

**Η ΙΚΑΝΟΠΟΙΗΣΗ ΤΩΝ ΑΘΛΟΥΜΕΝΩΝ ΙΔΙΩΤΙΚΩΝ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΩΝ ΑΠΟ ΤΙΣ
ΠΑΡΕΧΟΜΕΝΕΣ ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ ΚΑΙ Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ ΣΤΗΝ
ΕΡΓΑΣΙΑΚΗ ΤΟΥΣ ΑΠΟΔΟΣΗ**

ΚΑΛΑΒΡΗΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ

**Μεταπτυχιακή Διπλωματική Εργασία που υποβάλλεται στο καθηγητικό σώμα
για τη μερική εκπλήρωση των υποχρεώσεων απόκτησης Διπλώματος Μεταπτυχιακών
Σπουδών στην «Διοίκηση Αθλητικών Οργανισμών και Επιχειρήσεων» του Τμήματος
Οργάνωσης και Διαχείρισης Αθλητισμού του Παν/μίου Πελοποννήσου στην κατεύθυνση
«Οργάνωση και Διοίκηση Αθλητικών Οργανισμών & Επιχειρήσεων»**

ΣΠΑΡΤΗ

2021

Εγκεκριμένο από την Εξεταστική Επιτροπή:

Επιβλέπων: Δουβής Ιωάννης, Καθηγητής

2^ο Μέλος: Κριεμάδης Αθανάσιος, Καθηγητής

3^ο Μέλος: Βρόντου Ουρανία, Αναπλ. Καθηγήτρια

Υπεύθυνη Δήλωση

Με ατομική μου ευθύνη και γνωρίζοντας τις κυρώσεις που προβλέπονται από τις διατάξεις του άρθρου 18 (Λόγοι και διαδικασία διαγραφής από το ΠΜΣ) του Κανονισμού Λειτουργίας Προγράμματος Μεταπτυχιακών Σπουδών, δηλώνω υπεύθυνα ότι για τη συγγραφή της Μεταπτυχιακής Διπλωματικής μου Εργασίας (ΜΔΕ) δεν χρησιμοποίησα ολόκληρο ή μέρος έργου άλλου δημιουργού ή τις ιδέες και αντιλήψεις άλλου δημιουργού χωρίς να γίνεται αναφορά στην πηγή προέλευσης (βιβλίο, άρθρο από εφημερίδα ή περιοδικό, ιστοσελίδα κλπ.).

Ημερομηνία: 19/03/2021

Ο Δηλών

Καλαβρής Κωνσταντίνος

(Υπογραφή)

Copyright © Κώστας Καλαβρής, 2021

Με επιφύλαξη κάθε δικαιώματος. All rights reserved.

Απαγορεύεται η αντιγραφή, αποθήκευση και διανομή της παρούσας εργασίας, εξ ολοκλήρου ή τμήματος αυτής, για εμπορικό σκοπό. Επιτρέπεται η ανατύπωση, αποθήκευση και διανομή για σκοπό μη κερδοσκοπικό, εκπαιδευτικής ή ερευνητικής φύσης, υπό την προϋπόθεση να αναφέρεται η πηγή προέλευσης και να διατηρείται το παρόν μήνυμα. Ερωτήματα που αφορούν τη χρήση της εργασίας για κερδοσκοπικό σκοπό πρέπει να απευθύνονται προς τον συγγραφέα.

Οι απόψεις και τα συμπεράσματα που περιέχονται σε αυτό το έγγραφο εκφράζουν τον συγγραφέα και δεν πρέπει να ερμηνευθεί ότι αντιπροσωπεύουν τις επίσημες θέσεις του Πανεπιστημίου Πελοποννήσου του Τμήματος Οργάνωσης και Διαχείρισης Αθλητισμού.

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Καλαβρής Κωνσταντίνος: Η ικανοποίηση των αθλούμενων ιδιωτικών γυμναστηρίων από τις παρεχόμενες υπηρεσίες και η επίδραση της γυμναστικής στην εργασιακή τους απόδοση
(Με την επίβλεψη του Καθηγητή κ. Δουβή Ιωάννη)

Σκοπός της εργασίας είναι η μελέτη και η διερεύνηση της ικανοποίησης των αθλούμενων και της επίδρασης της γυμναστικής στην εργασιακή τους απόδοση και συγκεκριμένα σε ιδιωτικά γυμναστήρια της Αθήνας (κρίσιμο δείγμα). Η αποτίμηση της όλης προσπάθειας αναφερόταν στα προσωπικά βιώματα που ήρθαν στην επιφάνεια από τους ασκούμενους του Alterlife Boutique Αμαρουσίου μέσω της προσωπικής συνέντευξης. Για την προσέγγιση του ανωτέρω ερευνητικού θέματος επιλέχθηκε να διεξαχθεί μια ποιοτική έρευνα όπου έλαβαν μέρος 10 ασκούμενοι από το γυμναστήριο Alterlife Boutique Αμαρουσίου. Τα μεθοδολογικά εργαλεία που χρησιμοποιήθηκαν για την συλλογή υλικού και δεδομένων ήταν η ανάλυση περιεχομένου και η ημι-δομημένη ατομική συνέντευξη. Οι συμμετέχοντες έδειξαν την ικανοποίηση από τις παρεχόμενες υπηρεσίες του γυμναστηρίου και το γεγονός πως τους δίνεται η ευκαιρία να αθληθούν σε ένα ελεγχόμενο περιβάλλον υπό την καθοδήγηση προπονητή. Επίσης, η έρευνα έδειξε ότι οι ασκούμενοι συμφωνούν στο γεγονός ότι μέσα από την άσκηση τους δίνεται η ευκαιρία να κοινωνικοποιηθούν τόσο στο γυμναστήριο όσο και στην εργασία τους σε θέματα γυμναστικής. Παράλληλα, η έρευνα έδειξε την θετική επίδραση της γυμναστικής στην εργασιακή απόδοση των εργαζομένων για μια ισορροπημένη προσωπική υγεία και εργασία.

Λέξεις κλειδιά: *Ικανοποίηση πελατών, Γυμναστήριο, Σωματική άσκηση, Παρεχόμενες υπηρεσίες, Εργασιακή απόδοση*

ABSTRACT

Kalavris Konstantinos: The satisfaction of private gyms with the services provided and the effect of fitness on their work performance

(With the supervision of Douvis Ioannis)

The purpose of this study is to study and investigate the satisfaction of athletes and the effect of fitness on their work performance and specifically in private gyms in Athens (critical sample). The evaluation of the whole effort referred to the personal experiences that came to the surface by the practitioners of Alterlife Boutique Marousi through the personal interview. For the approach of the above research topic, a qualitative research was chosen where 10 trainees from the Alterlife Boutique gym of Marousi took part. The methodological tools used to collect material and data were content analysis and semi-structured individual interview. The participants showed their satisfaction with the services provided by the gym and the fact that they are given the opportunity to exercise in a controlled environment under the guidance of a coach. Also, the research showed that the trainees agree with the fact that through their exercise they are given the opportunity to socialize both in the gym and in their work in matters of fitness. At the same time, research has shown the positive effect of exercise on employees' work performance for a balanced personal health and work.

Keywords: Customer satisfaction, Fitness center, Physical activity, Services provided, Work performance

ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ

Θέλω να ευχαριστήσω θερμά τον Καθηγητή μου κ. Δουβή Ιωάννη για την πολύτιμη βοήθεια και καθοδήγηση που μου παρείχε κατά την πραγματοποίηση της μεταπτυχιακής μου εργασίας.

Επίσης, θέλω να ευχαριστήσω όλους τους συμμετέχοντες ασκούμενους της Alterlife Boutique Αμαρουσίου που συμμετείχαν στην έρευνα και η συμβολή τους υπήρξε καθοριστική για την υλοποίηση της παρούσας έρευνας.

Τέλος, θέλω να ευχαριστήσω θερμά την οικογένεια μου για την αμέριστη στήριξη και συμπαράσταση .

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΠΕΡΙΛΗΨΗ.....	4
ABSTRACT.....	5
ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ.....	6
ΕΙΣΑΓΩΓΗ	
Θεωρητικό υπόβαθρο.....	9
Διατύπωση του προβλήματος.....	9
Σκοπός της έρευνας.....	9
Σημαντικότητα.....	10
Ερευνητικά ερωτήματα.....	10
Λειτουργικοί ορισμοί.....	11
Προϋποθέσεις και περιορισμοί.....	11
1.ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ.....	12
Βιβλιογραφική ανασκόπηση.....	12
Ικανοποίηση πελατών.....	14
Η μη ικανοποίηση των πελατών.....	16
Ποιότητα υπηρεσιών.....	17
Προσδοκίες πελατών από παρεχόμενες υπηρεσίες.....	18
Σωματική δραστηριότητα.....	20
Απόδοση εργασίας.....	21
Συσχετισμός σωματικής δραστηριότητας και απόδοση εργασίας.....	22
2. ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΕΡΕΥΝΑΣ.....	24
Ποιοτική έρευνα.....	24
Μέσα συλλογής δεδομένων.....	25
Συνέντευξη.....	25
Ανάλυση περιεχομένου.....	26
Δείγμα.....	27
Γυμναστήριο Alterlife.....	28
Alterlife Boutique Αμαρουσίου.....	29
Διαδικασία συλλογής δεδομένων.....	29
Δεοντολογικά ζητήματα.....	30
3.ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΕΡΕΥΝΑΣ.....	31
4. ΣΥΖΗΤΗΣΗ.....	44

5.ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ.....	47
Σκέψεις –Προβληματισμοί –Προτάσεις.....	49
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ.....	50
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Ι: Οδηγοί συνεντεύξεων	58
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ ΙΙ: Ατομικές συνεντεύξεις ασκούμενων του γυμναστηρίου	59

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Θεωρητικό υπόβαθρο

Η επιβίωση των αθλητικών οργανώσεων στον σημερινό ανταγωνιστικό κόσμο εξαρτάται από την ικανοποίηση των πελατών τους. Υπάρχει αρκετή βιβλιογραφία για θέματα που σχετίζονται με την ικανοποίηση των πελατών στα ιδιωτικά γυμναστήρια. Σύμφωνα με τον Engel et al. (1995) τρεις λόγοι οδηγούν σε αυτό. Πρώτον, η διατήρηση των υπαρχόντων πελατών ως κυρίαρχος στόχος του μάρκετινγκ, δεύτερον ότι η θετική ικανοποίηση των πελατών είναι το κλειδί για την διατήρησή τους, και τρίτον ότι ο ανταγωνισμός ανάμεσα στις υπηρεσίες διαμορφώνει την ικανοποίηση των πελατών στις υπηρεσίες.

Η ποιότητα των υπηρεσιών θεωρείται ένας επιφανής παράγοντας επιτυχίας για την παροχή υπηρεσιών. Η σημαντικότητα της ποιότητας των υπηρεσιών στην κερδοφορία μίας επιχείρησης αφορά δυο διαδικασίες. Πρώτον, η ποιότητα υπηρεσίας είναι σημαντική για να δελεάσει νέους πελάτες και αφετέρου για να τους διατηρήσει (Anderson et al., 1994). Έρευνες έχουν διεξαχθεί και για τους παράγοντες ικανοποίησης των πελατών από το γυμναστήριο από τις υπηρεσίες τους καθώς παράγοντες ικανοποίησης τους διαφέρουν όσον αφορά το προσωπικό του γυμναστηρίου, την προσβασιμότητα του, τον εξοπλισμό του και τις διαπροσωπικές σχέσεις στο γυμναστήριο (Howat, 1996). Αρκετές έρευνες έχουν επίσης διεξαχθεί για την μελέτη της σχέσης της επίδρασης της γυμναστικής στην εργασιακή απόδοση. Μέσα από τις έρευνες έχει βρεθεί ότι η καλή φυσική κατάσταση των εργαζομένων βελτιώνει την αποδοτικότητα τους, μειώνει το στρες και τις πιθανές απουσίες στην δουλειά λόγω κάποιας αρρώστιας. (Mulcahy, 2003).

Διατύπωση του προβλήματος

Όπως αναφέρθηκε ήδη, υπάρχουν αρκετοί παράγοντες που εμπλέκονται στην ικανοποίηση των πελατών στο γυμναστήριο, αλλά δεν έχουν μελετηθεί κατά πόσο η ποιότητα των παρεχόμενων υπηρεσιών από το γυμναστήριο επηρεάζει την ικανοποίησή τους. Εν συνέχεια, ιδιαίτερο ενδιαφέρον παρουσιάζει να εξεταστεί κατά πόσο η σωματική άσκηση βοηθάει στην εργασιακή απόδοση.

Σκοπός της έρευνας

Ο σκοπός της παρούσας έρευνας είναι να διερευνηθεί η ικανοποίηση των αθλουμένων ιδιωτικού γυμναστηρίου, αλλά και η επίδραση της γυμναστικής στην εργασιακή τους απόδοση. Πιο συγκεκριμένα, οι στόχοι αυτής της έρευνας είναι οι εξής:

1. Να διερευνηθεί η ικανοποίηση των πελατών από τις παρεχόμενες υπηρεσίες του γυμναστηρίου.
2. Να μελετηθεί η επίδραση της γυμναστικής στην εργασιακή απόδοση των πελατών.

Σημαντικότητα

Το γεγονός πως μέχρι σήμερα σε ιδιωτικά γυμναστήρια δεν έχει γίνει ποιοτική έρευνα στην ικανοποίηση των πελατών από τις υπηρεσίες που προσφέρει το γυμναστήριο και την επίδραση της γυμναστικής ,καθιστούν την παρούσα μελέτη πρωτότυπη και καινοτόμα. Τα γυμναστήρια της Alterlife αποτελούν μία αξιόπιστη πηγή μελέτης καθώς αποτελεί μία από τις μεγαλύτερες αλυσίδες στην Ελλάδα και ακολουθούν αναπτυσσόμενη πορεία τα τελευταία χρόνια .

Στην παρούσα έρευνα θα γίνει προσπάθεια να μελετηθεί ο χώρος του Alterlife Boutique Αμαρουσίου ,μελετώντας την ικανοποίηση των πελατών του γυμναστηρίου από τις παρεχόμενες υπηρεσίες και κατά πόσο η σωματική άσκηση τους βοηθάει στον εργασιακό τους τομέα. Η έλλειψη ποιοτικής έρευνας για την ικανοποίηση των πελατών ιδιωτικού γυμναστηρίου και στο αν οι παρεχόμενες υπηρεσίες του γυμναστηρίου είναι λειτουργικές στην εργασιακή απόδοση αποτελούν κριτήρια για την επιλογή της συγκεκριμένης μελέτης.

Η μελέτη αφενός θα μπορούσε να συνεισφέρει στην βελτίωση των υπηρεσιών του γυμναστηρίου Alterlife και αφετέρου σε ότι άλλο χρειάζονται για την εύρυθμη λειτουργία σε όλες τις υπηρεσίες και ως αποτέλεσμα την άνοδο του γυμναστηρίου και την επίτευξη κέρδους. Η ικανοποίηση σχετικά από τις υπηρεσίες του γυμναστηρίου, θα δώσει ένα νέο εφόδιο στους αρμόδιους να μπορούν με μεγαλύτερη ακρίβεια να βρουν τυχόν προβλήματα στην στρατηγική που χρησιμοποιούν στις υπηρεσίες και να τα διορθώσουν, ώστε να έχουν τους πελάτες τους όσο γίνεται πιο ευχαριστημένους. Τα αποτελέσματα επίσης θα μπορούσαν να χρησιμοποιηθούν από νέους ερευνητές ώστε να κατανοήσουν πιο εμπειριστατωμένα την ικανοποίηση των πελατών στις υπηρεσίες ενός γυμναστηρίου αλλά και να δουν τον ρόλο της γυμναστικής στην εργασιακή απόδοση.

Ερευνητικά ερωτήματα

Τα δύο ερευνητικά ερωτήματα που μελετήθηκαν ήταν τα εξής:

- α) Τι ρόλο παίζει η ποιότητα των υπηρεσιών του ιδιωτικού γυμναστηρίου στην ικανοποίηση των πελατών;
- β) Πώς η άθληση επηρεάζει την εργασιακή απόδοση των πελατών;

Λειτουργικοί Ορισμοί

Η ικανοποίηση των χρηστών από τις παρεχόμενες υπηρεσίες ενός γυμναστηρίου μπορεί να οριστεί ως η αξιολόγηση των ασκουμένων από την ποιότητα των παρεχόμενων υπηρεσιών, σε σχέση με τις προσδοκίες που είχαν από τις υπηρεσίες πριν και μετά την χρήση τους (Godolja & Sraho, 2014).

Η εργασιακή απόδοση είναι μία πολύπλοκη δραστηριότητα που σχετίζεται με την επιτυχία και την παραγωγικότητα. Είναι μία συμπεριφορά όπου ο εργαζόμενος πρέπει να καταβάλει την καλύτερη δυνατή προσπάθεια για να την ολοκληρώσει με τον καλύτερο δυνατό τρόπο σε μία δεδομένη στιγμή (Campbell, 1990).

Προϋποθέσεις και περιορισμοί

Η έρευνα θα διεξαχθεί σε υποκατάστημα γυμναστηρίου της αλυσίδας γυμναστηρίων της Alterlife. Το δείγμα θα περιοριστεί στην ικανοποίηση των αθλούμενων του ιδιωτικού γυμναστηρίου από τις παρεχόμενες υπηρεσίες και την επίδραση της γυμναστικής στην εργασιακή τους απόδοση. Απαραίτητη προϋπόθεση είναι η συμμετοχή των αθλούμενων του συγκεκριμένου γυμναστηρίου. Ένας σημαντικός παράγοντας της παρούσας έρευνας άπτεται του γεγονότος ότι τα αποτελέσματα αφορούν έναν συγκεκριμένο υποκατάστημα και δεν μπορούν να γενικευτούν.

Οι κύριοι περιορισμοί και δυσκολίες της συγκεκριμένη έρευνας, απορρέουν από το γεγονός ότι σε αντίθεση με την ικανοποίηση των πελατών από τις παρεχόμενες υπηρεσίες δεν υπάρχουν αρκετές έρευνες για την εργασιακή απόδοση στην βιβλιογραφία. Περιορισμός ωστόσο υπήρχε και στο γεγονός ότι οι συνεντεύξεις πραγματοποιήθηκαν μέσω Skype και υπήρχαν προβλήματα με την σύνδεση του διαδικτύου. Επιπλέον, η έρευνα διεξήχθη σε μία περίοδο που τα γυμναστήρια ήταν κλειστά λόγω Covid-19¹, και τη δεδομένη χρονική στιγμή οι συνεντευξιζόμενοι δεν μπορούσαν να πηγαίνουν στο γυμναστήριο λόγω αναστολής αυτών σύμφωνα με τα μέτρα προφύλαξης που έλαβε η κυβέρνηση. Έτσι, οι απαντήσεις αφορούν την περίοδο που το γυμναστήριο ήταν εν ενεργεία και οι ασκούμενοι γυμναζόντουσαν. Τέλος, περιορισμός υπήρξε και στο δείγμα των συμμετεχόντων, καθώς από τα 12 άτομα που ήταν να συμμετάσχουν στην έρευνα, έλαβαν μέρος οι 10 από αυτούς καθώς οι υπόλοιποι δύο δήλωσαν κώλυμα προσέλευσης λόγω διαφόρων υποχρεώσεων.

¹Covid-19 : (Corona virus disease 2019, COVID-19). Μολυσματική ασθένεια που προκλήθηκε από τον κορωνοϊό SARS-CoV-2 όπου ξεκίνησε το 2019 στην πόλη Γουχάν της Κίνας και μεταδόθηκε μεταγενέστερα σε όλο τον πλανήτη.

ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ

Στην παρούσα ενότητα πραγματοποιείται η βιβλιογραφική ανασκόπηση και η σύντομη παρουσίαση του θεωρητικού υπόβαθρου βάσει της οποίας στηρίχθηκε η σχεδίαση της έρευνας. Επιχειρείται η αποσαφήνιση των ορών της ικανοποίησης, της ποιότητας των υπηρεσιών, της σωματικής δραστηριότητας και της εργασιακής απόδοσης των αθλουμένων σε μία υπηρεσία. Εν συνέχεια, παρουσιάζονται ποιες είναι οι προσδοκίες των αθλουμένων από της παρεχόμενες υπηρεσίες και ποια είναι η σχέση της σωματικής δραστηριότητας με την απόδοση εργασίας.

Ο Gonçaves (2016) πραγματοποίησε έρευνα για την εβδομαδιαία συχνότητα του γυμναστηρίου, τις προσδοκίες, την ικανοποίηση και την διατήρηση των πελατών. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η εβδομαδιαία συχνότητα προπονήσεων δεν αποτελεί ένδειξη ικανοποίησης των πελατών όπως και την διατήρηση αυτών σε ένα γυμναστήριο. Σύμφωνα με τα ευρήματα ένα μεγάλο ποσοστό των μελών βρίσκεται στο γυμναστήριο τουλάχιστον τρεις φορές την εβδομάδα ενώ τα υψηλά επίπεδα ικανοποίησης συσχετίζονται και με την διατήρηση των μελών.

Ο Salamat (2013) προσπάθησε να προσδιορίσει την ικανοποίηση των πελατών σε ιδιωτικά και δημόσια γυμναστήρια. Η έρευνα του έδειξε ότι η ικανοποίηση στα ιδιωτικά γυμναστήρια ήταν μεγαλύτερη σε σχέση με τα δημόσια γυμναστήρια όσον αφορά τον εξοπλισμό, την ποιότητα του προσωπικού και την προσβασιμότητα.

Η έρευνα του Soon Yu (2014) επιχείρησε να εξετάσει την σχέση ποιότητας υπηρεσιών, την ευχαρίστηση ή δυσαρέσκεια των πελατών και την πρόθεση διατήρησης πελατών σε άτομα άνω των 60 ετών. Τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν ότι η παροχή υψηλής ποιότητας υπηρεσιών σε μεγαλύτερες ηλικίες καταναλωτές βελτιώνει την ικανοποίησή τους, μειώνει τα παράπονα προς το γυμναστήριο και αυξάνει την πιθανότητα ανανέωσης με την υπηρεσία και την συνεχή χρήση τους.

Ο Oztaş (2016) προσπάθησε με την έρευνα του να μελετήσει την σχέση μεταξύ της ατμόσφαιρας του περιβάλλοντα χώρου, την ικανοποίηση και την διατήρηση των μελών σε ένα ιδιωτικό γυμναστήριο. Τα ευρήματα του έδειξαν ότι η ατμόσφαιρα στο γυμναστήριο επηρεάζει την ικανοποίηση και πίστη των πελατών. Αναλόγως το επίπεδο η ικανοποίηση μπορεί να αυξηθεί ή να μειωθεί οι εβδομαδιαίες επισκέψεις στο γυμναστήριο και να υπάρχει θετική ή αρνητική διαφήμιση από το μέλος.

Η έρευνα του Makeover (2003) έδειξε ότι ο τρόπος σκέψης και οι συμπεριφορές των εργαζόμενων όπως και η ποιότητα των υπηρεσιών που αντιλαμβάνεται ο πελάτης επηρεάζει

την ικανοποίηση του. Όταν ο εργαζόμενος είναι ικανοποιημένος από τις συνθήκες εργασίας εργάζεται για την επιτυχία του οργανισμού, όπως επίσης είναι αυτός που αλληλεπιδρά περισσότερο με τον πελάτη σε σχέση με κάποιο αρμόδιο.

Ο Pronk (2004) εξέτασε την σχέση μεταξύ του τρόπου ζωής συνδεδεμένη με τις απειλές για την υγεία και την απόδοση της εργασίας. Τα αποτελέσματα της έρευνας του έδειξαν ότι τα υψηλότερα επίπεδα φυσικής δραστηριότητας σχετίζονται με καλύτερη ποιότητα στην εργασία και την συνολική απόδοση ενώ η παχυσαρκία σχετίζεται με μεγαλύτερο αριθμό απώλειας της εργασίας λόγω την κακής ποιότητας ζωής.

Ο Gerber (2013) μελέτησε την σωματική άσκηση για 12 εβδομάδες και την συσχέτιση της με την επαγγελματική εξουθένωση. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η σωματική άσκηση μειώνει το άγχος, όπως επίσης και τα συμπτώματα της σωματικής εξάντλησης και της κατάθλιψης. Σημαντικό επίσης ήταν ότι η έρευνα έδειξε ότι η διάθεση βελτιώνεται σημαντικά μετά από μία συνεδρία σωματικής άσκησης.

Ο Αλεξανδρής και η Παλιάλια (1999) προσπάθησαν να δημιουργήσουν και να τυποποιήσουν μία κλίμακας μέτρησης της ικανοποίησης των πελατών στο γυμναστήριο. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η ικανοποίηση των απαιτήσεων των πελατών είναι ένα προφανές ζήτημα που αντιμετωπίζουν οι αρμόδιοι των γυμναστηρίων. Η έρευνα τους έδειξε ότι υπάρχουν πέντε παράγοντες που επηρεάζουν την ικανοποίησή τους: οι υπηρεσίες/εγκαταστάσεις του γυμναστηρίου, η ψυχολογία τους, η χαλάρωση, η κοινωνικοποίηση και η φυσική κατάσταση τους.

Σύμφωνα με μελέτη που πραγματοποιήθηκε το 2005 η άσκηση έχει θετικά οφέλη στην απόδοση του εργαζομένου περίπου 15%. Σε αυτή την μελέτη μετρήθηκαν 200 υπάλληλοι σε τρεις διαφορετικές τοποθεσίες: ένα πανεπιστήμιο, μία εταιρία πληροφορικής και μία εταιρία ασφάλισης. Οι υπάλληλοι συμπλήρωσαν ερωτηματολόγια όσον αφορά την απόδοσή τους και την διάθεση στην εργασία τις μέρες που έκαναν κάποια μορφή σωματικής δραστηριότητας και τις μέρες που δεν έκαναν κάποια προπόνηση. Οι περισσότεροι από αυτούς πραγματοποίησαν 30 έως 60 λεπτά κάποιας μορφής σωματικής δραστηριότητας στο μεσημεριανό διάλειμμα, κάνοντας διάφορες δραστηριότητες, από γιόγκα και αερόμπικ μέχρι προπόνηση δύναμης και ομαδικά αθλήματα. Έξι από τους δέκα εργαζόμενους δήλωσαν ότι οι δεξιότητές τους για τη διαχείριση του χρόνου, την ψυχική απόδοση και την ικανότητα εκπλήρωσης των προθεσμιών βελτιώθηκε σε ημέρες κατά την άσκηση (McKenna, 2006).

Ικανοποίηση πελατών

Η ικανοποίηση των πελατών ορίζεται ως μια μέτρηση που καθορίζει τον τρόπο με τον οποίο τα προϊόντα ή οι υπηρεσίες που παρέχονται από μια επιχείρηση ανταποκρίνονται στις προσδοκίες των πελατών (Fornell, 1992). Η ικανοποίηση είναι ένα συναίσθημα που προκύπτει από μια διαδικασία αξιολόγησης του τι έχει ελήφθη έναντι του αναμενόμενου, συμπεριλαμβανομένης της ίδιας της απόφασης αγοράς και τις επιθυμίες που σχετίζονται με την αγορά. Η ικανοποίηση είναι η αξιολόγηση των πελατών για ένα προϊόν ή υπηρεσία όπου σχετίζεται με το αν αυτό το προϊόν ή υπηρεσία ανταποκρίθηκε στις ανάγκες και στα θέλω τους. Όλοι οι ορισμοί μοιράζονται ορισμένα κοινά στοιχεία (Giese & Cote, 2002). Όταν εξεταστούν στο σύνολό τους, τρία γενικά συστατικά μπορούν και αναγνωρίζονται:

- ✓ Η ικανοποίηση των καταναλωτών είναι μια ανταπόκριση (συναισθηματική ή γνωστική).
- ✓ Η αντίδραση αφορά μία συγκεκριμένη ανάγκη (όπως για παράδειγμα οι προσδοκίες που είχαν δημιουργηθεί, εάν το προϊόν καλύπτει τις ανάγκες, κ.λπ.).
- ✓ Η απόκριση εμφανίζεται σε μια καθορισμένη ώρα (μετά την χρήση της , βάσει της συγκεκριμένης εμπειρίας, κ.λπ.) (Giese & Cote, 2002).

Οι Cronin και Taylor (1992) αναφέρονται στην ικανοποίηση, καθώς η εμπειρία του καταναλωτή αναδύεται ως αντίδραση των υπηρεσιών που συναντά. Η ανάλυση της ικανοποίησης μπορεί να πραγματοποιηθεί είτε με συγκεκριμένο μέτρο συναλλαγής είτε ως γενικό επίπεδο. Η ικανοποίηση για συγκεκριμένη συναλλαγή σχετίζεται με μια συνάντηση με μία υπηρεσία, ενώ η συνολική ικανοποίηση αναφέρεται στη σωρευτική αξιολόγηση όλων των συναντήσεων μεταξύ του καταναλωτή και του οργανισμού (Jones & Suh, 2000).

Η ικανοποίηση των πελατών είναι ένα κρίσιμο στοιχείο μιας επιχειρηματικής στρατηγικής καθώς και της διατήρησης των πελατών και την επαναγορά του προϊόντος. Για να μεγιστοποιηθεί η ικανοποίηση των πελατών, οι εταιρείες οφείλουν να πουλήσουν ιδέες και μεθόδους μετά την ολοκλήρωση με όλα τα απαραίτητα έγγραφα. Η ικανοποίηση των πελατών είναι ένα πολύ σημαντικό συστατικό που προβλέπει τη μελλοντική συμπεριφορά των πελατών (Hill et al., 2007).

Η ικανοποίηση ορίζεται ως μία ευχάριστη εκπλήρωση . Δηλαδή, ο καταναλωτής αισθάνεται ότι η κατανάλωση εκπληρώνει κάποια ανάγκη, μία επιθυμία, ένα στόχο και ότι αυτή η εκπλήρωση είναι κάτι ευχάριστο (Oliver & Richard , 1980). Η επίτευξη ικανοποίησης των καταναλωτών είναι καίριο ζήτημα για αθλητικούς οργανισμούς που παρέχουν υπηρεσίες

που σχετίζονται με τη φυσική κατάσταση ,δεδομένου ότι οι ικανοποιημένοι καταναλωτές τείνουν να επαναλαμβάνουν την εμπειρία κατανάλωσης, η οποία έχει επακόλουθο θετικό αντίκτυπο στα οικονομικά κέρδη ενός οργανισμού (Alexandris et al., 2004).

Ένας ικανοποιημένος πελάτης τείνει να είναι πολύ αφοσιωμένος σε μια υπηρεσία και μπορεί τελικά να γίνει πιστός πελάτης . Είναι σημαντικό να σημειωθεί ότι εάν οι πελάτες είναι πολύ ικανοποιημένοι με την εμπειρία τους, είναι πιο πιθανό να είναι επαναλαμβανόμενοι επισκέπτες, να γίνουν πιστοί χρήστες, να διαδίδουν θετική επικοινωνία από στόμα σε στόμα με άλλους και να υποστηρίζουν την υπηρεσία παροχής (Tian-Coal et al., 2002). Σύμφωνα με τον Petrick (1999), όσο πιο πιστός είναι ένας καταναλωτής σε μια υπηρεσία, τόσο πιο αναμενόμενο θα είναι να είναι ικανοποιημένοι με την υπηρεσία και τόσο πιθανότερο είναι να ξαναγοράσουν την υπηρεσία .

Έτσι, η πίστη έχει άμεση σχέση με την πρόθεση επαναγοράς (Barsky, 1992). Εντούτοις, το προϊόν και τα χαρακτηριστικά του, η αξιοπιστία του και η εξυπηρέτηση των πελατών είναι τα πιο σημαντικά σημεία που απαιτούνται για την ικανοποίηση ή την υπέρβαση της ικανοποίησης των πελατών. Εκτός από την αγορά περισσότερων υπηρεσιών, οι πελάτες λειτουργούν επίσης ως δίκτυο για την προσέγγιση άλλων πιθανών πελατών με την ανταλλαγή εμπειριών (Hague, 2016).

Η αξία της διατήρησης ενός πελάτη είναι μόνο το ένα δέκατο κερδίζοντας ένα νέο (Rebekah & Sharyn, 2004). Η ικανοποίηση των πελατών επηρεάζεται από συγκεκριμένες δυνατότητες προϊόντων και υπηρεσιών και τις αντιλήψεις ποιότητας. Η ικανοποίηση επηρεάζεται επίσης από τις συναισθηματικές απαντήσεις του πελάτη (Zeithaml & Bitner , 2003). Η υψηλή ικανοποίηση των πελατών μπορεί να έχει θετικό αντίκτυπο για την εταιρεία, όπως είναι η από στόμα σε στόμα θετική επικοινωνία και η πίστη των πελατών. Είναι αδύνατο να αναπτυχθεί μια επιχειρηματική οργάνωση σε περίπτωση που η εταιρεία αγνοήσει τις ανάγκες των πελατών (Tao, 2014).

Η επικοινωνία στόμα με στόμα καλύπτει όλες τις επικοινωνίες του πελάτες με τα μέλη του κοινωνικού και επαγγελματικού τους δικτύου . Συνήθως εκφράζεται μιλώντας ή στέλνοντας e-mail σε μέλη της οικογένειας, φίλους, συγγενείς, συναδέλφους και ούτω καθεξής. Η επικοινωνία στόμα με στόμα μπορεί να έχει θετικό ή αρνητικό αντίκτυπο (Anderson, 1998). Η ικανοποίηση των πελατών με μία υπηρεσία, έχει θετική επίδραση στις προθέσεις να προταθεί σε άλλους (Dabholkar & Thorpe, 1994).

Η αφοσίωση των πελατών είναι μια συμπεριφορά, ενώ η ικανοποίηση των πελατών είναι μια στάση. Επομένως, υπάρχουν ορισμένες διαφορές μεταξύ των συντελεστών που επηρεάζουν την ικανοποίηση των πελατών και την πίστη τους . Γενικά, η τιμή, η ποιότητα, η

αξιοπιστία, η ενσυναίσθηση & η ανταπόκριση είναι τα κύρια κριτήρια που επηρεάζουν την ικανοποίηση και τη πίστη των πελατών (Gajjar, 2013). Η αφοσίωση των πελατών λειτουργεί συχνά ως συνειδητή αξιολόγηση της αναλογίας τιμής και ποιότητας ή της προθυμίας να πληρωθεί μια τιμή προσαύξηση (Fornell, 1992).

Σύμφωνα με τον Lovelock & Wright (2007) η θετική ανταπόκριση των εργαζόμενων αποτελούν ένα ισχυρό κίνητρο ικανοποίησης των πελατών.

Η μη ικανοποίηση του πελάτη

Πολλές φορές μία υπηρεσία μπορεί να αποτελέσει πηγή αρνητικών συναισθημάτων. Αυτό μπορεί αν συμβεί όταν η υπηρεσία δεν καλύπτει τις αναμενόμενες προσδοκίες των πελατών. Αλλά μπορεί να βιώσουν και αρνητικά συναισθήματα και όταν ικανοποιούνται όταν συνειδητοποιούν ότι θα μπορούσαν να είχαν διαλέξει κάποια εναλλακτική υπηρεσία ή πάροχο υπηρεσιών (Taylor,1997).

Τα ευμενή και τα δυσχερή συναισθήματα που βιώνουν οι πελάτες σε μία παροχή υπηρεσιών επηρεάζουν τον συνολικό βαθμό ικανοποίησης ή δυσαρέσκειας με την υπηρεσία (Stephens & Gwinner, 1998). Η δυσαρέσκεια οδηγεί τους πελάτες να παραπονεθούν. Η απογοήτευση γίνεται αισθητή σε περιπτώσεις όπου παραβιάζονται οι προσδοκίες υπηρεσίας και ο πάροχος θεωρείται υπεύθυνος για αυτό (Maute & Forrester, 1993).

Η λύπη πηγάζει από «λάθος αποφάσεις» υπονοώντας ότι θα υπήρχε μια καλύτερη εναλλακτική λύση. Εάν συμβαίνει αυτό, είναι πιθανό οι πελάτες να επιλέξουν αυτήν την καλύτερη εναλλακτική λύση όταν έρχονται ξανά αντιμέτωποι με μία παρόμοια κατάσταση (Herrmann et al., 1999). Οι πελάτες βιώνουν λύπη συνειδητοποιώντας ότι θα είχαν αποκτήσει καλύτερη εμπειρία αν είχαν επέλεξε έναν άλλο πάροχο υπηρεσιών (Taylor, 1997). Η λύπη και η απογοήτευση είναι αποτέλεσμα των κακών αποφάσεων και στις μη αναμενόμενες προσδοκίες (Zeelenberg et al.,2000).

Η απογοήτευση γίνεται αισθητή σε καταστάσεις όπου άλλοι είναι υπεύθυνοι για την κακή εμπειρία (Zeelenberg et al., 1998). Ο θυμός είναι ένα συναίσθημα που βιώνεται συχνά ως απάντηση στην αποτυχία με μία υπηρεσία. Στην περίπτωση των υπηρεσιών ο θυμός μπορεί να οδηγήσει σε παράπονα και αλλαγή αλλά και σε κακόβουλες προσπάθειες να βλάψει τον πάροχο υπηρεσιών (Averill, 1982). Η αδράνεια της χρήσης μίας υπηρεσίας φαίνεται να είναι μια σχετική συμπεριφοριστική απόκριση τόσο για την λύπη, όσο και για την απογοήτευση. Πολλές φορές, στην περίπτωση αποτυχημένων συναντήσεων με την υπηρεσία, οι πελάτες δεν αντιδρούν καθόλου, ή βιώνουν έλλειψη συμπεριφοριστικής δράσης ως απάντηση στην αποτυχία. Ως εκ τούτου, ορίζουμε την αδράνεια ως την εμπειρία απουσία

συμπεριφοράς με στόχο το στόχο. Είναι σημαντικό να συνειδητοποιήσουμε ότι η αδράνεια δεν λαμβάνεται από τις παραδοσιακές συμπεριφορές που σχετίζονται με την ικανοποίηση (Oliver, 1997).

Ποιότητα υπηρεσιών

Παρόλο που έχουν γίνει αρκετές έρευνες στην έννοια της υπηρεσίας, δεν υφίσταται αποδεκτή συναίνεση για έναν ενιαίο ορισμό της ποιότητας των υπηρεσιών (Jensen & Markland, 1996). Η πιο συνηθισμένη αποδεκτή ορολογία ορίζει την ποιότητα από την άποψη του καταναλωτή ως την εντύπωση που του προκαλεί η συνολικής υπεροχής ή ανωτερότητας μιας υπηρεσίας (Zeithaml, 1987). Η ποιότητα των υπηρεσιών αποτελεί ένα σημαντικό κριτήριο επιτυχίας για την παροχή υπηρεσιών. Η σημαντικότητα της ποιότητας των υπηρεσιών στην κερδοφορία μίας επιχείρησης αφορά δυο διαδικασίες. Πρώτον, η ποιότητα υπηρεσίας είναι σημαντική για να δελεάσει καινούργιους πελάτες και αφετέρου για την διατήρηση των υπαρχόντων πελατών (Anderson et al., 1994).

Η ποιότητα των υπηρεσιών έχει θετικό αντίκτυπο στις προθέσεις επαναγοράς του πελάτη και στις προθέσεις του να την συστήσει σε άλλους (Zeithaml et al., 1996). Η μακροχρόνια διατήρηση πελατών και οι μακροχρόνιες σχέσεις με τους πελάτες παράγουν ορισμένα σημαντικά οφέλη. Με την πάροδο του χρόνου, η αποτελεσματικότητα ανταλλαγής μπορεί να δημιουργηθεί μεταξύ των μερών και η αποτελεσματικότητα μπορεί να αυξηθεί. Η καλύτερη ποιότητα μπορεί να παραδοθεί και με χαμηλότερο κόστος συναλλαγής στους μακροχρόνιους πελάτες (Heide & John, 1992). Η ποιότητα των υπηρεσιών δεν επηρεάζει μόνο τις επόμενες συναλλαγές με μία συγκεκριμένη υπηρεσία, αλλά επίσης βελτιώνει την οικοδόμηση και τη συντήρηση του μακροχρόνιου πελάτη (Rust et al., 1995). Όταν οι πελάτες αντιλαμβάνονται ότι λαμβάνουν καλύτερη ποιότητα υπηρεσιών για τα χρήματά τους, πιστεύουν ότι λαμβάνουν «καλή αξία», γεγονός που αυξάνει την πίστη τους στο πάροχο υπηρεσιών (Bolton et al., 2000).

Η εναλλαγή αναφέρεται στον τερματισμό μιας σχέσης με τον πάροχο υπηρεσιών. Αυτός ο τερματισμός μπορεί να ακολουθείται είτε από την έναρξη μιας σχέσης με μια άλλη υπηρεσία ή αποφεύγοντας την υπηρεσία συνολικά. Έρευνες, έδειξαν ότι οι δυσαρεστημένοι καταναλωτές είναι πιο πιθανό να αλλάξουν από τους ικανοποιημένους πελάτες. Το κόστος αλλαγής ορίζεται ως η αξία μιας δαπάνης που συνεπάγεται η αλλαγή από μία υπηρεσία σε άλλο πάροχο (Porter, 1980). Το κόστος αλλαγής μπορεί επίσης να σχετίζεται με το χρόνο και την ψυχολογική προσπάθεια στην αντιμετώπιση της αβεβαιότητας της αντιμετώπισης ενός νέου παρόχου (Dick & Basu, 1994). Σε μελέτη που έγινε έδειξε την θετική τάση των πελατών

να πληρώσουν υψηλότερη τιμή σε περίπτωση αύξησης των τιμών στις παρεχόμενες υπηρεσίες εφόσον είναι ικανοποιημένοι (Zeithaml, 1990). Οι πλειονότητα των πελατών που είναι δυσαρεστημένοι από την παροχή υπηρεσιών συνήθως παραμένουν αδρανείς και δεν αναλαμβάνουν καμία ενέργεια (Day, 1984).

Προσδοκίες πελατών από τις παρεχόμενες υπηρεσίες

Η άνοδος της καταναλωτικής δύναμης στον κλάδο του γυμναστηρίου ανάγκασε τους διευθυντές να επικεντρωθούν στην εξυπηρέτηση πελατών για να ανταποκριθούν στις υψηλές προσδοκίες των πελατών (Robinson, 2010). Η παροχή άριστων υπηρεσιών είναι προϋπόθεση για να επιβιώσει μία επιχείρηση και να επιτύχει (Parasuraman, 1985). Πολλές έρευνες έχουν δείξει ότι η κερδοφορία και η πίστη των πελατών είναι τα βασικά οφέλη της παροχής υπηρεσιών υψηλής ποιότητας (Parasuraman et al., 1997).

Οι προσδοκίες ενός πελάτη για ένα προϊόν μας λένε πως αυτός προβλέπει ότι θα αποδώσει μια υπηρεσία. Σύμφωνα με την βιβλιογραφία, οι πελάτες μπορεί να έχουν διάφορους "τύπους" προσδοκιών κατά τη διαμόρφωση απόψεων όσον αφορά την ικανοποίηση τους από την αποτελεσματικότητα μιας υπηρεσίας. Σύμφωνα με τον Miller (1977) διαμορφώνονται τέσσερις τύποι ο ιδανικός, ο αναμενόμενος, ο ελάχιστος ανεκτός και ο επιθυμητός .

Οι αντιλήψεις των καταναλωτών για την ποιότητα σχετίζεται τη σύγκριση των προηγούμενων προσδοκιών εξυπηρέτησης του πελάτη με αυτή που θα ακολουθήσει για την αληθινή απόδοση ενός προϊόντος (Gronroos,1985). Οι προσδοκίες των πελατών για έναν οργανισμό υπηρεσιών θεωρούνται επομένως πρωταρχικής σημασίας για την αξιολόγηση της ποιότητας. Οι προσδοκίες μπορεί να επηρεαστούν από διάφορους παράγοντες, όπως η από στόμα σε στόμα επικοινωνία (mouth to mouth) από άλλους πελάτες , η προηγούμενη εμπειρία ενός άλλου προϊόντος και η ποιότητας τιμής και σχέσης ποιότητας (Howat, 1996). Οι προσδοκίες διαφέρουν ως προς τη δημογραφική, την κοινωνικοοικονομική, την παρακίνηση και τη χρήση παράγοντες του κάθε αθλούμενου (Howat, 1996). Οι προσδοκίες είναι:

- ✓ όταν ο πελάτης επιβεβαιώνεται ότι ένας οργανισμός παροχής υπηρεσιών λειτουργεί όπως αναμένεται.
- ✓ όταν ο πελάτης αποκτά αρνητικές προσδοκίες όταν οι υπηρεσίες αποδίδουν πιο άσχημα από το αναμενόμενο.
- ✓ όταν ο πελάτης αποκτά θετικές προσδοκίες όταν ο οργανισμός υπηρεσιών έχει καλύτερη απόδοση από το αναμενόμενο (Manning, 1986).

Η ικανοποίηση των προσδοκιών και των αναγκών των πελατών είναι σημαντικά στοιχεία στις προσπάθειες ενός οργανισμού για να κρατήσει τους πελάτες του και να αποκτήσει πλεονέκτημα σε σχέση με τους ανταγωνιστές (Parasuraman et al., 1988). Σύμφωνα με μελέτη που έγινε έδειξε τα εξής (Afthinos et al., 2005) :

- ✓ Με βάση το φύλο οι γυναίκες επιθυμούν γυμναστήρια με περισσότερο διαθέσιμο χώρο, βολικό πρόγραμμα, ποικιλία προγραμμάτων, προγράμματα διαφοροποιημένα όσον αφορά την επίτευξη στόχου και την εύκολη προσβασιμότητα.
- ✓ Όσον αφορά τη στάση (συμπεριφορά) των εργαζομένων, οι επιθυμίες των γυναικών διέφερε από εκείνη των ανδρών όσον αφορά την ευγένεια του προσωπικού, τις επαγγελματικές γνώσεις και διάδοση σαφών οδηγιών. Αντίθετα, οι άντρες επιθυμούσαν την παροχή πακέτων συνδρομής, τη δυνατότητα να συναντηθούν με άλλα άτομα και να φέρνουν επισκέπτες, καθώς και την παροχή σνακ.
- ✓ Όσον αφορά την ηλικία όλες οι ηλικιακές ομάδες είχαν τις ίδιες επιθυμίες σε σχέση με τις παρεχόμενες υπηρεσίες. Εντοπίστηκε μόνο μία στατιστικά σημαντική διαφορά. Αυτό αφορά πελάτες που είναι ηλικιακά άνω των 60 ετών σε σχέση με αυτούς ηλικίας που είναι κάτω των 60 ετών και τους αντίστοιχους στάσεις στο ζήτημα της ευθύνης του προσωπικού. Παρόλο που και οι δύο ηλικιακές ομάδες αντιλήφθηκαν η ευθύνη του προσωπικού είναι απαραίτητη, οι ηλικιωμένοι πελάτες το επιθυμούσαν πιο έντονα.
- ✓ Όσον αφορά τον σκοπό του πελάτη στη χρήση γυμναστηρίων, οι διαφορές βρέθηκαν σε τρία αντικείμενα:
 - i. Για όσους χρησιμοποίησαν γυμναστήρια για την υγεία και την φυσική κατάσταση, η παροχή του σνακ ήταν πιο σημαντικά από ό, τι για εκείνους που χρησιμοποιούν το γυμναστήριο αποκλειστικά για την κοινωνικοποίηση.
 - ii. Η παροχή αναγκών καλλωπισμού ήταν πιο σημαντική για όσους χρησιμοποιούσαν κέντρα γυμναστικής για υγεία και φυσική κατάσταση από ό, τι για εκείνους που χρησιμοποίησαν τις εγκαταστάσεις για έλεγχο του βάρους του σώματος τους.
 - iii. Το ενδιαφέρον των εργαζομένων στην πρόοδο των πελατών ήταν επιθυμητό για όλες τις ομάδες εκτός από εκείνους που χρησιμοποίησαν τα γυμναστήρια για κοινωνικοποίηση.

Οι πελάτες ιδιωτικών γυμναστηρίων έχουν έντονη επιθυμία για σύγχρονες εγκαταστάσεις, τα μέλη του προσωπικού να είναι πρόθυμα να βοηθήσουν, οι υπηρεσίες που

παρέχονται να είναι συνεπής με τα ωράρια (ομαδικά προγράμματα, ώρες λειτουργίας γυμναστηρίου) όπως επίσης η ασφάλεια προσωπικών αντικειμένων και η παροχή καλύτερων συνδρομών για τα υπάρχοντα μέλη (Afthinos et al., 2005). Οι ψυχολόγοι του αθλητισμού έχουν εντοπίσει ορισμένα σημαντικά κίνητρα για τη συμμετοχή στον αθλητισμό, όπως χαρά, κοινωνική αλληλεπίδραση, ανάπτυξη δεξιοτήτων, ομαδικότητα και ικανότητα. Τα πολλαπλά κίνητρα, ωστόσο, προτείνουν κάτι πιο θεμελιώδες: τα προγράμματά μας πρέπει να καλύπτουν μια σειρά αγορών παρά σε οποιονδήποτε «μέσο ανταγωνιστή» (Cox, 2002).

Οι συμμετέχοντες σε αθλητικές εγκαταστάσεις μπορούν να παρακινηθούν κυρίως από κοινωνικά αποτελέσματα, γεγονός που υποδηλώνει ότι η κοινωνικοποίηση με άλλους μπορεί να αποτελέσει πρωταρχικό κίνητρο για συμμετοχή (Green, 2005). Ο συνταξιούχοι τείνουν να συμμετέχουν σε προγράμματα αναψυχής που τους παρέχουν ευκαιρίες για κοινωνικοποίηση με άλλους (Diehl & Berg, 2006).

Σωματική δραστηριότητα

Η σωματική δραστηριότητα είναι οποιαδήποτε σωματική κίνηση που δημιουργείται από τους σκελετικούς μύες του σώματος και απαιτεί ενεργειακή δαπάνη (Blair et al., 2001). Σήμερα οι άνθρωποι συνήθως προσπαθούν να ακολουθήσουν έναν υγιή τρόπο ζωής. Δεδομένου ότι το επίπεδο της παιδικής παχυσαρκίας (μαζί με την παχυσαρκία των ενηλίκων) συνεχίζει να αυξάνεται, υπάρχουν πολλές προτάσεις για το πώς να το σταματήσει ή να επιβραδύνει την τάση αυτή. Οι σωματικές ή αθλητικές δραστηριότητες συχνά συνιστώνται ως μια πρόληψη από προβλήματα υγείας και μια προσωπική πρόοδο της φυσικής κατάστασης, της εμφάνισης και την ποιότητα της ζωής στο σύνολό της (McKenna et al., 2006).

Μία καλή φυσική κατάσταση οδηγεί σε θετικό τρόπο ζωής για μια υγιέστερη και καλύτερη ζωή (Hoeger, 2011). Η ευεξία αποτελεί έναν τρόπο αντιμετώπισης του στρες και αποτελεί έναν από τους κύριους πυλώνες της ζωής του 21ου αιώνα. Τα γυμναστήρια είναι κοινά όχι μόνο για άτομα που είναι αφιερωμένα στον αθλητισμό τακτικά, αλλά και για άτομα που αυτοαποκαλούνται αθλητές, αλλά συμμετέχουν ως επί το πλείστον παράτυποι ή αδρανείς συμμετέχοντες. Αυτό προσφέρει επιχειρηματικές ευκαιρίες σε εταιρείες που παρέχουν αθλητικές υπηρεσίες (Μπακάς, 2009).

Η συχνή σωματική δραστηριότητα μέτριας έντασης – όπως για παράδειγμα το περπάτημα, ποδηλασία ή κάποιο άθλημα - έχει άμεσα θετικό αντίκτυπο για την υγεία. Τα οφέλη της σωματικής άσκησης υπερτερούν των πιθανών βλαβών σε όλες τις ηλικίες, για παράδειγμα μέσω ατυχημάτων. Κάποια σωματική δραστηριότητα είναι καλύτερη από το να μην κάνεις καμία. Με την ενεργοποίηση της ημέρας με σχετικά απλούς τρόπους, οι άνθρωποι

μπορούν πολύ εύκολα να επιτύχουν τα συνιστώμενα επίπεδα δραστηριότητας (Glassman, 2002). Η ελλειψία σωματική δραστηριότητα αποτελεί έναν από τους κύριους παράγοντες κινδύνους για την παγκόσμια θνησιμότητα (Glassman, 2002). Η τακτική σωματική άσκηση έχει ως αποτέλεσμα:

- ✓ Την βελτίωση της καρδιοαναπνευστικής αντοχής.
- ✓ Την αύξηση της δύναμης
- ✓ Την ενίσχυση των οστών
- ✓ Να λειτουργεί ως αντικαταθλιπτικό
- ✓ Την ενδυνάμωση των μυών για αποφυγή πιθανών πτώσεων και προβλημάτων της σπονδυλικής στήλης
- ✓ Τον έλεγχο του βάρους
- ✓ Την βελτίωση της διάθεσης (Glassman, 2002).

Απόδοση εργασίας

Η άσκηση βελτιώνει τον ποιότητα ζωής του ανθρώπου όπως επίσης και την ψυχολογική ευημερία του . Η συχνή άσκηση μειώνει το στρες, βελτιώνει την διάθεση και την αυτοεκτίμηση, βελτιώνει την εικόνα του σώματος και μειώνει συμπτώματα που έχουν σχέση με την κατάθλιψη (Carless & Faulkner, 2003) .

Η απόδοση της εργασίας αποτελεί ένα μέσο για την επίτευξη ενός στόχου ή στόχων σε μια εργασία. Η απόδοση της εργασίας είναι μία πολύπλοκη δραστηριότητα. Είναι μία συμπεριφορά που συνδέεται με την επιτυχία και την παραγωγικότητα και το επίπεδο ενέργειας των εργαζομένων. Η απόδοση της εργασίας σχετίζεται με την διαδικασία με την οποία τα άτομα πραγματοποιούν τα καθήκοντά τους ως προς την αναμενόμενη ποσότητα και ποιότητα της εργασίας τους και έχει οριστεί ως η συνολική αναμενόμενη αξία από τις συμπεριφορές των εργαζομένων που πραγματοποιήθηκαν κατά τη διάρκεια ενός καθορισμένου χρονικού ορίζοντα (Campbell, 1990). Η απόδοση της εργασίας σχετίζεται με την διαδικασία με τον οποίο τα άτομα πραγματοποιούν τα καθήκοντά τους ως προς την αναμενόμενη ποσότητα και ποιότητα της εργασίας τους και έχει οριστεί ως η συνολική αναμενόμενη αξία από τις συμπεριφορές των εργαζομένων που πραγματοποιήθηκαν κατά τη διάρκεια μιας καθορισμένης χρονικής περιόδου (Shore & Martin, 1989).

Σύμφωνα με έρευνα πρόκειται για ένα ολοκληρωμένο μοντέλο απόδοσης εργασίας που εστιάζει στα χαρακτηριστικά του ατόμου (π.χ. εμπειρία, ικανότητα), τα αποτελέσματα

(π.χ. ανάδραση, ασφάλεια εργασίας) και το άμεσο εργασιακό περιβάλλον. Η απόδοση της εργασίας σχετίζεται με τον τρόπο με τον οποίο τα άτομα επιτελούν τα καθήκοντά τους ως προς την αναμενόμενη ποσότητα και ποιότητα της εργασίας τους και έχει οριστεί ως η συνολική αναμενόμενη αξία από τις συμπεριφορές των εργαζομένων που πραγματοποιήθηκαν κατά τη διάρκεια μιας καθορισμένης χρονικής περιόδου (Waldman & Spangler, 1989).

Με την αύξηση του ανταγωνισμού οι εταιρείες έχουν αναγνωρίσει τη σημασία της ικανοποίησης των εργαζομένων και αναπτύσσουν το ανθρώπινο δυναμικό τους για να ανταγωνιστούν σε αυτήν την παγκόσμια αγορά (Bagozzi, 1980). Η ικανοποίηση ενός εργαζομένου είναι ανεκτίμητη. Οι δυσαρεστημένοι εργαζόμενοι είναι λιγότερο αφοσιωμένοι στον οργανισμό που επηρεάζει την απόδοσή τους και τελικά την απόδοση της εταιρείας. Οι δυσαρεστημένοι εργαζόμενοι είναι λιγότερο αφοσιωμένοι και αυτό επηρεάζει την απόδοση της εταιρείας (Nelson, 2006). Η εργασιακή απόδοση αποτελεί μία συνάρτηση των δεξιοτήτων, των κινήτρων και των ικανοτήτων και ορίζει τις αρμοδιότητες του εργαζόμενου όπως επίσης και τη θέση εργασίας του (Campbell, 1990).

Συσχετισμός σωματικής δραστηριότητας και απόδοσης εργασίας

Στην σύγχρονη εποχή, οι άνθρωποι ενημερώνονται όλο και περισσότερο για τα ευεργετικά οφέλη της γυμναστικής, ο αριθμός των μελών του γυμναστηρίου αυξάνεται. Τα σημαντικά οφέλη της σωματικής άσκησης για την υγεία είναι ο συνήθης λόγος για τα άτομα να ξεκινήσουν και να συνεχίσουν να ασκούνται σε τακτική βάση. Αυτό που ίσως δεν γνωρίζουν τα άτομα είναι ότι πρόσφατα έχουν διεξαχθεί μελέτες για να δείξουν ότι η σωματική άσκηση στην πραγματικότητα έχει αποδειχθεί ότι αυξάνει τη διάθεση και αυξάνει την απόδοση της εργασίας (Drannan, 2016).

Πολλές κορυφαίες εταιρείες έχουν ενσωματώσει τη σωματική άσκηση στην εταιρική στρατηγική για την αύξηση της διάθεσης και της απόδοσης της εργασίας με αποτέλεσμα να έχουν πιο παραγωγικούς υπαλλήλους. Τα άτομα σήμερα έχουν πολλές επιλογές για να διαλέξουν ποια μορφή άσκησης θέλουν να ασκηθούν είτε αυτό έχει σχέση με το γυμναστήριο (βάρη , ομαδικό πρόγραμμα) είτε κάποιο άθλημα (ποδόσφαιρο, τένις, κολύμβηση) είτε το τρέξιμο σε εξωτερικό χώρο (Marriott et al., 1993). Η σωματική αδράνεια και οι ανθυγιεινές διατροφικές συμπεριφορές ευθύνονται για μια σημαντική οικονομική επιβάρυνση, συμπεριλαμβανομένης της απώλειας παραγωγικότητας, η οποία προκύπτει από δύο πηγές: την απουσία (χρόνος μακριά από την εργασία λόγω ασθένειας ή αναπηρίας) και τον παρουσιασμό (μειωμένη παραγωγικότητα κατά την εργασία) (Marriott et al., 1993).

Ο χώρος εργασίας είναι ένα κατάλληλο σημείο για την ενίσχυση της υγείας και για την προσέγγιση ενός μεγάλου μέρους του εργατικού πληθυσμού, συμπεριλαμβανομένων των ατόμων που είναι συχνά δύσκολο να προσεγγιστούν, όπως νέοι με χαμηλότερη κοινωνική και οικονομική κατάσταση. Η προώθηση της σωματικής άσκησης και της υγιεινής διατροφικής συμπεριφοράς στο χώρο εργασίας θα μπορούσε να είναι μια ολοκληρωμένη πρωτοβουλία που βελτιώνει την υγεία των εργαζομένων και βελτιώνει την επιχειρηματική απόδοση (Ding et al., 2016). Η αυξημένη καλή διάθεση είναι μια επίδραση της σωματικής άσκησης. Οι άνθρωποι είναι σε καλύτερη διάθεση για έως και 12 ώρες μετά τη συμμετοχή τους στη σωματική άσκηση (Hellmich, 2009).

Η κατάσταση υγείας των υπαλλήλων επηρεάζει άμεσα την απόδοση και τη βελτίωση της εργασίας τους και αυτό έχει ως αποτέλεσμα ένα πιο παραγωγικό εργατικό δυναμικό. Η κατάσταση υγείας των υπαλλήλων επηρεάζει άμεσα την εργασιακή τους συμπεριφορά, την συμμετοχή και απόδοση της εργασίας του (Chenoweth, 2011). Οι εργαζόμενοι που είναι σε μία καλή φυσική κατάσταση ταιριάζουν καλύτερα με τους συναδέλφους τους και παίρνουν λιγότερες ασθένειες ημέρες από τους υπαλλήλους που δεν γυμνάζονται. Τα άτομα με υψηλά επίπεδα καρδιαγγειακής φυσικής κατάστασης αποδίδουν περισσότερη δουλειά, με λιγότερη προσπάθεια. Επιπρόσθετα, η τακτική σωματική δραστηριότητα βελτίωσε τη διαχείριση του χρόνου δεξιοτήτων, οι οποίες με τη σειρά τους βελτίωσαν την ικανότητα τήρησης προθεσμιών (Thomas, 2003).

Η σταθερή αερόβια άσκηση βελτιώνει την ικανότητα του εγκεφάλου να λύσει προβλήματα και να λαμβάνει αποφάσεις γρηγορότερα και πιο αποτελεσματικά. Μετά την άσκηση, οι ασκούμενοι/εργαζόμενοι μπορούν να συγκεντρωθούν πολύ καλύτερα από πριν και αυτό επηρεάζει εξίσου τόσο τους άντρες όσο και τις γυναίκες (Mulcahy, 2003). Η ικανότητα λήψης αποφάσεων και επίλυσης προβλημάτων βρίσκεται επίσης βελτιωμένη μετά άσκηση (Marriott et al., 1993).

Σύμφωνα με τα παραπάνω, οι παράγοντες ικανοποίησης των αθλουμένων σε ένα ιδιωτικό γυμναστήριο εξαρτώνται από πολλούς παράγοντες όπως είναι η προσβασιμότητα, ο εξοπλισμός, οι υπηρεσίες του γυμναστηρίου και η συμπεριφορά των εργαζομένων. Επίσης, αξιοσημείωτο είναι ότι η καλή φυσική κατάσταση έχει θετικό αντίκτυπο στην εργασιακή απόδοση καθώς είναι υπεύθυνη για την ψυχολογική και σωματική ευημερία (μείωση άγχους, αυξημένη παραγωγικότητα) των εργαζομένων.

ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΤΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ

Στην παρούσα ενότητα, παρουσιάζεται και τεκμηριώνεται η ερευνητική μέθοδος που θα ακολουθηθεί στην συγκεκριμένη έρευνα. Εν συνέχεια, περιγράφεται το δείγμα των αθλουμένων που έλαβαν μέρος στην έρευνα και περιγράφεται ποια ήταν η διαδικασία συλλογής των δεδομένων. Τέλος, γίνεται αναφορά στα δεοντολογικά ζητήματα της έρευνας.

Ποιοτική έρευνα

Η ποιοτική έρευνα χρησιμοποιείται για να συλλέξει δεδομένα για ένα πρόβλημα ή να παράγει νέες ιδέες για μελέτη όπως επίσης να κατανοήσει πώς οι άνθρωποι βιώνουν την καθημερινότητα τους και γενικά τον κόσμο και πώς ενεργούν σε αυτόν (Ιωσηφίδης, 2003). Η ποιοτική έρευνα βασίζεται σε δεδομένα που ελήφθησαν από τον ερευνητή μέσα από την παρατήρηση, τις συνεντεύξεις, τα ερωτηματολόγια και από έγγραφα. Οι ερευνητές που εφαρμόζουν ποιοτική έρευνα μελετούν την κατανόηση των ατόμων μέσα από την κοινωνική τους πραγματικότητα (Creswell, 2015).

Στην ποιοτική έρευνα οι ερευνητές εξετάζουν τα δεδομένα στο φυσικό περιβάλλοντα χώρο, προσπαθώντας να κατανοήσουν και να ερμηνεύσουν τα φαινόμενα όπως τα βλέπουν οι συνεντευξιζόμενοι. Η ποιοτική μέθοδος επικεντρώνεται σε πολλές μεθόδους και περιλαμβάνει μία νατουραλιστική και ερμηνευτική προσέγγιση στο αντικείμενο της. Η εξερεύνηση της εμπειρίας των συμμετεχόντων στην βιβλιογραφία αναφέρεται ως φαινομενολογική προσέγγιση (Denzin & Lincoln, 1994). Μια ποιοτική έρευνα προσπαθεί να εξηγήσει το «πώς» και το «γιατί» σε ένα συγκεκριμένο θέμα απασχόλησης του ερευνητή αλλά και να χρησιμοποιηθεί για τη δημιουργία υποθέσεων (Ιωσηφίδης, 2003).

Η συλλογή του εμπειρικού υλικού γίνεται με διάφορες μεθόδους από τον ερευνητή χρησιμοποιώντας είτε την συνέντευξη και την άμεση παρατήρηση είτε έγγραφα και πολιτιστικά αρχεία όπως επίσης και μέσα από την παρατήρηση και την προσωπική εμπειρία (Denzin & Lincoln, 1994). Η ποιοτική έρευνα είναι δημιουργική και ερμηνευτική καθώς ο ερευνητής θα πρέπει να κατασκευάζει ποιοτικές ερμηνείες και τεχνικές ώστε να χρησιμοποιούνται για την κατανόηση των δεδομένων όπως την ανάλυση του περιεχομένου (Glaser & Strauss, 1967).

Στην ποιοτική έρευνα τίποτα δεν θεωρείται δεδομένο και ο ερευνητής θα πρέπει να εμβαθύνει στο φυσικό περιβάλλον. Πρόκειται για μια διαδραστική διαδικασία όπου το δείγμα που μελετήθηκε μιλούν στον ερευνητή για τα προσωπικά του βιώματα. Ο ερευνητής είναι

άρρηκτα συνδεδεμένο στοιχείο των δεδομένων και είναι αναγκαία η ενεργή συμβολή του (Κυριαζή, 1999).

Τα πλεονεκτήματα τη ποιοτικής έρευνας είναι η διερεύνηση των διαδικασιών και των φαινομένων με λεπτομέρεια και η διερεύνηση το πώς τα υποκείμενα της έρευνας βιώνουν τις κοινωνικές τους εμπειρίες. Πολύ σημαντικό σε αυτά είναι ότι ο ερευνητής μέσα από τις σκέψεις των ατόμων που μελετάει κατανοεί τον κόσμο μέσα από τις αντιλήψεις αυτών (Ιωσηφίδης, 2003). Τα μειονεκτήματα της ποιοτικής έρευνας είναι το γεγονός ότι συνήθως αποτελούνται από μικρά δείγματα και έχει περιορισμένες δυνατότητες γενίκευσης και σύγκρισης. Επίσης, εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από τα επικοινωνιακά προσόντα και αντιλήψεις του ερευνητή (Ιωσηφίδης, 2003).

Μέσα συλλογής δεδομένων

Συνέντευξη

Η συνέντευξη είναι μία δομημένη συνομιλία προφορικής αλληλεπίδρασης όπου ο ερευνητής υποβάλλει ερωτήσεις και ο συνεντευξιαζόμενος απαντάει παρέχοντας πληροφορίες πάνω σε κάποιο θέμα. Οι συνεντεύξεις πραγματοποιούνται συνήθως πρόσωπο με πρόσωπο αλλά μπορεί να είναι και γεωγραφικά χωριστά όπου θα χρειαστεί είτε η συνέντευξη να γίνει μέσω τηλεδιάσκεψης είτε μέσω τηλεφώνου. Πρόκειται για μία ασυνήθιστη μέθοδο καθώς η συλλογή των δεδομένων γίνεται μέσα από την άμεση λεκτική συναλλαγή των ατόμων (Ιωσηφίδης, 2003).

Οι συνεντεύξεις μπορούν να πραγματοποιηθούν είτε σε ένα άτομο είτε σε μία ομάδα ατόμων που ονομάζεται ομάδα εστίασης . Στην ομαδική συνέντευξη ,ο ερευνητής αποτελεί τον συντονιστή μιας ομάδας όπου παίρνει συνέντευξη από πολλά άτομα από κοινού κάνοντας μία διερευνητική μορφή συζήτησης με έμφαση στις αλληλεπιδράσεις μεταξύ των συμμετεχόντων (Doyle, 2004). Με τις συνεντεύξεις οι ερευνητές προσπαθούν να μάθουν τον κόσμο των άλλων αλλά μερικές φορές η πραγματική κατανόηση μπορεί να είναι ασαφής. Ακόμα και όταν ο ερευνητής με τον συνεντευξιαζόμενο μιλάνε την ίδια γλώσσα ,μπορεί τα λόγια τους να έχουν διαφορετικές πολιτισμικές ιδέες και κοσμοθεωρίες (Ιωσηφίδης, 2003).

Η συνέντευξη κατά τον Rubin (1995) χρειάζεται σεβασμό και περιέργεια για το τι ακριβώς λένε οι συνεντευξιαζόμενοι και συστηματική προσπάθεια ώστε ο ερευνητής να αντιλαμβάνεται και να κατανοεί ακριβώς τι του λένε. Η διεξαγωγή ποιοτικών ερευνητικών συνεντεύξεων απαιτεί την χρήση διαφόρων δεξιοτήτων όπως η εντατική ακρόαση και οι κατάλληλες σημειώσεις όπως επίσης και την σωστή προετοιμασία και τον προσεκτικό προγραμματισμό. Για την συλλογή των δεδομένων της συνέντευξης είναι απαραίτητο για

τους ερευνητές να έχουν κάποια εμπειρία στους σχετικούς θεματικούς τομείς ώστε να είναι στην θέση να υποβάλουν τις κατάλληλες ερωτήσεις (Ιωσηφίδης, 2003).

Όσον αφορά την διαδικασία σχεδιασμού της συνέντευξης πρέπει να ληφθούν από τον ερευνητή αρκετές αποφάσεις όπως ποιος θα πάρει την συνέντευξη, πόσοι ερωτηθέντες θα χρειαστούν, τι είδος συνέντευξης θα διεξαχθεί και με ποιο τρόπο θα αναλυθούν τα δεδομένα της συνέντευξης (Doyle, 2004). Οι ποιοτικές συνεντεύξεις διαφέρουν στον βαθμό έμφασης στον πολιτισμό, στην επιλογή του χώρου, των ορίων της μελέτης και στις πληροφορίες που αναζητούνται. Η μέθοδος της συνέντευξης στην ουσία είναι η τέχνη της ερώτησης και της ερμηνείας των απαντήσεων (Rubin, 1995).

Στην παρούσα έρευνα προκειμένου να αντληθούν ποιοτικά δεδομένα, έγινε χρήση της ημι-δομημένης ατομικής συνέντευξης. Η ημι-δομημένη συνέντευξη διαθέτει προκαθορισμένες ερωτήσεις ενώ ο ερευνητής μπορεί να μεταβάλλει την διάταξη των ερωτήσεων όπως και το στυλ προκειμένου να προκαλέσει τις καλύτερες δυνατές απαντήσεις (Robson, 2010). Επιπρόσθετα, οι ανοικτού τύπου ερωτήσεις δίνουν στους συνεντευξιζόμενους την ικανότητα να εκφέρουν ελεύθερα τις απόψεις τους, ενώ τα στοιχεία που εν συνεχεία συλλέγονται περιλαμβάνουν λέξεις, που κατά την ανάλυση τους αναδεικνύουν ενδιαφέροντα θέματα (Creswell, 2015).

Η ημι-δομημένη συνέντευξη είναι η πιο κοινή σε όλες τις ποιοτικές έρευνες μεθόδους. Η ημι-δομημένη συνέντευξη περιλαμβάνει καθοδηγούμενη ερώτηση που αποτελείται από προσδιορισμένο θέμα που έχει σχεδιαστεί να προκαλεί πιο περίπλοκες απαντήσεις. Η ημι-δομημένη συνέντευξη αποτελείται από μία σειρά από θέματα που πρέπει να καλύψουν τον ερευνητή κατά την διάρκεια της συνέντευξης (Alvesson & Deetz, 2000). Η ημι-δομημένη συνέντευξη είναι ικανή να αποκαλύψει κρυμμένες πτυχές της ανθρώπινης και οργανωτικής συμπεριφοράς και αποτελεί το πιο αποτελεσματικό μέσο συλλογής πληροφοριών (Kvale & Brinkmann, 2009).

Ανάλυση περιεχομένου

Η ανάλυση περιεχομένου (content analysis), είναι μια εύχρηστη μέθοδος που αξιολογείται ευρέως στην ποιοτική έρευνα. Πρόκειται για μια μέθοδο , μέσω της οποίας εντοπίζονται περιγράφονται και θεματοποιούνται επαναλαμβανόμενα νοηματικά μοτίβα , <<θέματα>> δηλαδή που έχουν προκύψει από τα ερευνητικά δεδομένα (Braun & Clarac, 2006).

Η ανάλυση περιεχομένου αξιολογείται στα γραπτά δεδομένα λεκτικής επικοινωνίας όπως είναι τα έντυπα μέσα, βιβλία , εφημερίδες και περιοδικά. Ωστόσο, η χρήση της

επεκτείνεται καθώς μπορεί να εφαρμοστεί και στον προφορικό λόγο, ύστερα από την ηχογράφηση ή εγγραφή του και ειδικότερα όπως είθισται στις συνεντεύξεις, ομάδες εστίασης, ερωτήσεις έρευνας ή παρατηρήσεις (Βάμβουκας, 1998). Σημαντικό τμήμα της ανάλυσης περιεχομένου είναι η διαδικασία κωδικοποίησης, δηλαδή του εντοπισμού των μονάδων νοήματος οι οποίες συνδέονται μεταξύ τους και η οργάνωση των δεδομένων σε ομάδες με νόημα (Miles & Huberman, 1994).

Το πλεονέκτημα της ανάλυσης περιεχομένου έγκειται στο ότι διέπεται από <<θεωρητική ελευθερία>> και ευελιξία διότι η επιλογή της δεν δεσμεύει τον ερευνητή σε συγκεκριμένες επιστημολογικές ή οντολογικές θέσεις αλλά του παρέχει τη δυνατότητα να προσδιορίσει ο ίδιος θεωρητικά αλλά επιστημολογικά την ανάλυση του με βάση τα ερευνητικά ερωτήματα που έχει θέσει (Willig, 2008)

Ως εργαλείο της συγκεκριμένης έρευνας χρησιμοποιήθηκε η συνέντευξη. Ειδικότερα, οι ερωτήσεις που χρησιμοποιήθηκαν, σχηματίστηκαν από τον ερευνητή, ο οποίος στηρίχτηκε στην ανασκόπηση της βιβλιογραφίας. Τα αποτελέσματα αναλύθηκαν μέσω του λογισμικού Maxqda. Το Maxqda είναι ένα λογισμικό για την ανάλυση ποιοτικών δεδομένων. Το Maxqda μπορεί να αναλύσει όλα τα δεδομένα που συλλέγονται, συνήθως στο πλαίσιο μιας κοινωνικής έρευνας. Πρόκειται για ένα λογισμικό που βοηθά τους ερευνητές να αποκτήσουν πληροφορίες από έγγραφα γραπτού κειμένου, όπως είναι οι ερωτήσεις ανοιχτού τύπου. Το Maxqda, μπορεί να αναλύσει όλα τα είδη των δεδομένων όπως κείμενα, οπτικοποίηση δεδομένων ή αποτελεσμάτων, ανάλυση ομάδων εστίασης και να δημιουργήσει αναφορές και στατιστικούς πίνακες συχνότητας (<http://www.maxqda.com/>).

Δείγμα

Η εγκυρότητα μιας έρευνας εξαρτάται σε σημαντικό βαθμό από το δείγμα, καθώς όσο πιο ομοιογενές είναι το δείγμα τόσο πιο αξιόπιστα θα είναι τα αποτελέσματα. Στην ποιοτική έρευνα, η εγκυρότητα της, εξαρτάται από την ικανότητα του ερευνητή να αντιλαμβάνεται τις αντιλήψεις και τα συναισθήματα των συνεντευξιαζόμενων (Banister, et.al., 1994).

Στην παρούσα έρευνα, την «περίπτωση», αποτέλεσε η αλυσίδα γυμναστηρίων Alterlife και συγκεκριμένα το Alterlife boutique Αμαρουσίου. Το συγκεκριμένο δείγμα επιλέχθηκε καθώς ανταποκρίνονταν στους στόχους της συγκεκριμένης έρευνας, δηλαδή να χρησιμοποιούν τις υπηρεσίες του γυμναστηρίου και τα μέλη να εργάζονται. Ο ερευνητής, ως

εργαζόμενος στο συγκεκριμένο γυμναστήριο, είχε εμπειρία του συγκεκριμένου εργασιακού πλαισίου. Επίσης, υπήρχε η δυνατότητα πρόσβασης στο συγκεκριμένο γυμναστήριο, ύστερα από την σύμφωνη γνώμη και άδεια του υπεύθυνου του Ανθρώπινου δυναμικού της Alterlife .

Το δείγμα που επιλέχθηκε έλαβε μέρος εθελοντικά και ήταν ένα σχετικά εύκολο κομμάτι της ερευνητικής διαδικασίας, καθώς ο ερευνητής γνώριζε και προσωπικά τους συμμετέχοντες και αποτελούσε αποδέκτης θετικών συναισθημάτων. Το δείγμα της παρούσας μελέτης αποτελείται από 10 πελάτες γυμναστηρίου (6 άνδρες και 4 γυναίκες). Οι ηλικίες τους είναι από 27 ετών, μέχρι και 45, ανεξαρτήτως φυσικής ή σωματικής κατάστασης.

Γυμναστήριο Alterlife

Η Alterlife είναι μία αλυσίδα γυμναστηρίων που ξεκίνησε το 1999 στα Φάρσαλα και από τότε αριθμεί συνολικά 40 γυμναστήρια. Στο γυμναστήριο Alterlife λειτουργεί ταυτόχρονα και μια σχολή εκπαίδευσης Fitness, ΙΕΚ ΑΚΜΗ, από την οποία αποφοιτούν κάθε χρόνο εκατοντάδες νέοι γυμναστές και γυμνάστριες (<https://alterlife.gr/>).

Η Alterlife αποτελείται από δύο τύπους γυμναστηρίων, το Absolute και το Boutique. Τα Absolute (σύνολο 14) αποτελούν μεγάλα σε έκταση γυμναστήρια, παρέχοντας στο σύνολο των υπηρεσιών του κλασικές παροχές (ομαδικά προγράμματα και ελεύθερα βάρη) όσο και παροχές τύπου Group Personal σε τμήματα από τέσσερα έως έξι ασκούμενους , είτε των δέκα ατόμων αναλόγως την υπηρεσία (<https://alterlife.gr/>).

Τα Boutique (σύνολο 26) απαρτίζονται από μικρά σε έκταση γυμναστήρια, παρέχοντας μόνο τις παροχές Group Personal που θα αναφερθούν παρακάτω ,σε τμήματα είτε των 4 - 6 ατόμων, είτε των 10 ατόμων και η άσκηση γίνεται εν μέσω ραντεβού. Ο ασκούμενος είτε από τηλεφωνική επικοινωνία είτε μέσα από εφαρμογή κλείνει ποια υπηρεσία θέλει να χρησιμοποιήσει την μέρα και την ώρα (<https://alterlife.gr/>).

Τα προγράμματα της είναι τα εξής (<https://alterlife.gr/>):

1. Total make over : 60 λεπτά προπόνησης χωρισμένα σε 30' καύση λίπους (χρησιμοποιώντας κάποιο αερόβιο μηχάνημα) και 30' γράμμωση και σύσφιξη αναλόγως τι επιθυμεί ο ασκούμενος να εστιάσει σε ομάδες των 2 - 4 ατόμων με ένα γυμναστή (group personal).
2. Empower yourself : 60 λεπτά υψηλής έντασης προπόνηση όπου εστιάζει στην καύση λίπους ,την ενδυνάμωση και την βελτίωση της φυσικής κατάστασης.

3. Love your body : περιλαμβάνει Pilaters Reformer, Pilates Cadillac και Pilates tower. Μέσω αυτής της υπηρεσίας διορθώνεται η στάση του σώματος, βελτιώνεται η νευρομυϊκή συναρμογή και η ευλυγισία του σώματος και είναι ιδανικό για την ομαλή αποκατάσταση τραυματισμών .
4. Turn me on: 20' προπόνησης μέσω ηλεκτρομυοδιέγερσης που στοχεύει στην καύση λίπους, την ενεργοποίηση του μεταβολισμού και την αποκατάσταση τραυματισμών.
5. Trust the trainer: Μία παροχή για τους ασκούμενους που ο γυμναστής καθοδηγεί τον ασκούμενο βάση των προσδοκιών του και να επιλέξει ποια υπηρεσία θα ακολουθήσει.
6. Mind the food: με την παρουσία διατροφολόγου για μια σωστή και δομημένη διατροφή.

Alterlife Boutique Αμαρουσίου

Ο τόπος συλλογής δεδομένων της παρούσας εργασία είναι το γυμναστήριο Alterlife Boutique Αμαρουσίου όπου χρησιμοποιεί τα προαναφερθέντα προγράμματα, το οποίο βρίσκεται στην οδό Διονύσου 136 και Αγαμέμνωνος 11-13 και ιδρύθηκε τον Σεπτέμβριο του 2017 .

Διαδικασία συλλογής δεδομένων

Με την έγκριση της διπλωματικής εργασίας από την τριμελή επιτροπή, του μεταπτυχιακού προγράμματος σπουδών «Διοίκηση Αθλητικών Οργανισμών και Επιχειρήσεων», έγιναν οι απαιτούμενες ενέργειες ώστε να ληφθούν οι άδειες προκειμένου να διεξαχθούν οι συνεντεύξεις με τους δέκα αθλούμενους του γυμναστηρίου .

Προκειμένου να διασφαλιστεί η εγκυρότητα της έρευνας, ο ερευνητής προσέγγισε τους υπευθύνους του γυμναστηρίου και τους ενημέρωσε τόσο για τον σκοπό όσο και για τη διαδικασία συλλογής των δεδομένων και τα ενδεχόμενα οφέλη που δύναται να επακολουθήσουν .

Στην παρούσα έρευνα ο ερευνητής ανήκει στον χώρο του αθλητισμού και κατέχει εκπαιδευτική και επαγγελματική εμπειρία 10 ετών ως επαγγελματίας του Fitness. Οι αθλούμενοι, οι οποίοι έλαβαν μέρος στην έρευνα, συμμετείχαν εθελοντικά και οι συνεντεύξεις πραγματοποιήθηκαν μέσω Skype έπειτα από σχετική προετοιμασία. Οι συνεντεύξεις, πραγματοποιήθηκαν σε καθορισμένη ώρα και ημέρα ύστερα από συμφωνία του ερευνητή με τους αθλούμενους, έπειτα από ειδική πρόσκληση και αναλυτική ενημέρωση για τον σκοπό της. Για την διασφάλιση και σωστή καταγραφή των απαντήσεων οι συνομιλίες

καταγραφόταν και από ειδικό δημοσιογραφικό μαγνητόφωνο. Η κάθε συνέντευξη διήρκησε περίπου 30 λεπτά.

Δεοντολογικά ζητήματα

Η εμπιστευτικότητα της παρούσας έρευνας διασφαλίζεται βάση των κριτηρίων της φερεγγυότητας, της μεταβιβασιμότητας & και της επιβεβαιωσιμότητας (Lincoln & Guba, 1985). Εξ' αρχής οι συμμετέχοντες της παρούσας έρευνας ήταν ενήμεροι, προφορικά και γραπτά, για την ανωνυμία των απαντήσεων τους – αλλά και για την τήρηση του απορρήτου των προσωπικών τους δεδομένων- καθώς και για το γεγονός πως αυτές θα χρησιμοποιηθούν αυστηρά για επιστημονικούς λόγους στο πλαίσιο της μεταπτυχιακής εργασίας του ερευνητή.

Ως προς την φερεγγυότητα της έρευνας δόθηκε ιδιαίτερο βάρος , μιας και ο ερευνητής τήρησε δεοντολογική στάση απέναντι στην ερευνητική διαδικασία, διότι ο ίδιος κατείχε θέση συνεντευκτή. Καθ' όλη την διάρκεια των συνεντεύξεων , ο συνεντευκτής είχε ουδέτερη στάση και δεν καθοδήγησε τις απαντήσεις των συνεντευξιζόμενων αλλά τους προέτρεψε να απαντήσουν αυθόρμητα και ελεύθερα, στηριζόμενοι στις προσωπικές , κοινωνικές τους εμπειρίες αλλά και τα βιώματα τους. Πιο συγκεκριμένα , κατά την διεξαγωγή των συνεντεύξεων υπήρξαν σημεία στα οποία δόθηκαν διευκρινήσεις και παρακινήθηκαν οι συμμετέχοντες στο να δώσουν παραδείγματα στα σημεία όπου η έκφραση τους δυσκολευόταν. Στηριζόμενος ο συνεντευκτής στα ανωτέρω, αλληλεπίδρασε με τους συνεντευξιζόμενους μέσα σε κλίμα καλής συνεργασίας και σεβασμού της αυτονομίας αλλά και της αυτοδιάθεσης τους.

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Στην παρούσα ενότητα παρουσιάζονται τα αποτελέσματα όπου προέκυψαν μετά τη συλλογή και την επεξεργασία των δεδομένων. Πιο αναλυτικά, παρουσιάζονται τα ευρήματα από τις συνεντεύξεις που παραχώρησαν οι ασκούμενοι του Alterlife Boutique Αμαρουσίου. Τα αποτελέσματα των συνεντεύξεων από τις πρώτες πέντε ερωτήσεις δεν στοχεύουν να απαντήσουν σε κάποιο ερευνητικό ερώτημα αλλά βοηθούν στη σκιαγράφηση του προφίλ των ασκούμενων που έλαβαν μέρος στην έρευνα αναφορικά με την άσκηση του στο γυμναστήριο γενικά.

Πόσες φορές την εβδομάδα επισκέπτεσαι το γυμναστήριο;

Οι δύο από τους δέκα ασκούμενους του γυμναστηρίου Alterlife Boutique Αμαρουσίου επισκέπτονται το γυμναστήριο την εβδομάδα 1-2 φορές. Τρεις από τους δέκα ασκούνται 3 φορές την εβδομάδα. Ένας από τους δέκα το επισκέπτεται 4 φορές όπως επίσης 2 άτομα από τους δέκα το επισκέπτονται 4-5 φορές. Τέλος, ένας άτομο από τους δέκα ασκούμενους το επισκέπτεται 5 φορές και ένας από τους δέκα 6 φορές την εβδομάδα.

Ποια είναι η συνολική διάρκεια επίσκεψης στο γυμναστήριο;

Ένας από τους δέκα ασκούμενους του γυμναστηρίου Alterlife Boutique Αμαρουσίου δήλωσε πως η συνολική διάρκεια επίσκεψης του στον χώρο είναι 45 λεπτά ενώ 45-50 λεπτά είναι ακόμα ένας ασκούμενος από τους δέκα. Ένας ασκούμενος από τους δέκα δήλωσε πως η συνολική διάρκεια επίσκεψης του είναι από 45 λεπτά έως 1 ώρα. Πέντε ασκούμενοι από τους δέκα δήλωσαν ότι ο χρόνος άσκησης τους είναι 60 λεπτά. Τέλος, δύο άτομα από τα δέκα ο συνολικός χρόνος άσκησης τους ξεπέρασε τα 60 λεπτά με τον ένα να δηλώνει ότι η συνολική διάρκεια του είναι 1 ώρα και 15 λεπτά και ο άλλος 1 ώρα και 30 λεπτά.

Πώς κρίνεις το επίπεδο της φυσικής σου κατάστασης;

Δύο από τους δέκα ασκούμενους του γυμναστηρίου Alterlife Boutique Αμαρουσίου κρίνουν το επίπεδο τη φυσικής τους δραστηριότητας μέτριο. Δύο άτομα από τα δέκα δήλωσαν ότι το επίπεδο τους είναι μέτριο και επιδέχεται βελτίωση. Ένα άτομο από τα δέκα δήλωσε ότι το επίπεδο του είναι άνω του μετρίου. Τρεις ασκούμενοι από του δέκα δήλωσαν το επίπεδο του ότι είναι καλό. Ένας ασκούμενος από τους δέκα δήλωσε ότι το επίπεδο τη

φυσικής του κατάστασης είναι πολύ καλό. Ακόμη, ένας τους δέκα ασκούμενους έκρινε το επίπεδο του πολύ καλό καθώς υπήρξε σε παρελθοντικό χρόνο αθλητής.

Το επίπεδο της υγείας σου πώς επηρεάζει την εργασιακή σου απόδοση;

Δύο από τους δέκα ασκούμενους του γυμναστηρίου Alterlife Boutique Αμαρουσίου δήλωσαν ότι το επίπεδο τους δεν επηρεάζεται αλλά διαφοροποίησαν την γνώμη τους. Ο ένας εξ αυτών θεωρεί ότι δεν τον επηρεάζει καθώς δεν έχει προβλήματα υγείας και ο δεύτερος ασκούμενος λόγο του ότι είναι μικρός σε ηλικία.

Δύο από τους δέκα δήλωσαν ότι επηρεάζεται αρκετά η απόδοση τους στην εργασία τους. Ένας ασκούμενος από τους δέκα δήλωσε ότι τον επηρεάζει στην καλή απόδοση της εργασίας του. Ένα άτομο από τα δέκα δήλωσε ότι τον βοηθάει στην αντιμετώπιση του άγχους και στην εκτόνωση του. Δύο άτομα από τα δέκα δήλωσαν ότι η κατάσταση της υγείας τους επηρεάζεται άμεσα. Δύο άτομα από τα δέκα δήλωσαν ότι όσο καλύτερη υγεία έχουν τόσο καλύτερη απόδοση έχουν στην εργασία τους.

Ποια υπηρεσία του γυμναστηρίου χρησιμοποιείς;

Τρεις από τους δέκα ασκούμενους του γυμναστηρίου Alterlife Boutique Αμαρουσίου δήλωσαν ότι χρησιμοποιούν την υπηρεσία Total make over. Δύο ασκούμενοι από τους δέκα δήλωσαν ότι χρησιμοποιούν την υπηρεσία Total make over και Empower Yourself. Ένα άτομο από τα δέκα ανέφεραν ότι χρησιμοποιούν την υπηρεσία Empower Yourself και το Pilates. Δύο ασκούμενοι από τους δέκα χρησιμοποιούν το Empower Yourself, το Total make over και το Pilates. Τέλος, δύο ασκούμενοι από τους δέκα δήλωσαν ότι χρησιμοποιούν όλα τα προγράμματα του γυμναστηρίου.

Αντιλαμβανόμενη ποιότητα

Τι έχει να πεις για την κοινωνική συναναστροφή με τους υπόλοιπους συναθλούμενους;

Δύο από τους δέκα ασκούμενους του γυμναστηρίου Alterlife Boutique Αμαρουσίου δήλωσαν ότι δεν συναναστρέφονται με άλλους συναθλούμενους.

- <<Δεν συναναστρέφομαι αρκετά με άλλους συναθλούμενους. Βλέποντας τους βελτιώνομαι>>

- <<Μέσω του Total make over δεν έχω συναναστραφεί με υπόλοιπους συναθλούμενους καθώς το πρόγραμμα άθλησης προσαρμόζεται στα δεδομένα μου>>

Τέσσερεις από τους δέκα ασκούμενους δήλωσαν ότι κάνουν αρκετές συναναστροφές.

- <<Έχω κάνει σημαντικές φιλίες και κοινωνικές διασυνδέσεις στο γυμναστήριο>>
- <<Αρκετά. Έχω δημιουργήσει και ορισμένες φιλικές σχέσεις με μερικούς συναθλούμενους>>
- <<Μου αρέσει να παρατηρώ τους άλλους και να δημιουργώ φιλίες>>
- <<Βοηθά στην κοινωνικοποίηση και βελτιώνει την ψυχική υγεία >>

Ένας από τους δέκα ασκούμενους ανέφερε ότι όταν βρίσκεται κάποιος στο γυμναστήριο συγκεκριμένες ώρες συνήθως συναντά τα ίδια άτομα και έτσι δημιουργείται μία οικειότητα με τους συναθλούμενους όπου δίνεις και παίρνεις θάρρος για να συνεχίσεις την προσπάθεια κατά την άσκηση. Ένας από τους δέκα ασκούμενους δήλωσε ότι οι συναθλούμενοι του τον παρακινούν και του προσφέρουν συντροφικότητα. Δύο από τους δέκα ασκούμενους δήλωσαν ότι οι συναθλούμενοι αποτελούν κίνητρο να συνεχίσουν προσπάθεια τους.

- <<Κάθε συναθλούμενος έχει να προσφέρει στην προσπάθεια για επίδοση σε ατομικό και ομαδικό επίπεδο πράγμα που βοηθά στη βελτίωση της διάθεσης και απόδοσης ενέργειας>>
- << Κίνητρο για να δώσεις λίγο περισσότερο σε κάθε άσκηση. Είναι το κίνητρο για να πας γυμναστήριο>>

Βρίσκεις ικανοποιητική την κατάσταση της υγείας σου από τις παρεχόμενες υπηρεσίες του γυμναστηρίου; Μπορείς να το εξηγήσεις;

Και οι δέκα ασκούμενοι από το γυμναστήριο του Alterlife Boutique Αμαρουσίου δήλωσαν την ικανοποίηση της υγείας τους από τις παρεχόμενες υπηρεσίες.

- <<Αρκετά ικανοποιητική. Βελτιώνομαι και ψυχικά και σωματικά , το οποίο με βοηθάει και στους τομείς της καθημερινής μου ζωής>>
- <<έχει αλλάξει σε επίπεδο ύπνου αντοχής ακόμα και ψυχική ηρεμίας>>

- <<Είμαι αρκετά ικανοποιημένη. Με τις υπηρεσίες αυτές μπορώ να φτάσω στα όρια μου μέσω του cross και παράλληλα να ανακουφίσω το σώμα μέσω πιλάτες>>
- <<Νιώθω ευχαριστημένος από τις παροχές του γυμναστηρίου και με τη λήξη της άθλησης αισθάνομαι περισσότερο ήρεμος>>
- <<οι υπηρεσίες που προσφέρει το γυμναστήριο (προγράμματα και διαιτολόγο) βοηθούν να βελτιώνεται καθημερινά η κατάσταση της υγείας μου και να έχω μια καλύτερη ποιότητα ζωής>>
- <<βελτίωση στην όψη του σώματος αλλά και στον πόνο>>
- << Εκτονώνω τα νεύρα ,βελτιώνει τον ύπνο μου και μου παρέχει ένα αίσθημα χαράς>>

Δυο εξ αυτών δήλωσαν ότι σημαντικό ρόλο ήταν ο συνδυασμός της σωματικής άσκησης με ένα διατροφικό πλάνο.

- << Το διατροφικό πρόγραμμα σε συνδυασμό με τη σωματική άσκηση με βοήθησε σημαντικά στην απώλεια βάρους και την ενδυνάμωση και την εν γένει σωματική και ψυχική μου υγεία.>>
- << Μου αρέσει το τμήμα διατροφής που σε συνδυασμό με την γυμναστική με κάνει να είμαι σωματικά καλύτερος>>

Ένας από τους δέκα ασκούμενους ανέφερε ότι είναι ευχαριστημένος από τις παρεχόμενες υπηρεσίες αλλά πρότεινε κάποια σημεία που χρήζουν βελτίωση.

- <<Είμαι Πάρα πολύ ευχαριστημένη. Η βελτίωση που ίσως χρειάζεται είναι να εξαερίζεται πιο συχνά ο χώρος, να τηρούνται πολύ ουσιαστικά θέματα καθαριότητας και να εναλλάσσονται οι γυμναστές σε όλα τα προγράμματα γυμναστικής. Επίσης θα βοηθούσε να ήταν πιο σταθερό το πρόγραμμα των γυμναστών έτσι ώστε ο αθλητής να μπορεί να κάνει αντίστοιχο προγραμματισμό σε περίπτωση που ταιριάζει περισσότερο με τρόπο εκγύμνασης κάποιου>>

Σε σχέση με τον εξοπλισμό και την ατμόσφαιρα του γυμναστηρίου είσαι ικανοποιημένος/η;

Οι εφτά από τους δέκα ασκούμενους του γυμναστηρίου Alterlife Boutique Αμαρουσίου δήλωσαν την ικανοποίησή τους όσον αφορά τον εξοπλισμό και την ατμόσφαιρα του γυμναστηρίου.

- << Απολύτως ικανοποιημένος. Είναι σύγχρονος>>
- << Ο καθαρός χώρος στις αίθουσες άσκησης και τα αποδυτήρια και η πληρότητα και ποικιλία του εξοπλισμού στο βαθμό που πληρούν τις προσωπικές μου ανάγκες με ικανοποιούν σημαντικά>>
- <<Ο εξοπλισμός υπάρχει σε επάρκεια και η ατμόσφαιρα προσελκύει τον ασκούμενο.>>
- << Σύγχρονος χώρος και αρκετές υπηρεσίες για να δοκιμάσω καινούργια πράγματα και να μην βαριέμαι>>
- << Ναι φυσικά! Είναι ένας από τους λόγους που θα επέλεγα ένα γυμναστήριο>>
- << ο εξοπλισμός είναι αρκετός και η ατμόσφαιρα πολύ φιλική>>
- <<Ο εξοπλισμός είναι υπερσύγχρονος και η ατμόσφαιρα σε εμπνέει για άσκηση>>

Οι τρεις από τους δέκα ασκούμενους θεωρούν ότι υπάρχουν κάποιες ελλείψεις όσον αφορά τον εξοπλισμό και τις διαστάσεις του γυμναστηρίου.

- << Ναι, αν και θα ήθελα ένα σάκο box ώρες ώρες>>
- <<Ευχάριστη ατμόσφαιρα. Όχι απόλυτα ικανοποιημένη με τον εξοπλισμό. Υπάρχουν ελλείψεις σε βάρη, πάγκο, και βαράκια ή soft balls στο πιλάτες.>>
- << Φιλικό περιβάλλον . Ο χώρος πιστεύω ότι θα πρέπει να μεγαλώσει καθώς οι αθλητές είναι πολλοί σε πλήθος και δεν είναι εφικτό να βρίσκουν πάντα ραντεβού>>

Τι έχεις να αναφέρεις για τις ικανότητες και τα προσόντα των γυμναστών ;

Έξι από τους δέκα ασκούμενους από το γυμναστήριο του Alterlife Boutique Αμαρουσίου δήλωσαν ότι είναι σε αρκετά ικανοποιημένοι από τα προσόντα των γυμναστών.

- << Κάθε γυμναστής ανάλογα με την εκπαίδευσή του και τα ενδιαφέροντά του είναι διαφορετικός και είναι καλό να αξιοποιείται στον τομέα εξειδίκευσής του. Οι υπηρεσίες που μου προσφέρονται είναι υψηλές, καθώς εξατομικεύεται η

άσκηση στις ανάγκες και δυνατότητές μου και κυρίως γιατί υπάρχει διαρκής παρότρυνση για υπέρβαση στην προσπάθεια για κάτι καλύτερο>>

- *<< Οι περισσότεροι γυμναστές είναι καταρτισμένοι σε αυτό που κάνουν και αρκετά βοηθητικοί για την ένταξή σου στο γυμναστήριο αλλά και στις διάφορες ασκήσεις. Αλλά κυρίως είναι η ενθάρρυνση στο να συνεχίζεις όταν θες να σταματήσεις>>*
- *<<οι γυμναστές το 95% είναι στο ίδιο επίπεδο. Κάθε γυμναστήριο που σέβεται το όνομα του πρέπει να έχει υψηλό επίπεδο>>*
- *<< Ναι οι γυμναστές δείχνουν μεγάλο ζήλο για την δουλειά τους και σε εμπνέουν στο να γυμναστείς>>*
- *<<Οι γυμναστές παρέχουν επαρκή καθοδήγηση και διασαφηνίζουν τα παρεχόμενα προγράμματα των υπηρεσιών>>*
- *<<Όλοι οι γυμναστές είναι καταρτισμένοι στο αντικείμενο τους>>*

Τέσσερις από τους δέκα ασκούμενους δηλώνουν ότι υπάρχουν γυμναστές που ασχολούνται περισσότερο και οι άλλοι λιγότερο και ότι δεν βρίσκονται όλοι στο ίδιο επίπεδο γνώσεων.

- *<< Είμαι ικανοποιημένος σαν γενικό σύνολο. Υπάρχουν βέβαια αυτοί που ενδιαφέρονται πιο πολύ και αυτοί που είναι εντελώς τυπικοί και λίγο απόμακροι>>*
- *<< Υπάρχουν οι καλοί και οι μέτριοι. Οι καλοί που ασχολούνται και αυτοί που είτε δεν είναι καλοί και δεν έχουν γνώσεις ή που βαριούνται να ασχοληθούν>>*
- *<< Ο κάθε γυμναστής είναι διαφορετικός. Δε ταιριάζω με όλους και συνεπώς κάποιοι είναι πιο πεπειραμένοι από άλλους. Όλα τα παιδιά όμως είναι εξαιρετικά και ευγενικά να σου λύσουν απορίες>>*
- *<<Εξαιρετικοί αλλά όχι στο ίδιο επίπεδο>>*

Τι έχεις να πει για το πρόγραμμα εκγύμνασης; είναι ικανοποιητικό;

Εφτά από τους δέκα ασκούμενους από το γυμναστήριο του Alterlife Boutique Αμαρουσίου δήλωσαν ότι είναι ικανοποιημένοι από το πρόγραμμα εκγύμνασης.

- *<< Αρκετά ικανοποιητικό>>*
- *<<Το επίπεδο είναι αρκετά καλό ειδικά στο Pilates>>*

- <<Το πρόγραμμα της εκγύμνασης αντιστοιχεί στους προσωπικούς μου στόχους>>
- << Είμαι ικανοποιημένος στις διορθώσεις των γυμναστών και με κάνουν να νοιώθω άνετα καθώς είναι διακριτικοί χωρίς να με φέρνουν σε δύσκολη θέση>>
- << Πολύ ικανοποιητικό>>
- <<Είναι ικανοποιητικά και με μεγάλη ποικιλία ασκήσεων >>
- << Το πρόγραμμα είναι πολύ ικανοποιητικό στις ανάγκες μου. Είναι εξατομικευμένο και μου αλλάζει εντελώς την φυσική μου κατάσταση προς το καλύτερο>>

Ένας ασκούμενος από τους δέκα δηλώνει ότι σημαντικό ρόλο όσον αφορά το πρόγραμμα εξαρτάται από τον κάθε γυμναστή.

- << Είναι ικανοποιητικό εξαρτάται από τον γυμναστή>>

Ένας ασκούμενος από τους δέκα κάνει αναφορά στην αλλαγή προγραμμάτων λόγω Covid-19.

- <<Το επίπεδο των περισσότερων προγραμμάτων είναι ικανοποιητικό, γυμνάζοντας όλο το σώμα. Αλλά μου έχουν λείψει τα προγράμματα προ covid και γενικά ο εξοπλισμός>>.

Τέλος ένας ασκούμενος από τους δέκα κάνει αναφορά στον εξοπλισμό όσον αφορά την ικανοποίηση.

- << Από τα προγράμματα που επιλέγω είμαι αρκετά ικανοποιημένος. Παρόλα αυτά στο επίπεδο ασκήσεων ενδυνάμωσης που θα μπορούσε ο εξοπλισμός να είναι πληρέστερος, έχει να κάνει και με τους διαθέσιμους χώρους του εκάστοτε γυμναστηρίου>>

Επίδραση άθλησης στην εργασιακή απόδοση

Πιστεύεις πως η γυμναστική είναι χρήσιμη στην ύπαρξη ισορροπίας μεταξύ της προσωπικής σου ζωής με την εργασία;

Όλοι οι συμμετέχοντες ανέφεραν την σημαντικότητα της γυμναστικής στην ισορροπία της προσωπικής τους ζωής με την εργασία.

- << Φυσικά νιώθω πιο γεμάτος με ενέργεια και ευεξία>>
- <<Η γυμναστική μπορεί να συμβάλει σε αυτήν την ισορροπία στα πλαίσια που βοηθά στη βελτίωση της διάθεσης, ενέργειας και ατομικής προσπάθειας για βελτίωση των συνθηκών διαβίωσης του μικρο-περιβάλλοντός μας>>
- <<Είναι αγχολυτική καθώς επίσης και προσφέρει διαύγεια. Με αποτέλεσμα να κάνει τη μέρα σου και τη ζωή καλύτερη>>
- << Φυσικά. Είναι επιστημονικά τεκμηριωμένο ότι ενδορφίνες κ άλλες ορμόνες χαράς απελευθερώνονται μέσω γυμναστικής κ αυτό επηρεάζει άμεσα την προσωπική ζωή. Μας δίνει ενέργεια κ καθαρίζουμε το μυαλό μας>>
- <<Η γυμναστική είναι ως ενός σημείου χρήσιμη στην εξισορρόπηση της προσωπικής μου ζωής με την εργασία>>
- << Είναι αρκετά ικανοποιητικό γιατί συνδυάζει φυσική κατάσταση ,δύναμη, αντοχή και ευλυγισία>>
- << Όταν υπάρχει η γυμναστική στην καθημερινότητα σου αλλάζουν πολλά πράγματα στην προσωπική ζωή και κατ' επέκταση και στην εργασία. Οπότε βοηθάει στο να υπάρχει κάποια ισορροπία>>
- << Ναι. Ο στόχος μου είναι να γυμνάζομαι συχνά προκειμένου να έχω ισορροπημένη καθημερινότητα και δουλειά>>
- << Είναι όχι απλώς χρήσιμη αλλά απαραίτητη γιατί βοηθά στην βελτίωση της ψυχικής υγείας που θεωρώ ότι είναι ο βασικός παράγοντας που ισορροπεί της καθημερινότητας όπως η προσωπική ζωή με την εργασία >>
- <<Ναι γιατί μου προσφέρει ηρεμία , αυτοπεποίθηση και με κάνει να αισθάνομαι υγιή , αυτό έχει ως αποτέλεσμα βέλτιστες επιδόσεις στον εργασιακό μου χώρο και στην προσωπική μου ζωή>>

Η γυμναστική έχει επηρεάσει τις επαγγελματικές σου φιλοδοξίες; Μπορείς να δώσεις και ένα παράδειγμα;

Εφτά από τους δέκα ασκούμενους του γυμναστηρίου Alterlife Boutique Αμαρουσίου δήλωσαν ότι η γυμναστική επηρεάζει θετικά τις επαγγελματικές τους φιλοδοξίες.

- << Η γυμναστική σε κάνει να νιώθεις όμορφα και σωματικά και ψυχικά, ως αποτέλεσμα σε κάνει να νιώθεις καλύτερα και στο χώρο τα εργασίας σου>>

- <<Έχει τονώσει την αυτοπεποίθησή μου σε βαθμό που να ενισχύει την προσπάθεια για ατομική επίδοση πέραν της σωματικής βελτίωσης>>
- <<Ναι. Όταν ήμουν σε επαγγελματικό αδιέξοδο μετά από προπόνηση έδωσα την λύση του προβλήματος. Χωρίς άγχος και έχοντας ήδη ξεσπάσει κ αδειάσει από κακές σκέψεις>>
- <<Σκέφτομαι πιο καθαρά και με βοηθάει στην εκτόνωση μετά από μια δύσκολη μέρα στην δουλειά>>
- <<Ναι. Έχει επηρεάσει τις επαγγελματικές φιλοδοξίες με σκοπό να προσπαθώ να έχω ισορροπημένη εργασιακή απασχόληση και καθημερινότητα. Παράδειγμα είναι ότι ψάχνεις μία δουλειά που να μην απασχολεί το 100% του ελεύθερου σου χρόνου και μπορείς να ασχοληθείς με τα ενδιαφέροντα σου>>
- <<Ναι τις έχει επηρεάσει κατά πολύ. Με κάνει πιο δραστήριο και γι' αυτό το λόγο θέλω να αποδείξω ακόμα περισσότερα πράγματα όσον αφορά τη δουλειά μου και να ανέβω σε μια υψηλότερη θέση >>
- <<Σκέφτομαι πιο καθαρά όταν γυμνάζομαι συχνά>>

Ένας από τους δέκα ασκούμενους δήλωσε ότι η γυμναστική έχει επηρεάσει ως ένα βαθμό τις επαγγελματικές του φιλοδοξίες.

- <<Μόνο ως προς την επιμονή και την υπομονή θεωρώ ότι με έχει βοηθήσει. Γιατί σκέφτομαι τι έχω καταφέρει έχοντας αυτά τα δυο προνόμια στη γυμναστική έτσι πράττω καλύτερα και σε επαγγελματικό επίπεδο>>

Δύο ασκούμενοι από τους δέκα δήλωσαν ότι η γυμναστική δεν έχει επηρεάσει τις επαγγελματικές τους φιλοδοξίες.

- <<Θα έλεγα πως δεν επηρεάζει τις επαγγελματικές μου φιλοδοξίες, καθώς η επαγγελματική μου σταδιοδρομία είναι άσχετη με το αντικείμενο της γυμναστικής>>
- <<Όχι η γυμναστική δεν έχει επηρεάσει τις επαγγελματικές μου φιλοδοξίες>>

Πιστεύεις πως μέσω της γυμναστικής δίνεται η ευκαιρία για ενδυνάμωση των σχέσεων με τους συναδέλφους σου;

Και οι δέκα ασκούμενοι δηλώνουν ότι μέσω της γυμναστικής υπάρχει ενδυνάμωση των σχέσεων τους με τους συναδέλφους τους. Παρόλα αυτά διαφοροποιούν την γνώμη τους.

Τέσσερεις από τους δέκα δηλώνουν ότι μέσω της γυμναστικής έχουν κοινά θέματα συζήτησης με τους συναδέλφους τους. Τέσσερεις από αυτούς αναφέρονται σε συναισθήματα που σου δίνει η γυμναστική.

- <<Ναι. Η γυμναστική βοηθά, καθώς προσφέρει ηρεμία στον ασκούμενο και θετική διάθεση>>
- <<Μέσω της γυμναστικής νιώθεις ευεξία, ηρεμία, αυτοπεποίθηση, ισορροπία που βοηθούν πολύ στην σχέση με τους άλλους οπότε η ενδυνάμωση των σχέσεων με τους συναδέλφους είναι σχεδόν βέβαιη>>
- << Ναι καθώς σου δίνει μεγαλύτερη ευεξία. Νοιώθεις πιο όμορφα με τον εαυτό σου και αυτό βγαίνει προς τα έξω>>
- <<Η γυμναστική με κάνει καλύτερο άνθρωπο. Μου δίνει ευχάριστα συναισθήματα κ αυτό επιδρά στη σχέση με τους άλλους. Άρα κ με τους συναδέλφους μου>>
- <<Μου δίνεται η δυνατότητα να υπάρχει κάποιο θέμα συζήτησης >>
- <<Ναι έχω κοινά θέματα συζήτησης>>
- <<Βρίσκω κοινά θέματα συζήτησης και ανταλλάζω εμπειρίες και γνώσεις σχετικά με υπηρεσίες άλλων γυμναστηρίων>>
- <<Αν γυμνάζονται και αυτοί ναι έχουμε ένα θέμα προς συζήτηση>>

Ένας από τους δέκα ασκούμενους δηλώνει ότι τα σωματικά του αποτελέσματα είναι προς θέμα για συζήτηση.

- <<Γιατί βλέπουν τα αποτελέσματα που έχει συμβάλει η γυμναστική πάνω μου είναι θέμα προς συζήτηση και κοινωνικοποίηση έμμεσα. Καθώς επίσης και πρόμο του γυμναστηρίου>>

Ένας από τους δέκα ασκούμενους αναφέρεται στο ομαδικό πνεύμα που αναπτύσσει η γυμναστική.

- <<Μπορεί να το κάνει εφόσον μιλάμε για ομαδική άθληση, καθώς αναπτύσσει το ομαδικό πνεύμα. Η γυμναστική σε ατομικό επίπεδο μπορεί, αν δούμε το θέμα λίγο ανοικτά, να αναπτύξει τον ευγενή συναγωνισμό>>

Θεωρείς πως μέσω της γυμναστικής αναπτύσσονται οι απαραίτητες ικανότητες ώστε να ανταπεξέλθεις στην εργασιακή σου καθημερινότητα; Μπορείς να δώσεις και ένα παράδειγμα;

Και οι δέκα συμμετέχοντες του γυμναστηρίου της Alterlife Boutique Αμαρουσίου δηλώνουν ότι εν μέσω της γυμναστικής αναπτύσσονται απαραίτητες ικανότητες ώστε να ανταπεξέλθουν στην καθημερινότητα. Ωστόσο οι γνώμες τους δίστανται. Δύο από τους δέκα ασκούμενους αναφέρονται σε σωματικές ικανότητες που αναπτύσσονται.

- << Η γυμναστική προσφέρει στον οργανισμό κάθε ανθρώπου ενέργεια, καλύτερη ισορροπία, αντοχή, μυϊκή δύναμη, καλύτερη στάση σώματος, που βοηθάνε σε κάθε εργασιακή και μη καθημερινότητα (Π.χ. στο τρόπο που θα σηκώσεις κάποια πράγματα, στο πως θα είναι η στάση σώματος μπροστά σε ένα υπολογιστή, ακόμα και στο ενδεχόμενο κάποιου ατυχήματος διαφορετικά αντιδράει ένα γυμνασμένο σώμα>>
- << Ναι καθώς έχω καλύτερη αντοχή μεγαλύτερη δύναμη και τις ημέρες που κάνω πριν την δουλειά προπόνηση σκέφτομαι πιο καθαρά>>

Τρία από τους δέκα αναφέρονται σε ποια στιγμή κατά της διάρκειας της μέρας βλέπουν καλύτερα αποτελέσματα πάνω τους.

- <<Εργάζομαι αρκετές ώρες. Μετά το δωρο είχα δύο ώρες κενό και μετά συνέχιζα για ακόμη ένα 4ωρο. Τις ημέρες που έκανα στο κενό μου γυμναστική ήμουν πολύ πιο δημιουργική και με περισσότερο ενέργεια για το υπόλοιπο της ημέρας σε σχέση με τις ημέρες που δεν γυμναζόμουν>>
- <<Αν η γυμναστική είναι πρωινή έχω παρατηρήσει πως υπάρχει καλύτερη και καθαρότερη σκέψη για λύσεις. Καθώς και επίσης τσουλάει πιο καλύτερα η μέρα>>
- <<Νιώθω μεγαλύτερη ευεξία. Επίσης αν γυμναστείς βραδινή ώρα , προσωπικά νιώθω μεγαλύτερη ευεξία το πρωί>>

Τέσσερα από τα δέκα άτομα αναφέρονται στα οφέλη της γυμναστικής αναλόγως την εργασία τους.

- <<Φυσικά καθώς η εργασία μου έχει να κάνει περισσότερο με σωματική επιβάρυνση>>

- <<Όταν δυναμώνει το σώμα και η αντοχή αυτού η καθημερινότητα μου είναι πιο εύκολη και αντέχω πιο εύκολα στην εργασία που έχει αρκετή ορθοστασία>>
- <<Ναι φυσικά βγάζω εις πέρας μεγαλύτερο φόρτο εργασίας χωρίς να κουραστώ γρήγορα >>
- <<Παρότι η εργασία μου είναι καθιστική, η γυμναστική με έχει βοηθήσει σε ένα βαθμό στη διατήρηση της σωστής στάσης του σώματος και την αποφυγή επιβάρυνσης της σπονδυλικής στήλης μέσω της ενίσχυσης και ενδυνάμωσης των μυών του κορμού>>

Ένας συμμετέχοντας από τους δέκα δήλωσε ότι μέσω της γυμναστικής νοιώθει ηρεμία και αποφορτίζεται από τις εργασιακές προκλήσεις και δυσκολίες της καθημερινότητας.

Η συμβολή της γυμναστικής, πιστεύεις, πως έχει μειώσει τις απουσίες από την εργασία σου;

Οι οχτώ από τους δέκα συμμετέχοντες του γυμναστηρίου Alterlife Boutique Αμαρουσίου δηλώνουν ότι οι απουσίες τους έχουν μειωθεί από την εργασία λόγω της γυμναστικής. Οι έξι από αυτούς θεωρούν ότι για αυτό οφείλεται το γεγονός ότι έχουν κτίσει ένα ισχυρό ανοσοποιητικό σύστημα μέσω της γυμναστικής. Ο ένας από τους οχτώ δηλώνει ότι η γυμναστική έχει καταφέρει να μειώσει τις εφήμερες ιογενείς λοιμώξεις με αποτέλεσμα τις ημέρες ασθένειας του. Ο ένας από τους οχτώ δηλώνει ότι ο συνδυασμός γυμναστικής και διατροφή βοηθούν τον οργανισμό να είναι υγιής με αποτέλεσμα να λιγοστεύουν ή και να μηδενίζουν τις απουσίες από την εργασία. Δύο από τους δέκα δήλωσαν ότι η γυμναστική δεν παίζει ρόλο όσον αφορά τυχόν απουσίες από την εργασία.

- << Όχι. Αυτό είναι καθαρά προσωπικό θεώρω. Και πριν την γυμναστική ήμουν συνεπής στην εργασία μου. Αντιθέτως θα έλεγα πως λόγω των πολλών ωρών εργασίας μπορεί να απουσιάσω από το γυμναστήριο>>
- << Η γυμναστική δεν έχει ουσιαστική επίδραση στην παρουσία μου όσον αφορά τη δουλειά>>

Η συμβολή της γυμναστικής, πιστεύεις, πως έχει μειώσει τις επισκέψεις σου στους γιατρούς;

Κα οι δέκα ασκούμενοι από το γυμναστήριο Alterlife Boutique Αμαρουσίου δήλωσαν ότι η συμβολή της γυμναστικής έχει μειώσει τις επισκέψεις τους στους γιατρούς ωστόσο οι

απόψεις τους διαφοροποιούνται. Οι έξι από τους δέκα αναφέρουν ότι αυτό οφείλεται στο ισχυρό ανοσοποιητικό σύστημα τους και δεν αρρωσταίνουν συχνά. Ο ένας από τους δέκα δηλώνει ότι η γυμναστική ήταν σημαντική ώστε να ξεπεράσει το μυοσκελετικό πρόβλημα που είχε. Οι δύο από τους δέκα ανέφεραν ότι επισκέπτονται τον γιατρό σε ειδικές περιπτώσεις.

- << όταν διατηρείς ένα σώμα υγιή οι επισκέψεις σε γιατρούς έχουν καθαρά προληπτικό χαρακτήρα>>
- << Ναι σίγουρα. Πλέον επισκέπτομαι τον γιατρό μόνο σε πολύ ειδικές περιπτώσεις >>

Ο ένας από τους δέκα αναφέρθηκε στα θετικά χαρακτηριστικά της γυμναστικής.

- <<Αυτό θα έλεγα αρκετά. Μιας αυξάνει την ευεξία, την αντοχή και δίνει μια καλύτερη κατάσταση στην υγεία>>

ΣΥΖΗΤΗΣΗ

Θέμα της συγκεκριμένης έρευνας ήταν η μελέτη και η διερεύνηση της ικανοποίησης των αθλούμενων και της επίδρασης της γυμναστικής στην εργασιακή τους απόδοση και συγκεκριμένα σε ιδιωτικά γυμναστήρια της Αθήνας. Στην έρευνα συμμετείχαν δέκα άτομα εκ των οποίων οι έξι ήταν άνδρες και οι τέσσερις γυναίκες όπου και τα δέκα άτομα εργαζόντουσαν και γυμναζόντουσαν. Η ικανοποίηση των πελατών στο κατά πόσο επισκέπτονται το γυμναστήριο ανά εβδομάδα έδειξε ότι δεν επηρεάζει την ικανοποίηση του προς αυτό όπως επίσης ούτε το γεγονός για το ποιο πρόγραμμα χρησιμοποιούν.

Ένας από τους σημαντικότερους στόχους ενός γυμναστηρίου ή μιας επιχείρησης γενικά είναι η ικανοποίηση των πελατών της από τις παρεχόμενες υπηρεσίες ώστε να διατηρούν τους υπάρχοντες και να προσελκύουν νέους πελάτες. Έτσι, είναι κομβικής σημασίας μία επιχείρηση να αντιλαμβάνεται τι θέλουν οι πελάτες και το πώς θα τους κρατήσουν ικανοποιημένους με τις παρεχόμενες υπηρεσίες. Σε αυτό σημαντικό ρόλο παίζει ο εξοπλισμός και η ατμόσφαιρα του γυμναστηρίου, τα προγράμματα εκγύμνασης όπως επίσης η επιλογή καταρτισμένου προσωπικού και με κοινωνικές δεξιότητες αφού συμβάλει στην δημιουργία ενός κλίματος ευχάριστου που βοηθάει στην ικανοποίηση των πελατών.

Ένα γυμναστήριο (όπως το Alterlife Boutique Αμαρουσίου στην παρούσα έρευνα) όπου δίνει την δυνατότητα στους πελάτες να αθληθούν σε ένα ελεγχόμενο περιβάλλον υπό την καθοδήγηση κάποιου προπονητή εν μέσω ραντεβού και να είναι εξατομικευμένο το πρόγραμμα που θα ακολουθηθεί έχει προφανές προβάδισμα έναντι κάποιου γυμναστηρίου που δεν λειτουργεί με τον ίδιο τρόπο. Αυτό είναι ένα νέο εύρημα της παρούσας έρευνας που δεν αναφέρεται στην βιβλιογραφία ότι η επίσκεψη μέσω ραντεβού δεσμεύει τον πελάτη να ασκηθεί.

Η κοινωνική συναναστροφή μεταξύ των ασκούμενων στο γυμναστήριο αποτελεί ένα πολύ μεγάλο κίνητρο για τον ασκούμενο να συνεχίσει την προσπάθεια του και να βελτιώνει την φυσική του κατάσταση καθώς ο ασκούμενος κοινωνικοποιείται και παρακινείται από τους άλλους. Η διαπίστωση αυτή συμφωνεί και με τη σχετική βιβλιογραφία η οποία υποστηρίζει πως οι συμμετέχοντες σε αθλητικές εγκαταστάσεις μπορούν να παρακινηθούν κυρίως από κοινωνικά αποτελέσματα, γεγονός που υποδηλώνει ότι η κοινωνικοποίηση με άλλους μπορεί να αποτελέσει πρωταρχικό κίνητρο για συμμετοχή (Green, 2005).

Τα προγράμματα που προσφέρει το γυμναστήριο είναι αρκετά ικανοποιητικά για όλους τους αθλούμενους ανεξαρτήτως επιπέδου. Οι συμμετέχοντες από τις υπηρεσίες του γυμναστηρίου Alterlife Boutique Αμαρουσίου δήλωσαν ότι με τις παρεχόμενες υπηρεσίες

νοιώθουν τόσο σωματικά όσο και ψυχικά υγιής, βλέπουν σημαντικές αλλαγές στο σώμα τους, βελτίωση στον ύπνο τους και βρίσκουν την γυμναστική ως ένα μέσο εκτόνωσης. Αυτό συμβαίνει καθώς η ικανοποίηση για συγκεκριμένη συναλλαγή σχετίζεται με μια συνάντηση με μία υπηρεσία, ενώ η συνολική ικανοποίηση αναφέρεται στη σωρευτική αξιολόγηση όλων των συναντήσεων μεταξύ του καταναλωτή και του οργανισμού (Jones & Suh, 2000).

Ο χώρος του γυμναστηρίου, ο εξοπλισμός, το προσωπικό, οι υπηρεσίες και το κλίμα που επικρατεί στο γυμναστήριο αποτελούν πέντε βασικά συστατικά τα οποία είναι κομβικής σημασίας για την ικανοποίηση των πελατών και το ένα συμπληρώνει το άλλο. Είναι οι προσδοκίες που δημιουργούνται για το τι περιμένουν οι πελάτες από ένα γυμναστήριο και τι αποκομίζουν. Έτσι, η ικανοποίηση των προσδοκιών του πελάτη και των αναγκών του αποκτά ανταγωνιστικό πλεονέκτημα ενός οργανισμού να διατηρήσει τους πελάτες του (Parasuraman et al., 1988).

Η ικανοποίηση των προγραμμάτων άσκησης από το γυμναστήριο υπό την επίβλεψη προπονητή και η σημαντικότητα των γυμναστών να έχουν υψηλό επίπεδο εκπαίδευσης και να ενδιαφέρονται για τους πελάτες είναι κάτι το οποίο αναφέρθηκε από τους συμμετέχοντες ως κίνητρο να συνεχίσουν την προσπάθειά τους. Αυτό δείχνει ότι αν οι υπάλληλοι έχουν θετική επιρροή, τότε μπορούν να παίξουν μεγάλο ρόλο για να αυξήσουν το επίπεδο ικανοποίησης των πελατών (Lovelock & Wright, 2007).

Ο δεύτερος σημαντικός παράγοντας της παρούσας έρευνας ήταν να ερευνηθεί πώς οι παρεχόμενες υπηρεσίες ενός γυμναστηρίου (και στην προκειμένη περίπτωση το Alterlife Boutique Αμαρουσίου) επιδρούν στην εργασιακή απόδοση των πελατών του. Από τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας διαπιστώνεται ότι η συμβολή της γυμναστικής είναι ιδιαίτερης σημασίας για μία ισορροπία ανάμεσα στην προσωπική και επαγγελματική ζωή του ασκούμενου. Οι ασκούμενοι έχουν μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση και λιγότερο άγχος. Αυτό συνάδει με την θεωρία, ότι μία καλή φυσική κατάσταση οδηγεί σε θετικό τρόπο ζωής για μια υγιέστερη και καλύτερη ζωή (Hoeger, 2011).

Με την γυμναστική οι ασκούμενοι σκέφτονται πιο καθαρά σε εργασιακά θέματα και είναι πιο δραστήριοι και ήρεμοι στην εργασία τους καθώς θεωρούν την γυμναστική ως ένα μέσο εκτόνωσης. Αυτό συμφωνεί με τα ευρήματα της βιβλιογραφίας ότι η σωματική άσκηση αυξάνει τη διάθεση και την απόδοση της εργασίας (Drannan, 2016).

Μέσω της γυμναστικής δίνεται η δυνατότητα ενδυνάμωσης των σχέσεων των ασκούμενων με συναδέλφους τους στην δουλειά είτε επειδή είναι λόγω της σωματικής αλλαγής τους θέμα προς συζήτηση είτε αποτελεί ένα θέμα συζήτησης που έχει ανάλογες εμπειρίες σε θέματα γυμναστικής. Ένα νέο εύρημα που προκύπτει από την παρούσα έρευνα

και δεν εντοπίζετε στην σχετική βιβλιογραφία ότι ειδικά για τους συναδέλφους ότι εν μέσω της γυμναστικής δίνεται η ευκαιρία για την ενδυνάμωση των σχέσεων στους συναδέλφους στον εργασιακό τομέα μεταξύ των εργαζόμενων.

Μέσα από την γυμναστική αναπτύσσονται ικανότητες που βοηθούν τον οργανισμό να ανταπεξέλθει στα εργασιακά του καθήκοντα και να υπάρχει μία ισορροπία σε σχέση με την προσωπική του ζωή. Η βελτίωση της στάσης του σώματος, η μυϊκή ενδυνάμωση, η καλύτερη αντοχή και η ψυχολογική ευημερία κάνει τους ασκούμενους να αντιστέκονται στην κόπωση της εργασίας και να είναι πιο αποτελεσματικοί όταν γυμνάζονται τακτικά. Αυτό είναι σύμφωνο με την σχετική βιβλιογραφία ότι η τακτική σωματική δραστηριότητα μέτριας έντασης έχει σημαντικά οφέλη για την υγεία (Glassman, 2002) όπως επίσης ότι η τακτική σωματική δραστηριότητα βελτιώνει τη διαχείριση του χρόνου δεξιοτήτων, οι οποίες με τη σειρά τους βελτίωσαν την ικανότητα τήρησης προθεσμιών (Thomas, 2003). Επίσης, τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν ότι η γυμναστική επηρεάζει την χρονική στιγμή που γίνει η άσκηση όπου συμφωνεί στο γεγονός ότι οι άνθρωποι είναι σε καλύτερη διάθεση για έως και 12 ώρες μετά τη συμμετοχή τους στη σωματική άσκηση (Hellmich, 2009).

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της έρευνας τα άτομα τα οποία γυμνάζονται παίρνουν λιγότερες απουσίες από την εργασία τους και οι επισκέψεις τους στους γιατρούς είναι είτε για ειδικές περιπτώσεις είτε λόγο προληπτικού χαρακτήρα. Αυτό συμφωνεί με τα ευρήματα της βιβλιογραφίας ότι η κατάσταση υγείας των υπαλλήλων επηρεάζει άμεσα την εργασιακή τους συμπεριφορά, την συμμετοχή και την απόδοση της εργασίας τους (Chenoweth, 2011).

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Στην ενότητα του συγκεκριμένου κεφαλαίου παρουσιάζονται τα κυριότερα αποτελέσματα όπως προέκυψαν από τα ευρήματα της έρευνας. Πραγματοποιείται μία συγκεντρωτική παρουσίαση των συμπερασμάτων βάση της σειράς των ερευνητικών ερωτημάτων όπως αυτά διαμορφώθηκαν για να πλαισιώσουν τον σκοπό της παρούσας έρευνας. Τα αποτελέσματα δείχνουν ότι οι παροχές ενός γυμναστηρίου παίζουν πολύ σημαντικό ρόλο στην ευχαρίστηση των πελατών και ότι η γυμναστική είναι κομβικής σημασίας για τα άτομα τα οποία εργάζονται και θέλουν μία ισορροπημένη ζωή σε προσωπικό και επαγγελματικό επίπεδο.

Αναφορικά με την συχνότητα συμμετοχής στο γυμναστήριο ανά εβδομάδα και μήνα, τα άτομα γυμνάζονταν από 2 έως 6 φορές. Αυτό έμπρακτα δείχνει ότι η γυμναστική έχει μπει στην καθημερινότητα του ανθρώπου για μια ισορροπημένη και δραστήρια ζωή μεταξύ προσωπικής ζωής και επαγγελματικής απασχόλησης. Όσον αφορά την διάρκεια άθλησης κυμάνθηκε από 45 λεπτά έως 1 ώρα και 30 λεπτά. Το επίπεδο της φυσικής τους κατάστασης ήταν από μέτριο έως αρκετά καλό. Απαντώντας στην ερώτηση εάν το επίπεδο υγείας επηρεάζει την εργασιακή τους απόδοση 8 άτομα ανέφεραν ότι τους επηρεάζει σε αρκετά μεγάλο βαθμό ενώ δύο άτομα ότι δεν τους επηρεάζει λόγω του ότι δεν αντιμετωπίζουν κάποιο πρόβλημα υγείας.

Αναφορικά με το πρώτο ερευνητικό ερώτημα δηλαδή τι ρόλο παίζει η ποιότητα των υπηρεσιών του ιδιωτικού γυμναστηρίου στην ικανοποίηση των πελατών η ανάλυση περιεχομένου αφορούσε τις παρεχόμενες υπηρεσίες από το Alterlife Boutique Αμαρουσίου εάν βελτιώνουν την κατάσταση υγείας των πελατών του και εάν η συμβολή των εργαζόμενων και η ατμόσφαιρα που δημιουργείται είναι ικανοποιητική για μια ισορροπημένη προσωπική και επαγγελματική δραστηριότητα. Τα συμπεράσματα λοιπόν που προκύπτουν από το πρώτο ερευνητικό ερώτημα είναι πως:

Ένα χαρακτηριστικό που φανερώνει την ικανοποίηση των συμμετεχόντων ήταν ότι συμφωνούσαν στο ότι τα προγράμματα στα οποία συμμετέχουν στο γυμναστήριο τους δίνεται η δυνατότητα να γνωρίσουν νέους ανθρώπους και να αναπτύξουν κοινωνικές σχέσεις.

Η κοινωνική συναναστροφή με τους υπόλοιπους συναθλούμενους είναι σημαντική καθώς αποτελεί το κίνητρο και την ενθάρρυνση μεταξύ των συναθλούμενων να συνεχίσουν την προσπάθεια τους. Οι συμμετέχοντες δηλώνουν ότι τους δίνεται η δυνατότητα να γνωρίσουν καινούργιους ανθρώπους και να συνάψουν κοινωνικές σχέσεις. Επίσης, τους

αρέσει να παρατηρούν τους άλλους και νοιώθουν ένα αίσθημα συντροφικότητας με τους γύρω τους.

Οι υπηρεσίες του γυμναστηρίου Alterlife Boutique Αμαρουσίου κρίνονται αρκετά ικανοποιητικές από όλους τους ασκούμενους που συμμετείχαν στην έρευνα. Η κατάσταση της υγείας τους βελτιώνεται και τους μένει το αίσθημα χαράς μετά την λήξη της επίσκεψης τους. Αισθάνονται σωματικά και ψυχικά υγιής.

Όσον αφορά τον εξοπλισμό του γυμναστηρίου οι συνεντευξιαζόμενοι φάνηκε ότι καλύπτει τις ανάγκες των περισσότερων καθώς είναι σύγχρονες και η ατμόσφαιρα του γυμναστηρίου είναι ευχάριστη και φιλική. Παρόλα αυτά σημειώνονται κάποιες ελλείψεις σε άτομα πιο προχωρημένου επιπέδου που έχουν περισσότερες απαιτήσεις όσον αφορά τον εξοπλισμό. Ικανοποιημένοι επίσης φάνηκαν και από την ποικιλία των υπηρεσιών που μπορεί να δοκιμάσουν.

Οι συμμετέχοντες συμφώνησαν ότι ικανότητες και τα προσόντα των γυμναστών του Alterlife Boutique Αμαρουσίου είναι επιστημονικά καταρτισμένοι και οι γνώσεις τους σε υψηλό επίπεδο και τους παρακινούν να γυμναστούν. Παρόλα αυτά μερικοί από τους συμμετέχοντες δηλώνουν ότι οι γυμναστές διαφοροποιούνται σε αυτούς που ενδιαφέρονται περισσότερο και σε αυτούς που ενδιαφέρονται λιγότερο και δεν δείχνουν τον απαιτούμενο ζήλο.

Η ομάδα των συμμετεχόντων παρουσιάζει ομοιογένεια όσον αφορά το πρόγραμμα εκγύμνασης καθώς είναι αρκετά ικανοποιητικό και καλύπτει τις ανάγκες τους. Δηλώνουν ότι υπάρχει ποικιλία ασκήσεων και είναι εξατομικευμένο.

Αναφορικά με το δεύτερο ερευνητικό ερώτημα δηλαδή πώς η άθληση επηρεάζει την εργασιακή απόδοση των πελατών η ανάλυση περιεχομένου αφορούσε κατά πόσο η σωματική άσκηση επηρεάζει την εργασιακή απόδοση των συμμετεχόντων. Βασική προϋπόθεση της έρευνας ήταν να ερευνηθούν άτομα τα οποία γυμνάζονται και έχουν εργασία. Σκοπός ήταν να διαπιστωθεί εάν η συμβολή της γυμναστικής είναι σημαντική για μία ισορροπημένη σχέση ανάμεσα σε προσωπικό και επαγγελματικό επίπεδο και αν αναπτύσσονται τα κατάλληλα εφόδια για να αντιμετωπίσουν την καθημερινότητα όσον αφορά τον εργασιακό τομέα. Τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν ότι η ομάδα των συμμετεχόντων παρουσιάζει ομοιογένεια στην ύπαρξη μεταξύ της γυμναστικής για μία ισορροπημένη προσωπική υγεία και εργασία καθώς είναι τονωτική και γεμίζει τα άτομα με ενέργεια και αυτοπεποίθηση.

Η γυμναστική επηρεάζει θετικά τα άτομα να έχουν πιο καθαρό μυαλό στην εργασία και να είναι πιο δραστήρια. Δηλώνουν ότι ο συνδυασμός άσκησης και διατροφής τους παρέχει την σωματική ισορροπία. Οι συμμετέχοντες συμφώνησαν ότι με την γυμναστική

δίνεται η δυνατότητα ενδυνάμωσης των σχέσεων με συναδέλφους καθώς η γυμναστική είναι ένας διάυλος επικοινωνίας εκτός από εργασιακά θέματα. Τονώνει την αυτοπεποίθησή τους και αισθάνονται ευεξία και αυτό είναι κάτι το οποίο τους βγαίνει με τους συναδέλφους τους.

Οι συμμετέχοντες παρουσίασαν ομοιογένεια στο ότι με τα προγράμματα που συμμετέχουν τους δίνεται η ευκαιρία να αναπτύξουν ποικίλες δεξιότητες. Μέσω της γυμναστικής αναπτύσσονται φυσικά οφέλη όπως είναι η καλύτερη αντοχή, μυϊκή ενδυνάμωση, καλύτερη στάση του σώματος όπως και νοητικά οφέλη όπως είναι η καλύτερη σκέψη και η ηρεμία. Επίσης, έγινε αναφορά ότι επηρεάζει η γυμναστική την χρονική στιγμή που γίνει η άσκηση κατά την διάρκεια της ημέρας.

Η συμβολή της γυμναστικής είναι καθοριστική για την μείωση των απουσιών από την εργασία καθώς ο οργανισμός χτίζει ένα πιο ισχυρό ανοσοποιητικό σύστημα. Η ομάδα των ασκούμενων παρουσιάζει ομοιογένεια στο πόσο σημαντική είναι η συμβολή της γυμναστικής για την υγεία τους και ότι η επίσκεψη στους γιατρούς αποκτά προληπτικό χαρακτήρα.

Σκέψεις προβληματισμοί προτάσεις

Στην παρούσα έρευνα παρουσιάστηκαν οι απόψεις των ασκούμενων από το Alterlife boutique Αμαρουσίου. Ωστόσο για τα αποτελέσματα αυτά δεν μπορεί να γίνει γενίκευση για όλους τους αθλούμενους της Alterlife. Τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας προήλθαν από τη συλλογή ποιοτικών δεδομένων. Ωστόσο, μία μικτή έρευνα που θα βασίζεται σε ποιοτικά και ποσοτικά δεδομένα μπορεί να επαληθεύσει την εγκυρότητα των αποτελεσμάτων της παρούσας έρευνας με την συμμετοχή ενός μεγαλύτερου ποσοστού ασκούμενων του γυμναστηρίου Alterlife boutique Αμαρουσίου.

Παράλληλα, ενδιαφέρον θα παρουσίαζαν τα συμπεράσματα διεξαγωγής συγκριτικών μελετών. Ειδικότερα, η πραγματοποίηση μίας συγκριτικής έρευνας μεταξύ ιδιωτικών γυμναστηρίων και δημοτικών γυμναστηρίων. Επιπλέον, σε μία μελλοντική έρευνα θα μπορούσε να υλοποιηθεί μία μελέτη σε ιδιωτικό γυμναστήριο όπου ο ασκούμενος δεν χρειάζεται να κλίνει ραντεβού για να πάει στο γυμναστήριο όπως και να είναι υποχρεωτικά παρών ο γυμναστής στην προπόνηση του (όχι στυλ group personal).

Τέλος, το αντικείμενο της παρούσας έρευνας είναι αρκετά ενδιαφέρον αξίζει προσοχής για τους αρμόδιους, για το προσωπικό που απασχολεί τα γυμναστήρια και τα στελέχη της διοίκησης που είναι υπεύθυνοι για την λειτουργία τους. Το συγκεκριμένο θέμα της έρευνας όσον αφορά την συμβολή της άσκησης στην εργασιακή απόδοση αξίζει

περαιτέρω διερεύνησης καθώς είναι ελλιπές τόσο από την ξενόγλωσση όσο και την ελληνική βιβλιογραφία.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Ελληνόγλωσση

- Βάμβουκας, Μ.(1998). *Εισαγωγή στην ψυχοπαιδαγωγική έρευνα και μεθοδολογία*. Αθήνα: Γρηγόρης.
- Ιωσηφίδης, Θ. (2003). *Ανάλυση ποιοτικών δεδομένων στις κοινωνικές επιστήμες*. Αθήνα: Κριτική.
- Κυριαζή, Ν. (1999) *Η Κοινωνιολογική Έρευνα: Κριτική Επισκόπηση των Μεθόδων και των Τεχνικών*. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.

Ξενόγλωσση

- Alexandris K. & Paliailia E. (1999). Measuring customer satisfaction in fitness centres in Greece: an exploratory study. *Managing Leisure* , 4, pp. 218-228. doi: 10.1080/136067199375760
- Alexandris K., Zahariadis P., Tsorbatzoudis H. & 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, pp.26-52. Doi: 10.1080/16184740408737466
- Alvesson, M. and Deetz, S. (2000), *Doing Critical Management Research*, Sage, Thousand Oaks, CA.
- Anderson, E.W., Fornell, C. and Lehmann, D.R. (1994). Customer satisfaction, market share, and profitability: findings from Sweden , *Journal of Marketing*, Vol. 58 No. 3, pp. 53-66. doi: 10.1177/002224299405800304
- Anderson EW.(1998). Customer satisfaction and word of mouth. *Journal of Service Research* ,1, pp.5-17 . doi: 10.1177/109467059800100102
- Averill JR. (1982). *Anger and aggression: an essay on emotion*. New York: Springer Verlag.

- Bagozzi R. (1980). Performance and Satisfaction in an Industrial Sales Force: An Examination of their Antecedents and Simultaneity . *Journal of Marketing* , 2 , pp. 65-73. doi:10.1177/002224298004400208
- Barsky D.& Labagh R.(1992). A Strategy for Customer Satisfaction Cornell Hotel and Restaurant Administration Quarterly. *Journal of Leisure Research* Volume: 33 issue: ,5, pp.32-40 . doi:10.1177/001088049203300524
- Blair S, Cheng Y., Holder S.(2001). Is physical activity or physical fitness more important in defining health benefits? *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 33, pp.379-399 . doi 10.1097/00005768-200106001-00007
- Bolton, R.N., Kannan, P.K. and Bramlett, M.D. (2000). Implications of loyalty program membership and service experiences for customer retention and value, *Journal of the Academy of Marketing Science*, Vol. 28 January, pp. 95-108. Doi: 10.1177/0092070300281009
- Braun V. & Clarke V. (2006). *Using thematic analysis in psychology. Qualitative Research in Psychology* 3,77-101. Doi: 10.1191/1478088706qp063oa
- Campbell, J. (1990). Modeling the performance prediction problem in industrial and organizational psychology. *Handbook of industrial and organizational psychology* . Palo Alto: Consulting Psychologists Press.
- Chafin S., Christenfeld N ,Gerin W.(2008). Improving cardiovascular recovery from stress with brief post stress exercise. *Health psychology*, pp64-72. Doi: 10.1037/0278-6133.27.1(Suppl.)S64
- Charles, S. (2010) Strength and vulnerability integration: a model of emotional wellbeing across adulthood. *Psychol Bull*, 136(6), 1068-1091. Doi: 10.1037/a0021232
- Chenoweth, D. (2011). Promoting employee well-being. SHRM Foundation's Effective Practice Guidelines Series. Retrieved from <http://www.shrm.org/about/foundation/products/Documents/6-11%20Promoting%20Well%20Being%20EPG-%20FINAL.pdf>
- Coulson JC, McKenna J, Field M (2006). Exercising at work and self-reported work performance. *International Journal of Workplace Health Performance*,1, pp. 176-197 .doi: 10.1108/17538350810926534
- Creswell, J. W. (2015). *Η Έρευνα στην εκπαίδευση*. Αθήνα: Ίων.
- Cronin J. & και Taylor S.(1992). Measuring Service Quality: A Reexamination and Extension. *Journal article*,3,pp.: 55-68. doi: 10.1177/002224299205600304

- Dabholkar, P.A. and Thorpe, D.I. (1994). Does customer satisfaction predict shopper intentions. *Journal of Consumer Satisfaction, Dissatisfaction and Complaining Behavior*, 7, pp. 161-71.
- Day, R.L. (1984), "Modelling choices among alternative responses to dissatisfaction", in Kinnear, T.C. (Ed.), *Advances in Consumer Research*, Vol. 11, pp. 496-9. Ανακτήθηκε από : ACR North American Advances
- Denzin, N., & Lincoln. Y. (1994). *Handbook of Qualitative Research*. Thousand Oaks, CA, US: Sage Publications Inc.
- Dick, A.S. and Basu, K. (1994). Customer loyalty: toward an integrated conceptual framework. *Journal of the Academy of Marketing Science*, Vol. 22, pp. 99-113. Doi: 10.1177/0092070394222001
- Ding D., Lawson K., Kolbe-Alexander T., Finkelstein E., Katzmarzyk P. ,Van Mechelen W. (2016). The economic burden of physical inactivity: a global analysis of major non-communicable diseases. *The lancet*, 1311-1324. Doi: 10.1016/S0140-6736(16)30383-X
- Doyle, J.K. (2004), "Introduction to interviewing techniques", in Wood, D.W. (Ed.), *Handbook for IQP Advisors and Students*, Worcester Polytechnic Institute, Worcester, MA.
- Drannan Jacob (2016). The Relationship Between Physical Exercise and Job Performance: The Mediating Effects of Subjective Health and Good Mood . *Arabian Journal of Business and Management Review*,6, .doi: 10.4172/2223-5833.10000269
- Engel J., Blackwell R. and Miniard P. (1995). *Consumer Behaviour, International Edition*. Fort Worth: The Dryden Press.
- Fornell C. (1992).A national customer satisfaction barometer: the Swedish experience. *Journal of Marketing*, 1 , pp. 6-21. doi: 10.1177/002224299205600103
- Gajjar, B. N. (2013). Factors Affecting Consumer Behavior. *International Journal of Research in Humanities and Social Sciences* , (2), 76-80 . Ανακτήθηκε από : <https://www.allresearchjournal.com/archives/2016/vol2issue10/PartB/2-9-151-281.pdf>
- Gerber M., Brand S., Elliot C. , Trachsler E., Puhse U., Beck J.(2013). Aerobic exercise training and burnout: a pilot study with male participants suffering from Burnout. *BMS Res Notes*,78. doi: 10.1186/1756-0500-6-78

- Giese, J.L. and Cote, J.A. (2000) Defining Consumer Satisfaction. *Academy of Marketing Science Review*, 1, 1-27.
- Glaser, B., Strauss, A., Strutzel E. (1968). *The discovery of grounded theory; strategies for qualitative research*. London and New York, Taylor & Francis.
- Glassman G., (2002). General Physical Skills, What is Fitness?, *The CrossFit Journal*, 1-11.
Ανακτήθηκε από: The crossfit Journal
- Godolja M. & Spaho A. (2014). Customer satisfaction measurement practices in hotels: some evidence from Albania. pp. 64-170. Tirana: 10th International Conference of ASECU
- Goncalves C. , Meireles P., Carvalho J. (2016).Consumer Behaviour in Fitness Club: Study of the Weekly Frequency of Use, Expectations, Satisfaction and Retention. *The Open Sports Sciences Journal*, 1 , pp. 62-10. Doi: 10.2174/1875399X01609010062
- Gronross C., 1984 A Service Quality Model and its Marketing Implications. *European Journal of Marketing*, vol 18(4), PP 36-44 .doi:10.1108/EUM0000000004784
- Heide, J. B., & John, G. (1992). Do norms matter in marketing relationships? *Journal of Marketing* Vol. 56, No. 2 , pp. 32-44 . doi: 10.1177/002224299205600203
- Herrmann A, Huber F, Braustein C. (1999).A regret theory approach to assessing customer satisfaction when alternatives are considered. *The Association for Consumer Research*, 4, 82-88. Ανακτήθηκε από: <https://www.acrwebsite.org/volumes/11120/volumes/e04/E-04>
- Hague, P & Hague, N. (2016). *Customer Satisfaction Survey: The customer experience through the customer's eyes*. London: Cogent Publication
- Hellmich N. (2009). Good mood can run a long time after workout. Ανακτήθηκε από: <https://fit-pro.com/article-1347-Good-mood-can-run-a-long-time-after-workout.html>
- Hill N.,Roche G., Allen R. (2007). *Customer Satisfaction: The customer experience through the customer's eyes Paperback* . London: Cogent Publishing.
- Hoeger A. (2011). *Lifetime Physical Fitness and Wellness: A Personalizes Program*. Canada: Cengage Learning
- Howat G., Absher J., Crilley G., Milne I. , (1999). Measuring customer service quality in sports and leisure centres. *Managing Leisure*, 77-89. doi: 10.1080/136067196376456
- Jensen, J.B. and Markland, R.E. (1996). Improving the application of quality conformance tools in service firms. *Journal of Services Marketing*, 10(1), 35-55. doi: 10.1108/08876049610147838

- Jensen and Markland, 1996 Improving the application of quality conformance tools in service firms *Marketing*, Vol. 10 (1), pp. 35-55 . doi: 10.1108/08876049610147838
- Jones, M.A. and Suh, J. (2000). Transaction-specific satisfaction and overall satisfaction: an empirical analysis. *Journal of Services Marketing*, 2, 147-159 doi: 10.1108/08876040010371555
- Kim, D. and Kim, S.Y. (1995). QUESC: an instrument for assessing the service quality of sport centers in Korea. *Journal of Sport Management*, Vol. 9 No. 2, pp. 208-20. Doi: 10.1123/jsm.9.2.208
- Kvale, S. and Brinkmann, S. (2009), *Inter Views: Learning the Craft of Qualitative Research Interviewing*, Sage, Los Angeles, CA.
- Lovelock, C. & Wright, L. (2007). *Principles of Service Marketing and Management*. New Jersey: Prentice Hall.
- Makover, B. (2003). Examining the Employee-Customer Chain in the Fitness Industry. Retrieved from http://purl.flvc.org/fsu/fd/FSU_migr_etd-2781
- Marriott T., Reilly T., Miles (1993). The effect of physiological stress on cognitive performance in a simulation of soccer. *Science and Football II*. Netherland: Eindhoven , Taylor & Francis.
- McKenna j., Coulson J. , Field M.(2006). Exercising at Work and self-reported work performance. *International Journal of Workplace Health Management*,1, pp.176-197. Doi 10.1108/17538350810926534
- Maute M. & Forrester WR.(1993). The structure and determinants of consumer complaint intentions and behavior. *Journal of Economic Psychology*, 2, pp.219-247. Doi: 10.1016/0167-4870(93)90001-2
- Miller A. (1977). Studying Satisfaction, Modifying Models, Eliciting Expectations, Posing Problems, and Making Meaningful Measurements. *Marketing Science Institute*, 4, pp. 72-91. Ανακτήθηκε από : <https://www.econbiz.de/Record/studying-satisfaction-modifying-models-eliciting-expectations-posing-problems-and-making-meaningful-measurements-miller-john/10002490002/Description#tabnav>
- Miles M. & Huberman A. (1994). *Qualitative data analysis : An expanded sourcebook (2nd ed)*. Sage Publications : Inc
- Mulcahy, E. Clear the Cobwebs Go for a Run: Physical exercise and mental performance. Retrieved from http://healthfitness.com.au/mind/exercise_mental_performance.htm
- Lincoln, Y. S., & Guba, E. (1985). *Naturalistic inquiry*. Newbury Park, CA: Sage.

- Nelson N. (2006). A little appreciation can go a long way toward employee job satisfaction. *Employment Relations Today*, 1 ,pp.19-26 . doi: 10.1002/ert.20094
- Oztas M., Farul E. , Sevlmls A. (2016). The Relationship of atmosphere,satisfaction and loyalty: Sample of a fitness center. *Journal of Sport and Exercise*, 2 , pp. 103-112. doi: 10.15314/tjse.15230
- Oliver R. (1997). *Satisfaction: a behavioral perspective on the consumer*. New York: McGraw-Hill, 1997.
- Oliver, Richard L. (1980). A Cognitive Model of the Antecedents and Consequences of Satisfaction Decisions. *Journal of Marketing Research*,17, pp.460-469. Doi: 10.2307/3150499
- Parasuraman A., Zeithaml a., Berry L. (1985) A conceptual model of service quality and its implications for future research. *Journal of marketing*, vol 49 (4), pp. 41-50. doi: 0.1177/002224298504900403 Volume: 49 issue: 4, page(s): 41-50
- Parasuraman, A., valarie A. Zeithaml, and Leonard L. (1988). SERVQUAL: A Multiple-Item Scale for Measuring Consumer Perceptions of Service Quality. *Journal of Retailing* 64 :Spring
- Pronk N., Martison B., Kessler R., Beck A., Simon G., Wang P. (2004). The Association Between Work Performance and Physical Activity, Cardiorespiratory Fitness, and Obesity. *Journal of Occupational and Environmental Medicine* ,1, pp.19-25. Doi: 10.1097/01.jom.0000105910.69449.b7
- Petrick J. (2005). Reoperationalising the loyalty framework . *Tourism and Hospitality Research* ,5, pp.199-212. doi: 10.1057/palgrave.thr.6040021
- Rebekah, B. & Sharyn, R. (2004). Customer satisfaction should not be only goal. *Journal of Services Marketing* ,7, pp. 514-523. Doi: 10.1108/08876040410561848
- Robinson, L.(2010) The Intention-to-Repurchase Paradox: A Case of the Health and Fitness Industry. *Journal of Sport Management* , pp. 83-105 doi: 10.1123/jsm.24.1.83.
- Rubin, H.J. and Rubin, I.S. (1995), *Qualitative Interviewing: The Art of Hearing Data*, Sage, Thousand Oaks, CA.
- Rust, R.T., Zahorik, A.J. and Keiningham, T.L. (1995). Return on quality (ROQ): making service quality financially accountable, *Journal of Marketing*, Vol. 59 April, pp. 58-70. doi: 10.1177/002224299505900205
- Salamat N., Farahani A. , Salamat F. (2013). Customer satisfaction in private and public fitness clubs in north of Iran. *Africa Journal of Business Management* , 7 , pp.1826-1832 . doi: 0.5897/AJBM11.2241

- Shore L. & Martin H. (1989). Satisfaction and organizational commitment in relation to work performance and turnover intentions. *Human Relations*, 1 ,pp. 625-638. Doi: 10.1177/001872678904200705
- Soon Yu, Zhang J. , Kin D., Chen K., Henderson C., Min S., et al.(2014). *Social Behavior and Personality* , 5 , pp.757-768. doi:10.2224/sbp.2014.42.5.757
- Stephens N. & Gwinner K. (1998). Why don't some people complain? A cognitive – emotive process model of consumer complaint .*Journal of the Academy of Marketing*, 3, pp.172– 189. Doi: 10.1177/0092070398263001
- Tao F. (2014). Customer Relationship management based on Increasing Customer Satisfaction. *International Journal of Business and Social Science, Volume. , 5*, pp. 256-263. doi : 10.5897/AJBM12.634
- Taylor KA. (1997).A regret theory approach to assessing consumer satisfaction. *Marketing Letters*, 8, 229-238. Doi : 10.1023/A:1007966621364
- Tian- Cole ,Crompton J. , Wilson V.(2017). An empirical investigation of the relationships between service quality, satisfaction and beahavioral intentions among visitors to a wildlife refuge . *Journal of Leisure Research*, 34, pp.1-24. Doi : 10.1080/00222216.2002.11949957
- Waldman D. & Spangler W. (1989). Putting Together the Pieces: A Closer Look at the Determinants of Job Performance . *Human Performance* , 1, pp. 29-59. doi: 10.1207/s15327043hup0201_2
- Willig C. (2007). *Reflections on the use of the phenomenological method. Qualitative Research in Psychology*, (4) 1-17. Doi : 10.1080/14780880701473425
- Zeelenberg M, van Dijk WW, Manstead A.(1998). Reconsidering the relation between regret and responsibility. *Journal Article* , 3 , pp. 254-271. Doi: 10.1006/obhd.1998.2780
- Zeithaml V.(1987). Consumer Perceptions of Price, Quality, And Value: A Mean-End model and synthesis of evidence, *Journal of Marketing* , pp.2-22. doi: 10.1177/002224298805200302
- Zeithaml, V.A., Berry, L. and Parasuraman A. (1996), The behavioral consequences of service quality, *Journal of Marketing*, Vol. 60 . pp. 31-46. doi: 10.1177/002224299606000203
- Zeithaml, V., Parasuraman, A. and Berry, L.(1990), Delivering Quality Service: Balancing Customer Perceptions and Expectations. New York : The Free Press
- Zeithaml V. & Bitner M. (2003). *Services Marketing - Integrating Customers Focus across the Firm, Third Edition*. Boston: McGraw-Hill.

Διαδικτυακοί ιστότοποι

Alterlife (2020). Ανακτήθηκε από : <https://alterlife.gr/>

IBISWorld (2020) Gym, health & fitness clubs market research report now. Ανακτήθηκε από:
IBIS world.

MAXQDA (2020). Retrieved from <https://www.maxqda.com/>

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑΤΑ

Παράρτημα Ι : Οδηγοί Συνεντεύξεων -Ερωτήσεις ημι-δομημένης συνέντευξης

Γενικές ερωτήσεις αναφορικά με τις αθλητικές συνήθειες.

1. Πόσες φορές την βδομάδα επισκέπτεσαι το γυμναστήριο;
2. Ποια είναι η συνολική διάρκεια επίσκεψης στο γυμναστήριο;
3. Πώς κρίνεις το επίπεδο της φυσικής σου κατάστασης;
4. Το επίπεδο της υγείας σου πώς επηρεάζει την εργασιακή σου απόδοση;
5. Ποια υπηρεσία του γυμναστηρίου χρησιμοποιείς;

Ερωτήσεις αναφορικά με το πρώτο ερευνητικό ερώτημα (Τι ρόλο παίζει η ποιότητα των υπηρεσιών ενός γυμναστηρίου στην ικανοποίηση των πελατών;)

1. Τι έχει να πεις για την κοινωνική συναναστροφή με τους υπόλοιπους συναθλούμενους;
2. Βρίσκεις ικανοποιητική την κατάσταση της υγείας σου από τις παρεχόμενες υπηρεσίες του γυμναστηρίου; Μπορείς να το εξηγήσεις;
3. Σε σχέση με τον εξοπλισμό και την ατμόσφαιρα του γυμναστηρίου είσαι ικανοποιημένος/η;
4. Τι έχεις να αναφέρεις για τις ικανότητες και τα προσόντα των γυμναστών ;
5. Τι έχεις να πει για το πρόγραμμα εκγύμνασης; είναι ικανοποιητικό;

Ερωτήσεις αναφορικά με το δεύτερο ερευνητικό ερώτημα (Πώς η άθληση επηρεάζει την εργασιακή απόδοση των πελατών;)

1. Πιστεύεις πως η γυμναστική είναι χρήσιμη στην ύπαρξη ισορροπίας μεταξύ της προσωπικής σου ζωής με την εργασία;
2. Η γυμναστική έχει επηρεάσει τις επαγγελματικές σου φιλοδοξίες; Μπορείς να δώσεις και ένα παράδειγμα;
3. Πιστεύεις πως μέσω της γυμναστικής δίνεται η ευκαιρία για ενδυνάμωση των σχέσεων με τους συναδέλφους σου;
4. Θεωρείς πως μέσω της γυμναστικής αναπτύσσονται οι απαραίτητες ικανότητες ώστε να ανταπεξέλθεις στην εργασιακή σου καθημερινότητα; Μπορείς να δώσεις και ένα παράδειγμα;

5. Η συμβολή της γυμναστικής, πιστεύεις, πως έχει μειώσει τις απουσίες από την εργασία σου;
6. Η συμβολή της γυμναστικής, πιστεύεις, πως έχει μειώσει τις επισκέψεις σου στους γιατρούς;

Παράρτημα II. Ατομικές συνεντεύξεις ασκούμενων από το Alterlife Boutique Αμαρουσίου

Ασκούμενος 1

- 1) Πόσες φορές την εβδομάδα επισκέπτεσαι το γυμναστήριο;

Μιας και το υποκατάστημα Αμαρουσίου είναι ανοιχτό 6/7. Θα έλεγα πως τις περισσότερες εβδομάδες πήγαινα 6/6.

- 2) Ποια είναι η συνολική διάρκεια επίσκεψης στο γυμναστήριο;

Δύο φορές την εβδομάδα θα έλεγα μιάμιση ώρα και τις υπόλοιπες μια ώρα.

- 3) Πώς κρίνεις το επίπεδο της φυσικής σου κατάστασης;

Μετά από 3 χρόνια γυμναστηρίου θα έλεγα πως είναι άνω του μετρίου. Αν υπήρχε βαθμολογία θα έβαζα 8.

- 4) Το επίπεδο της υγείας σου πώς επηρεάζει την εργασιακή σου απόδοση;

Όσο καλύτερη είναι η υγεία σου τόσο καλύτερη απόδοση έχεις σε όλους τους τομείς.

- 5) Ποια υπηρεσία του γυμναστηρίου χρησιμοποιείς;

Μιας και έχει 4 προγράμματα το μόνο που σταμάτησα προσωπικά ήταν το ems. Τα υπόλοιπα τα παρακολουθούσα εβδομαδιαία.

- 6) Τι έχει να πεις για την κοινωνική συναναστροφή με τους υπόλοιπους συναθλούμενους;

Είναι ένα από τα κίνητρα για να δώσεις λίγο περισσότερο σε κάθε άσκηση. Είναι το κίνητρο για να πας γυμναστήριο...

- 7) Βρίσκεις ικανοποιητική την κατάσταση της υγείας σου από τις παρεχόμενες υπηρεσίες του γυμναστηρίου; Μπορείς να το εξηγήσεις;

Ναι, η κατάσταση της υγείας μου έχει αλλάξει σε επίπεδο ύπνου αντοχής ακόμα και ψυχική ηρεμίας.

- 8) Σε σχέση με τον εξοπλισμό και την ατμόσφαιρα του γυμναστηρίου είσαι ικανοποιημένος/η;

Ναι, αν και θα ήθελα ένα σάκο box ώρες ώρες... :)

9) Τι έχεις να αναφέρεις για τις ικανότητες και τα προσόντα των γυμναστών ;

Οι περισσότεροι γυμναστές είναι καταρτισμένοι σε αυτό που κάνουν και αρκετά βοηθητικοί για την ένταξή σου στο γυμναστήριο αλλά και στις διάφορες ασκήσεις.

Αλλά κυρίως είναι η ενθάρρυνση στο να συνεχίζεις όταν θες να σταματήσεις.

10) Τι έχεις να πει για το πρόγραμμα εκγύμνασης; είναι ικανοποιητικό;

Το επίπεδο των περισσότερων προγραμμάτων είναι ικανοποιητικό, γυμνάζοντας όλο το σώμα. Αλλά μου έχουν λείψει τα προγράμματα προ covid και γενικά ο εξοπλισμός.

Πιστεύεις πως η γυμναστική είναι χρήσιμη στην ύπαρξη ισορροπίας μεταξύ της προσωπικής σου ζωής με την εργασία;

Προφανώς και συνεισφέρει θετικά μιας και είναι αγχολυτική καθώς επίσης και προσφέρει διαύγεια. Με αποτέλεσμα να κάνει τη μέρα σου και τη ζωή καλύτερη.

12) Η γυμναστική έχει επηρεάσει τις επαγγελματικές σου φιλοδοξίες;

Μπορείς να δώσεις και ένα παράδειγμα;

Μόνο ως προς την επιμονή και την υπομονή θεωρώ ότι με έχει βοηθήσει. Γιατί σκέφτομαι τι έχω καταφέρει έχοντας αυτά τα δυο προνόμια στη γυμναστική έτσι πράττω καλύτερα και σε επαγγελματικό επίπεδο.

13) Πιστεύεις πως μέσω της γυμναστικής δίνεται η ευκαιρία για ενδυνάμωση των σχέσεων με τους συναδέλφους σου;

Γιατί βλέπουν τα αποτελέσματα που έχει συμβάλλει η γυμναστική πάνω μου είναι θέμα προς συζήτηση και κοινωνικοποίηση έμμεσα. Καθώς επίσης και προμο του γυμναστηρίου.

14) Θεωρείς πως μέσω της γυμναστικής αναπτύσσονται οι απαραίτητες ικανότητες ώστε να ανταπεξέλθεις στην εργασιακή σου καθημερινότητα; Μπορείς να δώσεις και ένα παράδειγμα;

Αν η γυμναστική είναι πρωινή έχω παρατηρήσει πως υπάρχει καλύτερη και καθαρότερη σκέψη για λύσεις. Καθώς και επίσης τσουλάει πιο καλύτερα η μέρα.

15) Η συμβολή της γυμναστικής, πιστεύεις, πως έχει μειώσει τις απουσίες από την εργασία σου;

Όχι. Αυτό είναι καθαρά προσωπικό θεωρώ. Και πριν την γυμναστική ήμουν συνεπής στην εργασία μου. Αντιθέτως θα έλεγα πως λόγω των πολλών ωρών εργασίας μπορεί να απουσιάσω από το γυμναστήριο.

16) Η συμβολή της γυμναστικής, πιστεύεις, πως έχει μειώσει τις επισκέψεις σου στους γιατρούς;

Αυτό θα έλεγα αρκετά. Μιας αυξάνει την ευεξία, την αντοχή και δίνει μια καλύτερη κατάσταση στην υγεία. Οπότε ένα cross την ημέρα τον γιατρό κάνει πέρα. :)

Ασκούμενος 2

1) Πόσες φορές την εβδομάδα επισκέπτεσαι το γυμναστήριο;

1-2 φορές την εβδομάδα

2) Ποια είναι η συνολική διάρκεια επίσκεψης στο γυμναστήριο;

45 λεπτά με μία ώρα.

3) Πώς κρίνεις το επίπεδο της φυσικής σου κατάστασης;

Μέτριο. Επιδέχεται βελτίωσης.

4) Το επίπεδο της υγείας σου πώς επηρεάζει την εργασιακή σου απόδοση;

Η προσωπική μου υγεία επηρεάζει σε σημαντικό βαθμό την εργασιακή μου απόδοση.

5) Ποια υπηρεσία του γυμναστηρίου χρησιμοποιείς;

Χρησιμοποιώ την υπηρεσία με τα μηχανήματα στα πλαίσια της γυμναστικής μου.

6) Είσαι ικανοποιημένος/η από την κοινωνική συναναστροφή με τους υπόλοιπους συναθλούμενους;

Αρκετά. Έχω δημιουργήσει και ορισμένες φιλικές σχέσεις με μερικούς συναθλούμενους.

7) Βρίσκεις ικανοποιητική την κατάσταση της υγείας σου από τις παρεχόμενες υπηρεσίες του γυμναστηρίου; Μπορείς να το εξηγήσεις;

Νιώθω ευχαριστημένος από τις παροχές του γυμναστηρίου και με τη λήξη της άθλησης αισθάνομαι περισσότερο ήρεμος.

8) Σε σχέση με τον εξοπλισμό και την ατμόσφαιρα του γυμναστηρίου είσαι ικανοποιημένος/η;

Ο εξοπλισμός υπάρχει σε επάρκεια και η ατμόσφαιρα προσελκύει τον ασκούμενο.

9) Τι έχεις να αναφέρεις για τις ικανότητες και τα προσόντα των γυμναστών ;

Οι γυμναστές παρέχουν επαρκή καθοδήγηση και διασαφηνίζουν τα παρεχόμενα προγράμματα των υπηρεσιών.

Το πρόγραμμα εκγύμνασης είναι ικανοποιητικό;

Το πρόγραμμα της εκγύμνασης αντιστοιχεί στους προσωπικούς μου στόχους.

10) Η γυμναστική είναι χρήσιμη στην ύπαρξη ισορροπίας μεταξύ της προσωπικής σου ζωής με την εργασία;

Η γυμναστική είναι ως ενός σημείου χρήσιμη στην εξισορρόπηση της προσωπικής μου ζωής με την εργασία.

12) Πώς η γυμναστική επηρεάζει τις επαγγελματικές σου φιλοδοξίες;

Θα έλεγα πως δεν επηρεάζει τις επαγγελματικές μου φιλοδοξίες, καθώς η επαγγελματική μου σταδιοδρομία είναι άσχετη με το αντικείμενο της γυμναστικής.

13) Πιστεύεις πως μέσω της γυμναστικής δίνεται η ευκαιρία για ενδυνάμωση των σχέσεων με τους συναδέλφους σου;

Ναι. Η γυμναστική βοηθά, καθώς προσφέρει ηρεμία στον ασκούμενο και θετική διάθεση.

14) Θεωρείς πως μέσω της γυμναστικής αναπτύσσονται οι απαραίτητες ικανότητες ώστε να ανταπεξέλθεις στην εργασιακή σου καθημερινότητα;

Η γυμναστική βοηθά, καθώς προσφέρει ηρεμία και αποφορτίζομαι από τις εργασιακές προκλήσεις και δυσκολίες.

15) Η συμβολή της γυμναστικής έχει μειώσει τις απουσίες από την εργασία σου;

Η γυμναστική δεν έχει ουσιαστική επίδραση στην παρουσία μου όσον αφορά τη δουλειά.

16) Η συμβολή της γυμναστικής έχει μειώσει τις επισκέψεις σου στους γιατρούς;

Ναι. Επίσης, έχει βελτιώσει τη φυσική μου κατάσταση.

Ασκούμενος 3

1) Πόσες φορές την εβδομάδα επισκέπτεσαι το γυμναστήριο;

Τρεις φορές την εβδομάδα.

2) Ποια είναι η συνολική διάρκεια επίσκεψης στο γυμναστήριο;

1 ώρα

3) Πώς κρίνεις το επίπεδο της φυσικής σου κατάστασης;

καλό

4) Το επίπεδο της υγείας σου πώς επηρεάζει την εργασιακή σου απόδοση;

Δεν με επηρεάζει καθόλου καθώς είμαι μικρός σε ηλικία και δεν έχω προβλήματα υγείας

5) Ποια υπηρεσία του γυμναστηρίου χρησιμοποιείς;

Total make over

6) Τι έχει να πεις για την κοινωνική συναναστροφή με τους υπόλοιπους συναθλούμενους;

Μου αρέσει να παρατηρώ τους άλλους και να δημιουργώ φιλίες .

7) Βρίσκεις ικανοποιητική την κατάσταση της υγείας σου από τις παρεχόμενες υπηρεσίες του γυμναστηρίου; Μπορείς να το εξηγήσεις;

Μου αρέσει το τμήμα διατροφής που σε συνδυασμό με την γυμναστική με κάνει να είμαι σωματικά καλύτερος

8) Σε σχέση με τον εξοπλισμό και την ατμόσφαιρα του γυμναστηρίου είσαι ικανοποιημένος/η;

Σύγχρονος χώρος και αρκετές υπηρεσίες για να δοκιμάσω καινούργια πράγματα και να μην βαριέμαι.

9) Τι έχεις να αναφέρεις για τις ικανότητες και τα προσόντα των γυμναστών ;

Είμαι ικανοποιημένος σαν γενικό σύνολο. Υπάρχουν βέβαια αυτοί που ενδιαφέρονται πιο πολύ και αυτοί που είναι εντελώς τυπικοί και λίγο απόμακροι.

10) Τι έχεις να πει για το πρόγραμμα εκγύμνασης; είναι ικανοποιητικό;

Είμαι ικανοποιημένος στις διορθώσεις των γυμναστών και με κάνουν να νοιώθω άνετα καθώς είναι διακριτικοί χωρίς να με φέρνουν σε δύσκολη θέση.

11) Πιστεύεις πως η γυμναστική είναι χρήσιμη στην ύπαρξη ισορροπίας μεταξύ της προσωπικής σου ζωής με την εργασία;

Είναι αρκετά ικανοποιητικό γιατί συνδυάζει φυσική κατάσταση ,δύναμη, αντοχή και ευλυγισία.

12) Η γυμναστική έχει επηρεάσει τις επαγγελματικές σου φιλοδοξίες; Μπορείς να δώσεις και ένα παράδειγμα;

Σκέφτομαι πιο καθαρά και με βοηθάει στην εκτόνωση μετά από μια δύσκολη μέρα στην δουλειά.

13) Πιστεύεις πως μέσω της γυμναστικής δίνεται η ευκαιρία για ενδυνάμωση των σχέσεων με τους συναδέλφους σου;

Βρίσκω κοινά θέματα συζήτησης και ανταλλάζω εμπειρίες και γνώσεις σχετικά με υπηρεσίες άλλων γυμναστηρίων.

14) Θεωρείς πως μέσω της γυμναστικής αναπτύσσονται οι απαραίτητες ικανότητες ώστε να ανταπεξέλθεις στην εργασιακή σου καθημερινότητα; Μπορείς να δώσεις και ένα παράδειγμα;

Όταν δυναμώνει το σώμα και η αντοχή αυτού η καθημερινότητα μου είναι πιο εύκολη και αντέχω πιο εύκολα στην εργασία που έχει αρκετή ορθοστασία.

15) Η συμβολή της γυμναστικής, πιστεύεις, πως έχει μειώσει τις απουσίες από την εργασία σου;

Φυσικά καθώς έχω καλύτερο ανοσοποιητικό σύστημα.

16) Η συμβολή της γυμναστικής, πιστεύεις, πως έχει μειώσει τις επισκέψεις σου στους γιατρούς;

Φυσικά καθώς δεν αρρωσταίνω συχνά.

Ασκούμενος 4

1) Πόσες φορές την εβδομάδα επισκέπτεσαι το γυμναστήριο;

3-4 φορές την εβδομάδα

2) Ποια είναι η συνολική διάρκεια επίσκεψης στο γυμναστήριο;

Σχεδόν 1 ώρα την ημέρα

3) Πώς κρίνεις το επίπεδο της φυσικής σου κατάστασης;

Η φυσική κατάσταση είναι μέτρια

4) Το επίπεδο της υγείας σου πώς επηρεάζει την εργασιακή σου απόδοση;

Το επίπεδο της υγείας μου δεν επηρεάζει την εργασιακή μου απόδοση (Δεν έχω κάποια ιδιαίτερα προβλήματα υγείας)

5) Ποια υπηρεσία του γυμναστηρίου χρησιμοποιείς;

Χρησιμοποιώ όλα τα προγράμματα του γυμναστηρίου γιατί όλα βοηθούν στην ενδυνάμωση του σώματος

6) Τι έχει να πεις για την κοινωνική συναναστροφή με τους υπόλοιπους συναθλούμενους;

Όταν βρίσκεσαι σε ένα γυμναστήριο συγκεκριμένες ώρες συνήθως συναντάς τα ίδια άτομα οπότε υπάρχει μια οικειότητα με τους συναθλούμενους, δίνεις και παίρνεις θάρρος για να συνεχίσεις την προσπάθεια

7) Βρίσκεις ικανοποιητική την κατάσταση της υγείας σου από τις παρεχόμενες υπηρεσίες του γυμναστηρίου; Μπορείς να το εξηγήσεις;

Οι υπηρεσίες που προσφέρει το γυμναστήριο (προγράμματα και διαιτολόγο) βοηθούν να βελτιώνεται καθημερινά η κατάσταση της υγείας μου και να έχω μια καλύτερη ποιότητα ζωής.

8) Σε σχέση με τον εξοπλισμό και την ατμόσφαιρα του γυμναστηρίου είσαι ικανοποιημένος/η;

Ναι φυσικά! Είναι ένας από τους λόγους που θα επέλεγα ένα γυμναστήριο .

9) Τι έχεις να αναφέρεις για τις ικανότητες και τα προσόντα των γυμναστών ;

Οι γυμναστές το 95% είναι στο ίδιο επίπεδο. Όταν υπάρχει μικρό γκρουπ αθλούμενων (3-4 ατόμων) .Ο κάθε γυμναστής μπορεί να διορθώνει και να δείχνει το σωστό τρόπο εκτέλεσης της άσκησης για αποφυγή τραυματισμών ,να σε ενθαρρύνει να συνεχίσεις. Ένα γυμναστήριο που σέβεται το όνομα του και τους πελάτες του δε μπορεί να μην έχει υψηλού επιπέδου γυμναστές.

10) Τι έχεις να πεις για το πρόγραμμα εκγύμνασης; είναι ικανοποιητικό;

Το πρόγραμμα εκγύμνασης είναι ικανοποιητικό .Όταν υπάρχει ένας πολύ καλός γυμναστής που προσαρμόζει το πρόγραμμα ανάλογα με την φυσική κατάσταση που έχεις, σε βοηθάει να συνεχίσεις και να βάλεις μεγαλύτερους στόχους.

11) Πιστεύεις πως η γυμναστική είναι χρήσιμη στην ύπαρξη ισορροπίας μεταξύ της προσωπικής σου ζωής με την εργασία;

Όταν υπάρχει η γυμναστική στην καθημερινότητα σου αλλάζουν πολλά πράγματα στην προσωπική ζωή και κατ' επέκταση και στην εργασία. Οπότε βοηθάει στο να υπάρχει κάποια ισορροπία.

12) Η γυμναστική έχει επηρεάσει τις επαγγελματικές σου φιλοδοξίες; Μπορείς να δώσεις και ένα παράδειγμα;

Όχι η γυμναστική δεν έχει επηρεάσει τις επαγγελματικές μου φιλοδοξίες.

13) Πιστεύεις πως μέσω της γυμναστικής δίνεται η ευκαιρία για ενδυνάμωση των σχέσεων με τους συναδέλφους σου;

Μέσω της γυμναστικής νιώθεις ευεξία, ηρεμία, αυτοπεποίθηση, ισορροπία που βοηθούν πολύ στην σχέση με τους άλλους οπότε η ενδυνάμωση των σχέσεων με τους συναδέλφους είναι σχεδόν βέβαιη

14) Θεωρείς πως μέσω της γυμναστικής αναπτύσσονται οι απαραίτητες ικανότητες ώστε να ανταπεξέλθεις στην εργασιακή σου καθημερινότητα; Μπορείς να δώσεις και ένα παράδειγμα;

Η γυμναστική προσφέρει στον οργανισμό κάθε ανθρώπου ενέργεια, καλύτερη ισορροπία, αντοχή, μυϊκή δύναμη, καλύτερη στάση σώματος, που βοηθάνε σε κάθε εργασιακή και μη καθημερινότητα. (Π.χ. στο τρόπο που θα σηκώσεις κάποια πράγματα, στο πως θα είναι η στάση σώματος μπροστά σε ένα υπολογιστή , ακόμα και στο ενδεχόμενο κάποιου ατυχήματος διαφορετικά αντιδράει ένα γυμνασμένο σώμα)

15) Η συμβολή της γυμναστικής, πιστεύεις, πως έχει μειώσει τις απουσίες από την εργασία σου;

Η γυμναστική και η διατροφή βοηθούν τον οργανισμό να είναι υγιής οπότε λιγότερες έως καθόλου απουσίες από την εργασία

16) Η συμβολή της γυμναστικής, πιστεύεις, πως έχει μειώσει τις επισκέψεις σου στους γιατρούς;

Όταν διατηρείς ένα σώμα υγιή οι επισκέψεις σε γιατρούς έχουν καθαρά προληπτικό χαρακτήρα.

Ασκούμενος 5

1) Πόσες φορές την εβδομάδα επισκέπτεσαι το γυμναστήριο;

Τέσσερις την εβδομάδα

2) Ποια είναι η συνολική διάρκεια επίσκεψης στο γυμναστήριο;

1 ώρα

3) Πώς κρίνεις το επίπεδο της φυσικής σου κατάστασης;

Είναι αρκετά καλό γιατί γυμνάζομαι καθημερινά επί χρόνια και στο παρελθόν υπήρξα αθλητής.

4) Το επίπεδο της υγείας σου πώς επηρεάζει την εργασιακή σου απόδοση;

Με βοηθάει να αντιμετωπίσω το άγχος μου και να εκτονώσω τα νεύρα μου και να δω τις απαιτήσεις που έχει η δουλειά μου με μεγαλύτερη αισιοδοξία.

5) Ποια υπηρεσία του γυμναστηρίου χρησιμοποιείς;

Χρησιμοποιώ το empower yourself και total make over

6) Τι έχει να πεις για την κοινωνική συναναστροφή με τους υπόλοιπους συναθλούμενους;

Η συναναστροφή είναι ευχάριστη με παρακινεί να γυμναστώ πιο έντονα και μου προσφέρει την συντροφικότητα που θέλω όταν γυμνάζομαι.

7) Βρίσκεις ικανοποιητική την κατάσταση της υγείας σου από τις παρεχόμενες υπηρεσίες του γυμναστηρίου; Μπορείς να το εξηγήσεις;

Εκτονώω τα νεύρα ,βελτιώνει τον ύπνο μου και μου παρέχει ένα αίσθημα χαράς.

8) Σε σχέση με τον εξοπλισμό και την ατμόσφαιρα του γυμναστηρίου είσαι ικανοποιημένος/η;

Ναι ο εξοπλισμός είναι υπεσύγχρονος και μου παρέχει ότι χρειάζεται για να δω διαφορά στο σώμα μου.

9) Τι έχεις να αναφέρεις για τις ικανότητες και τα προσόντα των γυμναστών ;

Όλοι οι γυμναστές είναι καταρτισμένοι στο αντικείμενο τους με βαθιά γνώση και εμπειρία και διάθεση να σε βοηθήσουν να αλλάξεις επίπεδο φυσικής κατάστασης.

10) Τι έχεις να πει για το πρόγραμμα εκγύμνασης; είναι ικανοποιητικό;

Το πρόγραμμα είναι πολύ ικανοποιητικό στις ανάγκες μου. Είναι εξατομικευμένο και μου αλλάζει εντελώς την φυσική μου κατάσταση προς το καλύτερο.

11) Πιστεύεις πως η γυμναστική είναι χρήσιμη στην ύπαρξη ισορροπίας μεταξύ της προσωπικής σου ζωής με την εργασία;

Ναι γιατί μου προσφέρει ηρεμία , αυτοπεποίθηση και με κάνει να αισθάνομαι υγιή , αυτό έχει ως αποτέλεσμα βέλτιστες επιδόσεις στον εργασιακό μου χώρο και στην προσωπική μου ζωή.

12) Η γυμναστική έχει επηρεάσει τις επαγγελματικές σου φιλοδοξίες; Μπορείς να δώσεις και ένα παράδειγμα;

Όπως στην γυμναστική μου στοχεύω να βελτιώνομαι συνεχώς έτσι και στην εργασιακή μου ζωή προσπαθώ να θέτω στόχους και να τους επιτυγχάνω.

13) Πιστεύεις πως μέσω της γυμναστικής δίνεται η ευκαιρία για ενδυνάμωση των σχέσεων με τους συναδέλφους σου;

Ναι γιατί δίνεται η δυνατότητα να υπάρχει κάποιο θέμα συζήτησης όπως της γυμναστικής πέρα του εργασιακού τομέα.

14) Θεωρείς πως μέσω της γυμναστικής αναπτύσσονται οι απαραίτητες ικανότητες ώστε να ανταπεξέλθεις στην εργασιακή σου καθημερινότητα; Μπορείς να δώσεις και ένα παράδειγμα;

Ναι καθώς έχω καλύτερη αντοχή μεγαλύτερη δύναμη και τις ημέρες που κάνω πριν την δουλειά προπόνηση σκέφτομαι πιο καθαρά

15) Η συμβολή της γυμναστικής, πιστεύεις, πως έχει μειώσει τις απουσίες από την εργασία σου;

Ναι γιατί με κάνει να αισθάνομαι υγιή και δεν αρρωσταίνω.

16) Η συμβολή της γυμναστικής, πιστεύεις, πως έχει μειώσει τις επισκέψεις σου στους γιατρούς;

Ναι αισθάνομαι ότι έχω πολύ καλό ανοσοποιητικό σύστημα.

Ασκούμενος 6

1) Πόσες φορές την βδομάδα επισκέπτεσαι το γυμναστήριο;

1-2 φορές στο γυμναστήριο.

2) Ποια είναι η συνολική διάρκεια επίσκεψης στο γυμναστήριο;

Η μέση διάρκεια επίσκεψης είναι 45 λεπτά.

3) Πώς κρίνεις το επίπεδο της φυσικής σου κατάστασης;

Μέτριο. Υπάρχει περιθώριο βελτίωσης.

4) Το επίπεδο της υγείας σου πώς επηρεάζει την εργασιακή σου απόδοση;

Φυσικά η ψυχική υγεία και η εργασιακή απόδοση επηρεάζεται θετικά και άμεσα από την άσκηση.

5) Ποια υπηρεσία του γυμναστηρίου χρησιμοποιείς;

Total make over κυρίως

6) Τι έχει να πεις για την κοινωνική συναναστροφή με τους υπόλοιπους συναθλούμενους;

Μέσω του Total make over δεν έχω συναναστραφεί με υπόλοιπους συναθλούμενους καθώς το πρόγραμμα άθλησης προσαρμόζεται στα δεδομένα μου.

7) Βρίσκεις ικανοποιητική την κατάσταση της υγείας σου από τις παρεχόμενες υπηρεσίες του γυμναστηρίου; Μπορείς να το εξηγήσεις;

Είμαι Πάρα πολύ ευχαριστημένη. Η βελτίωση που ίσως χρειάζεται είναι να εξαερίζεται πιο συχνά ο χώρος, να τηρούνται πολύ ουσιαστικά θέματα καθαριότητας και να εναλλάσσονται οι γυμναστές σε όλα τα προγράμματα γυμναστικής. Επίσης θα βοηθούσε να ήταν πιο σταθερό το πρόγραμμα των γυμναστών έτσι ώστε ο αθλητής να μπορεί να κάνει αντίστοιχο προγραμματισμό σε περίπτωση που ταιριάζει περισσότερο με τρόπο εκγύμνασης κάποιου.

8) Σε σχέση με τον εξοπλισμό και την ατμόσφαιρα του γυμναστηρίου είσαι ικανοποιημένος/η;

Φιλικό περιβάλλον . Ο χώρος πιστεύω ότι θα πρέπει να μεγαλώσει καθώς οι αθλητές είναι πολλοί σε πλήθος και δεν είναι εφικτό να βρίσκουν πάντα ραντεβού.

9) Τι έχεις να αναφέρεις για τις ικανότητες και τα προσόντα των γυμναστών ;

Ναι οι γυμναστές δείχνουν μεγάλο ζήλο για την δουλειά τους και σε εμπνέουν στο να γυμναστείς.

10) Τι έχεις να πει για το πρόγραμμα εκγύμνασης; είναι ικανοποιητικό;
Πολύ ικανοποιητικό.

11) Πιστεύεις πως η γυμναστική είναι χρήσιμη στην ύπαρξη ισορροπίας μεταξύ της προσωπικής σου ζωής με την εργασία;

Ναι. Ο στόχος μου είναι να γυμνάζομαι συχνά προκειμένου να έχω ισορροπημένη καθημερινότητα και δουλειά.

12) Η γυμναστική έχει επηρεάσει τις επαγγελματικές σου φιλοδοξίες;
Μπορείς να δώσεις και ένα παράδειγμα;

Ναι. Έχει επηρεάσει τις επαγγελματικές φιλοδοξίες με σκοπό να προσπαθώ να έχω ισορροπημένη εργασιακή απασχόληση και καθημερινότητα. Παράδειγμα είναι ότι ψάχνεις μία δουλειά που να μην απασχολεί το 100% του ελεύθερου σου χρόνου και μπορείς να ασχοληθείς με τα ενδιαφέροντα σου.

13) Πιστεύεις πως μέσω της γυμναστικής δίνεται η ευκαιρία για ενδυνάμωση των σχέσεων με τους συναδέλφους σου;

Ναι καθώς σου δίνει μεγαλύτερη ευεξία. Νοιώθεις πιο όμορφα με τον εαυτό σου και αυτό βγαίνει προς τα έξω.

14) Θεωρείς πως μέσω της γυμναστικής αναπτύσσονται οι απαραίτητες ικανότητες ώστε να ανταπεξέλθεις στην εργασιακή σου καθημερινότητα; Μπορείς να δώσεις και ένα παράδειγμα;

Ναι. Νιώθω μεγαλύτερη ευεξία. Επίσης αν γυμναστείς βραδινή ώρα , προσωπικά νιώθω μεγαλύτερη ευεξία το πρωί καθώς ξυπνάω προκειμένου να πάω στην δουλειά.

15) Η συμβολή της γυμναστικής, πιστεύεις, πως έχει μειώσει τις απουσίες από την εργασία σου;

Ναι.

16) Η συμβολή της γυμναστικής, πιστεύεις, πως έχει μειώσει τις επισκέψεις σου στους γιατρούς;

Ναι σίγουρα. Η συμβολή είναι πολύ σημαντική και το μυοσκελετικό θέμα που είχα, επιλύθηκε.

Ασκούμενος 7

- 1) Πόσες φορές την βδομάδα επισκέπτεσαι το γυμναστήριο;
4-5 φορές την βδομάδα
- 2) Ποια είναι η συνολική διάρκεια επίσκεψης στο γυμναστήριο;
1 ώρα
- 3) Πώς κρίνεις το επίπεδο της φυσικής σου κατάστασης;
Μέτριο
- 4) Το επίπεδο της υγείας σου πώς επηρεάζει την εργασιακή σου απόδοση;

Αρκετά

- 5) Ποια υπηρεσία του γυμναστηρίου χρησιμοποιείς;
Cross fit, ασκήσεις ενδυνάμωσης, pilates
- 6) Τι έχει να πεις για την κοινωνική συναναστροφή με τους υπόλοιπους συναθλούμενους;

Κάθε συναθλούμενος έχει να προσφέρει στην προσπάθεια για επίδοση σε ατομικό και ομαδικό επίπεδο πράγμα που βοηθά στη βελτίωση της διάθεσης και απόδοσης ενέργειας.

- 7) Βρίσκεις ικανοποιητική την κατάσταση της υγείας σου από τις παρεχόμενες υπηρεσίες του γυμναστηρίου; Μπορείς να το εξηγήσεις;

Το διατροφικό πρόγραμμα σε συνδυασμό με τη σωματική άσκηση με βοήθησε σημαντικά στην απώλεια βάρους και την ενδυνάμωση και την εν γένει σωματική και ψυχική μου υγεία.

- 8) Σε σχέση με τον εξοπλισμό και την ατμόσφαιρα του γυμναστηρίου είσαι ικανοποιημένος/η;

Ο καθαρός χώρος στις αίθουσες άσκησης και τα αποδυτήρια και η πληρότητα και ποικιλία του εξοπλισμού στο βαθμό που πληρούν τις προσωπικές μου ανάγκες με ικανοποιούν σημαντικά.

9) Τι έχεις να αναφέρεις για τις ικανότητες και τα προσόντα των γυμναστών ; (είναι εξίσου όλοι στο ίδιο επίπεδο, αν προσφέρουν υψηλές υπηρεσίες, ενδιαφέρονται για εσένα κλπ)

Κάθε γυμναστής ανάλογα με την εκπαίδευσή του και τα ενδιαφέροντά του είναι διαφορετικός και είναι καλό να αξιοποιείται στον τομέα εξειδίκευσής του. Οι υπηρεσίες που μου προσφέρονται είναι υψηλές, καθώς εξατομικεύεται η άσκηση στις ανάγκες και δυνατότητές μου και κυρίως γιατί υπάρχει διαρκής παρότρυνση για υπέρβαση στην προσπάθεια για κάτι καλύτερο.

10) Τι έχεις να πει για το πρόγραμμα εκγύμνασης; είναι ικανοποιητικό;

Από τα προγράμματα που επιλέγω είμαι αρκετά ικανοποιημένος. Παρόλα αυτά στο επίπεδο ασκήσεων ενδυνάμωσης που θα μπορούσε ο εξοπλισμός να είναι πληρέστερος, έχει να κάνει και με τους διαθέσιμους χώρους του εκάστοτε γυμναστηρίου

11) Πιστεύεις πως η γυμναστική είναι χρήσιμη στην ύπαρξη ισορροπίας μεταξύ της προσωπικής σου ζωής με την εργασία;

Η γυμναστική μπορεί να συμβάλλει σε αυτήν την ισορροπία στα πλαίσια που βοηθά στη βελτίωση της διάθεσης, ενέργειας και ατομικής προσπάθειας για βελτίωση των συνθηκών διαβίωσης του μικρο-περιβάλλοντός μας.

12) Η γυμναστική έχει επηρεάσει τις επαγγελματικές σου φιλοδοξίες; Μπορείς να δώσεις και ένα παράδειγμα;

Έχει τονώσει την αυτοπεποίθησή μου σε βαθμό που να ενισχύει την προσπάθεια για ατομική επίδοση πέραν της σωματικής βελτίωσης.

13) Πιστεύεις πως μέσω της γυμναστικής δίνεται η ευκαιρία για ενδυνάμωση των σχέσεων με τους συναδέλφους σου;

Μπορεί να το κάνει εφόσον μιλάμε για ομαδική άθληση, καθώς αναπτύσσει το ομαδικό πνεύμα. Η γυμναστική σε ατομικό επίπεδο μπορεί, αν δούμε το θέμα λίγο ανοικτά, να αναπτύξει τον ευγενή συναγωνισμό.

14) Θεωρείς πως μέσω της γυμναστικής αναπτύσσονται οι απαραίτητες ικανότητες ώστε να ανταπεξέλθεις στην εργασιακή σου καθημερινότητα; Μπορείς να δώσεις και ένα παράδειγμα;

Παρότι η εργασία μου είναι καθιστική, η γυμναστική με έχει βοηθήσει σε ένα βαθμό στη διατήρηση της σωστής στάσης του σώματος και την αποφυγή επιβάρυνσης της σπονδυλικής στήλης μέσω της ενίσχυσης και ενδυνάμωσης των μυών του κορμού.

15) Η συμβολή της γυμναστικής, πιστεύεις, πως έχει μειώσει τις απουσίες από την εργασία σου;

Στο βαθμό που η σωματική άσκηση βελτιώνει τη σωματική υγεία με ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος έχει μειώσει τις εφήμερες ιογενείς λοιμώξεις κι άρα τις ημέρες ασθένειας μου.

16) Η συμβολή της γυμναστικής, πιστεύεις, πως έχει μειώσει τις επισκέψεις σου στους γιατρούς;

Έχουν μειωθεί στο ελάχιστο.

Ασκούμενος 8

1) Πόσες φορές την εβδομάδα επισκέπτεσαι το γυμναστήριο;

3 φορές την εβδομάδα

2) Ποια είναι η συνολική διάρκεια επίσκεψης στο γυμναστήριο;

Περίπου 1 ώρα και 15 λεπτά

3) Πώς κρίνεις το επίπεδο της φυσικής σου κατάστασης;

Πολύ καλό

4) Το επίπεδο της υγείας σου πώς επηρεάζει την εργασιακή σου απόδοση;

Στην καλή απόδοση στην δουλειά.

5) Ποια υπηρεσία του γυμναστηρίου χρησιμοποιείς;

Όλες

6) Τι έχει να πεις για την κοινωνική συναναστροφή με τους υπόλοιπους συναθλούμενους;

Είναι πολύ σημαντική καθώς βοηθά στην κοινωνικοποίηση και βελτιώνει την ψυχική υγεία μέσω της επικοινωνίας

7) Βρίσκεις ικανοποιητική την κατάσταση της υγείας σου από τις παρεχόμενες υπηρεσίες του γυμναστηρίου; Μπορείς να το εξηγήσεις;

Πολύ ικανοποιητική, καθώς βλέπω σημαντική βελτίωση στην όψη του σώματος αλλά και στον πόνο εξαιτίας διαφόρων μυοσκελετικών προβλημάτων που κατά καιρούς με ταλαιπωρούν.

8) Σε σχέση με τον εξοπλισμό και την ατμόσφαιρα του γυμναστηρίου είσαι ικανοποιημένος/η;

Είμαι πολύ ικανοποιημένος, ο εξοπλισμός είναι αρκετός και η ατμόσφαιρα πολύ φιλική λόγω των εργαζομένων.

9) Τι έχεις να αναφέρεις για τις ικανότητες και τα προσόντα των γυμναστών

Οι γυμναστές είναι όλοι εξαιρετικοί. Μπορεί να μην είναι όλοι στο ακριβώς ίδιο επίπεδο ωστόσο με την θετική ενέργεια, τη διάθεση και τη σωστή χρήση των γνώσεων τους είναι όλοι σε πολύ καλό επίπεδο.

10) Τι έχεις να πει για το πρόγραμμα εκγύμνασης; είναι ικανοποιητικό;

Τα προγράμματα εκγύμνασης είναι ικανοποιητικά και με μεγάλη ποικιλία ασκήσεων

11) Πιστεύεις πως η γυμναστική είναι χρήσιμη στην ύπαρξη ισορροπίας μεταξύ της προσωπικής σου ζωής με την εργασία;

Είναι όχι απλώς χρήσιμη αλλά απαραίτητη γιατί βοηθά στην βελτίωση της ψυχικής υγείας που θεωρώ ότι είναι ο βασικός παράγοντας που ισορροπεί της καθημερινότητας όπως η προσωπική ζωή με την εργασία.

12) Η γυμναστική έχει επηρεάσει τις επαγγελματικές σου φιλοδοξίες; Μπορείς να δώσεις και ένα παράδειγμα;

Ναι τις έχει επηρεάσει κατά πολύ. Με κάνει πιο δραστήριο και γι' αυτό το λόγο θέλω να αποδείξω ακόμα περισσότερα πράγματα όσον αφορά τη δουλειά μου και να ανέβω σε μια υψηλότερη θέση

13) Πιστεύεις πως μέσω της γυμναστικής δίνεται η ευκαιρία για ενδυνάμωση των σχέσεων με τους συναδέλφους σου;

Ναι έχω κοινά θέματα συζήτησης

14) Θεωρείς πως μέσω της γυμναστικής αναπτύσσονται οι απαραίτητες ικανότητες ώστε να ανταπεξέλθεις στην εργασιακή σου καθημερινότητα; Μπορείς να δώσεις και ένα παράδειγμα;

Ναι φυσικά . Για παράδειγμα μέσω της γυμναστικής μπορώ να βγάλω εις πέρας μεγαλύτερο φόρτο εργασίας χωρίς να κουραστώ γρήγορα

15) Η συμβολή της γυμναστικής, πιστεύεις, πως έχει μειώσει τις απουσίες από την εργασία σου;

Ναι σίγουρα γιατί έχω πιο πολύ ενέργεια, έχει βελτιωθεί το ανοσοποιητικό μου σύστημα και δεν αρρωσταίνω συχνά οπότε δεν αναγκάζομαι να λείπω

16) Η συμβολή της γυμναστικής, πιστεύεις, πως έχει μειώσει τις επισκέψεις σου στους γιατρούς;

Ναι σίγουρα. Πλέον επισκέπτομαι τον γιατρό μόνο σε πολύ ειδικές περιπτώσεις

Ασκούμενος 9

1) Πόσες φορές την εβδομάδα επισκέπτεσαι το γυμναστήριο;

Πέντε φορές την εβδομάδα .

2) Ποια είναι η συνολική διάρκεια επίσκεψης στο γυμναστήριο;

1 ώρα

3) Πώς κρίνεις το επίπεδο της φυσικής σου κατάστασης;

Καλό.

4) Το επίπεδο της υγείας σου πώς επηρεάζει την εργασιακή σου απόδοση;

Αρκετά.

5) Ποια υπηρεσία του γυμναστηρίου χρησιμοποιείς;

Total και cross

6) Τι έχει να πεις για την κοινωνική συναναστροφή με τους υπόλοιπους συναθλούμενους;

Δεν συναναστρέφομαι αρκετά με άλλους συναθλούμενους κατά την διάρκεια της άσκησης. Παρόλα αυτά βλέποντας τους με βοηθάει να βελτιώνομαι.

7) Βρίσκεις ικανοποιητική την κατάσταση της υγείας σου από τις παρεχόμενες υπηρεσίες του γυμναστηρίου; Μπορείς να το εξηγήσεις;

Αρκετά ικανοποιητική. Βελτιώνομαι και ψυχικά και σωματικά , το οποίο με βοηθάει και στους τομείς της καθημερινής μου ζωής.

8) Σε σχέση με τον εξοπλισμό και την ατμόσφαιρα του γυμναστηρίου είσαι ικανοποιημένος/η;

Απολύτως ικανοποιημένος.

9) Τι έχεις να αναφέρεις για τις ικανότητες και τα προσόντα των γυμναστών ;

Όπως σε όλες τις δουλείες υπάρχουν οι καλοί και οι μέτριοι. Έτσι και στο γυμναστήριο υπάρχουν οι καλοί που ασχολούνται και αυτοί που είτε δεν είναι καλοί και δεν έχουν γνώσεις ή που βαριούνται να ασχοληθούν.

10) Τι έχεις να πει για το πρόγραμμα εκγύμνασης; είναι ικανοποιητικό;

Ναι.

11) Πιστεύεις πως η γυμναστική είναι χρήσιμη στην ύπαρξη ισορροπίας μεταξύ της προσωπικής σου ζωής με την εργασία;

Φυσικά.

12) Η γυμναστική έχει επηρεάσει τις επαγγελματικές σου φιλοδοξίες; Μπορείς να δώσεις και ένα παράδειγμα;

Η γυμναστική σε κάνει να νιώθεις όμορφα και σωματικά και ψυχικά, ως αποτέλεσμα σε κάνει να νιώθεις καλύτερα και στο χώρο τα εργασίας σου.

13) Πιστεύεις πως μέσω της γυμναστικής δίνεται η ευκαιρία για ενδυνάμωση των σχέσεων με τους συναδέλφους σου;

Αν γυμνάζονται και αυτοί ναι.

14) Θεωρείς πως μέσω της γυμναστικής αναπτύσσονται οι απαραίτητες ικανότητες ώστε να ανταπεξέλθεις στην εργασιακή σου καθημερινότητα; Μπορείς να δώσεις και ένα παράδειγμα;

Φυσικά ειδικά αν η εργασία σου έχει να κάνει περισσότερο με σωματική επιβάρυνση.

15) Η συμβολή της γυμναστικής, πιστεύεις, πως έχει μειώσει τις απουσίες από την εργασία σου;

Ναι

16) Η συμβολή της γυμναστικής, πιστεύεις, πως έχει μειώσει τις επισκέψεις σου στους γιατρούς;

Φυσικά.

Ασκούμενος 10

- 1) Πόσες φορές την βδομάδα επισκέπτεσαι το γυμναστήριο;
Τρεις φορές την εβδομάδα .
- 2) Ποια είναι η συνολική διάρκεια επίσκεψης στο γυμναστήριο;
45 - 50'.
- 3) Πώς κρίνεις το επίπεδο της φυσικής σου κατάστασης;
Καλό.
- 4) Το επίπεδο της υγείας σου πώς επηρεάζει την εργασιακή σου απόδοση;
Επηρεάζεται άμεσα. Τόσο πνευματικά όσο και σωματικά. Αν πονάς σταματάς να είσαι αποδοτικός. Όπως και οι ελλείψεις σε θρεπτικά συστατικά σε κρατούν πίσω.
- 5) Ποια υπηρεσία του γυμναστηρίου χρησιμοποιείς;
Cross & Pilates
- 6) Τι έχει να πεις για την κοινωνική συναναστροφή με τους υπόλοιπους συναθλούμενους;
Έχω κάνει σημαντικές φιλίες και κοινωνικές διασυνδέσεις στο γυμναστήριο.
- 7) Βρίσκεις ικανοποιητική την κατάσταση της υγείας σου από τις παρεχόμενες υπηρεσίες του γυμναστηρίου; Μπορείς να το εξηγήσεις;
Είμαι αρκετά ικανοποιημένη. Με τις υπηρεσίες αυτές μπορώ να φτάσω στα όρια μου μέσω του cross και παράλληλα να ανακουφίσω το σώμα μέσω πιλάτες .
- 8) Σε σχέση με τον εξοπλισμό και την ατμόσφαιρα του γυμναστηρίου είσαι ικανοποιημένος/η;

Ευχάριστη ατμόσφαιρα. Όχι απόλυτα ικανοποιημένη με τον εξοπλισμό. Υπάρχουν ελλείψεις σε βάρη, πάγκο, και βάρακια ή soft balls στο πιλάτες

9) Τι έχεις να αναφέρεις για τις ικανότητες και τα προσόντα των γυμναστών ;

Ο κάθε γυμναστής είναι διαφορετικός. Δε ταιριάζω με όλους και συνεπώς κάποιοι είναι πιο πεπειραμένοι από άλλους. Όλα τα παιδιά όμως είναι εξαιρετικά και ευγενικά να σου λύσουν απορίες.

10) Τι έχεις να πει για το πρόγραμμα εκγύμνασης; είναι ικανοποιητικό; Το επίπεδο είναι αρκετά καλό ειδικά στο Pilates.

11) Πιστεύεις πως η γυμναστική είναι χρήσιμη στην ύπαρξη ισορροπίας μεταξύ της προσωπικής σου ζωής με την εργασία;

Φυσικά. Είναι επιστημονικά τεκμηριωμένο ότι οι ενδορφίνες κ άλλες ορμόνες χαράς απελευθερώνονται μέσω γυμναστικής κ αυτό επηρεάζει άμεσα προσωπική ζωή. Μας δίνει ενέργεια κ καθαρίζουμε το μυαλό μας.

12) Η γυμναστική έχει επηρεάσει τις επαγγελματικές σου φιλοδοξίες; Μπορείς να δώσεις και ένα παράδειγμα;

Ναι. Όταν ήμουν σε επαγγελματικό αδιέξοδο μετά από προπόνηση έδωσα την λύση του προβλήματος. Χωρίς άγχος και έχοντας ήδη ξεσπάσει κ αδειάσει από κακές σκέψεις.

13) Πιστεύεις πως μέσω της γυμναστικής δίνεται η ευκαιρία για ενδυνάμωση των σχέσεων με τους συναδέλφους σου;

Η γυμναστική με κάνει καλύτερο άνθρωπο. Μου δίνει ευχάριστα συναισθήματα κ αυτό επιδρά στη σχέση μ με τους άλλους. Άρα κ με τους συναδέλφους μου.

14) Θεωρείς πως μέσω της γυμναστικής αναπτύσσονται οι απαραίτητες ικανότητες ώστε να ανταπεξέλθεις στην εργασιακή σου καθημερινότητα; Μπορείς να δώσεις και ένα παράδειγμα;

Εργάζομαι αρκετές ώρες. Μετά το δωρο είχα δύο ώρες κενό και μετά συνέχιζα για ακόμη ένα 4ωρο. Τις ημέρες που έκανα στο κενό μου γυμναστική ήμουν πολύ πιο δημιουργική και με περισσότερο ενέργεια για το υπόλοιπο της ημέρας σε σχέση με τις ημέρες που δεν γυμναζόμουν.

15) Η συμβολή της γυμναστικής, πιστεύεις, πως έχει μειώσει τις απουσίες από την εργασία σου;

Σίγουρα. Η συνέπεια στη γυμναστική, μας χτίζει ένα καλό ανοσοποιητικό καθώς μας κάνει να έχουμε κ περισσότερη όρεξη. Γι αυτό και δεν θα έχουμε πολλές απουσίες στη δουλειά μας.

16) Η συμβολή της γυμναστικής, πιστεύεις, πως έχει μειώσει τις επισκέψεις σου στους γιατρούς;

Όπως είπαμε παραπάνω το ανοσοποιητικό μας είναι πολύ καλύτερο με γυμναστική. Το ανθρώπινο σώμα είναι φτιαγμένο για να μην αρρωσταίνει και να είναι υγιή. Με τη γυμναστική αυτό ενισχύεται κ ακόμη αν αρρωστήσουμε έχουμε γρηγορότερη ανάρρωση.