διασκέδαση και η εκτόνωση ενέργειας αναδείχθηκαν ως κυρίαρχα κίνητρα συμμετοχής, οι διαστάσεις των δεξιοτήτων, της κοινωνικοποίησης και της διασκέδασης φαίνεται να συμβάλλουν ιδιαίτερα στη μελλοντική πρόθεση συνέχισης της άσκησης. Αντίθετα, η φιλία και η επίτευξη στόχων δεν αποτέλεσαν βασικούς λόγους συμμετοχής για το συγκεκριμένο δείγμα. Συνεπώς, τα αποτελέσματα υποστηρίζουν τη Θεωρία του Αυτοπροσδιορισμού, καθώς αναδεικνύουν ότι η μακροχρόνια ενασχόληση με την άσκηση ενισχύεται περισσότερο όταν το άτομο βιώνει ευχαρίστηση, πρόοδο, ψυχολογική ανακούφιση και κοινωνική σύνδεση μέσα από τη δραστηριότητα.

16 Συζήτηση ερευνητικών υποθέσεων

16.1 Συζήτηση H1: διαφορές φύλου

Η πρώτη ερευνητική υπόθεση εξέτασε κατά πόσο υπάρχουν διαφορές μεταξύ ανδρών και γυναικών ως προς τα κίνητρα συμμετοχής σε οργανωμένα προγράμματα άσκησης. Η H1 επιβεβαιώθηκε εν μέρη διότι 2 από τις 7 διαστάσεις παρουσίασαν στατιστικά σημαντική διαφορά. Συγκεκριμένα, στατιστικά σημαντική διαφορά εντοπίστηκε αποκλειστικά στη διάσταση των κινήτρων Υγείας και των Δεξιοτήτων. Αντίθετα, στις διαστάσεις των Στόχων, της Κοινωνικοποίησης, της Διασκέδασης, της Φιλίας και της Εκτόνωσης Ενέργειας δεν εντοπίστηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ των δύο φύλων. Το εύρημα αυτό υποδηλώνει ότι, παρά τη διαφοροποίηση που παρατηρείται ως προς την υγεία, άνδρες και γυναίκες εμφανίζουν σε γενικές γραμμές παρόμοιο προφίλ κινήτρων συμμετοχής. Επομένως, φαίνεται ότι οι ενήλικες που συμμετέχουν ήδη σε οργανωμένα προγράμματα άσκησης παρακινούνται από κοινούς παράγοντες.

Πιο συγκεκριμένα, οι γυναίκες εμφάνισαν υψηλότερα επίπεδα κινήτρων υγείας σε σχέση με τους άνδρες. Οι γυναίκες φαίνεται να συμμετέχουν σε αθλητικές δραστηριότητες για να βελτιώσουν την υγεία τους, την φυσική τους κατάσταση και την βελτίωση της εμφάνισης, όπως και διάφορες άλλες έρευνες όπως επιβεβαιώνονται παραπάνω. Τα αποτελέσματα συμφωνούν με την έρευνα των Anderson, Reilly, Gorrell, Anderson, (2016), σύμφωνα με την οποία οι γυναίκες συμμετέχουν σε προγράμματα άσκησης για διαφορετικούς λόγους από εκείνους που συμμετέχουν οι άντρες ασκούμενοι, καθώς και με την έρευνα των Markland, Ingledew, (2007), σύμφωνα με την οποία για τις γυναίκες βασικό κίνητρο παρακίνησης φαίνεται πως είναι η βελτίωση της εμφάνισής τους, ενώ για τους άνδρες ο ανταγωνισμός. Επιπλέον, συμφωνεί και με τις έρευνες των Uffelen, Khan & Burton (2017) και των Molanorouzi, Khoo & Morris (2015), που είχαν ως αποτελέσματα οι άνδρες να παρακινούνται περισσότερο από παράγοντες όπως ο ανταγωνισμός, η επίτευξη στόχων και η προσωπική πρόκληση, ενώ οι γυναίκες δίνουν μεγαλύτερη έμφαση στη βελτίωση της εμφάνισης, της υγείας, της φυσικής κατάστασης.

Η αυξημένη ευαισθητοποίηση γύρω από θέματα σωματικής και ψυχικής υγείας ενδέχεται να οδηγεί τις γυναίκες σε μεγαλύτερη αναγνώριση της αξίας της άσκησης ως μέσου πρόληψης και βελτίωσης της καθημερινής λειτουργικότητας. Επιπλέον, η απουσία σημαντικών διαφορών στις περισσότερες διαστάσεις υποδηλώνει ότι η άσκηση απευθύνεται εξίσου σε άνδρες και γυναίκες και καλύπτει παρόμοιες ανάγκες. Η διασκέδαση, η εκτόνωση, η κοινωνικοποίηση φαίνεται να αποτελούν κοινά κίνητρα ανεξαρτήτως φύλου.

Τα αποτελέσματα δείχνουν ότι τα δύο φύλα παρουσιάζουν σε μεγάλο βαθμό παρόμοιο προφίλ κινήτρων συμμετοχής στην άσκηση, το οποίο είναι ιδιαίτερα σημαντικό για τον για τον σχεδιασμό οργανωμένων προγραμμάτων άσκησης από τους φορείς της άσκησης ώστε να αναπτύσσουν προγράμματα που θα βασίζονται σε κοινά κίνητρα, δίνοντας έμφαση στην Υγεία όταν θα απευθύνονται σε γυναίκειο πληθυσμό.

16.2 Συζήτηση H2: δημογραφικά χαρακτηριστικά και κίνητρα

Η δεύτερη ερευνητική υπόθεση διερεύνησε την ύπαρξη διαφορών στα κίνητρα συμμετοχής στη άσκηση ως προς τα δημογραφικά χαρακτηριστικά. Συγκεκριμένα, διερευνήθηκαν οι επιδράσεις της ηλικίας, του επαγγέλματος και το επίπεδο εκπαίδευσης

των συμμετεχόντων στις εφτά διαστάσεις των κινήτρων. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η ηλικία και το επάγγελμα επηρέασαν ορισμένες διαστάσεις των κινήτρων ενώ το επίπεδο εκπαίδευσης δεν παρουσίασε κάποια στατιστικά σημαντική επίδραση.

Η ηλικία αποτέλεσε τον πιο εμφανή δημογραφικό παράγοντα διαφοροποίησης. Οι σημαντικές διαφορές που βρέθηκαν στα κίνητρα Δεξιοτήτων, Επίτευξης Στόχων και Διασκέδασης έδειξαν ότι η ανάγκη για συμμετοχή στην άσκηση διαφέρει ανάλογα με την ηλικία του ατόμου. Ιδιαίτερα η ομάδα 36-45 ετών εμφάνισε υψηλότερα επίπεδα στις διαστάσεις των Δεξιοτήτων και των Στόχων σε σχέση με τις ηλικίες των 46-55 ενώ στην διάσταση της Διασκέδασης η ηλικιακή ομάδα 36-45 έδειξε μεγαλύτερο ποσοστό σε σύγκριση με τους 26-35. Αυτό μπορεί να ερμηνευτεί ως ένδειξη ότι τα άτομα αυτής της ηλικίας αναζητούν μέσα από την άσκηση όχι μόνο σωματικά οφέλη, αλλά την επίτευξη στόχων και διασκέδασης ώστε να βρουν μια διέξοδο από τις απαιτήσεις της καθημερινότητας και το στρες. Επίσης, η συγκεκριμένη ηλικιακή ομάδα πιθανό να έχει μεγαλύτερη ωριμότητα ώστε να αναγνωρίσει περισσότερο τα οφέλη της άσκησης που αφορά τόσο την υγεία όσο και την προσωπική τους ανάπτυξη.

Τα αποτελέσματα συμφωνούν με όσα αναφέρουν οι Ashford, Biddle και Goudas (1993), οι οποίοι διαπίστωσαν ότι η υγεία, η ανάπτυξη σωματικών ικανοτήτων και η επίτευξη στόχων αποτελούν από τα σημαντικότερα κίνητρα συμμετοχής σε προγράμματα άσκησης. Οι απόκτηση δεξιοτήτων και η επίτευξη στόχων φαίνεται να επιβεβαιώνει ότι η άσκηση λειτουργεί ως μέσο αυτοβελτίωσης και προσωπικής εξέλιξης. Παράλληλα, τα ευρήματα της παρούσας έρευνας συμφωνούν και με τους Duda και Tappe (1989), σύμφωνα με τους οποίους σημαντικά κίνητρα συμμετοχής αποτελούν η απόκτηση γνώσεων, η βελτίωση της σωματικής ικανότητας, οι κοινωνικοί δεσμοί και τα οφέλη για την υγεία. Επιπλέον, η αυξημένη σημασία της διασκέδασης στην ηλικιακή ομάδα των 36-45 ετών βρίσκεται σε συμφωνία με τα ευρήματα των Markland και Hardy (1993), οι οποίοι υποστήριξαν ότι η διασκέδαση και η αναζωογόνηση αποτελούν βασικά κίνητρα συμμετοχής στην άσκηση.

Ως προς το επάγγελμα, η σημαντική διαφορά στη διάσταση των Δεξιοτήτων δείχνει ότι η επαγγελματική κατάσταση μπορεί να σχετίζεται με τον τρόπο με τον οποίο τα άτομα αντιλαμβάνονται την άσκηση. Οι φοιτητές, για παράδειγμα, εμφάνισαν υψηλότερα κίνητρα ανάπτυξης δεξιοτήτων σε σχέση με τους άνεργους. Αυτό μπορεί να συνδέεται με το ότι οι φοιτητές βρίσκονται συχνά σε μια περίοδο ζωής όπου τους αρέσει να μαθαίνουν, να δοκιμάζουν νέες δραστηριότητες, να βελτιώνουν τις δεξιότητες και μέσα από αυτές να δοκιμάζουν ταυτόχρονα και τι μπορούν να κάνουν και τι όχι καθώς και τα όριά τους. Αντίθετα, οι άνεργοι ίσως να αντιμετωπίζουν ψυχολογικές κοινωνικές ή οικονομικές δυσκολίες που περιορίζουν την εστίασή τους σε στόχους αυτοβελτίωσης. Το εύρημα συμφωνεί με την έρευνα των Gill, Gross και Huddleston (1983), οι οποίοι υποστήριξαν ότι η εκμάθηση νέων δεξιοτήτων αποτελεί βασικό κίνητρο συμμετοχής σε αθλητικές δραστηριότητες.

Αντίθετα, το εκπαιδευτικό επίπεδο δεν παρουσίασε στατιστικά σημαντική επίδραση στα κίνητρα συμμετοχής. Αυτό δείχνει ότι, τουλάχιστον στο παρόν δείγμα, η επιθυμία για άσκηση δεν εξαρτάται ουσιαστικά από το μορφωτικό επίπεδο. Άτομα με διαφορετικά επίπεδα εκπαίδευσης φαίνεται να εμφανίζουν παρόμοια κίνητρα συμμετοχής. Τα ευρήματα τα δεύτερης υπόθεσης αναδεικνύει ότι η ηλικία αποτελεί τον σημαντικότερο δημογραφικό παράγοντα διαφοροποίησης των κινήτρων συμμετοχής, ενώ το επάγγελμα φαίνεται να επηρεάζει μόνο συγκεκριμένες πτυχές της παρακίνησης και η εκπαίδευση δεν ασκεί ουσιαστική επίδραση, επιβεβαιώνοντας εν μέρη την ερευνητική υπόθεση. Ο σχεδιασμός προγραμμάτων άσκησης θα πρέπει να γίνονται κυρίως σύμφωνα με τις ηλικιακές ανάγκες και τα χαρακτηριστικά των συμμετεχόντων, προσαρμόζοντας τις δραστηριότητες ώστε να

ενισχύουν τη διασκέδαση, την προσωπική βελτίωση και την επίτευξη στόχων στις διαφορετικές ηλικιακές ομάδες.

16.3 Συζήτηση H3: κίνητρα και πρόβλεψη μελλοντικής συμμετοχής

Η τρίτη ερευνητική υπόθεση εξέτασε αν οι διαστάσεις των κινήτρων μπορούν να προβλέψουν τη μελλοντική συμμετοχή στην άσκηση. Τα αποτελέσματα της πολλαπλής παλινδρόμησης έδειξαν ότι το συνολικό μοντέλο ήταν στατιστικά σημαντικό και εξηγούσε το 25.7% της διακύμανσης της μελλοντικής συμμετοχής. Το εύρημα αυτό είναι ιδιαίτερα σημαντικό, καθώς δείχνει ότι τα κίνητρα έχουν ουσιαστική σχέση με την πρόθεση συνέχισης της άσκησης.

Τα κίνητρα Δεξιότητων αναδείχθηκαν σε έναν από τους σημαντικότερους θετικούς προβλεπτικούς παράγοντες. Αυτό σημαίνει ότι οι περισσότεροι συμμετέχοντες αισθάνονται ότι όσο μέσα από την άσκηση μπορεί να βελτιώσουν τις ικανότητές τους, να μάθουν νέα πράγματα και να εξελιχθούν, τόσο μεγαλύτερη είναι η πιθανότητα να συνεχίσει να συμμετέχει στο μέλλον. Συμφωνεί με την θεωρία του αυτοπροσδιορισμού η οποία αναφέρει ότι η ανάγκη του ατόμου να αισθάνεται ικανό και αποτελεσματικό αποτελεί βασικό παράγοντα εσωτερικής παρακίνησης. Όταν οι ασκούμενοι αντιλαμβάνονται πρόοδο και εξέλιξη, ενισχύεται η δέσμευσή τους προς τη δραστηριότητα και αυξάνεται η πιθανότητα μακροχρόνιας συμμετοχής.

Τα Κοινωνικά κίνητρα επίσης προέβλεψαν θετικά τη μελλοντική συμμετοχή. Η συνεργασία, η συμμετοχή σε ομάδα και η αλληλεπίδραση με άλλα άτομα φαίνεται να ενισχύουν την πρόθεση συνέχισης. Το εύρημα συμφωνεί με τους Duda και Tappe (1989), οι οποίοι υποστήριζαν ότι οι κοινωνικές επαφές αποτελούν σημαντικά κίνητρα συμμετοχής σε φυσικές δραστηριότητες. Η Διασκέδαση αποτέλεσε επίσης σημαντικό θετικό προβλεπτικό παράγοντα. Όταν η άσκηση βιώνεται ως ευχάριστη, διασκεδαστική και ενδιαφέρουσα, είναι πιθανότερο να διατηρηθεί σε βάθος χρόνου. Βρίσκεται σε πλήρη συμφωνία με την ανασκόπηση των Teixeira et al. (2012), η οποία κατέδειξε ότι τα εσωτερικά κίνητρα, όπως η απόλαυση και η ευχαρίστηση, συνδέονται ισχυρότερα με τη μακροχρόνια προσκόλληση στην άσκηση σε σχέση με τα εξωτερικά κίνητρα.

Επίσης, παρατηρήθηκε αρνητική επίδραση της διάστασης της Φιλίας και της Επίτευξης των Στόχων. Δεν σημαίνει απαραίτητα ότι οι φιλίες και οι στόχοι μειώνουν τη συμμετοχή στην άσκηση. Οι διαστάσεις της Υγείας και της Εκτόνωσης της Ενέργειας δεν ήταν στατιστικά σημαντικές στο μοντέλο παλινδρόμησης παρότι παρουσίασαν τους υψηλότερους μέσους όρους στην έρευνα. Αυτό δεν σημαίνει ότι δεν είναι σημαντικές ως κίνητρα συμμετοχής γιατί η υγεία αποτελεί ένα σημαντικό κίνητρο έναρξης της άσκησης, δεν είναι όμως απαραίτητα ο παράγοντας που εξασφαλίζει τη μακροχρόνια παραμονή του ατόμου σε ένα πρόγραμμα.

Συνεπώς, η H3 μπορεί να επιβεβαιωθεί διότι τα κίνητρα συμμετοχής δεν περιγράφουν απλώς τους λόγους για τους οποίους τα άτομα ασκούνται, αλλά μπορούν σε σημαντικό βαθμό να προβλέψουν και την πρόθεσή τους να συνεχίσουν την άσκηση στο μέλλον. Η τρίτη υπόθεση συμφωνεί και με άλλες έρευνες όπως με αυτή των Alexandris et al. (2007), που διαπίστωσαν ότι τα εσωτερικά κίνητρα παίζουν σημαντικό ρόλο στην ανάπτυξη της αφοσίωσης και της προσκόλλησης σε διάφορες δραστηριότητες.

17 Συμπεράσματα

Τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν σημαντικά ευρήματα σχετικά με τους παράγοντες που παρακινούν τους ενήλικες να συμμετέχουν σε προγράμματα άσκησης και επιβεβαίωσαν την σημασία της εσωτερικής παρακίνησης. Αρχικά διαπιστώθηκε ότι τα ισχυρότερα κίνητρα συμμετοχής ήταν η Εκτόνωση Ενέργειας και η ψυχολογική ευεξία, η Υγεία και η Διασκέδαση. Τα συγκεκριμένα ευρήματα δείχνουν ότι οι συμμετέχοντες διαχείριση του άγχους, την διατήρηση και βελτίωση της φυσικής τους κατάστασης. Αντίθετα, η φιλία και οι κοινωνικές σχέσεις, παρότι αξιολογήθηκαν θετικά δεν αποτέλεσαν τα κυρίαρχα κίνητρα συμμετοχής το οποίο συμφωνεί και με την παραπάνω βιβλιογραφία ότι οι ενήλικες παρακινούνται περισσότερο εσωτερικά.

Όσον αφορά τις δημογραφικές μεταβλητές, τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας έδειξαν ότι οι γυναίκες δίνουν μεγαλύτερη σημασία στα κίνητρα υγείας σε σχέση με τους άντρες, ενώ η ηλικία φάνηκε να επηρεάζει ορισμένες διαστάσεις των κινήτρων, καθώς οι συμμετέχοντες ηλικίας 36–45 ετών παρουσίασαν υψηλότερες τιμές στις διαστάσεις των Δεξιοτήτων, των Στόχων και της Διασκέδασης σε σύγκριση με άλλες ηλικιακές ομάδες. Όσον αφορά τα επίπεδο εκπαίδευσης δεν παρουσίασες στατιστικά σημαντικές διαφορές, γεγονός που δείχνει ότι τα κίνητρα συμμετοχής στην άσκηση εμφανίζονται ανεξάρτητα από το μορφωτικό επίπεδο των ατόμων.

Ιδιαίτερο ενδιαφέρον παρουσιάζουν τα αποτελέσματα της παλινδρόμησης σύμφωνα με τα οποία οι διαστάσεις των Δεξιοτήτων, της Κοινωνικοποίησης και της Διασκέδασης αποτελούν σημαντικούς θετικούς προβλεπτικούς παράγοντες της μελλοντικής συμμετοχής στην άσκηση. Τα αποτελέσματα της έρευνας υποστηρίζουν τις βασικές αρχές της Θεωρίας του Αυτοπροσδιορισμού, σύμφωνα με την οποία τα εσωτερικά κίνητρα, αποτελούν τους σημαντικότερους παράγοντες διατήρησης της συμπεριφοράς άσκησης.

Όλοι οι φορείς της άθλησης και οι τοπικοί φορείς της αυτοδιοίκησης θα πρέπει να σχεδιάζουν τα κατάλληλα προγράμματα σύμφωνα με τις ανάγκες των ασκούμενων ώστε να πετύχουν μεγαλύτερη συμμετοχή του πληθυσμού σε αθλητικές δραστηριότητες και να προαχθεί η υγεία και η ποιότητα ζωής των ενηλίκων σε μακροπρόθεσμο επίπεδο.

18 Προτάσεις

Η τακτική σωματική άσκηση συμβάλλει σημαντικά στη βελτίωση της υγείας, της ψυχολογικής ευεξίας και της ποιότητας ζωής των ενηλίκων. Ωστόσο, πολλοί ενήλικες δεν συμμετέχουν συστηματικά σε προγράμματα άσκησης λόγω έλλειψης χρόνου, κινήτρων ή πρόσβασης σε κατάλληλες δομές. Επειδή, ένας από τους βασικούς λόγους αποχής από κάθε αθλητική δραστηριότητα είναι η έλλειψη ενημέρωσης και παιδείας γύρω από τη σημασία της άσκησης, οι ενημερωτικές εκστρατείες ευαισθητοποίησης σχετικά με τα οφέλη της άσκησης για τη σωματική και ψυχική υγεία, που μπορούν να πραγματοποιηθούν με την βοήθεια της τοπικής αυτοδιοίκησης, διάφορων τοπικών φορέων ή μέσω της Γενικής Γραμματείας Αθλητισμού είναι ένας από τους τρόπους ώστε να συμμετέχουν όλο και περισσότεροι ενήλικες σε προγράμματα άσκησης. Μέσα από τέτοιες πρωτοβουλίες, οι πολίτες μπορούν να ενημερωθούν για τα πολλαπλά οφέλη της άσκησης, όπως η πρόληψη χρόνιων ασθενειών, η ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος, αλλά και η βελτίωση της ψυχικής ευεξίας, με μείωση του άγχους και της κατάθλιψης.

Επίσης, οι υπεύθυνοι του αθλητικού μάρκετινγκ θα πρέπει να δουλεύουν με στρατηγικά πλάνα μάρκετινγκ και να στηρίζονται στις ανάγκες του ατόμου και να πραγματοποιούν προγράμματα και υπηρεσίες σύμφωνα με αυτές και να τις καλύπτουν σε μεγάλο ποσοστό. Μερικά παραδείγματα είναι η δημιουργία ευέλικτων προγραμμάτων με διαφορετικές ώρες διεξαγωγής, ώστε να εξυπηρετούνται εργαζόμενοι, γονείς και άτομα με απαιτητικό καθημερινό πρόγραμμα ή χρήση ψηφιακών τεχνολογιών, όπως εφαρμογές παρακολούθησης φυσικής δραστηριότητας και διαδικτυακά προγράμματα άσκησης, που διευκολύνουν τη συμμετοχή από το σπίτι ή τον χώρο εργασίας.

Η δημιουργία περισσότερων αθλητικών εγκαταστάσεων με προσιτές και διαφοροποιημένες τιμές ή ακόμη και με δωρεάν πρόσβαση θα μπορούσαν να περιορίσουν σημαντικά την έλλειψη ενδιαφέροντος και να αυξηθεί η συμμετοχή σε προγράμματα άσκησης ειδικά για τους ανασταλτικούς παράγοντες που σχετίζονται με οικονομικούς λόγους και με προβλήματα πρόσβασης. Επιπλέον, η ανάπτυξη προγραμμάτων άσκησης στην κοινότητα, όπως ομαδικοί περίπατοι, υπαίθριες δραστηριότητες και προγράμματα γυμναστικής σε πάρκα και αθλητικούς χώρους μπορεί να λειτουργήσει καταλυτικά στην αύξηση των κινήτρων και κατ' επέκταση στην αύξηση συμμετοχής σε αθλητικές δραστηριότητες.

Όλοι οι φορείς και οι ιδιωτικοί και οι κρατικοί θα πρέπει να ενώσουν τις δυνάμεις και τις γνώσεις τους και να σχεδιάσουν μια πολιτική που θα αντιμετωπίσουν όλα τα εμπόδια ώστε να συμμετέχουν όλο και περισσότεροι πολίτες σε προγράμματα άθλησης. Το κράτος μπορεί να χρηματοδοτήσει προγράμματα, ενώ οι ιδιωτικοί φορείς μπορούν να προσφέρουν τεχνογνωσία, καινοτομία και ευελιξία στην υλοποίηση δράσεων.

Η αύξηση της συμμετοχής των πολιτών σε προγράμματα άσκησης δεν είναι απλώς ζήτημα ατομικής επιλογής, αλλά συλλογικής ευθύνης. Μέσα από τη συνεργασία, την ενημέρωση και τον σωστό σχεδιασμό πολιτικών, μπορεί να δημιουργηθεί ένα περιβάλλον που θα ενθαρρύνει έναν πιο ενεργό και υγιεινό τρόπο ζωής για όλους.

Βιβλιογραφία

ΞΕΝΟΓΛΩΣΣΗ

- Alderman, R. B. (1974). *Psychological behavior in sport*. W. B. Saunders.
- Alexandris, K., & Carroll, B. (1997). An analysis of leisure constraints based on different recreational sport participation levels: Results from a study in Greece. *Leisure Sciences*, 19(1), 1-15. <https://doi.org/10.1080/01490409709512236>
- Alexandris, K., & Carroll, B. (1998). The relationship between selected demographic variables and recreational sport participation in Greece. *International Review for the Sociology of Sport*, 33(3), 291-297.
- Alexandris, K., & Carroll, B. (1999). Constraints on recreational sport participation in adults in Greece: Implications for providing and managing sport services. *Journal of Sport Management*, 13(4), 317-332.
- Alexandris, K., Kenanidis, T., Balaska, P., & Ntovoli, A. (2020). The impact of the economic crisis on the private fitness sector in Greece. In J. Scheerder, H. Vehmas, & K. Helsen (Eds.), *The rise and size of the fitness industry in Europe* (pp. 241-256). Palgrave Macmillan. https://doi.org/10.1007/978-3-030-53348-9_11
- Alexandris, K., Kouthouris, C., & Girgolas, G. (2007). Investigating the relationships among motivation, negotiation, and alpine skiing participation. *Journal of Leisure Research*, 39(4), 648-667.
- Alexandris, K., Zahariadis, P., Tsorbatzoudis, C., & Grouios, G. (2004). An empirical investigation of the relationships among service quality, customer satisfaction and psychological commitment in a health club context. *European Sport Management Quarterly*, 4(1), 36-52.

- Anderson, L. M., Reilly, E. E., Gorrell, S., & Anderson, D. A. (2016). Running to win or to be thin? An evaluation of body dissatisfaction and eating disorder symptoms among adult runners. *Body Image, 17*, 43-47.
- Ashford, B., Biddle, S., & Goudas, M. (1993). Participation in community sports centres: Motives and predictors of enjoyment. *Journal of Sports Sciences, 11*(3), 249-256.
- Balaska, P. (2013). *Recreational sports in local authorities: Strategies for planning and promoting sport programs*.
- Balaska, P., & Kouthouris, C. (2014). Promoting sport participation in Greece: Issues and challenges. *International Journal of Sport Management, Recreation & Tourism, 13*, 63-84. <https://doi.org/10.5199/ijsmart-1791-874X-13d>
- Bastos, A. A., Salguero, A., González-Boto, R., & Márquez, S. (2006). Motives for participation in physical activity by Brazilian adults. *Perceptual and Motor Skills, 102*(2), 358-367. <https://doi.org/10.2466/pms.102.2.358-367>
- Berger, B. G., Pargman, D., & Weinberg, R. S. (2007). *Foundations of exercise psychology* (2nd ed.). Fitness Information Technology.
- Biddle, S., Soos, I., & Chatzisarantis, N. (1999). Predicting physical activity intentions using goal perspectives and self-determination theory approaches. *European Psychologist, 4*(2), 83-89.
- Calle, E. E., Rodriguez, C., Walker-Thurmond, K., & Thun, M. J. (2003). Overweight, obesity, and mortality from cancer in a prospectively studied cohort of U.S. adults. *The New England Journal of Medicine, 348*(17), 1625-1638.
- Carroll, B., & Alexandris, K. (1997). Perception of constraints and strength of motivation: Their relationship to recreational sport participation in Greece. *Journal of Leisure Research, 29*(3), 279-299.

- Chalip, L., Green, B. C., Taks, M., & Misener, L. (2017). Creating sport participation from sport events: Making it happen. *International Journal of Sport Policy and Politics*, 9(2), 257-276. <https://doi.org/10.1080/19406940.2016.1212440>
- Crawford, D. W., Jackson, E. L., & Godbey, G. (1991). A hierarchical model of leisure constraints. *Leisure Sciences*, 13(4), 309-320.
- DeCharms, R. (1968). *Personal causation: The internal affective determinants of behavior*. Academic Press.
- Deci, E. L. (1975). *Intrinsic motivation*. Plenum Press.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. Plenum Press.
- Duda, J. L., & Tappe, M. K. (1989). The personal incentives for exercise questionnaire: Preliminary development. *Perceptual and Motor Skills*, 68(1), 23-26.
- Durall, J. K. (1997). Curative factors in the camp experience. *Journal of Experiential Education*, 20(1), 43-48.
- Dwyer, J. J. M. (1992). Internal structure of Participation Motivation Questionnaire completed by undergraduates. *Psychological Reports*, 70(1), 283-290.
- Ellekjaer, H., Holmen, J., & Vatten, L. (2000). Physical activity and stroke mortality in women: Ten-year follow-up of the Nord-Trondelag Health Survey, 1984-1986. *Stroke*, 31(1), 14-18.
- Faulkner, G., & Biddle, S. (1999). Exercise as an adjunct treatment for schizophrenia: A review of the literature. *Journal of Mental Health*, 8(5), 441-457.
- Friedenreich, C. M., McGregor, S. E., Courneya, K. S., Angyal, S. J., & Elliott, F. G. (2004). Case-control study of lifetime total physical activity and prostate cancer risk. *American Journal of Epidemiology*, 159(8), 740-749.

- Fuoss, D. E., & Troppmann, R. J. (1981). *Effective coaching: A psychological approach*. John Wiley & Sons.
- Funk, D. C., & James, J. (2006). Consumer loyalty: The meaning of attachment in the development of sport team allegiance. *Journal of Sport Management*, 20(2), 189-217.
- Galloza, J., Castillo, B., & Micheo, W. (2017). Benefits of exercise in the older population. *Physical Medicine and Rehabilitation Clinics of North America*, 28(4), 659-669.
- Gary, R. A., Dunbar, S. B., Higgins, M. K., Musselman, D. L., & Smith, A. L. (2010). Combined exercise and cognitive behavioral therapy improves outcomes in patients with heart failure. *Journal of Psychosomatic Research*, 69(2), 119-131.
- Gill, D. L., Gross, J. B., & Huddleston, S. (1983). Participation motivation in youth sports. *International Journal of Sport Psychology*, 14, 1-14.
- Goulimaris, D., & Filippou, F. (2016). The relation between participation motives and goal orientation of participants in recreational dance activities. *Mediterranean Journal of Social Sciences*, 7(3), 302-309.
- Inglelew, D. K., & Markland, D. (2008). The role of motives in exercise participation. *Psychology & Health*, 23(7), 807-828.
- Jackson, E. L. (1993). Recognizing patterns of leisure constraints: Results from alternative analyses. *Journal of Leisure Research*, 25(2), 129-149.
- Jackson, E. L., Crawford, D. W., & Godbey, G. (1993). Negotiation of leisure constraints. *Leisure Sciences*, 15(1), 1-11.
- Jackson, E. L., & Henderson, K. A. (1995). Gender-based analysis of leisure constraints. *Leisure Sciences*, 17(1), 31-51.

- Kanis, J. A., McCloskey, E. V., Johansson, H., Oden, A., Melton, L. J., III, & Khaltayev, N. (2008). A reference standard for the description of osteoporosis. *Bone*, 42(3), 467-475.
- Kemmler, W., Lauber, D., Weineck, J., Hensen, J., Kalender, W., & Engelke, K. (2004). Benefits of 2 years of intense exercise on bone density, physical fitness, and blood lipids in early postmenopausal osteopenic women: Results of the Erlangen Fitness Osteoporosis Prevention Study (EFOPS). *Archives of Internal Medicine*, 164(10), 1084-1091.
- Katch, V. L., McArdle, W. D., & Katch, F. I. (2011). *Essentials of exercise physiology* (4th ed.). Lippincott Williams & Wilkins.
- Koenig, L. J., & Wasserman, E. L. (1995). Body image and dieting failure in college men and women. *Journal of American College Health*, 44(2), 75-82.
- Kouthouris, C., Kontogianni, E., & Alexandris, K. (2008). Constraints toward sport recreation participation. *Inquiries in Sport & Physical Education*, 6(1), 67-78.
<https://doi.org/10.26253/heal.uth.ojs.ispe.2008.1232>
- Kyle, G. T., Absher, J., Hammitt, W., & Cavin, J. (2006). An examination of the motivation-involvement relationship. *Leisure Sciences*, 28(5), 467-485.
- Leitzmann, M. F., Rimm, E. B., Willett, W. C., Spiegelman, D., Grodstein, F., Stampfer, M. J., Colditz, G. A., & Giovannucci, E. (1999). Recreational physical activity and the risk of cholecystectomy in women. *The New England Journal of Medicine*, 341(11), 777-784.
- Markland, D., & Hardy, L. (1993). The Exercise Motivations Inventory: Preliminary development and validity of a measure of individuals' reasons for participation in regular physical exercise. *Personality and Individual Differences*, 15(3), 289-296.

- Markland, D., & Ingledew, D. K. (2007). The relationships between body mass and body image and relative autonomy for exercise among adolescent males and females. *Psychology of Sport and Exercise*, 8(5), 836-853.
- Molanorouzi, K., Khoo, S., & Morris, T. (2015). Motives for adult participation in physical activity: Type of activity, age, and gender. *BMC Public Health*, 15, Article 66. <https://doi.org/10.1186/s12889-015-1429-7>
- Molz, A. B., Heyduck, B., Lill, H., Spanuth, E., & Roecker, L. (1993). The effect of different exercise intensities on the fibrinolytic system. *European Journal of Applied Physiology and Occupational Physiology*, 67(4), 298-304.
- Nunnally, J. C., & Bernstein, I. H. (1994). *Psychometric theory* (3rd ed.). McGraw-Hill.
- Raven, P. B., Wasserman, D. H., Squires, W. G., Jr., & Murray, T. D. (2016). *Exercise physiology: A holistic approach* (Greek ed.). Ιατρικές Εκδόσεις Λαγός.
- Recours, R., Souville, M., & Griffet, J. (2004). Expressed motives for informal and club/association-based sports participation. *Journal of Leisure Research*, 36(1), 1-22.
- Reed, C. E., & Cox, R. H. (2007). Motives and regulatory style underlying senior athletes' participation in sport. *Journal of Sport Behavior*, 30(3), 307-329.
- Scheerder, J., Vandermeersch, H., Van Tuyckom, C., Hoekman, R., Breedveld, K., & Vos, S. B. (2011). *Understanding the game: Sport participation in Europe: Facts, reflections and recommendations*. Katholieke Universiteit Leuven.
- Singer, R. N. (1980). Motivation in sport. In R. M. Suinn (Ed.), *Psychology in sports: Methods and applications* (pp. 121-152). Burgess Publishing.
- Teixeira, P. J., Carraca, E. V., Markland, D., Silva, M. N., & Ryan, R. M. (2012). Exercise, physical activity, and self-determination theory: A systematic review. *International*

Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 9, Article 78.

<https://doi.org/10.1186/1479-5868-9-78>

- van Uffelen, J. G. Z., Khan, A., & Burton, N. W. (2017). Gender differences in physical activity motivators and context preferences: A population-based study in people in their sixties. *BMC Public Health*, 17, Article 624. <https://doi.org/10.1186/s12889-017-4540-0>
- Vallerand, R. J., & Losier, G. F. (1999). An integrative analysis of intrinsic and extrinsic motivation in sport. *Journal of Applied Sport Psychology*, 11(1), 142-169.
- Warburton, D. E. R., & Bredin, S. S. D. (2017). Health benefits of physical activity: A systematic review of current systematic reviews. *Current Opinion in Cardiology*, 32(5), 541-556.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (1995). *Foundations of sport and exercise psychology*. Human Kinetics.
- Weiss, M. R., & Ferrer-Caja, E. (2002). Motivational orientations and sport behavior. In T. S. Horn (Ed.), *Advances in sport psychology* (2nd ed., pp. 101-170). Human Kinetics.
- Whyte, E. M., & Mulsant, B. H. (2002). Post stroke depression: Epidemiology, pathophysiology, and biological treatment. *Biological Psychiatry*, 52(3), 253-264.
- Womack, C. J., Nagelkirk, P. R., & Coughlin, A. M. (2003). Exercise-induced changes in coagulation and fibrinolysis in healthy populations and patients with cardiovascular disease. *Sports Medicine*, 33(11), 795-807.

ΕΛΛΗΝΙΚΗ

- Αναστασία Κωσταρίδου-Ευκλείδη. (1997). *Ψυχολογία κινήτρων*. Εκδόσεις Πεδίο.
- Γεωργακοπούλου, Δ. (2021). *Οστεοπόρωση και άσκηση: Βελτίωση λειτουργικότητας ηλικιωμένων ασθενών* [Πτυχιακή εργασία]. Πάτρα.
- Δεληγιάννης, Α. (1992). *Ιατρική της άθλησης*. University Studio Press.
- Δεληγιάννης, Α. (2011). *Άσκηση και υγεία*. Εκδόσεις Παρισιανού.
- Δήμας, Β., Σάλτου, Μ., & Σπυρόπουλος, Α. (2015). *Σωματική άσκηση και ψυχική υγεία* [Πτυχιακή εργασία].
- Ζιώγου, Θ. (2013). Η συμβολή της άσκησης στη προαγωγή της ψυχικής υγείας. *Επιστημονικά Χρονικά*, 18(4), 191-197.
- Θεοδωράκης, Γ. (2010). *Άσκηση, ψυχική υγεία και ποιότητα ζωής*. Εκδόσεις Χριστοδουλίδης.
- Καβαλιέρος, Δ., & Λαχανά, Ε. (2016). *Αρτηριακή υπέρταση και άσκηση* [Πτυχιακή εργασία].
- Λεκάκης, Ν. (2021). *Αθλητική βιομηχανία* (σσ. 60-72). Εκδόσεις Πασχαλίδης.
- Λιόρδα, Ε., Ηλιάδης, Φ., Διδάγγελος, Τ., & Χατζητόλιος, Α. (2014). Σακχαρώδης διαβήτης τύπου 2 και άσκηση. *Ελληνικά Διαβητολογικά Χρονικά*, 27(4), 210-220.
- Μπαλάσκα, Π. (2021). *Αθλητική βιομηχανία* (σσ. 262-273). Στο Ν. Λεκάκης (Επιμ.), *Αθλητική βιομηχανία*. Εκδόσεις Πασχαλίδης.
- Μουρατίδης, Ι. (2010). *Ιστορία φυσικής αγωγής και αθλητισμού του αρχαίου κόσμου*.
- Πατσιαούρας, Γ., Μπέμπετσος, Ε., & Αντωνίου, Π. (2004). Κίνητρα συμμετοχής σε αθλητικές δραστηριότητες: Προσαρμογή του Participation Motivation Questionnaire στον ελληνικό πληθυσμό. *Αναζητήσεις στη Φυσική Αγωγή & τον Αθλητισμό*, 2(1), 52-60.

Πολυδωρόπουλος, Δ. (2021). *Θεραπευτική άσκηση σε ειδικές παθολογικές καταστάσεις* [Πτυχιακή εργασία]. Αίγιο.

Τοκμακίδης, Σ. (1997). Άσκηση και υγεία, άσκηση και παραγωγικότητα. *Άθληση και Κοινωνία: Περιοδικό Αθλητικής Επιστήμης*, 18, 5-8.

Χριστόπουλος, Δ., Κελέση, Μ., Γκοβίνα, Ο., Φασόη, Γ., & Ζαρταλούδη, Α. (2021). Κίνητρα συμμετοχής των ενηλίκων σε προγράμματα σωματικής δραστηριότητας: Κοινωνικοδημογραφικές και ψυχολογικές παράμετροι. *Περιεχειρητική Νοσηλευτική*, 10(3), 200-214. <https://doi.org/10.5281/zenodo.5842198>

ΔΙΑΔΥΚΤΙΑΚΕΣ ΠΗΓΕΣ

American College of Sports Medicine. (2015). *ACSM's guidelines for exercise testing and prescription* (9th ed.). Wolters Kluwer.

Encyclopaedia Britannica. (2026). *Health effects of exercise*. <https://www.britannica.com/>

European Commission. (2022, September 19). *Νέο Ευρωβαρόμετρο για τον αθλητισμό και τη σωματική άσκηση*. <https://greece.representation.ec.europa.eu/>

Eurobarometer. (2022). *Sport and physical activity survey*. European Commission. <https://europa.eu/eurobarometer/surveys/detail/2668>

Eurostat. (2018). *Statistics on sport participation*. <https://ec.europa.eu/eurostat/>

Money Review. (2024). *Γυμνάζονται οι Έλληνες; Τι έδειξε έρευνα για Gen Z, Millennials, Gen X και Boomers*. <https://www.moneyreview.gr/life-and-arts/148692/gymnazontai-oi-ellines-ti-edeixe-ereyna-gia-gen-z-millennials-gen-x-kai-boomers/>

World Health Organization. (2016). *Greece: Profile of health and well-being*. WHO Regional Office for Europe. <https://www.who.int/europe/>

World Health Organization. (2020). *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. World Health Organization.

<https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>

Παράρτημα Α: ερωτηματολόγιο

ΜΕΡΟΣ Α: Δημογραφικά στοιχεία

Φύλο

Ανδρας / Γυναίκα / Άλλο

Ηλικία

18–25

26–35

36–45

46–55

56+

Επίπεδο εκπαίδευσης

Δευτεροβάθμια

ΙΕΚ / Κολλέγιο

Πανεπιστήμιο

Μεταπτυχιακό / Διδακτορικό

Επάγγελμα

Ελεύθερο επάγγελμα

Ιδιωτικός υπάλληλος

Δημόσιος υπάλληλος

Φοιτητής

Άνεργος

Άλλο

Μέρος Β: Συχνότητα άσκησης

Πόσο συχνά ασκείτε την εβδομάδα

- 1 φορά
- 2 φορές
- 3 φορές
- 4 φορές ή περισσότερο

Πόσα χρόνια ασκείτε συνολικά

- Λιγότερο από 1 χρόνο
- 1–3 χρόνια
- 4–6 χρόνια
- 7–10 χρόνια
- Πάνω από 10 χρόνια

Συμμετέχετε σε οργανωμένο πρόγραμμα άσκησης (π.χ. γυμναστήριο, ομαδικά προγράμματα)

Ναι / Όχι

ΜΕΡΟΣ Γ: Πρόθεση συνέχισης της άσκησης

Κλίμακα:

- 1 = Διαφωνώ απόλυτα
- 2 = Διαφωνώ
- 3 = Ούτε συμφωνώ ούτε διαφωνώ
- 4 = Συμφωνώ
- 5 = Συμφωνώ απόλυτα

Ερωτήσεις:

1. Σκοπεύω να συνεχίσω να συμμετέχω σε οργανωμένα προγράμματα άσκησης στο μέλλον.
2. Είναι πολύ πιθανό να συνεχίσω να ασκούμαι τακτικά τους επόμενους μήνες.

3. Η άσκηση αποτελεί σημαντικό μέρος της καθημερινότητάς μου.
4. Θα συνεχίσω να συμμετέχω σε προγράμματα άσκησης ακόμη και αν έχω περιορισμένο χρόνο.
5. Θα πρότεινα σε άλλους να συμμετέχουν σε οργανωμένα προγράμματα άσκησης.

ΜΕΡΟΣ Δ: Κίνητρα συμμετοχής στην άσκηση

Συμμετέχω σε άσκηση επειδή

Κλίμακα:

1 = Καθόλου σημαντικό

2 = Λίγο σημαντικό

3 = Μέτρια σημαντικό

4 = Πολύ σημαντικό

5 = Πάρα πολύ σημαντικό

Κατηγοριοποίηση ερωτήσεων (Παράγοντες)

1. Φυσική κατάσταση

2. Θέλω να είμαι σε καλή φυσική κατάσταση
3. Θέλω να βελτιώσω την υγεία μου
4. Θέλω να νιώθω πιο δυνατός/δυνατή
5. Θέλω να βελτιώσω την εμφάνισή μου

2. Ανάπτυξη δεξιοτήτων

1. Μου αρέσει να βελτιώνω τις δεξιότητές μου
2. Θέλω να αναπτύξω νέες δεξιότητες
3. Θέλω να βελτιώσω την απόδοσή μου
4. Μου αρέσει να δοκιμάζω τις ικανότητές μου

3. Επίτευξη / επιτυχία

9. Θέλω να πετυχαίνω στόχους

10. Μου αρέσει η αίσθηση επιτυχίας
11. Μου αρέσει να συμμετέχω σε αγώνες ή προκλήσεις
12. Θέλω να πετυχαίνω προσωπικούς στόχους
13. Μου αρέσει να συναγωνίζομαι με άλλους

4. Κοινωνικοποίηση

7. Μου αρέσει να ανήκω σε μια ομάδα
8. Μου αρέσει να συνεργάζομαι με άλλους
9. Θέλω να κοινωνικοποιούμαι με άλλους ανθρώπους
10. Μου αρέσει να συμμετέχω σε ομαδικές δραστηριότητες
11. Θέλω να περνάω χρόνο με ανθρώπους με κοινά ενδιαφέροντα

5. Φιλία

4. Θέλω να περνάω χρόνο με φίλους
5. Θέλω να κάνω νέους φίλους
6. Θέλω να κάνω περισσότερους φίλους μέσω της άσκησης
7. Θέλω να νιώθω ότι ανήκω σε μια ομάδα φίλων
8. Θέλω να δημιουργώ κοινωνικές σχέσεις μέσα από την άσκηση

6. Διασκέδαση

5. Είναι διασκεδαστικό
6. Μου αρέσει να είμαι δραστήριος
7. Θέλω να περνάω ευχάριστα τον χρόνο μου
8. Μου αρέσει η αίσθηση ενθουσιασμού

7. Εκτόνωση ενέργειας

13. Θέλω να εκτονώνω την ενέργειά μου
14. Θέλω να μειώσω το άγχος
15. Θέλω να αισθάνομαι καλύτερα ψυχολογικά

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.