

**Διερεύνηση στάσεων ασκουμένων για «πράσινα γυμναστήρια» και υπαίθριους χώρους  
άθλησης εν μέσω COVID-19 συνθηκών: Η περίπτωση του Δήμου Λάρισας**

Κολοκούρης Πέτρος

**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 «Διοίκηση Αθλητικών Οργανισμών και Επιχειρήσεων»**

**Σπάρτη**

**(2021)**

Εγκεκριμένο από την Εξεταστική Επιτροπή:

---

Επιβλέπων: Δουβής Ιωάννης, Καθηγητής

---

2<sup>ο</sup> Μέλος: Παπαδόπουλος Ανδρέας, ΕΕΠ

---

3<sup>ο</sup> Μέλος: Κουρτεσοπούλου Άννα, Διδάκτορας

## 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:04/04/2021

Ο Δηλών

Κολοκούρης Πέτρος

**Copyright ©Κολοκούρης Πέτρος, 2021**  
**Με επιφύλαξη κάθε δικαιώματος. Allrightsreserved.**

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

Κολοκούρης Πέτρος: Διερεύνηση στάσεων ασκούμενων για «πράσινα γυμναστήρια» και υπαίθριους χώρους άθλησης εν μέσω COVID-19 συνθηκών: Η περίπτωση του Δήμου Λάρισας.

(Με την επίβλεψη του Καθηγητή Ιωάννη Δουβή)

Η παρούσα μελέτη αποσκοπεί κυρίως στο να διαπιστώσει και να διερευνήσει θέματα που σχετίζονται με παράγοντες που επιδρούν στους ασκούμενους σε «πράσινα γυμναστήρια» και υπαίθριους χώρους άθλησης εν μέσω COVID-19 συνθηκών. Συγκεκριμένα, διερευνήθηκαν οι στάσεις των ασκούμενων σε υπαίθρια όργανα γυμναστικής σχετικά: α) με τα οφέλη της άσκησης, β) με τα αντιλαμβανόμενα εμπόδια της άσκησης, γ) την συχνότητα άθλησης σε διάφορες συνθήκες ζωής (περίοδο πριν την πανδημία COVID-19 και μετά), δ) καθώς επίσης η τυχόν επίδραση των δημογραφικών χαρακτηριστικών στην στάση τους για άσκηση κατά την διάρκεια της πανδημίας COVID-19 και τα περιοριστικά μέτρα. Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 115 άνδρες και 45 γυναίκες από τον Δήμο Λάρισας, οι οποίοι συμμετείχαν σε διαδικτυακή έρευνα. Από τα ευρήματα της μελέτης είναι προφανές ότι, τα σημαντικότερα οφέλη της άσκησης σε υπαίθρια όργανα γυμναστικής σχετίζονταν με την επαφή με το περιβάλλον, την βελτίωση της ψυχικής και σωματικής υγείας αλλά και με τις παροχές που προσφέρουν. Ως προς την συσχέτιση των δημογραφικών χαρακτηριστικών με τον βαθμό συχνότητας της άσκησης στα υπαίθρια όργανα γυμναστικής κατά την διάρκεια της πανδημίας COVID-19 και τα περιοριστικά μέτρα, προκύπτει ότι υφίστανται στατιστικά μεγάλες αποκλίσεις που αφορούν τις ηλικιακές ομάδες. Η πλειοψηφία του δείγματος έδειξε σταθερή προτίμηση στα γυμναστήρια κλειστού χώρου πριν την πανδημία COVID-19 για την σωματική τους άσκηση, ενώ με την άρση των μέτρων και το άνοιγμα των γυμναστηρίων κλειστού χώρου θα επέλεγαν σε συντριπτική πλειοψηφία τα υπαίθρια πράσινα γυμναστήρια. Συμπερασματικά, διαπιστώνεται ότι τα υπαίθρια γυμναστήρια μπορούν να βελτιώσουν τη σωματική δραστηριότητα, την αίσθηση ευεξίας καθώς επίσης την σωματική και ψυχική υγεία. Φαίνεται δε ότι αποτελούν το αντίδοτο των ασκούμενων εν μέσω COVID-19 συνθηκών.

*Λέξεις κλειδιά: Πράσινα Γυμναστήρια, Υπαίθρια Γυμναστήρια, Αντιλαμβανόμενα οφέλη, Συχνότητα άθλησης, Πανδημία*

## ABSTRACT

Petros Kolokouris: Investigation of trainees' attitudes for «green gyms» and outdoor sports facilities in the midst of COVID-19 conditions: The case of the Municipality of Larissa.

(With the supervision of Ioannis Douvis, Professor)

The purpose of this study was to investigate the practitioners' attitudes for «green gyms» and outdoor sports facilities in the midst of COVID-19 conditions. Specifically, were investigated outdoor trainees' attitudes on: a) exercising benefits, b) exercising barriers, c) participation frequency in different living conditions (period before the COVID-19 pandemic and after) and (d) whether demographic characteristics of the sample affect their attitude towards exercising outdoors during the COVID-19 pandemic; and restrictive measures. The research sample consisted of 160 adults (115 men & 45 women) from the Municipality of Larissa, participating in an online research. The research findings showed that the most important perceived benefits regarding exercise with outdoor fitness equipment were the connection with the environment, mental and physical health, as well the offered benefits. Regarding the demographic characteristics impact on the degree of the outdoor exercise frequency during the COVID-19 pandemic and the restrictive measures, it was found statistically significant differences among the age groups. Even though the great majority of the sample preferred the indoor gyms before the COVID-19 pandemic for their physical exercise, they were willing to choose the outdoor green gyms after the pandemic and during the opening of the indoor gyms. In conclusion, it was found that outdoor gyms can improve physical activity, sense of well-being as well as physical and mental health. It seems that outdoor gyms are playing the role of trainees' antidote to COVID-19 conditions.

**Keywords:** *Green gyms, Outdoor gyms, Perceived benefits, Physical exercise frequency, Pandemic*

## ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ

Επιτρέψτε μου, να εκφράσω τις ευχαριστίες μου προς όλους όσους συνέβαλαν με οποιοδήποτε τρόπο, στην παροχή στοιχείων για την συγγραφή της παρούσης Μεταπτυχιακής εργασίας και ιδιαίτερα να ευχαριστήσω εκ βάθους καρδίας τους παρακάτω:

Την αξιότιμη Διδάκτορα ΤΟΔΑ, και διδάσκουσα στο μάθημα Διοίκησης Ανθρώπινου Δυναμικού Αθλητικών Επιχειρήσεων και Οργανισμών κα Κουρτεσοπούλου Άννα, για την εξαιρετική επιστημονική της κατάρτιση και την αμέριστη συμπαράσταση, διαρκή καθοδήγηση και ενδιαφέρον, για να φέρω εις πέρας την σύνταξη της παρούσας, με τον καλύτερο δυνατό τρόπο.

Τον αξιότιμο Επιβλέποντα Καθηγητή Μάρκετινγκ Αθλητικών Επιχειρήσεων και Οργανισμών κ Δουβή Ιωάννη για την εξαιρετική επιστημονική του κατάρτιση και τις πνευματικές γνώσεις που με έκανε κοινωνό τους, κατά την διάρκεια της φοίτησης μου και κυρίως για τις κατευθύνσεις που μου παρείχε για όσα έχουν σχέση με ειδικότητα μου, της οποίας ήταν ο αρμόδιος διδάσκων καθηγητής.

Τον αξιότιμο Καθηγητή Μεθοδολογίας Έρευνας και Στατιστικής κ Παπαδόπουλο Ανδρέα, για την εξαιρετική επιστημονική του κατάρτιση και τις πολύτιμες γνώσεις που μου μεταλαμπάδευσε.

Όλους τους λοιπούς Καθηγητές και το σύνολο των συμφοιτητών μου στο Πανεπιστημίου Πελοποννήσου, για την αγάπη και το ενδιαφέρον που με περιβάλανε, σε μία ιδιαίτερα δύσκολη και κρίσιμη χρονική περίοδο, λόγω της πανδημίας του covid -19.

Τέλος ευχαριστώ όλους τους συμμετέχοντες εθελοντικώς, στην συμπλήρωση του απαραίτητου ερωτηματολογίου, για την διεξαγωγή της έρευνας.

*Λάρισα, 2021*

## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΠΕΡΙΛΗΨΗ.....	IV
ABSTRACT .....	V
ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ.....	VI
ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ .....	VII
ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΠΙΝΑΚΩΝ .....	VIII
ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΓΡΑΦΗΜΑΤΩΝ .....	IX
ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΕΙΚΟΝΩΝ .....	X
ΕΙΣΑΓΩΓΗ .....	1
ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ.....	8
Πράσινη άσκηση.....	8
Υπαίθρια γυμναστήρια.....	9
Τα όργανα των υπαίθριων γυμναστηρίων .....	10
Τα οφέλη της σωματικής άσκησης στα υπαίθρια γυμναστήρια.....	12
Σύγκριση της σωματικής άσκησης σε εσωτερικούς και εξωτερικούς χώρους.....	14
Τα εμπόδια της σωματικής άσκησης στα υπαίθρια γυμναστήρια-υπαίθριους χώρους .....	14
Τα δημογραφικά χαρακτηριστικά των ασκούμενων των υπαίθριων γυμναστηρίων .....	16
Η υπαίθρια σωματική άσκηση εν μέσω COVID-19 .....	17
ΜΕΘΟΔΟΣ.....	20
Δείγμα .....	20
Μέσα συλλογής δεδομένων .....	21
Διαδικασία συλλογής δεδομένων.....	23
Στατιστική ανάλυση.....	24
ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ.....	26
Αξιοπιστία του ερωτηματολογίου .....	26
Περιγραφική Στατιστική .....	26
Επαγωγική Στατιστική .....	33
Ανάλυση συσχετίσεων των δημογραφικών χαρακτηριστικών του δείγματος και τον βαθμό συχνότητα της άσκησης στα υπαίθρια όργανα γυμναστικής κατά την διάρκεια της πανδημίας COVID-19 και τα περιοριστικά μέτρα .....	33
Ανάλυση συσχετίσεων των δημογραφικών χαρακτηριστικών του δείγματος και τα αντιλαμβανόμενα οφέλη των συμμετεχόντων για την άσκηση στα υπαίθρια όργανα γυμναστικής .....	36
ΣΥΖΗΤΗΣΗ/ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ & ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ.....	41
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ .....	46

## ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΠΙΝΑΚΩΝ

Πίνακας 1. Συντελεστής αξιοπιστίας Cronbach's Alpha του ερωτηματολογίου.....	26
Πίνακας 2. Τα οφέλη της άσκησης με τα υπαίθρια όργανα γυμναστικής συνολικά σε κάθε ομάδα	27
Πίνακας 3. Τα οφέλη της άσκησης με τα υπαίθρια όργανα γυμναστικής στην σωματική υγεία.....	27
Πίνακας 4. Τα οφέλη της άσκησης με τα υπαίθρια όργανα γυμναστικής στην ψυχική υγεία.....	28
Πίνακας 5. Τα οφέλη της άσκησης με τα υπαίθρια όργανα γυμναστικής στην κοινωνική σύνδεση	28
Πίνακας 6. Τα οφέλη της άσκησης με τα υπαίθρια όργανα γυμναστικής.....	29
Πίνακας 7. Τα οφέλη της άσκησης με τα υπαίθρια όργανα γυμναστικής από το περιβάλλον.....	29
Πίνακας 8. Βαθμός συμφωνίας των ερωτηθέντων ως προς τα εμπόδια της άσκησης με τα υπαίθρια όργανα γυμναστικής.....	30
Πίνακας 9. Τα εμπόδια της άσκησης με τα υπαίθρια όργανα γυμναστικής.....	30
Πίνακας 10. Αποτελέσματα του στατιστικού ελέγχου Chi-Square Test για τον βαθμό συχνότητας της άσκησης στα υπαίθρια όργανα γυμναστικής κατά την διάρκεια της πανδημίας COVID-19 -τα περιοριστικά μέτρα και το φύλο των ασκούμενων.....	34
Πίνακας 11. Αποτελέσματα του στατιστικού ελέγχου Chi-Square Test για τον βαθμό συχνότητας της άσκησης στα υπαίθρια όργανα γυμναστικής κατά την διάρκεια της πανδημίας COVID-19 -τα περιοριστικά μέτρα και την ηλικιακή ομάδα των ασκούμενων.....	35
Πίνακας 12. Αποτελέσματα του στατιστικού ελέγχου Chi-Square Test για τον βαθμό συχνότητας της άσκησης στα υπαίθρια όργανα γυμναστικής κατά την διάρκεια της πανδημίας COVID-19 -τα περιοριστικά μέτρα και το μορφωτικό επίπεδο των ασκούμενων.....	36
Πίνακας 13. Στατιστικός έλεγχος Mann-Whitney U για το φύλο των συμμετεχόντων σε σχέση με τα αντιλαμβανόμενα οφέλη και εμπόδια της σωματικής άσκησης στα υπαίθρια όργανα γυμναστικής.....	37
Πίνακας 14. Στατιστικός έλεγχος Kruskal Wallis Test για την ηλικία των συμμετεχόντων σε σχέση με τα αντιλαμβανόμενα οφέλη και εμπόδια της σωματικής άσκησης στα υπαίθρια όργανα γυμναστικής.....	38
Πίνακας 15. Στατιστικός έλεγχος Kruskal Wallis Test για το μορφωτικό επίπεδο των συμμετεχόντων σε σχέση με τα αντιλαμβανόμενα οφέλη και εμπόδια της σωματικής άσκησης στα υπαίθρια όργανα γυμναστικής.....	39



## ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΓΡΑΦΗΜΑΤΩΝ

Γράφημα 1 Κατανομή σχετικών συχνοτήτων των συμμετεχόντων ως προς τον βαθμό συχνότητας της άσκησης στα υπαίθρια όργανα γυμναστικής που έκαναν/ κάνουν κατά την διάρκεια της πανδημίας COVID-19..... 34

Γράφημα 2 Κατανομή σχετικών συχνοτήτων (%) των συμμετεχόντων ως προς τον τύπο γυμναστηρίων που προτιμούσαν περισσότερο για την σωματική άσκηση πριν την πανδημία COVID-19.....32

Γράφημα 3 Κατανομή σχετικών συχνοτήτων (%) των συμμετεχόντων ως προς τον τύπο γυμναστηρίων που θα επέλεγαν περισσότερο για την σωματική άσκηση με την άρση των μέτρων και το άνοιγμα των γυμναστηρίων κλειστού χώρου .....32

Γράφημα 4 Κατανομή σχετικών συχνοτήτων των συμμετεχόντων ως προς τον βαθμό συμφωνίας για το εάν θα ήθελε ο Δήμος Λαρισαίων να δημιουργήσει περισσότερα πράσινα γυμναστήρια με υπαίθρια όργανα γυμναστικής στην πόλη.....33

## ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΕΙΚΟΝΩΝ

Εικόνα 1 Όργανα εκγύμνασης και όργανα καλλισθενικής αγωγής στην κήτη του Πηνειού στο Δήμο Λάρισας.....	10
Εικόνα 2 Όργανα εκγύμνασης υπαίθριων χώρων .....	11

## ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η σωματική άσκηση είναι γνωστό ότι παρέχει ιδιαίτερα σημαντικά οφέλη για την σωματική και ψυχική υγεία του ανθρώπου, τα οποία μπορούν να προστατεύσουν τα άτομα από ασθένειες και να ενισχύσουν την ψυχική και σωματική τους υγεία (WHO, 2010). Η τακτική σωματική άσκηση μπορεί να αποτρέψει και να διαχειριστεί μια σειρά χρόνιων παθήσεων, όπως είναι οι καρδιαγγειακές αυτές που σχετίζονται με τον διαβήτη και κυρίως αυτόν του τύπου 2, τις καρκινογενέσεις και να βελτιώσει τη μυοσκελετική υγεία, τη διαχείριση βάρους, την ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων στα παιδιά και τα προβλήματα ψυχικής υγείας (Durstineetal., 2013; WHO, 2010).

Τις τελευταίες δεκαετίες, ωστόσο, το περιβάλλον στο οποίο λαμβάνει χώρα η σωματική άσκηση έχει αναδειχθεί ως ένα επιπλέον στοιχείο που μπορεί να καθορίσει το όφελος για την υγεία της δραστηριότητας. Συγκεκριμένα, υποστηρίχθηκε ότι η σωματική άσκηση παρουσία της φύσης, μια πρακτική γνωστή και ως πράσινη άσκηση, είναι δυνατόν να παρέχει επιπλέον οφέλη, για την υγεία και επομένως, να έχει μεγαλύτερη αξία για την πρόληψη ασθενειών και την ενίσχυση της υγείας του πληθυσμού (Shanahanetal, 2016).

Τα οφέλη αυτά για την υγεία είναι δυνατόν να προκύψουν με ποικίλους τρόπους από την πράσινη άσκηση. Η πρόσβαση σε φυσικά περιβάλλοντα, όπως πάρκα ή δασικές εκτάσεις, παρέχει το χώρο και τις εγκαταστάσεις για σωματική δραστηριότητα. Η ύπαρξη του φυσικού περιβάλλοντος ενθαρρύνουν έναν πιο ενεργό τρόπο σωματικής άσκησης για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα ή και σε υψηλότερες εντάσεις (Joseph&Maddock, 2016).

Τα εξωτερικά πράσινα περιβάλλοντα είναι πιο αναζωογονητικά, ανακουφιστικά και μειώνουν την κούραση, ιδιαίτερα όταν οι άνθρωποι εκτελούν κάποιο είδος δραστηριότητας. Από την άλλη πλευρά, η προβολή εικονικών φυσικών περιβαλλόντων μπορεί να συμβάλει στη χαλάρωση και στη μείωση της έντασης, ακόμη και όταν οι άνθρωποι ασκούνται. Αυτή η θετική επίδραση των φυσικών εμπειριών στην υποκειμενική ζωτικότητα διατηρήθηκε σε μια ομάδα μελετών που χρησιμοποιούν διαφορετικές μεθοδολογίες και υποστηρίζει την ιδέα ότι η γύμναση στην ύπαιθρο βοηθά σημαντικά την ευημερία και της σωματική υγεία. (Duncanetal, 2014).

Η συμμετοχή σε τοπικά κέντρα άθλησης, όπως τα πράσινα γυμναστήρια, είναι μία από τις τεχνικές που χρησιμοποιούνται, όπως επίσης και ένας τρόπος κοινωνικοποίησης με τη χρήση κοινόχρηστου εξοπλισμού. Πολλά μέρη στην Ελλάδα έχουν αρχίσει με τη συμμετοχή και βοήθεια των δήμων να εγκαθιστούν εξωτερικά γυμναστήρια και μηχανήματα τα οποία βρίσκονται σε κάποιον πράσινο χώρο (Litleskare, Fagerheim, Rydgren, Brambilla, & Calogiuri, 2017).

Η πράσινη άσκηση προωθεί επίσης τη φυσιολογική λειτουργία, συμπεριλαμβανομένων δεικτών υγείας, όπως καρδιακό ρυθμό, αρτηριακή πίεση και αυτόνομο έλεγχο και ενδοκρινικούς δείκτες, όπως αδρεναλίνη και κορτιζόλη. Επιπλέον, η πράσινη άσκηση μπορεί να διευκολύνει την προσκόλληση στη σωματική δραστηριότητα μέσω της προώθησης της προσοχής σε εξωτερικό ευχάριστο και πράσινο περιβάλλον, το οποίο κατά συνέπεια αποσπά την προσοχή και μειώνει την ευαισθητοποίηση σχετικά με τις φυσιολογικές αισθήσεις και τα αρνητικά συναισθήματα, ελαχιστοποιώντας έτσι την αντίληψη της προσπάθειας (Chong, 2015).

Τη δεκαετία του 1970 υπήρξε μια ραγδαία ανάπτυξη και τα υπαίθρια γυμναστήρια αναπτύχθηκαν στις ΗΠΑ και την Ευρώπη. Οι υπαίθριες κατασκευές γυμναστικής αναπτύχθηκαν στην Αυστραλία, την Αμερική και την Μ. Βρετανία τη δεκαετία του 1990 και τον Καναδά το 2001. Τον 21ο αιώνα, το γυμναστήριο σε εξωτερικούς χώρους αναπτύχθηκε ως εμπορική καταναλωτική αγορά.

Η GYM PARK, αποτέλεσε την πρώτη εταιρεία στη Πατρίδα μας, που καθιέρωσε την άθληση στο ύπαιθρο το έτος 2009 και κατασκεύασε τα πρώτα υπαίθρια γυμναστήρια. Οι οικονομικοί πόροι που χρησιμοποιούνται για την δαπάνη των υπαίθριων οργάνων γυμναστικής χρηματοδοτείται από ιδίους πόρους και βαρύνει την πίστωση του τρέχοντος προϋπολογισμού του κάθε δήμου. Ενδεικτικά στον παρακάτω πίνακα αναγράφεται το κόστος του κάθε μηχανήματος υπαίθριας ασκήσεως:

		ΤΙΜΗ ΜΟΝΑΔΑΣ
1	ΟΡΓΑΝΟ ΕΚΤΑΣΗΣ ΠΟΔΙΩΝ	1.100,00
2	ΑΕΡΟΠΕΡΠΑΤΗΤΗΣ	1.100,00
3	ΟΡΓΑΝΟ ΕΛΞΕΩΝ ΩΜΩΝ	1.150,00
4	ΟΡΓΑΝΟ ΠΑΡΑΛΛΗΛΕΣ ΜΠΑΡΕΣ	1.000,00

5	ΟΡΓΑΝΟ ΠΙΕΣΕΩΝ ΩΜΩΝ	1.150,00
6	ΟΡΓΑΝΟ ΠΟΔΗΛΑΤΟΥ	1.100,00
7	ΟΡΓΑΝΟ ΕΛΛΕΙΠΤΙΚΗΣ ΚΙΝΗΣΗΣ ΠΟΔΙΩΝ	1.025,00
8	ΟΡΓΑΝΟ ΠΑΓΚΟΥ ΚΟΙΛΙΑΚΩΝ	950,00
9	ΟΡΓΑΝΟ ΕΚΤΑΣΗΣ ΠΟΔΙΩΝ	950,00
10	ΟΡΓΑΝΟ ΒΑΔΙΣΗΣ ΑΕΡΟΣ	1.100,00
11	ΣΥΝΘΕΤΟ ΚΑΛΛΙΣΘΕΝΙΚΗΣ - ΜΠΒ-1	950,00
12	ΣΥΝΘΕΤΟ ΚΑΛΛΙΣΘΕΝΙΚΗΣ - ΜΠΒ-2	1.950,00
13	ΣΥΝΘΕΤΟ ΚΑΛΛΙΣΘΕΝΙΚΗΣ - ΜΠΒ-3	4.800,00

Στην πόλη της Λάρισας υπάρχουν τρία υπαίθρια γυμναστήρια τα όποια είναι μοιρασμένα σε διαφορετικές περιοχές ώστε να μπορούν να έχουν πρόσβαση όλοι η πολίτες. Βεβαία γίνεται εύκολα αντιληπτό ότι η τρις αυτοί χώροι υπαίθριας ασκήσεις δεν επαρκούν για τις ανάγκες μιας πόλης σαν την Λάρισα με 284,325 κατοίκους. Όσο αφορά των δήμο Λάρισας υπάρχουν πολλές επιλογές για άσκηση στην ύπαιθρο όπως περπάτημα τρέξιμο ποδηλασία σε όλη την πόλη, ανάλογα με την συνοικία διαμονής οι πολίτες επιλέγουν το μέρος που τους εξυπηρετεί. Μερικά από αυτά είναι τα παρακάτω:

#### Το πάρκο Αλκαζάρ

Βρίσκεται στις όχθες του Πηνειού και κάτω από τον λόφο του Φρουρίου. Πολλοί επιλέγουν τις διαδρομές στην κοίτη του Πηνειού, όπου υπάρχουν και όργανα γυμναστικής υπαίθριας άσκησης. Το Αλκαζάρ διαθέτει μεγάλους πεζοδρόμους, ποδηλατοδρόμους. Είναι κατάλληλο μέρος για βόλτα, περπάτημα και τρέξιμο, ευρίσκεται πλησίον της κεντρικής πλατείας της Λάρισας, εντός αυτού διέρχεται ο ποταμός Πηνειός και υπάρχουν πλείστα θερινά κέντρα αναψυχής,

#### Το πάρκο Χατζηγαλάρ ή «πάρκο των Χρωμάτων»

Το πάρκο έχει έκταση 61 στρεμμάτων και ενδείκνυται βόλτες. Είναι μια όαση πρασίνου γύρω από τις πολυκατοικίες. Πολλοί νέοι κατακλύζουν το πάρκο κάθε μέρα καθώς διαθέτει πίστα για skate, πολυγώνιο, και μηχανήματα υπαίθριας άσκησης.

### Λόφος Μεζούρλο

Ο λόφος Μεζούρλο και ο χώρος πίσω από το Διαχρονικό Μουσείο Λάρισας είναι μια έκταση 450 περίπου στρεμμάτων ιδανική για σωματική άσκηση, ποδηλασία βόλτα

### Αισθητικό Άλσος

Το Αισθητικό Άλσος της Λάρισας βρίσκεται δίπλα στον Πηνειό, μεταξύ Λάρισας και Γιάννουλης. Στο άλσος μπορεί να δει κανείς την τεχνητή λίμνη και την παιδική χαρά, έχει πίστα για skate, ενδείκνυται για άθληση . Είναι μια όαση πρασίνου.

### Θεοφράστου

Οι κάτοικοι της Νέας Πολιτείας ακολουθούν την διαδρομή από την οδό Παιωνίου μέχρι το τέλος της οδού Θεοφράστου, μια διαδρομή αρκετά ήρεμη και κατάλληλη για τρέξιμο, βόδην και για ποδήλατο καθώς έχει ποδηλατόδρομο αλλά και πεζόδρομο. Είναι μια ανοιχτή διαδρομή καθώς δεν βλέπεις πολυκατοικίες και ψηλά κτίρια αλλά οικόπεδα και μονοκατοικίες. Επίσης υπάρχει και υπαίθριο γυμναστήριο με μηχανήματα.

### Ανοιχτού Σταδίου Αλκαζάρ

Βρίσκεται στον πάρκο Αλκαζάρ και διαθέτει: Στίβο: 400 μ. οκτώ διαδρομών, Βαλβίδα άλματος επί κοντώ Δύο σκάμματα μήκους και τριπλούν Διαγράμμιση διαδρόμου ακοντισμού Αίθουσα Κλειστού Στίβου και Αίθουσα Γυμναστικής.

Η πανδημία COVID-19 είναι μια τεράστια παγκόσμια κρίση υγείας και ταχέως εξαπλωμένη πανδημία των τελευταίων χρόνων. Σε σύγκριση με τις προηγούμενες πανδημίες που έχει δει ο κόσμος, η τρέχουσα πανδημία COVID-19 βρίσκεται πλέον στην κορυφή της λίστας όσον αφορά την παγκόσμια κάλυψη. Θα μπορούσε κάλλιστα να ειπωθεί ότι αποτελεί παγκόσμια πρωτοφανή σε αριθμό ανθρώπινων απωλειών υγείας και χρονικής διάρκειας, η υπόψη πανδημία. Η εκθετική αύξηση των κρουσμάτων και απωλειών υγείας από την πανδημία, οδήγησε στην απομόνωση δισεκατομμυρίων ανθρώπων και σε παγκόσμιο κλείδωμα. Το κλείσιμο των επιχειρηματικών δραστηριοτήτων, όπως τα γυμναστήρια κλειστού χώρου, των δημόσιων χώρων,

και η απαγόρευση της επαφής πολιτών για τον περιορισμό εξάπλωσης του ιού, εμπόδισε πολλές πτυχές της ζωής των ανθρώπων, συμπεριλαμβανομένων των συνήθων δραστηριοτήτων της σωματικής άσκησης, που οδήγησαν σε διάφορα ψυχολογικά και σωματικά προβλήματα υγείας.

Σε μια πρόσφατη συστηματική ανασκόπηση μελετών, οι Bentlage και συν. (2020) κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι η σωματική αδράνεια λόγω των τρεχόντων περιορισμών πανδημίας είναι ένα σημαντικό ζήτημα δημόσιας υγείας που αποτελεί εξέχον παράγοντα κινδύνου για μειωμένο προσδόκιμο ζωής και πολλά προβλήματα σωματικής υγείας (Juraketal., 2020). Η βιβλιογραφία έχει αποδείξει πως η γύμναση διατηρεί τη υγεία του σώματος και του πνεύματος (Mazyarkinetal., 2019), βοηθά το σώμα να ανταποκριθεί στις αρνητικές συνέπειες πολλών παθολογικών αιτιών και ασθενειών, όπως καρδιολογικών πνευμονολογικών κλπ (Jiménez-Panónetal., 2020; Lavieetal., 2019). Επίσης οι ερευνητές Yan και Spaulding (2020) από το Σύστημα Υγείας του Πανεπιστημίου της Βιρτζίνια προτείνουν την συστηματική σωματική άσκηση για την μείωση του συνδρόμου οξείας αναπνευστικής δυσχέρειας. Η υπόψη πάθηση αποτελεί βασική νόσο που προκαλεί τον θάνατο σε όσους νοσούν με COVID-19 .

Τα υπαίθρια γυμναστήρια είναι ανοιχτά, διαθέσιμα και δωρεάν για όποιον επιθυμεί να γυμναστεί και παραμένουν ανοικτά στις περισσότερες περιπτώσεις διαρκώς.. Τα υπαίθρια γυμναστήρια αποτελούν το αντίδοτο των ασκουμένων εν μέσω COVID-19 συνθηκών. Ωστόσο, σύμφωνα με την βιβλιογραφική ανασκόπηση άρθρων διαπιστώθηκε ότι δεν υπάρχουν Ελληνικές μελέτες δημοσιευμένες σε επιστημονικά άρθρα για τη διερεύνηση των ασκουμένων στα υπαίθρια γυμναστήρια εν μέσω COVID-19 συνθηκών.

Συνεπώς η παρούσα μελέτη αποσκοπεί να αναζητήσει , καταδείξει και επισημάνει την στάση και συμπεριφορά, αυτών που επιλέγουν να ασκηθούν σε «πράσινα γυμναστήρια» και υπαίθριους χώρους άθλησης εν μέσω COVID-19 συνθηκών. Συγκεκριμένα, η παρούσα μελέτη διερευνά τη στάση των ασκουμένων σχετικά με: α) τα οφέλη της άσκησης στα υπαίθρια όργανα γυμναστικής, β) τα εμπόδια της άσκησης στα υπαίθρια όργανα γυμναστικής, γ) την προτίμησή τους για τα «πράσινα γυμναστήρια» σε διάφορες συνθήκες ζωής (περίοδο πριν την πανδημία COVID-19 και μετά την άρση των μέτρων) και δ) εάν τα δημογραφικά γνωρίσματα του δείγματος (φύλο, ηλικία και μορφωτικό επίπεδο) επηρεάζουν την στάση τους για άσκηση στα υπαίθρια όργανα γυμναστικής κατά την διάρκεια της πανδημίας COVID-19 και τα περιοριστικά μέτρα.

Οι ερευνητικές υποθέσεις έχουν όπως παρακάτω:

Μηδενική Υπόθεση (1): Δεν υπάρχει αξιόλογη στατιστική συσχέτιση του βαθμού συχνότητας των ασκουμένων στα υπαίθρια όργανα γυμναστικής κατά την διάρκεια της πανδημίας COVID-19 και τα περιοριστικά μέτρα μεταξύ ανδρών και γυναικών.

Εναλλακτική Υπόθεση (1): Υπάρχει στατιστικά σημαντική συσχέτιση του βαθμού συχνότητας των ασκουμένων στα υπαίθρια όργανα γυμναστικής κατά την διάρκεια της πανδημίας COVID-19 και τα περιοριστικά μέτρα μεταξύ ανδρών και γυναικών.

Μηδενική Υπόθεση (2): Δεν υπάρχει αξιόλογη στατιστική συσχέτιση του βαθμού συχνότητας των ασκουμένων στα υπαίθρια όργανα γυμναστικής κατά την διάρκεια της πανδημίας COVID-19 και τα περιοριστικά μέτρα ως προς την ηλικιακή ομάδα των ασκουμένων.

Εναλλακτική Υπόθεση (2): Υπάρχει στατιστικά αξιόλογη συσχέτιση του βαθμού συχνότητας των ασκουμένων στα υπαίθρια όργανα γυμναστικής κατά την διάρκεια της πανδημίας COVID-19 και τα περιοριστικά μέτρα ως προς την ηλικιακή ομάδα των ασκουμένων.

Μηδενική Υπόθεση (3): Δεν υπάρχει αξιόλογη στατιστική συσχέτιση του βαθμού συχνότητας των ασκουμένων στα υπαίθρια όργανα γυμναστικής κατά την διάρκεια της πανδημίας COVID-19 και τα περιοριστικά μέτρα ως προς το μορφωτικό επίπεδο των ασκουμένων.

Εναλλακτική Υπόθεση (3): Υπάρχει υφίσταται αξιόλογη συσχέτιση του βαθμού συχνότητας των ασκουμένων στα υπαίθρια όργανα γυμναστικής κατά την διάρκεια της πανδημίας COVID-19 και τα περιοριστικά μέτρα ως προς το μορφωτικό επίπεδο των ασκουμένων.

Μηδενική Υπόθεση (4): Δεν υπάρχει αξιόλογη στατιστική συσχέτιση του φύλου των συμμετεχόντων και τα αντιλαμβανόμενα οφέλη-εμπόδια από την σωματική άσκηση στα υπαίθρια όργανα γυμναστικής.

Εναλλακτική Υπόθεση (4): Υπάρχει στατιστικά σημαντική συσχέτιση του φύλου των συμμετεχόντων και τα αντιλαμβανόμενα οφέλη-εμπόδια από την σωματική άσκηση στα υπαίθρια όργανα γυμναστικής.

Μηδενική Υπόθεση (5): Δεν υπάρχει αξιόλογη στατιστική συσχέτιση της ηλικίας των συμμετεχόντων και τα αντιλαμβανόμενα οφέλη-εμπόδια από την σωματική άσκηση στα υπαίθρια όργανα γυμναστικής.



Εναλλακτική Υπόθεση (5): Υπάρχει στατιστικά σημαντική συσχέτιση της ηλικίας των συμμετεχόντων και τα αντιλαμβανόμενα οφέλη-εμπόδια από την σωματική άσκηση στα υπαίθρια όργανα γυμναστικής.

Μηδενική Υπόθεση (6) : Δεν υπάρχει αξιόλογη στατιστική συσχέτιση του μορφωτικού επιπέδου των συμμετεχόντων και τα αντιλαμβανόμενα οφέλη-εμπόδια από την σωματική άσκηση στα υπαίθρια όργανα γυμναστικής.

Εναλλακτική Υπόθεση (6): Υπάρχει στατιστικά σημαντική συσχέτιση του μορφωτικού επιπέδου των συμμετεχόντων και τα αντιλαμβανόμενα οφέλη-εμπόδια από την σωματική άσκηση στα υπαίθρια όργανα γυμναστικής.

## ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ

### *Πράσινη άσκηση*

Με έννοια της «φύσης» αναφέρεται σε φυσικά χαρακτηριστικά και διαδικασίες μη ανθρώπινης προέλευσης που συνήθως μπορούν να αντιληφθούν οι άνθρωποι, συμπεριλαμβανομένης της «ζωντανής φύσης», της χλωρίδας και της πανίδας, μαζί με το νερό - τρεχούμενο νερό, τις ιδιότητες του αέρα και του καιρού, και τα τοπία που τα περιλαμβάνουν και δείχνουν την επίδραση των γεωλογικών διαδικασιών. Ως εκ τούτου, η «φύση» αλληλεπικαλύπτεται ουσιαστικά με το «φυσικό περιβάλλον», ένα περιβάλλον με ελάχιστη ή καθόλου προφανή ένδειξη ανθρώπινης παρουσίας ή παρέμβασης. (Hartigetal., 2014)

Η πράσινη άσκηση ορίζεται ως η συμμετοχή σε φυσικές δραστηριότητες οι οποίες λαμβάνουν χώρα στη φύση. Ο όρος «πράσινη άσκηση ορίζεται ως η φυσική δραστηριότητα σε καταπράσινα μέρη που μπορεί να επιφέρει οφέλη στη σωματική και ψυχική υγεία, ή ως η άσκηση ή η σωματική δραστηριότητα που συμβαίνει εντός της φύσης, όπως η ποδηλασία στην ύπαιθρο ή το περπάτημα» (Prettyetal., 2005). Οι MacKay και Neill (2010) όρισαν την «πράσινη άσκηση ως κάθε τρόπο φυσικής δραστηριότητας που συμβαίνει μέσα στο φυσικό περιβάλλον».

Αν και η πράσινη άσκηση θεωρείται ότι ενισχύει την υγεία και αυτό μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως ένα ισχυρό εξωγενές κίνητρο για άσκηση, ωστόσο δεν θα έχουν όλοι τα ίδια κίνητρα. Οι άνθρωποι παρακινούνται να ασκούνται για πολλούς διαφορετικούς λόγους (Ryan&Deci, 2000). Μερικοί καθοδηγούνται από εξωτερικούς παράγοντες, συμπεριλαμβανομένων αυτών που μπορεί να σκεφτούν οι άλλοι, ενώ άλλοι καθοδηγούνται από εσωτερικούς παράγοντες, π.χ. της απόλαυσης ή του ενθουσιασμού της πρόκλησης. Άλλοι καθοδηγούνται με τα οφέλη για την υγεία, ενώ μερικοί μπορούν να λάβουν μέρος για την κοινωνική πτυχή. Η προώθηση των κοινωνικών και ψυχαγωγικών οφελών της σωματικής δραστηριότητας φαίνεται να είναι πιο επιτυχημένη από εκείνη που προωθεί οφέλη για την υγεία για να πείσει τα άτομα να συμμετάσχουν στη σωματική δραστηριότητα (Schasbergeretal, 2009). Η πράσινη άσκηση μπορεί να βοηθήσει το κίνητρο να αναλάβει τη σωματική δραστηριότητα αυξάνοντας την απόλαυση και τον απόδραση από την καθημερινή ζωή, τόσο με κοινωνική όσο και ψυχαγωγική αξία (Gladwelletal., 2013).

Ένα από τα είδη της πράσινης γυμναστικής είναι η βόλτα δηλαδή το περπάτημα ή το τρέξιμο. Ένας άλλος τρόπος είναι η απευθείας εκγύμναση σε κάποιον ειδικά διαμορφωμένο χώρο, ο οποίος δύναται να υποστηρίξει την εκγύμναση σε υπαίθριο χώρο έχοντας επαφή με τη φύση και αυξάνοντας τις καρδιακές δραστηριότητες (Crust, Henderson, & Middleton, 2013).

### ***Υπαίθρια γυμναστήρια***

Σε γενικές γραμμές, τα υπαίθρια γυμναστήρια αναφέρονται σε εγκαταστάσεις που αποτελούνται από απλά όργανα άσκησης και ανθεκτικά στις καιρικές συνθήκες τα οποία δεν απαιτούν ηλεκτρικό ρεύμα και είναι χτισμένα σε δημόσιο ανοιχτό χώρο, όπως σε πάρκα, άλση, πλατείες, παραλίες, αθλητικούς χώρους ή άλλους υπαίθριους χώρους, και βοηθούν τα άτομα να εκτελέσουν σωματική δραστηριότητα (Lee, Lo, & Ho, 2018). Διάφορες ορολογίες χρησιμοποιούνται αντί για τα «υπαίθρια γυμναστήρια», όπως «γυμναστήριο εξωτερικού χώρου» (Cranney et al., 2016), «εξοπλισμός γυμναστικής εξωτερικού χώρου» (Chow, 2013), «ανοιχτό γυμναστήριο», «γυμναστήριο δρόμου» (Mora, 2012), «γυμναστήριο χρυσής εποχής», «τρίτη ηλικία γυμναστήριο» (Salin et al., 2014), «πράσινα γυμναστήρια» κλπ.

Μερικά υπαίθρια γυμναστήρια δημιουργήθηκαν για να εξυπηρετούν τους ηλικιωμένους ενήλικες (Sales et al., 2015), μερικά σχεδιάστηκαν για να εξυπηρετούν διαφορετικές ομάδες πληθυσμού (Cohen et al., 2012; Furber et al., 2014) και μερικά χτίστηκαν μαζί με άλλες υποδομές αναψυχής (μονοπάτια) για να προσθέσουν ποικιλομορφία και ένταση στην πρακτική της φυσικής δραστηριότητας των χρηστών (Sibson, Scherrer & Ryan, 2018). Παρά τις διαφορές αυτές, η τρέχουσα βιβλιογραφία υποστηρίζει τη χρήση των υπαίθριων γυμναστηρίων ως μια σημαντική περιβαλλοντική στρατηγική για την υλοποίηση μιας ατζέντας της δημόσιας υγείας για την προώθηση της σωματικής δραστηριότητας (Arena et al., 2017).

Τα υπαίθρια γυμναστήρια είναι όλο και πιο διαθέσιμα και έχουν τη δυνατότητα να αναζωογονήσουν τα δημόσια πάρκα και να παρέχουν δίκαιη πρόσβαση σε ευκαιρίες σωματικής άσκησης. Στην Ελλάδα, 265 περίπου υπαίθρια γυμναστήρια της GymPark, έχουν εγκατασταθεί σε διάφορες πόλεις και νησιά. Η GymPark, η πρωτοπόρος εταιρεία υπαίθριας άθλησης στην Ελλάδα όπου υφίσταται στην πατρίδα μας από το έτος 2009 και καλύπτει με τις υπηρεσίες που παρέχει τις αυξανόμενες ανάγκες των πολιτών για γύμναση στην ύπαιθρο. Με την πάροδο του

χρόνου , η αρχική δυσπιστία ως προς τα οφέλη της υπαίθριας άθλησης μετατράπηκε σε τρόπο ζωής για χιλιάδες ανθρώπους ([www.gympark.gr](http://www.gympark.gr))



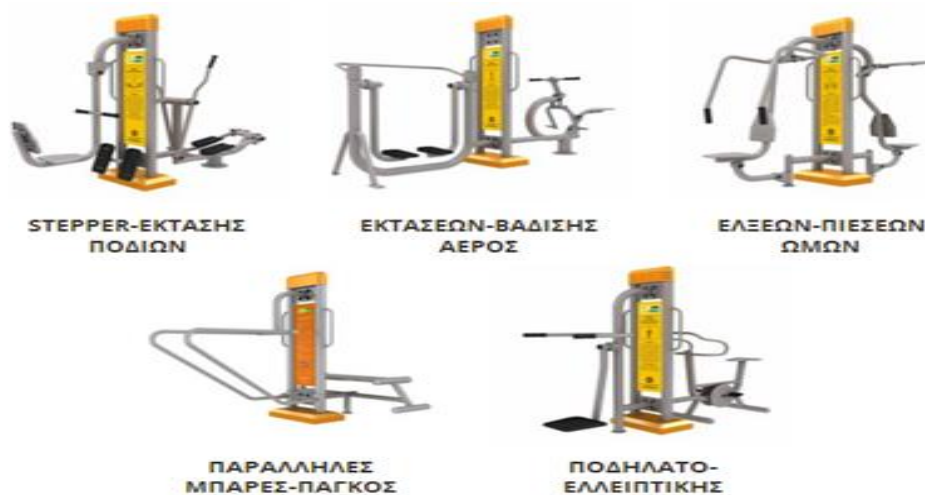
Εικόνα 1 Όργανα εκγύμνασης και όργανα καλλισθενικής αγωγής στην κήτη του Πηνειού στο Δήμο Λάρισας

### *Τα όργανα των υπαίθριων γυμναστηρίων*

Ο περισσότερος εξωτερικός εξοπλισμός υπαίθριων γυμναστηρίων έχει σχεδιαστεί και προορίζεται κυρίως για ενήλικες, ωστόσο πολλά από αυτά τα όργανα χρησιμοποιούνται και από παιδιά, κάτι που μπορεί να κάνει αυτές τις εγκαταστάσεις πολύτιμες για την προώθηση της σωματικής άσκησης σε όλες τις ηλικιακές ομάδες. Ενώ ο αριθμός και οι λειτουργικοί τύποι συχνά διαφέρουν μεταξύ εγκαταστάσεων, ο εξοπλισμός χρησιμοποιεί γενικά τη σωματική μάζα ενός ατόμου για να δημιουργήσει αντίσταση σε δραστηριότητες που σχετίζονται με αερόβια, ενδυνάμωση μυών, μυϊκή ευελιξία, ισορροπία, μυοσκελετική φυσική κατάσταση και συνδυασμό προπόνησης δύναμης και αερόβιας άσκησης (Sibson, Scherrer&Ryan, 2018; Copelandetal, 2017; Cranneyetal., 2016; Cohenetal., 2012).

Τα όργανα γυμναστικής σε ανοιχτούς χώρους είναι: **Αεροπερπατητής:** Συμβάλλει στην αερόβια γυμναστική με σκοπό την ενεργητικότητα και την ευδιαθεσία. Ενώ, έχει σαν αποτέλεσμα την καλύτερη καρδιοαναπνευστική λειτουργία, και την βελτίωση του κυκλοφορικού συστήματος. **Όργανο Γυμναστικής Έκτασης Ποδιών:** βελτιώνει το κυκλοφορικό σύστημα και αποσκοπεί στην εκγύμναση των κάτω άκρων. **Όργανο Εκτάσεων:** Ασκούνται οι μύες των κάτω άκρων, του κορμού, οι κοιλιακοί μύς και ο πλάτης ραχιαίος μύς και παράλληλα ενδυναμώνει το καρδιακό και αναπνευστικό σύστημα. **Όργανο Βάδισης Αέρος:** Εξασφαλίζει αερόβια εκγύμναση

των μυών , της μέσης και των κάτω άκρων , τα οποία βοηθούν στην ενδυνάμωση της καρδιοαναπνευστικής λειτουργίας και αυξάνουν την ευλυγισία, τον συγχρονισμό και τη ισορροπία των κάτω άκρων. **Όργανο Έλξεων-Πιέσεων Ωμων:** Παρέχει συνδυαστικές ασκήσεις συνδράμοντας στην αύξηση της δύναμης της ωμικής ζώνης και του θωρακικά καθώς και στη αύξηση της του εύρους τις κίνησης τους, όπως και των αγκώνων. **Διπλό Όργανο Παράλληλων Μπαρών:** Άσκηση που βοηθάει στην ολική ενδυνάμωση και ευλυγισία των άνω άκρων και των μυών της ωμικής ζώνης , του θώρακα , του κορμού αυξάνοντας την φυσική κατάσταση και την ισορροπία των άνω άκρων, το συγχρονισμό και την εξισορρόπηση του σώματος. **Όργανο Πάγκου Κοιλιακών:** Συμβάλλει στην ενίσχυση και ευκινησία των μυών του κορμού και της πύελου . Αδιαμφισβήτητη είναι η συμβολή του στην ενεργοποίηση και κινητοποίηση του υπερβάλλοντος υποδόριου τοπικού κοιλιακού λίπους. **Στατικό Ποδήλατο:** Συμβάλλει στην βελτίωση της καρδιοαναπνευστικής λειτουργίας του οργανισμού και ενισχύει τους μυς των ποδιών. **Ελλειπτικό Όργανο:** Αποτελεί αερόβια εκγύμναση, η οποία ενισχύει το καρδιακό και αναπνευστικό σύστημα, βελτιώνοντας το κυκλοφορικό σύστημα και το πεπτικό διαθέτοντας εκγύμναση της σπονδυλικής στήλης και του ισχίου.»(βλ. εικόνα 2). Επίσης υπάρχουν και τα όργανα καλλισθενικής αγωγής (βλ. εικόνα 3) ([www.gympark.gr](http://www.gympark.gr))



Εικόνα 2 Όργανα εκγύμνασης υπαίθριων χώρων  
(Πηγή: [www.gympark.gr](http://www.gympark.gr))

## ***Τα οφέλη της σωματικής άσκησης στα υπαίθρια γυμναστήρια***

### *Σωματική & Ψυχική Υγεία*

Το θέμα της υγείας περιλάμβανε τα ακόλουθα υποθέματα 1) αποκατάσταση, 2) σωματική υγεία, 3) ψυχική υγεία, 4) φυσική κατάσταση, 5) απόκτηση δύναμης, 6) βελτίωση της διάθεσης, 8) πρόληψη και 9) μείωση βάρους (Lee, Lo&Ho, 2018).

Διάφορες μελέτες διερεύνησαν τα οφέλη της υγείας από τους ασκούμενους στα υπαίθρια γυμναστήρια και διαπίστωσαν ότι η χρήση του εξοπλισμού στα υπαίθρια γυμναστήρια βοήθησε στη θεραπεία προβλημάτων υγείας (Chow, 2013) την αποκατάσταση μετά τη χειρουργική επέμβαση (Chow, 2013) τα προβλήματα της σπονδυλικής στήλης (Copelandetal., 2017) και τη μείωση σωματικών πόνων (Leeetal., 2016). Σε μελέτες διαπιστώθηκε ότι οι ασκούμενοι γυμνάζονταν στα υπαίθρια γυμναστήρια για τη μείωση βάρους (Lee,2015; Cohenetal., 2012). Οι ασκούμενοι στα υπαίθρια γυμναστήρια αντιλήφθηκαν επίσης ότι βελτίωναν τη σωματική τους δύναμη και τη γενική τους φυσική κατάσταση (Cranneyetal., 2016), προλαμβάνοντας την ασθένεια και διατηρώντας την υγεία τους (Lee, 2015; Salinetal, 2014).

Σε μελέτη των Lee (2015) διαπιστώθηκε ότι ασκούμενοι στα υπαίθρια γυμναστήρια ανέφεραν ότι αποτελεί μια μορφή ψυχαγωγικής δραστηριότητας. Σε δύο μελέτες (Leeetal., 2016;Chow, 2013)διαπιστώθηκε ότι οι ασκούμενοι στα υπαίθρια γυμναστήρια «ένιωθαν πιο ευτυχισμένοι» μετά τη χρήση του εξοπλισμού. Σε μελέτη των Nalęcz και συν. (2018) οι χρήστες των υπαίθριων γυμναστηρίων που ήταν ως επί το πλείστον ηλικίας άνω των 50-60 ετών, αντιμετώπισαν τη σωματική άσκηση ως ευχαρίστηση και υγιή δραστηριότητα. Οι Mackay και Neill (2010) εξέτασαν τη σχέση μεταξύ του άγχους και της πράσινης άσκησης και διαπίστωσαν ότι η πρασινάδα του περιβάλλοντος κατά την άσκηση ήταν πιθανότερο να σχετίζεται με μειωμένο άγχος.

Υπάρχουν ενδείξεις ότι οι άνθρωποι οι οποίοι τείνουν να ασκούν σωματική δραστηριότητα όταν βρίσκονται σε πράσινο χώρο μπορεί να είναι ενεργοί για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα και ή σε υψηλότερες εντάσεις σε φυσικά περιβάλλοντα (Joseph&Maddock, 2016). Άλλες μελέτες σε εκπαιδευμένους αθλητές έχουν δείξει ότι μπορεί να είναι σε θέση να ασκούνται σε υψηλότερες εντάσεις σε φυσικά περιβάλλοντα, καθώς αποσπώνται περισσότερο από εσωτερικά σημάδια κόπωσης (Pennebaker&Lightner, 1980). Αυτά τα δύο αποτελέσματα των μελετών δείχνουν ότι οι

άνθρωποι είναι πιο δραστήριοι σε πράσινα περιβάλλοντα από ότι σε άλλα περιβάλλοντα, κερδίζοντας έτσι μεγαλύτερα οφέλη για την υγεία (Gladwelletal., 2013).

### *Κοινωνική σύνδεση*

Το θέμα της κοινωνικής σύνδεσης περιλάμβανε τα ακόλουθα υποθέματα 1) νέα φίλια, 2) παροχές για την οικογένεια, 3) κοινωνικοποίηση και 4) ενθάρρυνση άλλων ανθρώπων (Lee, etal., 2018). Η κοινωνική σύνδεση βρέθηκε στις περισσότερες μελέτες. Οι συμμετέχοντες εξέφρασαν ότι οι χρήστες των υπαίθριων γυμναστηρίων έκαναν φίλους και τους άρεσαν η ιδέα ότι μπορούσαν να ασκηθούν και επίσης να συνομιλήσουν με τους φίλους τους και να λάβουν ενθάρρυνση από άλλους (Leeetal., 2016; Lee, 2015; DaSilvaSalinetal., 2014; Chow, 2013).

Σε μελέτη των Furber και συν. (2014) οι περισσότεροι χρήστες υπαίθριων οργάνων γυμναστικής (64,5%) δήλωσαν ότι κοινωνικοποιούνται με άλλους ενώ τα χρησιμοποιούν ή περιμένουν να χρησιμοποιήσουν τα όργανα. Σε μελέτη των Copeland και συν. (2017) διαπιστώθηκε η δυνατότητα που προσφέρει στην οικογένεια να φέρουν τα παιδιά μαζί όταν ασκούνταν στα υπαίθρια γυμναστήρια. Το έβλεπαν επίσης ως μια καλή ευκαιρία μοντελοποίησης ρόλων, καθώς τα παιδιά της είχαν την δυνατότητα να διαπιστώσουν ότι παραμένει ενεργή.

### *Παροχές*

Τα υπαίθρια γυμναστήρια είναι διαθέσιμα 24ώρες το 24ώρο για το κοινό και πρόκειται για μια δωρεάν πρόσβαση σε προπόνηση φυσικής κατάστασης (Scottetal., 2014) η οποία είναι ιδιαίτερα ευεργετική για άτομα σε περιοχές χαμηλού εισοδήματος (Cohen, etal., 2012). Το κόστος των κλειστών γυμναστηρίων φαίνεται ότι αποτελεί εμπόδιο για την σωματική άσκηση ενώ η παροχή των δωρεάν υπαίθριων γυμναστηρίων δίνουν την δυνατότητα συμμετοχής σε όλους τους ενδιαφερόμενους για σωματική άσκηση (Copelandetal., 2017).

Σε μία μελέτη των DaSilvaSalin και συν. (2014) ανέφεραν επίσης το γεγονός ότι τα δωρεάν υπαίθρια γυμναστήρια ήταν ένα κίνητρο για τη χρήση τους. Ομοίως σε μελέτη των και συν. (2017) διαπιστώθηκε ότι οι ασκούμενοι επιλέγουν αυτόν τον τύπο άσκησης επειδή ο εξοπλισμός είναι ελεύθερα διαθέσιμος. Σε μελέτη του Mora (2012). διαπιστώθηκε ότι το 87% των ερωτηθέντων έδειξαν ότι συνδύαζαν τη χρήση των υπαίθριων γυμναστηρίων με άλλους τύπους άσκησης.

### ***Σύγκριση της σωματικής άσκησης σε εσωτερικούς και εξωτερικούς χώρους***

Μια ανασκόπηση των Bowler και συν (2010) για 25 μελέτες που συνέκριναν τις απαντήσεις σε δραστηριότητες (κυρίως περπάτημα ή τρέξιμο) σε φυσικά περιβάλλοντα έναντι μη πράσινων εξωτερικών οικοδομών ή εσωτερικών χώρων, διαπίστωσαν ότι οι ασκούμενοι σε πράσινα φυσικά περιβάλλοντα συσχετίστηκαν με μεγαλύτερη ενέργεια και μείωσαν το άγχος, τον θυμό, την κόπωση και θλίψη. Σε μελέτη των Lawton και συν. (2017) διαπίστωσαν ότι το σωματικό άγχος είναι χαμηλότερο για τη σωματική άσκηση σε εξωτερικούς χώρους και ότι η υπαίθρια δραστηριότητα προβλέπει χαμηλότερα επίπεδα άγχους.

Η σωματική δραστηριότητα σε φυσικά περιβάλλοντα μπορεί να προσφέρει πρόσθετα οφέλη απείρως ανώτερα, από κάθε άποψη σε σχέση με εκείνα που θα προέκυπταν από την ισοδύναμη δραστηριότητα σε αστικό/χτισμένο ή εσωτερικό περιβάλλον (Bowleretal.,2010; Richardsonetal., 2013; Thompsonetal.,2011). Αυτό σχετίζεται με την αντίληψη ότι η έκθεση σε σκηνές της φύσης μπορεί να προκαλέσει θετικές ψυχολογικές καταστάσεις όπως αυξημένη θετική επίδραση και μείωση του ψυχοφυσιολογικού στρες (Hartigetal., 2014;Lachowycz&Jones, 2011).

Οι Thompson Coon και συν. (2011) εξέτασαν τις επιπτώσεις της σωματικής δραστηριότητας σε φυσικά περιβάλλοντα σε σύγκριση με τη σωματική δραστηριότητα σε εσωτερικούς χώρους για την ψυχική και σωματική ευεξία, την ποιότητα ζωής σε σχέση με τον υγιεινό τρόπο ζωής που προέρχεται κυρίως από τη μακροχρόνια προσήλωση στη σωματική δραστηριότητα σε 11 μελέτες. Οι συγγραφείς ανέφεραν ευεργετικά αποτελέσματα των φυσικών περιβαλλόντων για μια σειρά ψυχολογικών αποτελεσμάτων, όπως αναζωογόνηση, θετική εμπλοκή, ένταση, σύγχυση, θυμό, κατάθλιψη και ενέργεια. Υπήρχαν επίσης ενδείξεις μεγαλύτερης απόλαυσης και ικανοποίησης με την υπαίθρια δραστηριότητα, με ενδείξεις μεγαλύτερης πρόθεσης να επαναληφθεί η δραστηριότητα.

### ***Τα εμπόδια της σωματικής άσκησης στα υπαίθρια γυμναστήρια-υπαίθριους χώρους***

Διάφοροι παράγοντες μπορούν να αποτελέσουν εμπόδια στη χρήση των πράσινων γυμναστηρίων, όπως:



1) *η έλλειψη χρόνου και οικογενειακές ευθύνες*. Για παράδειγμα, τα άτομα που εργάζονται με πλήρη απασχόληση ή και 2 δουλειές, με μικρά παιδιά ή με διάφορες άλλες χρονοβόρες δεσμεύσεις αποτελούν εμπόδιο για συμμετοχή στη σωματική δραστηριότητα.(Gothe&Kendall, 2016;Neville&Scott, 2013)

2)*τα προβλήματα υγείας* που μπορεί να έχουν τα άτομα όπως «αρθρίτιδα», «προβλήματα στα γόνατα», «τραυματισμοί», «ασχιαλγία», «ίλιγγο», κ.α. μπορεί να αποτελέσουν εμπόδιο για τη συμμετοχή στη σωματική δραστηριότητα(Gothe&Kendall, 2016;Neville&Scott, 2013).

3) *ο φόβος τραυματισμού* δεδομένου ότι οι υπαίθριοι χώροι δεν απαιτούν την παρουσία γυμναστή. (Neville&Scott, 2013)

4) *μη ασφαλή περιβάλλοντα*. Πολλά υπαίθρια γυμναστήρια βρίσκονται σε δασικές εκτάσεις και έχουν συσχετιστεί με αυξημένα ποσοστά εγκληματικότητας, πιθανώς επειδή τα δέντρα καθιστούν πιο δύσκολη την παρακολούθηση εγκληματικής δραστηριότητας (Donovan&Prestemon, 2010). Σε μελέτη των Cohen και συν.(2010) διαπιστώθηκε ότι οι αντιλήψεις για χαμηλή ασφάλεια έχουν θεωρηθεί εμπόδιο στη χρήση του πάρκου. Ο φόβος επίσης από ζώα (σκυλιά/φίδια) μπορούν να αποτελέσουν εμπόδιο για άσκηση. (Gothe&Kendall, 2016;Neville&Scott, 2013)

5) *οι καιρικές συνθήκες*(π.χ. βροχή, πολύ κρύο κα.) αποτελούν επίσης εμπόδιο για άσκηση ή ακόμα και υπερβολή ηλιοφάνεια) (Gothe&Kendall, 2016). Σε μελέτη του Copeland και συν. (2017) αναφέρεται ότι συμμετέχων αισθάνονταν άβολα να ασκείται όταν υπήρχε έντονο ηλιακό φως.

6) *ο μεγάλος χρόνος αναμονής* αποτελεί ένα εμπόδιο για την άσκηση στα υπαίθρια όργανα (Chow, 2013). Σε μία μελέτη των Sibson, Scherrer&Ryan (2018) αναφέρουν ότι η τοπική αυτοδιοίκηση θα έπρεπε να παρέχει περισσότερο εξοπλισμό στα υπαίθρια γυμναστήρια.

7) *η έλλειψη πρόσβασης/μεταφοράς*. Εάν κάποιος δεν ζει κοντά στους υπαίθριους χώρους άθλησης και δεν έχει και πρόσβαση με κάποιο μεταφορικό μέσο τότε μειώνεται η πιθανότητα συμμετοχής σε αυτά. (Gothe&Kendall, 2016;Neville&Scott, 2013).

8) *οι ανεπαρκείς εγκαταστάσεις ή κακή συντήρηση* αυτών των εγκαταστάσεων μπορεί επίσης να αποτελέσει εμπόδιο(Neville&Scott, 2013). Η συντήρηση και η διαχείριση ήταν

επαναλαμβανόμενα θέματα στις περισσότερες μελέτες (Copelandetal., 2017; Leeetal., 2016;Chow, 2013).

9) *δυσκολία στην χρήση ή απουσία εκπαιδευτή-γυμναστή.* Οι συμμετέχοντες σε μερικές μελέτες ανέφεραν ότι θα ήθελαν να έχουν περισσότερη οργανική υποστήριξη, όπως να έχουν έναν εκπαιδευτή να τους διδάσκει πώς να χρησιμοποιούν τον εξοπλισμό, ή περισσότερες οδηγίες σχετικά με τις εγκαταστάσεις (Copelandetal., 2017; Lee, 2015; DaSilvaSalinetal.,2014). Παρόμοια με άλλη έρευνα (An, Lee&Kim, 2013) διαπιστώθηκε ότι η «δυσκολία στη χρήση» αποτελεί εμπόδιο στη χρήση ενός δημόσιου περιβάλλοντος άσκησης και εντόπισε την ανεπαρκή εκπαιδευτική υποστήριξη ως εμπόδιο στη χρήση των υπαίθριων γυμναστηρίων.

### ***Τα δημογραφικά χαρακτηριστικά των ασκουμένων των υπαίθριων γυμναστηρίων***

Η ηλικία, το φύλο και το μορφωτικό επίπεδο είναι τα πιο συχνά αναφερόμενα κοινωνικο-δημογραφικά χαρακτηριστικά των χρηστών υπαίθριων γυμναστηρίων. Σε συστηματική ανασκόπηση μελετών της Janssonetal. (2019) διαπίστωσαν ότι δεν υπήρχε συναίνεση στη βιβλιογραφία σχετικά με το ποιες ηλικιακές ομάδες ή ομάδες φύλου είναι πιο πιθανό να χρησιμοποιήσουν το υπαίθριο γυμναστήριο. Για παράδειγμα, κάποιες μελέτες ανέφεραν υψηλότερο ποσοστό των γυναικών (Chow, Mowen & Wu 2017; Ramirezetal., 2017; Da Silva Salinetal.,2014) ενώ άλλες μελέτες έδειξαν υψηλότερο ποσοστό των ανδρών χρηστών (Samietal., 2018; Copelandetal., 2017; Mora, 2012). Δεν είναι σαφές ποιος χρησιμοποιεί τα υπαίθρια γυμναστήρια αλλά οι αναφερόμενες διαφορές φύλου μπορεί να εξηγηθούν από τον τύπο των διαφορετικών υπαίθριων οργάνων που επιλέγουν να γυμνάζονται, ανάλογα με το φύλο τους. Σε μελέτη των Moraetal. (2017) δεν διαπιστώθηκαν ουσιαστικές διαφορές μεταξύ των δύο φύλων σχετικά με τους παράγοντες ενδιαφέροντος άσκησης σε υπαίθρια γυμναστήρια.

Ως προς την ηλικία, υπάρχουν χρήστες όλων των ηλικιών, ακόμη και αν η ηλικία των χρηστών υποδηλώνει ότι αυτό το είδος γυμναστικής είναι ελκυστικό κυρίως για ενήλικες. Τα αποτελέσματα μελετών έχουν δείξει ότι οι ηλικιωμένοι αντιπροσωπεύουν ένα μεγάλο ποσοστό χρηστών υπαίθριων γυμναστηρίων (Nalęczetal.,2018; Cranneyetal., 2016; Chow, 2013). Αυτά τα ευρήματα είναι διαφορετικά από άλλες μελέτες (Cohenetal., 2012; Bettencourt & Neves, 2012) οι οποίοι βρήκαν ότι οι ενήλικες και τα παιδιά ήταν οι περισσότεροι χρήστες, αντίστοιχα.

Η κοινωνικοοικονομική κατάσταση είναι ένας καθοριστικός παράγοντας της σωματικής δραστηριότητας. Τα υπαίθρια γυμναστήρια προσφέρουν μια δωρεάν εγκατάσταση που μπορεί να είναι χρήσιμη για χαμηλές κοινωνικοοικονομικές ομάδες κατάστασης (Janssonetal, 2019). Τα άτομα με τριτοβάθμια εκπαίδευση τείνουν να έχουν περισσότερες πληροφορίες πρόσβασης σχετικά με τη γενική υγειονομική περίθαλψη, διασφαλίζοντας την αυτονομία κατά τη διάρκεια της σωματικής δραστηριότητας, ειδικά όταν εκτελείται χωρίς την επίβλεψη ενός επαγγελματία γυμναστή (Silvaetal, 2016).

### ***Η υπαίθρια σωματική άσκηση εν μέσω COVID-19***

Διαπιστώνεται ότι η πανδημία (COVID-19 ) προκάλεσε ένα άνευ προηγουμένου κλείδωμα παγκοσμίως, με αποτέλεσμα την κοινωνική απομόνωση λόγω της καθοδήγησης για τους ανθρώπους να μείνουν στο σπίτι σε καραντίνα για να αποφευχθεί η εξάπλωση αυτής της μολυσματικής νόσου. Ωστόσο, αυτό το μέτρο ελέγχου έχει αρκετές επιπτώσεις στην κοινωνία, όπως στην ψυχολογική υγεία, τις σχέσεις, την εκπαίδευση, τις επιχειρήσεις, την απασχόληση και τον ελεύθερο χρόνο.

Τα στοιχεία δείχνουν ότι οι μεγαλύτερες χρονικές περίοδοι της καραντίνας σχετίζονται με την κακή ψυχική υγεία, συγκεκριμένα τα συμπτώματα μετατραυματικού στρες (Brooksetal., 2020). Η διάρκεια της καραντίνας είναι ένας παράγοντας άγχους και τα άτομα που έχουν παραμείνει σε καραντίνα για περισσότερο από 10 ημέρες έχουν δείξει σημαντικά υψηλότερα συμπτώματα μετατραυματικού στρες. (Dominski & Brandt, 2020)

Σε μια πρόσφατη ανάλυση των ανθρώπινων αναγκών στην απομόνωση COVID-19 , οι Matias, Dominski και Marks (2020) έδειξαν ότι υπάρχουν αρνητικές συνέπειες στην ψυχική υγεία, όπως ο φόβος, το άγχος και η αγωνία, και οι άνθρωποι είναι πιο ευάλωτοι στην κατάθλιψη λόγω της χαμηλής αυτοεκτίμησης.

Παρόλο που η έρευνα για τις συνέπειες της πανδημίας COVID-19 στη φυσική αδράνεια βρίσκεται σε αρχικό στάδιο, αναμένεται ότι τα άτομα σε καραντίνα στο σπίτι θα μπορούσαν να αυξήσουν την καθιστική συμπεριφορά τους μέσω περισσότερου χρόνου οθόνης, που χαρακτηρίζεται από το χρόνο παρακολούθησης τηλεόρασης, χρησιμοποιώντας κινητές συσκευές και παιχνίδια, μειώνοντας έτσι τα επίπεδα φυσικής δραστηριότητας. Η σωματική αδράνεια είναι ένα τεράστιο ζήτημα δημόσιας υγείας και περίπου το 30 % των ενηλίκων και το 80% των εφήβων

παγκοσμίως, δεν επιτυγχάνουν τη ικανοποιητική ποσότητα και ποιότητα εκγύμνασης (Gutholdetal., 2020; 2018; Hallaletal., 2012) και αυτό το ζήτημα μπορεί να ενισχυθεί ως συνάρτηση του COVID-19 .

Υπάρχει μια τρέχουσα ανησυχία σχετικά με τις επιδράσεις της σωματικής αδράνειας στον γενικό πληθυσμό και ιδίως σε ομάδες κινδύνου/ευάλωτες ομάδες για σοβαρή ασθένεια από το COVID-19 , όπως ηλικιωμένοι, άτομα με καρδιαγγειακές παθήσεις και ρευματικές παθήσεις (Aubertin-Leheudre, & Rolland, 2020; Lippietal., 2020; Roscheletal., 2020). Η μείωση της σωματικής δραστηριότητας επιδεινώνει τους κινδύνους για αυτούς τους πληθυσμούς.

Σημαντικά στοιχεία δείχνουν ότι η σωματική δραστηριότητα ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα (Chenetal., 2020; Simpson, etal., 2020) καθώς και την ψυχολογική ευεξία (Campbell, &Turner, 2018; Chekroudetal.,2018) και τα αντιφλεγμονώδη αποτελέσματα (Mikkelsenetal., 2017).Η φυσική δραστηριότητα έχει θετική επίδραση στην ανοσολογική ικανότητα, αυξάνοντας την άμυνα του ξενιστή (Chenetal., 2020; Simpson, etal., 2020; Metsios, Moe&Kitas, 2020).Αναγνωρίζεται ότι τα ενεργά άτομα είναι λιγότερο πιθανό να παρουσιάσουν συμπτώματα ασθένειας του ανώτερου αναπνευστικού (ευάλωτη περιοχή στις λοιμώξεις) (Metsios, Moe & Kitas, 2020; Simpson & Katsanis, 2020).

Οι Matias, Dominski και Marks (2020) παρείχαν τη λογική για να κατανοήσουν τον συσχετισμό μεταξύ σωματικής δραστηριότητας στο σπίτι και της ψυχικής υγείας κατά την ύπαρξη της πανδημίας COVID-19 και έδειξαν ότι η αυξημένη σωματική δραστηριότητα επιτρέπει την επαναφορά της σωματικής και ψυχικής ευεξίας. Μια καθημερινή ρουτίνα άσκησης είναι σημαντική για να προσφέρει ευχάριστες καταστάσεις κάποια στιγμή της ημέρας. Επιπλέον, η άσκηση μπορεί να συνοδεύεται από υψηλότερη αυτοεκτίμηση και ικανοποίηση βασικών ψυχολογικών αναγκών.

Η άσκηση δύναμης, ευελιξίας και σταθερότητας μπορεί να έχει θετικό αντίκτυπο στους φυσιολογικούς τομείς (ορμονικά, νευρολογικά, μεταβολικά και συμπεριφορικά). Πρόσφατα στοιχεία έδειξαν ότι η αυξημένη αερόβια ικανότητα θα μπορούσε να προστατεύσει από το COVID-19 μέσω της βελτίωσης συγκεκριμένων στοιχείων ανοσίας (ειδικά εάν η άσκηση απαιτεί κυρίως το καρδιοαναπνευστικό σύστημα, το οποίο κινητοποιεί δισεκατομμύρια λεμφοκύτταρα) (Metsios, Moe & Kitas, 2020). και μπορεί να μειώσει τη σοβαρότητα της νόσου (Yangetal., 2012).

Γνωρίζοντας ότι η άσκηση θα μπορούσε να γίνει βασικός πυλώνας για την ανάκαμψη της υγείας και την πρόληψη του COVID-19 , είναι σημαντικό τα άτομα να ασκούνται. Λαμβάνοντας υπόψη ότι ο COVID-19 μεταδίδεται με τα σταγονίδια, ως μέτρο ελέγχου για την πρόληψη περιορισμό μετάδοσης της νόσου, καθιερώθηκε η διατήρηση απόστασης περίπου 1,5 m μεταξύ ατόμων και την αποφυγή επαφών των ατόμων για αυτό και τα γυμναστήρια είναι κλειστά για πολλούς μήνες επειδή είναι κλειστοί χώροι και αποτελούν τον μεγαλύτερο κίνδυνο μόλυνσης, λόγω της μεγαλύτερης πυκνότητας των ανθρώπων, της πιθανής συσσώρευσης σταγονιδίων που μεταφέρουν τον ιό και της πιθανής υψηλότερης σταθερότητας του ιού στον εσωτερικό αέρα. Ο κίνδυνος μόλυνσης για άτομα που ασκούν σε εσωτερικούς χώρους αυξάνεται κατά τη διάρκεια της αιχμής της πληρότητας όταν ο αερισμός που απαιτείται από αυτούς τους εκπαιδευτές είναι μεγαλύτερος. Έτσι, η άσκηση σε εσωτερικούς χώρους σε μέρη με μεγαλύτερο αριθμό ατόμων είναι μια δραστηριότητα με υψηλό κίνδυνο μόλυνσης αυτή τη στιγμή και αποφεύγεται.

Οι περισσότεροι άνθρωποι θέλουν να αισθάνονται σωματικά και ψυχικά οφέλη από την άσκηση. Ωστόσο, αυτή η πρακτική πρέπει να εκτελεστεί με ασφάλεια και κατάλληλα. Υπό αυτήν την έννοια, η άσκηση σε εξωτερικούς χώρους μπορεί να αποτελέσει μια πρακτική εν μέσω πανδημίας. Το να περνάς χρόνο σε καταπράσινους ή μπλε χώρους όπως πάρκα, δάση ή λίμνες συμβάλλει στη βελτίωση της ψυχικής ευεξίας. Τα υπαίθρια γυμναστήρια αποτελούν το αντίδοτο της σωματικής άσκησης κατά την διάρκεια COVID-19 .

## ΜΕΘΟΔΟΣ

### *Δείγμα*

Υπάρχουν δύο είδη δειγματοληψίας: 1) η δειγματοληψία με πιθανότητες και 2) η δειγματοληψία χωρίς πιθανότητες (Creswell, 2016, σ. 143). Στην δειγματοληψία με πιθανότητα, το δείγμα επιλέγεται από τον πληθυσμό, είναι αντιπροσωπευτικό. Περιλαμβάνει: την απλή τυχαία δειγματοληψία, η δειγματοληψία κατά στρώματα, δειγματοληψία πολλών σταδίων κατά συστάδες (Creswell, 2016, σ. 143) ενώ στην δειγματοληψία χωρίς πιθανότητες, το δείγμα επιλέγεται από διαθέσιμα άτομα, που έχουν κάποιο χαρακτηριστικό που θα καταμετρηθεί στην έρευνα . Περιλαμβάνει: τη βολική δειγματοληψία και την δειγματοληψία της χιονοστιφάδας. (Creswell, 2016, σ. 146). Σε αυτήν μελέτη έγινε δειγματοληψία χωρίς πιθανότητες και συγκεκριμένα η εύκολη δειγματοληψία δηλ. ο ερευνητής επέλεξε το διαθέσιμο δείγμα που είχε και κοντά του.

Το δείγμα της συγκεκριμένης μελέτης αποτελείται από 160 ενήλικες του Δήμου Λάρισας. Από αυτούς οι 115, ποσοστό 71,9% ήταν άνδρες και οι 45, ποσοστό 28,1% ήταν γυναίκες. Ηλικιακά οι παραπάνω συμμετέχοντες ανήκαν στις παρακάτω ηλικίες: Από 58 ετών και άνω σε ποσοστό 38,1% , από 50 έως 57 ετών σε ποσοστό 29,4%, από 42 έως 49 ετών σε ποσοστό 11,9%, από 34 έως 41 ετών σε ποσοστό 9,4% , από 18 έως 25 ετών σε ποσοστό 9,4% , και τέλος ένα ποσοστό 1,9% ήταν ηλικίας από 26 μέχρι 33 ετών.

Σχετικά με το επίπεδο μόρφωσης η κατανομή έχει όπως παρακάτω: Απόφοιτοι ΑΕΙ –ΤΕΙ σε ποσοστό 53,1%, κάτοχοι μεταπτυχιακού τίτλου σπουδών σε ποσοστό 41,9% και κάτοχοι διδακτορικού τίτλου σε ποσοστό 2,5%.Ακόμα ένα ποσοστό της τάξης του 2,5 % είναι φοιτητές.

Σχετικά με την οικογενειακή κατάσταση η κατανομή έχει όπως παρακάτω: Ποσοστό 74,4% έγγαμοι, 16,9% άγαμοι, 7,5% διαζευγμένοι και ποσοστό 1,3% χήροι.

Σχετικά με την επαγγελματική τους κατάσταση, η κατανομή έχει όπως παρακάτω:

Ποσοστό 26,% συνταξιούχοι, 26,3% ελεύθεροι επαγγελματίες, 20,6% ιδιωτικοί υπάλληλοι, 12,5% δημόσιοι υπάλληλοι, 8,1% φοιτητές και άνεργοι σε ποσοστό 6,3%.

### *Μέσα συλλογής δεδομένων*

Χρησιμοποιήθηκαν οι εξής 3 υποκατηγορίες ερευνητικών μεθόδων: 1.Ποιοτητές 2.Ποσοτικές 3. Μικτές (CRESWELL & CRESWELL, 2018,σ.41). Ως καταλληλότερη κρίθηκε η ποσοτική, διότι τα αριθμητικά δεδομένα μπορούν να αναλυθούν χρησιμοποιώντας στατιστικές διαδικασίες εξετάζοντας το ερευνητικό πρόβλημα.

Το ερωτηματολόγιο αποτελεί το περίφημο εργαλείο στις έρευνες δημοσκόπησης. Το ερωτηματολόγιο μπορεί να χρησιμοποιεί 3 μορφών ερωτήσεων για την συλλογή δεδομένων: οι ανοιχτές, οι κλειστές ερωτήσεις και ο συνδυασμός ανοιχτών και κλειστών ερωτήσεων (Creswell, 2016, σ. 388). Οι ανοιχτές ερωτήσεις είναι οι ερωτήσεις για τις οποίες οι ερευνητές δεν δίνουν επιλογή απαντήσεων και οι συμμετέχοντες της έρευνας έχουν την δυνατότητα να δώσουν τις δικές τους απαντήσεις και δεν περιορίζονται. Είναι ιδανικές όταν οι ερευνητές δεν γνωρίζουν τις πιθανές απαντήσεις και διευρύνονται οι επιλογές. Το σημαντικότερο αρνητικό αυτών των ερωτήσεων είναι ότι δεν κωδικοποιούνται εύκολα. Οι ερευνητές θα πρέπει να κατηγοριοποιήσουν τις απαντήσεις σε θέματα κάτι που απαιτεί αρκετό χρόνο. Αντίθετα, στις κλειστές ερωτήσεις, οι ερευνητές θέτουν ερωτήσεις και παρέχουν συγκεκριμένες απαντήσεις στους ερωτηθέντες . Οι κλειστές ερωτήσεις είναι βολικές διότι όλοι οι ερωτηθέντες θα απαντήσουν τις προκαθορισμένες ερωτήσεις και έτσι δίνεται η δυνατότητα συσχέτισμού και σύγκρισης των απαντήσεων εύκολα. Ο προκαθορισμός των απαντήσεων είναι χρήσιμος για συγκριμένα ερωτήματα διότι οι ερωτούμενοι νιώθουν άνετα όταν ξέρουν τις παραμέτρους των επιλογών των απαντήσεων. Οι κλειστές ερωτήσεις κλειδώνουν την μέθοδο για την συστηματοποίηση των απαντήσεων και την ανάλυση των πρισμάτων του δείγματος (Creswell, 2016, σ. 388).Το ερωτηματολόγιο της παρούσας έρευνας περιλαμβάνει μόνο ερωτήσεις κλειστού τύπου για τους προαναφερθέν λόγους. Το ερωτηματολόγιο περιλαμβάνει 45 ερωτήσεις και αποτελείται από 4 μέρη. Συγκεκριμένα:

Στο **πρώτο τμήμα**, που αποτελείται συνολικά από 5 ερωτήσεις, ο ερωτηθείς καλείται να αναγράψει την επαγγελματική-εργασιακή του κατάσταση και τα δημογραφικά χαρακτηριστικά του (φύλο, ηλικία, επίπεδο σπουδών, οικογενειακή κατάσταση και κατηγορία επαγγέλματος).

Το **δεύτερο τμήμα** στο ερωτηματολόγιο, περιλαμβάνει 26 ερωτήματα που διερευνά τις επιλογές συμμετεχόντων για τα οφέλη της άσκησης με τα υπαίθρια όργανα γυμναστικής. Για παράδειγμα: «Βοηθούν στη βελτίωση της σωματική δύναμης και της γενικής φυσικής

κατάστασης», «Βοηθούν στη βελτίωση της διάθεσης», «Προσφέρει τη δυνατότητα να δημιουργηθούν νέες φιλίες», «Είναι διαθέσιμα όλο το 24ώρο», «Δίνουν μεγαλύτερη απόλαυση στην άσκηση εξαιτίας του πράσινου εξωτερικού χώρου». Η δομή των ερωτήσεων βασίστηκε στην μελέτη των Lee, Lo&Ho (2018) με θέματα όπως η υγεία (σωματική και ψυχική), κοινωνική σύνδεση, διαθεσιμότητα, υποστήριξη, εξοπλισμός-παροχές που σχετίζονται με τις εμπειρίες και αντιλήψεις των υπαίθριων γυμναστήριων σε δημόσιους ανοιχτούς χώρους. Οι ερωτήσεις μετρούνται με 5βαθμη κλίμακα Likert (από 1.διαφωνώ απόλυτα έως 5.συμφωνώ απόλυτα).

Το **τρίτο τμήμα** στο ερωτηματολόγιο περιλαμβάνει 10 ερωτήματα που διερευνά τις στάσεις των συμμετεχόντων για τα εμπόδια της άσκησης με τα υπαίθρια όργανα γυμναστικής. Για παράδειγμα: «Δεν υπάρχουν αρκετά πράσινα γυμναστήρια με υπαίθρια όργανα γυμναστικής στην πόλη», «Οι καιρικές συνθήκες αποτελούν εμπόδιο στην άσκηση με τα υπαίθρια όργανα γυμναστικής», «Ο μεγάλος χρόνος αναμονής αποτελεί ένα σημαντικό εμπόδιο στην άσκηση». Οι δηλώσεις σχετικά με τα εμπόδια συμμετοχής άσκησης βασίστηκαν σε διάφορες μελέτες (Lee, Lo & Ho, 2018; Gothe & Kendall, 2016). Οι ερωτήσεις μετρούνται με 5βαθμη κλίμακα Likert (από 1.διαφωνώ απόλυτα έως 5.συμφωνώ απόλυτα).

Το **τέταρτο τμήμα** στο ερωτηματολόγιο περιλαμβάνει 4 ερωτήματα που διερευνά τις στάσεις των συμμετεχόντων για την άσκηση με τα υπαίθρια όργανα γυμναστικής πριν την πανδημία COVID-19, κατά την διάρκεια της πανδημίας COVID-19 και μετά την επιστροφή στην κανονικότητα και το άνοιγμα των γυμναστηρίων κλειστού χώρου, εάν θα επέλεγαν τα υπαίθρια όργανα γυμναστικής για την άσκηση τους. Και τέλος, διερευνά τον βαθμό συμφωνίας/διαφωνίας για τον εάν θα θέλανε να δημιουργηθούν περισσότερα πράσινα γυμναστήρια με υπαίθρια όργανα γυμναστικής στην πόλη.

### ***Εξαρτημένες και ανεξάρτητες μεταβλητές του ερωτηματολογίου***

Μια εξαρτημένη μεταβλητή έχει ένα προκαθορισμένο τρόπο που εξαρτάται ή επιδρά από την ανεξάρτητη μεταβλητή. Ενώ η ανεξάρτητη μεταβλητή είναι ένα στοιχείο που καθορίζει ένα αποτέλεσμα ή μια εξαρτημένη μεταβλητή. (Creswell & Creswell, 2018, σ. 117)

Κατά την διεξαγωγή της έρευνας οι ανεξάρτητες μεταβλητές απαρτίζουν τα δημογραφικά



και επαγγελματικά χαρακτηριστικά των συμμετεχόντων ενώ οι εξαρτημένες μεταβλητές αποτελούν ο βαθμός συμφωνίας/διαφωνίας των συμμετεχόντων ως προς τα οφέλη και τα εμπόδια της άσκησης στα υπαίθρια όργανα γυμναστική και οι στάσεις των ασκουμένων για τα «πράσινα γυμναστήρια» σε διάφορες συνθήκες ζωής (περίοδο πριν την πανδημία COVID-19 και μετά την άρση των μέτρων).

Οι μεταβλητές διακρίνονται σε ποιοτικές και ποσοτικές μεταβλητές. Σύμφωνα με τις μεταβλητές του ερωτηματολογίου διακρίνονται σε κατηγορικές και διατάξιμες μεταβλητές. Συγκεκριμένα οι κατηγορικές μεταβλητές αποτελούν: το φύλο με 2 τιμές (1=Άνδρας και 2=Γυναίκα), η οικογενειακή κατάσταση με 4 τιμές: (1=Άγαμη/ος, 2=Εγγαμη/ος, 3=Διαζευγμένη/ος και 4=Χήρα/ος), το επάγγελμα με 7 τιμές: (1=Άνεργος/η, 2=Μαθητής/φοιτητής-τρια, 3=Ιδιωτικός υπάλληλος, 4=Δημόσιος υπάλληλος, 5=Ελεύθερος επαγγελματίας, 6=Συνταξιούχος/α, 7=Αγρότης/ Κτηνοτρόφος) και ο τύπος γυμναστηρίων με 2 τιμές (1=υπαίθρια πράσινα γυμναστήρια και 2= γυμναστήρια κλειστού χώρου). Οι διατάξιμες μεταβλητές αποτελούν: η ηλικία με 6 τιμές: (1=18-25, 2=26-33, 3=34-41, 4=42-49, 5=50-57 και 6= $\geq$ 58 ετών), το μορφωτικό επίπεδο με 5 τιμές (1=Μαθητής/τρια, 2= Φοιτητής/τρια, 3=Πτυχίο Τριτοβάθμιας Εκπαίδευσης (ΑΕΙ/ΤΕΙ), 4=Μεταπτυχιακός τίτλος σπουδών και 5=Διδακτορικό). Η κλίμακα Likert για τον βαθμό συμφωνίας/διαφωνίας με 5 τιμές (1=Διαφωνώ απόλυτα, 2=Διαφωνώ, 3=Ούτε διαφωνώ ούτε συμφωνώ, 4=Συμφωνώ, 5=Συμφωνώ απόλυτα) και την κλίμακα Likert για τον βαθμό απόδοσης με 5 τιμές (1=Καθόλου, 2= Λίγο, 3=Μέτρια, 4=Πολύ και 5=Πάρα πολύ).

### *Διαδικασία συλλογής δεδομένων*

Υπάρχουν διάφορες μορφές συλλογής δεδομένων μιας έρευνας: «ταχυδρομική, τηλεφωνική, διαδικτυακή, ατομική συνέντευξη -πρόσωπο με πρόσωπο- ή συνεντεύξεις ομάδων εστίασης» (Creswell, 2016, σ. 382). Ανεξάρτητα από τη μορφή συλλογής δεδομένων που θα επιλέξει ο ερευνητής, υπάρχουν διάφορα πλεονεκτήματα και μειονεκτήματα. Λόγω της αυξήσεως των χρηστών στους ιστότοπους και το διαδίκτυο, καθιστούν τα ψηφιακά ερωτηματολόγια να είναι ο πιο δημοφιλής τρόπος για την σύγχρονη έρευνα. Ένα ψηφιακό ερωτηματολόγιο αποτελεί

μια μέθοδο δημοσκοπικής έρευνας για τη συλλογή δεδομένων που είναι εύχερο μέσω computer ή έξυπνου τηλεφώνου . (Creswell, 2016, σ. 382).

Για την συγκεκριμένη έρευνα επιλέχτηκε η διαδικτυακή έρευνα εξαιτίας της πανδημίας του Κορωνοϊού COVID-19 όπου απαγορεύει την κυκλοφορία και την επαφή πολιτών για τον κατευνασμό διασποράς του ιού. Το ερωτηματολόγιο της έρευνας αναρτήθηκε στο διαδίκτυο μέσω του Googleform τον Ιανουάριο 2021 και διανεμήθηκε σε ιστότοπους κοινωνικής δικτύωσης όπως το facebook και instagram. Η διαδικτυακή έρευνα παρέχει μια σειρά πλεονεκτημάτων όπως: «εκτεταμένη χρήση του διαδικτύου με αποτέλεσμα την γρήγορη συγκέντρωση δεδομένων χωρίς κόστος, ανωνυμότητας, πρόσβαση σε μικρούς/ απομακρυσμένους πληθυσμούς και έρευνες μεγάλου δείγματος» (Creswell, 2016, σ. 382).

### **Στατιστική ανάλυση**

Αφού συγκεντρώθηκαν τα δεδομένα, εισήχθησαν και ‘κωδικοποιήθηκαν’ με το στατιστικό πρόγραμμα SPSS v.17.0. Εφαρμόσθηκε η περιγραφική και επαγωγική μέθοδος για την εξαγωγή χρήσιμων συμπερασμάτων.

Με την χρήση και εφαρμογή της περιγραφικής στατιστικής έγινε η σύνταξη των πινάκων και καταγράφηκε η συχνότητα και η ανάλυση των σχετικών συχνοτήτων (%) ή αριθμητικά μέτρα όπως ο μέσος όρος (M) και η τυπική απόκλιση (TA), αλλά και με την χρήση γραφημάτων .

Η χρήση της επαγωγικής στατιστικής έγινε για να εξετάσει την στατιστική συσχέτιση μεταξύ δύο ή περισσότερων μεταβλητών. Δηλ. για την συσχέτιση δημογραφικών γνωρισμάτων των συμμετεχόντων και τον βαθμό συχνότητας των ασκουμένων στα υπαίθρια όργανα γυμναστικής κατά την διάρκεια της πανδημίας COVID-19 και τα περιοριστικά μέτρα. Συγκεκριμένα, εφαρμόσθηκε το τεστ  $X^2$  για να ελέγξει εάν υπάρχει στατιστικά σημαντική συσχέτιση του βαθμού συχνότητας των ασκουμένων στα υπαίθρια όργανα γυμναστικής κατά την διάρκεια της πανδημίας COVID-19 και τα περιοριστικά μέτρα με το φύλο, την ηλικία και το μορφωτικό επίπεδο των ασκουμένων. Επίσης συσχετίστηκαν τα δημογραφικά χαρακτηριστικά των συμμετεχόντων (φύλο, ηλικία και μορφωτικό επίπεδο) με τον βαθμό των αντιλαμβανόμενων οφελών και εμποδίων των συμμετεχόντων από την άσκηση στα υπαίθρια όργανα γυμναστικής.

Πρώτου εφαρμοσθεί οποιοσδήποτε στατιστικός έλεγχος, ελέγχθηκε εάν τα δεδομένα έχουν κανονική κατανομή. Εφαρμόστηκε ο έλεγχος Kolmogorov-Smirnov (το δείγμα είναι  $N=160 > 50$ ) για τις ποσοτικές μεταβλητές αντιλαμβανόμενα οφέλη και εμπόδια από την άσκηση στα υπαίθρια όργανα γυμναστικής. Παρατηρήθηκε ότι δεν ακολουθούν κανονική κατανομή και για αυτό το λόγο εφαρμόστηκαν οι μη παραμετρικοί στατιστικοί έλεγχοι: Mann Whitney U και Kruskal-Wallis H.

Σύμφωνα με το αποτέλεσμα του στατιστικού ελέγχου που εφαρμόζεται, ο ερευνητής ελέγχει εάν το p-value ( $<$ ) ή ( $>$ ) 0,05 και ανάλογα δεχόμαστε ή όχι εάν υπάρχει σημαντική στατιστική διαφορά ή ότι υφίσταται συσχέτιση των μεταβλητών. Σε όλους τους ελέγχους χρησιμοποιήθηκε το "δίχτυ" σημαντικότητας 0.05

## ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

### *Αξιοπιστία του ερωτηματολογίου*

Για την αξιοπιστία της έρευνας, γίνεται η χρήση του οργάνου μέτρησης της έρευνας Χρησιμοποιήθηκε ο πλέον δημοφιλής δείκτης αυτός και του Cronbach (1951) και ονομάζεται Cronbach's  $\alpha$  (alpha). Ο έλεγχος για να αποτελέσει αξιόπιστη κλίμακα, γίνεται με  $\alpha > 0,7$ . Το  $\alpha$  όταν η τιμή του είναι από 0,7 έως 0,79 είναι αποδεκτή-καλή αξιοπιστία, από 0,8 έως 0,89 είναι πολύ καλή αξιοπιστία και από 0,9 και άνω θεωρείται άριστη αξιοπιστία. Ο Cronbach's alpha στην μελέτη μας είναι 0,93 που σημαίνει άριστη αξιοπιστία.

**Πίνακας 1** Συντελεστής αξιοπιστίας Cronbach's Alpha του ερωτηματολογίου

Cronbach's Alpha	N of Items
,93	40

### **Περιγραφική Στατιστική**

#### *Τα οφέλη της άσκησης με τα υπαίθρια όργανα γυμναστικής*

Ο πίνακας 2 παρουσιάζει τον μέσο όρο των δηλώσεων σχετικά με τον βαθμό συμφωνίας για τα οφέλη της άσκησης με τα υπαίθρια όργανα γυμναστικής στις 5 ομάδες (σωματική υγεία, ψυχική υγεία, κοινωνική σύνδεση, παροχές και περιβάλλον). Κατά την βαθμολόγηση των ερωτηματολογίων κλήθηκαν συμμετέχοντες να διαλέξουν από 1-5 σύμφωνα με την 5 βαθμη κλίμακα Likert που κυμαινόταν από διαφωνώ απόλυτα (1) έως συμφωνώ απόλυτα (5). Από την περιγραφική ανάλυση συμπεραίνουμε ότι υπάρχει μεγάλος βαθμός συμφωνίας καθώς οι μέσοι όροι των δηλώσεων αντιπροσωπεύουν την απάντηση «συμφωνώ και συμφωνώ απόλυτα (4-5)». Τον μεγαλύτερο βαθμό συμφωνίας των συμμετεχόντων αποτελούν τα οφέλη από το περιβάλλον ( $M= 4,34$ ,  $TA=0,65$ ), και τα οφέλη στην ψυχική υγεία ( $M=4,24$ ,  $TA=0,66$ ) ενώ ο μικρότερος βαθμός συμφωνίας αποτελεί η κοινωνική σύνδεση ( $M=4,09$ ,  $TA=0,65$ ).

**Πίνακας 2.** Τα οφέλη της άσκησης με τα υπαίθρια όργανα γυμναστικής συνολικά σε κάθε ομάδα

	<b>M</b>	<b>TA</b>
Σωματική Υγεία	4,20	,645
Ψυχική υγεία	4,24	,661
Κοινωνική σύνδεση	4,09	,654
Παροχές	4,15	,715
Περιβάλλον	4,34	,651

Ο πίνακας 3 παρουσιάζει αναλυτικά τους μέσους όρους και τις τυπικές αποκλίσεις των δηλώσεων σχετικά με τα οφέλη της άσκησης με τα υπαίθρια όργανα γυμναστικής στην σωματική υγεία. Σε όλες τις δηλώσεις σημειώθηκαν υψηλοί μέσοι όροι και οι μέσοι όροι των δηλώσεων αντιπροσωπεύουν την απάντηση «συμφωνώ» και «συμφωνώ απόλυτα». Οι δηλώσεις με τον μεγαλύτερο βαθμό συμφωνίας είναι: «Βοηθούν στη βελτίωση της σωματική δύναμης και της γενικής φυσικής κατάστασης» ( $M=4,44$ ,  $TA=0,77$ ), «Βοηθούν στην ενίσχυση της ευεξίας» ( $M=4,44$  &  $TA=0,68$ ), και η δήλωση με τον μικρότερο βαθμό συμφωνίας είναι: «Μειώνει τον κίνδυνο τραυματισμών καθώς λειτουργούν σύμφωνα με στο βάρος του σώματός» ( $M=3,91$ ,  $TA=0,82$ ).

**Πίνακας 3.** Τα οφέλη της άσκησης με τα υπαίθρια όργανα γυμναστικής στην σωματική υγεία

<b>Σωματική Υγεία</b>	<b>M</b>	<b>TA</b>
Βοηθούν στη βελτίωση της σωματική δύναμης και της γενικής φυσικής κατάστασης	4,44	,775
Βοηθούν στη θεραπεία προβλημάτων υγείας, όπως η αποκατάσταση μετά από χειρουργική επέμβαση, τα προβλήματα της σπονδυλικής στήλης και διάφορους πόνους	4,01	,809
Βοηθούν στη πρόληψη της ασθένειας και διατηρώντας την καλή υγεία	4,18	,831
Βοηθούν στη μείωση βάρους	4,25	,718
Βοηθούν στην ενίσχυση της ευεξίας	4,44	,689
Μειώνει τον κίνδυνο τραυματισμών καθώς λειτουργούν σύμφωνα με στο βάρος του σώματός	3,91	,827

Ο πίνακας 4 παρουσιάζει αναλυτικά τους μέσους όρους και τις τυπικές αποκλίσεις των δηλώσεων σχετικά με τα οφέλη της άσκησης με τα υπαίθρια όργανα γυμναστικής στην ψυχική υγεία. Σε όλες τις δηλώσεις σημειώθηκαν υψηλοί μέσοι όροι και οι μέσοι όροι των δηλώσεων αντιπροσωπεύουν την απάντηση «συμφωνώ» και «συμφωνώ απόλυτα». Οι δηλώσεις με τον μεγαλύτερο βαθμό συμφωνίας είναι: «Βοηθούν στη βελτίωση της διάθεσης» ( $M=4,44$ ,  $TA=0,73$ ),

«Βοηθούν στην ανακούφιση από το άγχος» ( $M=4,40$ ,  $TA=0,69$ ) και η δήλωση με τον μικρότερο βαθμό συμφωνίας είναι: «Προσφέρουν μια μοναδική εμπειρία» ( $M=3,74$ ,  $TA=0,94$ ).

**Πίνακας 4.** Τα οφέλη της άσκησης με τα υπαίθρια όργανα γυμναστικής στην ψυχική υγεία

<b>Ψυχική υγεία</b>	<b>M TA</b>
Είναι μια μορφή ψυχαγωγικής δραστηριότητας	4,40 ,665
Βοηθούν στη βελτίωση της διάθεσης	4,44 ,733
Βοηθούν στην ανακούφιση από το άγχος	4,40 ,693
Προκαλούν απόλαυση και ικανοποίηση	4,21 ,825
Προσφέρουν απόδραση από την καθημερινή ζωή	4,31 ,761
Προσφέρουν μια μοναδική εμπειρία	3,74 ,942

Ο πίνακας 5 παρουσιάζει αναλυτικά τους μέσους όρους και τις τυπικές αποκλίσεις των δηλώσεων σχετικά με τα οφέλη της άσκησης με τα υπαίθρια όργανα γυμναστικής στην κοινωνική σύνδεση. Σε όλες τις δηλώσεις σημειώθηκαν υψηλοί μέσοι όροι και οι μέσοι όροι των δηλώσεων αντιπροσωπεύουν την απάντηση «συμφωνώ» και «συμφωνώ απόλυτα». Οι δηλώσεις με τον μεγαλύτερο βαθμό συμφωνίας είναι: «Προσφέρει τη δυνατότητα για άσκηση παρέα με φίλους» ( $M=4,23$   $TA=0,70$ ), «Προσφέρει τη δυνατότητα για ενθάρρυνση από άλλους» ( $M=4,13$ ,  $TA=0,83$ ), και η δήλωση με τον μικρότερο βαθμό συμφωνίας είναι: «Προσφέρει τη δυνατότητα στους γονείς να φέρνουν τα παιδιά μαζί τους όταν κάνουν άσκηση» ( $M=3,96$ ,  $TA=0,90$ ).

**Πίνακας 5.** Τα οφέλη της άσκησης με τα υπαίθρια όργανα γυμναστικής στην κοινωνική σύνδεση

<b>Κοινωνική σύνδεση</b>	<b>M TA</b>
Προσφέρει τη δυνατότητα να δημιουργηθούν νέες φιλίες	4,06 ,754
Προσφέρει τη δυνατότητα για άσκηση παρέα με φίλους	4,23 ,709
Προσφέρει τη δυνατότητα για ενθάρρυνση από άλλους	4,13 ,830
Προσφέρει τη δυνατότητα στους γονείς να φέρνουν τα παιδιά μαζί τους όταν κάνουν άσκηση	3,96 ,900

Ο πίνακας 6 παρουσιάζει αναλυτικά τους μέσους όρους και τις τυπικές αποκλίσεις των δηλώσεων σχετικά με τα οφέλη της άσκησης με τα υπαίθρια όργανα γυμναστικής. Σε όλες τις δηλώσεις σημειώθηκαν υψηλοί μέσοι όροι και οι μέσοι όροι των δηλώσεων αντιπροσωπεύουν την απάντηση «συμφωνώ» και «συμφωνώ απόλυτα». Οι δηλώσεις με τον μεγαλύτερη βαθμό συμφωνίας είναι: «Είναι ελεύθερα διαθέσιμα» ( $M=4,28$ ,  $TA=0,72$ ), «Η δωρεάν παροχή των υπαίθριων οργάνων γυμναστικής αποτελεί ένα κίνητρο για τη χρήση του» ( $M=4,27$ ,  $TA=0,83$ ),

και η δήλωση με τον μικρότερο βαθμό συμφωνίας είναι: «Παρέχουν επαρκείς ευκαιρίες για ασκήσεις σε όλα τα μέρη του σώματος» ( $M=3,96$ ,  $TA=0,96$ ).

**Πίνακας 6.** Τα οφέλη της άσκησης με τα υπαίθρια όργανα γυμναστικής

Παροχές	M	TA
Είναι ελεύθερα διαθέσιμα	4,28	,720
Είναι διαθέσιμα όλο το 24ώρο	4,13	1,002
Η δωρεάν παροχή των υπαίθριων οργάνων γυμναστικής αποτελεί ένα κίνητρο για τη χρήση του	4,27	,830
Παρέχουν επαρκείς ευκαιρίες για ασκήσεις σε όλα τα μέρη του σώματος	3,96	,958

Ο πίνακας 7 παρουσιάζει αναλυτικά τους μέσους όρους και τις τυπικές αποκλίσεις των δηλώσεων σχετικά με τα οφέλη της άσκησης με τα υπαίθρια όργανα γυμναστικής από το περιβάλλον. Σε όλες τις δηλώσεις σημειώθηκαν υψηλοί μέσοι όροι και οι μέσοι όροι των δηλώσεων αντιπροσωπεύουν την απάντηση «συμφωνώ» και «συμφωνώ απόλυτα». Οι δηλώσεις με τον μεγαλύτερο βαθμό συμφωνίας είναι: «Η άσκηση πραγματοποιείται σε καθαρό αέρα των δέντρων ή δάσους» ( $M=4,44$ ,  $TA=0,79$ ), «Η έκθεση σε εικόνες της φύσης μπορούν να μειώσουν το άγχος, την θλίψη ή τον θυμό» ( $M=4,44$ ,  $TA=0,70$ ), και η δήλωση με τον μικρότερο βαθμό συμφωνίας είναι: «Η έκθεση στον φυσικό περιβάλλον προκαλεί μεγαλύτερη δραστηριότητα ή ενέργεια σε σύγκριση με τα γυμναστήρια κλειστού χώρου» ( $M=4,21$ ,  $TA=0,85$ ).

**Πίνακας 7.** Τα οφέλη της άσκησης με τα υπαίθρια όργανα γυμναστικής από το περιβάλλον

Περιβάλλον	M	TA
Δίνουν μεγαλύτερη απόλαυση στην άσκηση εξαιτίας του πράσινου εξωτερικού χώρου	4,29	,829
Προσφέρει τη δυνατότητα έκθεσης στο ηλιακό φως	4,43	,641
Η έκθεση σε εικόνες της φύσης μπορούν να μειώσουν το άγχος, την θλίψη ή τον θυμό	4,44	,707
Η άσκηση πραγματοποιείται σε καθαρό αέρα των δέντρων ή δάσους	4,44	,791
Η έκθεση στον φυσικό περιβάλλον προκαλεί μεγαλύτερη δραστηριότητα ή ενέργεια σε σύγκριση με τα γυμναστήρια κλειστού χώρου	4,21	,857
Βοηθούν στην προστασία του περιβάλλοντος καθώς δεν καταναλώνουν ενέργεια σε σύγκριση με τα γυμναστήρια κλειστού χώρου	4,22	,852

#### *Τα εμπόδια της άσκησης με τα υπαίθρια όργανα γυμναστικής*

Ο πίνακας 8 παρουσιάζει τον μέσο όρο των δηλώσεων σχετικά με τον βαθμό συμφωνίας για τα εμπόδια της άσκησης με τα υπαίθρια όργανα γυμναστικής. Για την αξιολόγηση των δηλώσεων ζητήθηκε από τους ερωτηθέντες να επιλέξουν από το 1-5 σύμφωνα με την 5βαθμη

κλίμακα Likert που κυμαινόταν από διαφωνώ απόλυτα (1) έως συμφωνώ απόλυτα (5). Σύμφωνα με τα αποτελέσματα, ο μέσος όρος των δηλώσεων σχετικά με τα εμπόδια της άσκησης με τα υπαίθρια όργανα γυμναστικής είναι ( $M=3,84$ ,  $TA=0,51$ ) και διαπιστώνουμε ότι υπάρχει υψηλό βαθμός συμφωνίας ότι υπάρχουν εμπόδια για την άσκηση με τα υπαίθρια όργανα γυμναστικής.

**Πίνακας 8.** Βαθμός συμφωνίας των ερωτηθέντων ως προς τα εμπόδια της άσκησης με τα υπαίθρια όργανα γυμναστικής

	M	TA
Εμπόδια της άσκησης με τα υπαίθρια όργανα γυμναστικής	3,84	,512

Ο πίνακας 9 παρουσιάζει αναλυτικά τους μέσους όρους και τις τυπικές αποκλίσεις των δηλώσεων σχετικά με τα εμπόδια της άσκησης με τα υπαίθρια όργανα γυμναστικής στην σωματική υγεία. Σε όλες σχεδόν τις δηλώσεις σημειώθηκαν υψηλοί μέσοι όροι και οι μέσοι όροι των δηλώσεων αντιπροσωπεύουν την απάντηση «συμφωνώ» και «συμφωνώ απόλυτα». Οι δηλώσεις με τον μεγαλύτερο βαθμό συμφωνίας είναι: «Δεν υπάρχουν αρκετά πράσινα γυμναστήρια με υπαίθρια όργανα γυμναστικής στην πόλη» ( $M=4,21$ ,  $TA=0,83$ ), «Δεν υπάρχει καλή συντήρηση των οργάνων γυμναστικής π.χ. σκουριά» ( $M=4,13$ ,  $TA=0,97$ ), και η δήλωση με τον μικρότερο βαθμό συμφωνίας είναι: «Δεν υπάρχει χώρος στάθμευσης αυτοκινήτων» ( $M=3,43$ ,  $TA=0,98$ ).

**Πίνακας 9.** Τα εμπόδια της άσκησης με τα υπαίθρια όργανα γυμναστικής

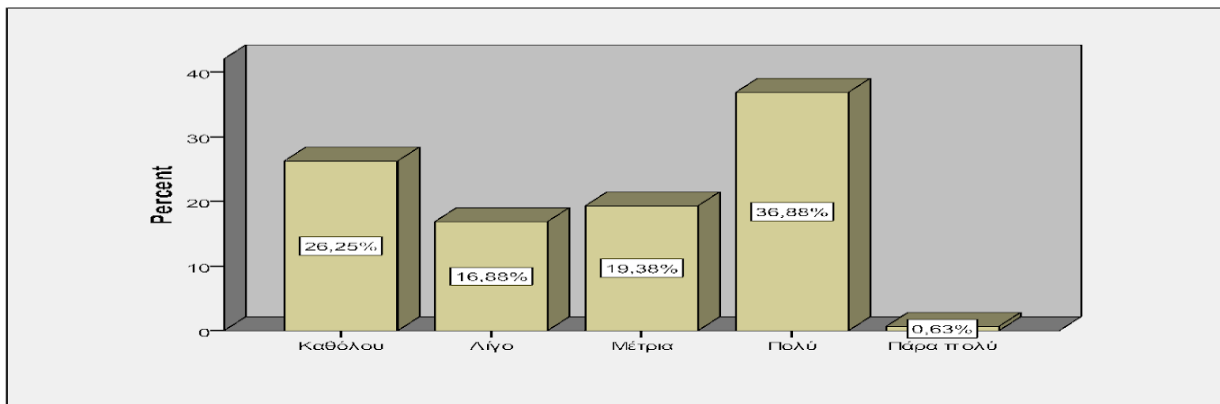
	M	TA
Δεν υπάρχουν αρκετά πράσινα γυμναστήρια με υπαίθρια όργανα γυμναστικής στην πόλη	4,21	,835
Δεν υπάρχει καλή συντήρηση των οργάνων γυμναστικής π.χ. σκουριά	4,13	,979
Δεν υπάρχουν αρκετά διαθέσιμα όργανα γυμναστικής στα υπαίθρια γυμναστήρια	4,09	,804
Δεν υπάρχει πρόσβαση σε τουαλέτες ή αποδυτήρια	4,05	,845
Δεν υπάρχει ασφάλεια της περιοχής ειδικά τις βραδινές ώρες	3,99	,978
Οι καιρικές συνθήκες αποτελούν εμπόδιο στην άσκηση με τα υπαίθρια όργανα γυμναστικής	3,86	,921
Ο μεγάλος χρόνος αναμονής αποτελεί ένα σημαντικό εμπόδιο στην άσκηση	3,77	,803
Δεν προϋποθέτει απαραίτητα την παρουσία του γυμναστή	3,49	1,171
Δεν υπάρχει πρόσβαση κοντά στο σπίτι μου	3,45	1,021
Δεν υπάρχει χώρος στάθμευσης αυτοκινήτων	3,43	,988



### *Υπαίθρια πράσινα γυμναστήρια ή γυμναστήρια κλειστού χώρου*

Ως προς την ερώτηση «**Κατά την διάρκεια της πανδημίας COVID-19 και τα περιοριστικά μέτρα, κάνατε ή κάνετε άσκηση στα υπαίθρια όργανα γυμναστικής;**» ,το 36,9% των ερωτηθέντων έκαναν/κάνουν πολύ άσκηση στα υπαίθρια όργανα γυμναστικής, το 0,6% έκαναν/κάνουν πάρα πολύ άσκηση στα υπαίθρια όργανα γυμναστικής, το 26,3% δεν έκαναν/κάνουν καθόλου άσκηση στα υπαίθρια όργανα γυμναστικής, το 19,4% έκαναν/κάνουν μέτρια άσκηση στα υπαίθρια όργανα γυμναστικής και το 16,9% έκαναν/κάνουν λίγη άσκηση στα υπαίθρια όργανα γυμναστικής (βλ. γράφημα 1).

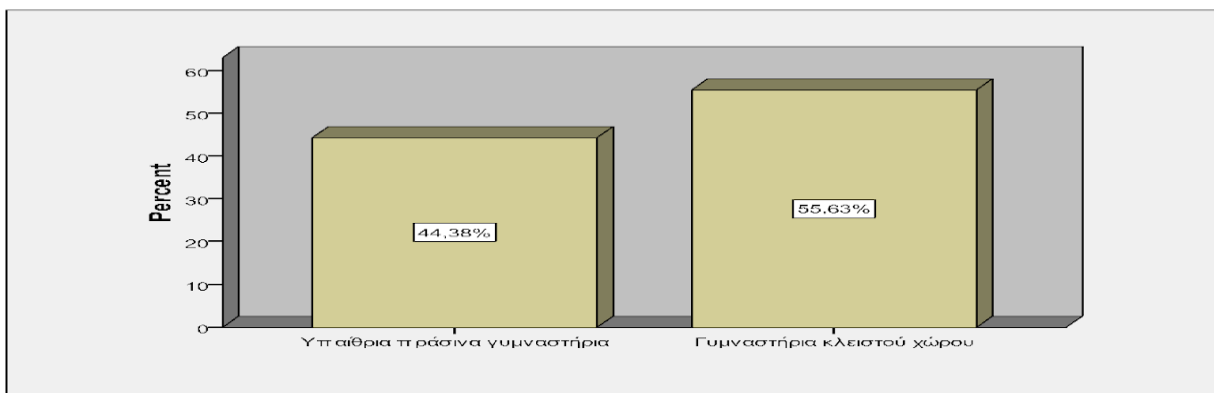
**Κατά την διάρκεια της πανδημίας COVID-19 και τα περιοριστικά μέτρα, κάνατε ή κάνετε άσκηση στα υπαίθρια όργανα γυμναστικής;**



**Γράφημα 1 Κατανομή σχετικών συχνοτήτων των συμμετεχόντων ως προς τον βαθμό συχνότητας της άσκησης στα υπαίθρια όργανα γυμναστικής που έκαναν/ κάνουν κατά την διάρκεια της πανδημίας COVID-19**

Ως προς την ερώτηση «**Πριν την πανδημία COVID-19 και τα περιοριστικά μέτρα, ποιον τύπο γυμναστηρίων προτιμήσατε περισσότερο για την σωματική σας άσκηση;**», το 55,63% των ερωτηθέντων προτίμησαν τα γυμναστήρια κλειστού χώρου πριν την πανδημία COVID-19 ενώ το 44,38% προτίμησαν τα υπαίθρια πράσινα γυμναστήρια (βλ. γράφημα 2).

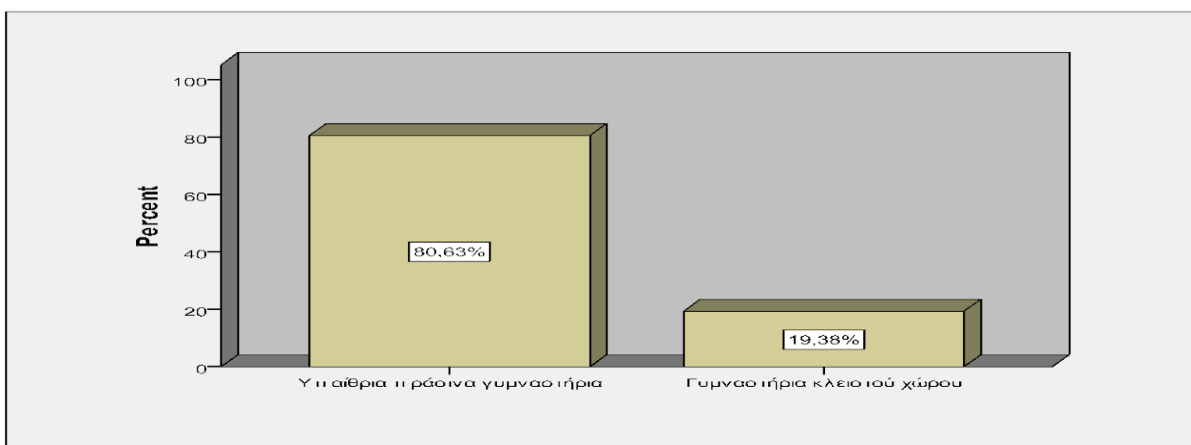
**Πριν την πανδημία COVID-19 και τα περιοριστικά μέτρα, ποιον τύπο γυμναστηρίων προτιμούσατε περισσότερο για την σωματική σας άσκηση;**



**Γράφημα 2 Κατανομή σχετικών συχνοτήτων (%) των συμμετεχόντων ως προς τον τύπο γυμναστηρίων που προτίμησαν περισσότερο για την σωματική άσκηση πριν την πανδημία COVID-19**

Ως προς την ερώτηση *«Με την άρση των μέτρων και το άνοιγμα των γυμναστηρίων κλειστού χώρου, που θα επιλέγατε να κάνετε την σωματική σας άσκηση;»*, το 80,63% των ερωτηθέντων θα επέλεγαν να κάνουν την σωματική τους άσκηση στα υπαίθρια πράσινα γυμναστήρια με την άρση των μέτρων και το άνοιγμα των γυμναστηρίων κλειστού χώρου ενώ το 19,83% θα επέλεγαν τα γυμναστήρια κλειστού χώρου (βλ. γράφημα 3).

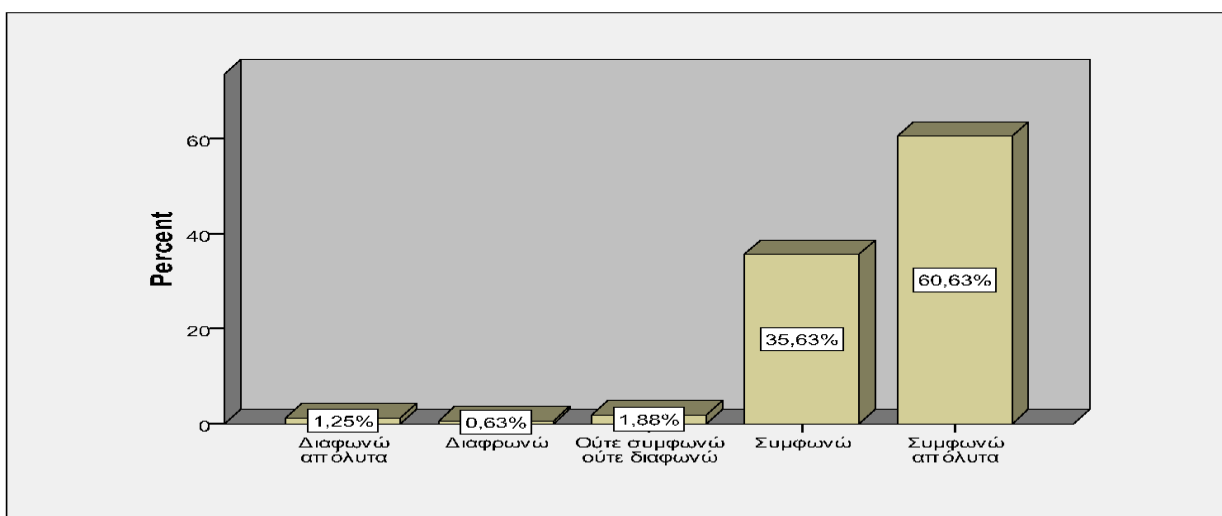
**Με την άρση των μέτρων και το άνοιγμα των γυμναστηρίων κλειστού χώρου, που θα επιλέγατε να κάνετε την σωματική σας άσκηση;**



**Γράφημα 3 Κατανομή σχετικών συχνοτήτων (%) των συμμετεχόντων ως προς τον τύπο γυμναστηρίων που θα επέλεγαν περισσότερο για την σωματική άσκηση με την άρση των μέτρων και το άνοιγμα των γυμναστηρίων κλειστού χώρου**

Ως προς την ερώτηση «*Θα θέλατε ο Δήμος Λαρισαίων να δημιουργήσει περισσότερα πράσινα γυμναστήρια με υπαίθρια όργανα γυμναστικής στην πόλη;*» ,η πλειοψηφία του δείγματος συμφωνούν (96,26%: το 60,63% συμφωνούν απόλυτα και το 35,63% συμφωνούν) ότι ο Δήμος Λαρισαίων πρέπει να δημιουργήσει περισσότερα πράσινα γυμναστήρια με υπαίθρια όργανα γυμναστικής στην πόλη (βλ. γράφημα 4).

**Θα θέλατε ο Δήμος σας να δημιουργήσει περισσότερα πράσινα γυμναστήρια με υπαίθρια όργανα γυμναστικής στην πόλη;**



**Γράφημα 4 Κατανομή σχετικών συχνότητων των συμμετεχόντων ως προς τον βαθμό συμφωνίας για το εάν θα θέλανε ο Δήμος Λαρισαίων να δημιουργήσει περισσότερα πράσινα γυμναστήρια με υπαίθρια όργανα γυμναστικής στην πόλη**

### Επαγωγική Στατιστική

Ανάλυση συσχετίσεων των δημογραφικών χαρακτηριστικών του δείγματος και τον βαθμό συχνότητα της άσκησης στα υπαίθρια όργανα γυμναστικής κατά την διάρκεια της πανδημίας COVID-19 και τα περιοριστικά μέτρα

Στον πίνακα 10 παρουσιάζονται οι συχνότητες και σχετικές συχνότητες (%) για τον βαθμό συχνότητας της άσκησης στα υπαίθρια όργανα γυμναστικής κατά την διάρκεια της πανδημίας COVID-19 και τα περιοριστικά μέτρα μεταξύ ανδρών και γυναικών. Επίσης, τα αποτελέσματα του στατιστικού ελέγχου  $X^2(4, N=160)=3.305, p=0.508$  έδειξαν ότι δεν υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά στον βαθμό συχνότητας της άσκησης στα υπαίθρια όργανα γυμναστικής κατά την διάρκεια της πανδημίας COVID-19 και τα περιοριστικά μέτρα μεταξύ ανδρών και γυναικών. Επομένως, αποδεχόμαστε την Μηδενική Υπόθεση (1): Δεν υπάρχει στατιστικά σημαντική

συσχέτιση του βαθμού συχνότητας των ασκουμένων στα υπαίθρια όργανα γυμναστικής κατά την διάρκεια της πανδημίας COVID-19 και τα περιοριστικά μέτρα μεταξύ ανδρών και γυναικών.

**Πίνακας 10.** Αποτελέσματα του στατιστικού ελέγχου Chi-SquareTest για τον βαθμό συχνότητας της άσκησης στα υπαίθρια όργανα γυμναστικής κατά την διάρκεια της πανδημίας COVID-19 -τα περιοριστικά μέτρα και το φύλο των ασκουμένων

		Κατά την διάρκεια της πανδημίας COVID-19 και τα περιοριστικά μέτρα, κάνατε ή κάνετε άσκηση στα υπαίθρια όργανα γυμναστικής;						X <sup>2</sup>	df	Asymp. Sig. (2-sided)	
		Καθόλου	Λίγο	Μέτρια	Πολύ	Πάρα πολύ	Σύνολο				
Φύλο	Ανδρας	Count	29	21	19	45	1	115	3.305	4	.508
		% of Total	18,1%	13,1%	11,9%	28,1%	,6%	71,9%			
	Γυναίκα	Count	13	6	12	14	0	45			
		% of Total	8,1%	3,8%	7,5%	8,8%	,0%	28,1%			
Σύνολο		Count	42	27	31	59	1	160			
		% of Total	26,3%	16,9%	19,4%	36,9%	,6%	100,0%			

Στον πίνακα 11 παρουσιάζονται οι συχνότητες και σχετικές συχνότητες (%) για τον βαθμό συχνότητας της άσκησης στα υπαίθρια όργανα γυμναστικής κατά την διάρκεια της πανδημίας COVID-19 και τα περιοριστικά μέτρα ως προς τις ηλικιακές ομάδες των ασκουμένων. Τα αποτελέσματα του στατιστικού ελέγχου  $X^2 (20, N=160)=94.769, p=0.000$  έδειξαν ότι υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά στον βαθμό συχνότητας της άσκησης στα υπαίθρια όργανα γυμναστικής κατά την διάρκεια της πανδημίας COVID-19 και τα περιοριστικά μέτρα μεταξύ των ηλικιακών ομάδων. Συγκεκριμένα, οι ασκούμενοι ηλικίας 58 ετών και άνω, 18-25 ετών και 34-41 ετών ασκούσαν πολύ σε σύγκριση με τις υπόλοιπες ηλικιακές ομάδες. Επομένως αποδεχόμαστε την Εναλλακτική Υπόθεση (2): Υπάρχει στατιστικά σημαντική συσχέτιση του βαθμού συχνότητας των ασκουμένων στα υπαίθρια όργανα γυμναστικής κατά την διάρκεια της πανδημίας COVID-19 και τα περιοριστικά μέτρα ως προς την ηλικιακή ομάδα των ασκουμένων.

**Πίνακας 11.** Αποτελέσματα του στατιστικού ελέγχου Chi-Square Test για τον βαθμό συχνότητας της άσκησης στα υπαίθρια όργανα γυμναστικής κατά την διάρκεια της πανδημίας COVID-19 -τα περιοριστικά μέτρα και την ηλικιακή ομάδα των ασκουμένων

		Κατά την διάρκεια της πανδημίας COVID-19 και τα περιοριστικά μέτρα, κάνατε ή κάνετε άσκηση στα υπαίθρια όργανα γυμναστικής;					X <sup>2</sup>	Asymp. Sig (2-sided)		
		Καθόλου	Λίγο	Μέτρια	Πολύ	Πάρα πολύ	Σύνολο	df		
Ηλικία	18-25	Count	4	1	0	10	0	15	94.769 20	<b>.000</b>
		% of Total	2,5%	,6%	,0%	6,3%	,0%	9,4%		
	26-33	Count	1	2	0	0	0	3		
		% of Total	,6%	1,3%	,0%	,0%	,0%	1,9%		
	34-41	Count	1	2	3	9	0	15		
		% of Total	,6%	1,3%	1,9%	5,6%	,0%	9,4%		
	42-49	Count	10	4	3	1	1	19		
		% of Total	6,3%	2,5%	1,9%	,6%	,6%	11,9%		
	50-57	Count	13	12	22	0	0	47		
		% of Total	8,1%	7,5%	13,8%	,0%	,0%	29,4%		
	>=58 ετών	Count	13	6	3	39	0	61		
		% of Total	8,1%	3,8%	1,9%	24,4%	,0%	38,1%		
Σύνολο		Count	42	27	31	59	1	160		
		% of Total	26,3%	16,9%	19,4%	36,9%	,6%	100,0%		

Στον πίνακα 12 παρουσιάζονται οι συχνότητες και σχετικές συχνότητες (%) για τον βαθμό συχνότητας της άσκησης στα υπαίθρια όργανα γυμναστικής κατά την διάρκεια της πανδημίας COVID-19 και τα περιοριστικά μέτρα ως προς το μορφωτικό επίπεδο των ασκουμένων. Τα αποτελέσματα του στατιστικού ελέγχου  $\chi^2(12 N=160)=13.918, p=0.306$  έδειξαν ότι υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά στον βαθμό συχνότητας της άσκησης στα υπαίθρια όργανα γυμναστικής κατά την διάρκεια της πανδημίας COVID-19 -τα περιοριστικά μέτρα και του μορφωτικού επιπέδου. Επομένως αποδεχόμαστε την Μηδενική Υπόθεση (3): Δεν υπάρχει στατιστικά σημαντική συσχέτιση του βαθμού συχνότητας των ασκουμένων στα υπαίθρια όργανα γυμναστικής κατά την διάρκεια της πανδημίας COVID-19 και τα περιοριστικά μέτρα ως προς το μορφωτικό επίπεδο των ασκουμένων.

**Πίνακας 12.** Αποτελέσματα του στατιστικού ελέγχου Chi-Square Test για τον βαθμό συχνότητας της άσκησης στα υπαίθρια όργανα γυμναστικής κατά την διάρκεια της πανδημίας COVID-19 -τα περιοριστικά μέτρα και το Μορφωτικό επίπεδο των ασκουμένων

		Κατά την διάρκεια της πανδημίας COVID-19 και τα περιοριστικά μέτρα, κάνατε ή κάνετε άσκηση στα υπαίθρια όργανα γυμναστικής;						Σύνολο	X <sup>2</sup>	df	Asymp.Sig. (2-sided)
		Καθόλου	Λίγο	Μέτρια	Πολύ	Πάρα πολύ					
Μορφωτικό επίπεδο	Φοιτητής/τρια	Count	2	2	0	0	0	4	13,918	12	,306
		% of Total	1,3%	1,3%	,0%	,0%	,0%	2,5%			
	Πτυχίο Τριτοβάθμιας Εκπαίδευσης (ΑΕΙ/ΤΕΙ)	Count	22	14	16	33	0	85			
		% of Total	13,8%	8,8%	10,0%	20,6%	,0%	53,1%			
	Μεταπτυχιακό τίτλο σπουδών	Count	16	9	15	26	1	67			
		% of Total	10,0%	5,6%	9,4%	16,3%	,6%	41,9%			
	Διδακτορικό	Count	2	2	0	0	0	4			
		% of Total	1,3%	1,3%	,0%	,0%	,0%	2,5%			
Σύνολο		Count	42	27	31	59	1	160			
		% of Total	26,3%	16,9%	19,4%	36,9%	,6%	100,0%			

### Ανάλυση συσχετίσεων των δημογραφικών χαρακτηριστικών του δείγματος και τα αντιλαμβανόμενα οφέλη των συμμετεχόντων για την άσκηση στα υπαίθρια όργανα γυμναστικής

Στον πίνακα 13 παρουσιάζονται τα αποτελέσματα από την συσχέτιση του φύλου των συμμετεχόντων ως προς τα αντιλαμβανόμενα οφέλη της σωματικής άσκησης στα υπαίθρια όργανα γυμναστικής. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα του στατιστικού ελέγχου Mann-Whitney U, διαπιστώθηκε ότι υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά μεταξύ ανδρών και γυναικών σχετικά με τα αντιλαμβανόμενα οφέλη της σωματικής άσκησης στα υπαίθρια όργανα γυμναστικής: ως προς τη σωματική υγεία  $U(N\acute{\alpha}\nu\delta\rho\epsilon\varsigma=115, N\gamma\upsilon\nu\alpha\acute{\iota}\kappa\epsilon\varsigma=45)=1687, Z=-3,459, p<0.05$ , ως προς την ψυχική υγεία  $U(N\acute{\alpha}\nu\delta\rho\epsilon\varsigma=115, N\gamma\upsilon\nu\alpha\acute{\iota}\kappa\epsilon\varsigma=45)=1375,50, Z=-4,652, p<0.05$ , ως προς την κοινωνική σύνδεση  $U(N\acute{\alpha}\nu\delta\rho\epsilon\varsigma=115, N\gamma\upsilon\nu\alpha\acute{\iota}\kappa\epsilon\varsigma=45)=1437,50, Z=-4,431, p<0.05$ , και ως προς το περιβάλλον  $U(N\acute{\alpha}\nu\delta\rho\epsilon\varsigma=115, N\gamma\upsilon\nu\alpha\acute{\iota}\kappa\epsilon\varsigma=45)=1624, Z=-3,704, p<0.05$ , με τους άνδρες να έχουν μεγαλύτερη αντίληψη για τα οφέλη από την σωματική άσκηση στα υπαίθρια όργανα γυμναστικής. Επομένως αποδεχόμαστε την Εναλλακτική Υπόθεση (4): Υπάρχει στατιστικά

σημαντική συσχέτιση του φύλου των συμμετεχόντων και τα αντιλαμβανόμενα οφέλη από την σωματική άσκηση στα υπαίθρια όργανα γυμναστικής.

**Πίνακας 13.** Στατιστικός έλεγχος Mann-Whitney U για το φύλο των συμμετεχόντων σε σχέση με τα αντιλαμβανόμενα οφέλη και εμπόδια της σωματικής άσκησης στα υπαίθρια όργανα γυμναστικής

	Φύλο	N	Mean Rank	Sum of Ranks	Mann-Whitney U	Z	Asymp. Sig. (2-tailed)
Σωματική Υγεία	Ανδρας	115	72,67	8357,00	1687,000	-3,459	<b>,001</b>
	Γυναίκα	45	100,51	4523,00			
	Total	160					
Ψυχική Υγεία	Ανδρας	115	69,96	8045,50	1375,500	-4,652	<b>,000</b>
	Γυναίκα	45	107,43	4834,50			
	Total	160					
Κοινωνική σύνδεση	Ανδρας	115	70,50	8107,50	1437,500	-4,431	<b>,000</b>
	Γυναίκα	45	106,06	4772,50			
	Total	160					
Παροχές	Ανδρας	115	78,37	9012,50	2342,500	-,947	,344
	Γυναίκα	45	85,94	3867,50			
	Total	160					
Περιβάλλον	Ανδρας	115	72,12	8294,00	1624,000	-3,704	<b>,000</b>
	Γυναίκα	45	101,91	4586,00			
	Total	160					
Εμπόδια	Ανδρας	115	80,15	9217,50	2547,500	-,152	,879
	Γυναίκα	45	81,39	3662,50			
	Total	160					

Στον πίνακα 14 παρουσιάζονται τα αποτελέσματα από την συσχέτιση της ηλικίας των συμμετεχόντων και τα αντιλαμβανόμενα οφέλη της σωματικής άσκησης στα υπαίθρια όργανα γυμναστικής. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα του στατιστικού ελέγχου Kruskal Wallis Test, διαπιστώθηκε η ύπαρξη μεγάλης στατιστικής διαφοράς ανάλογα με την ηλικιακή ομάδα, σε ότι αφορά τα αντιλαμβανόμενα πλεονεκτήματα της εκγύμνασης στα υπαίθρια όργανα γυμναστικής: ως προς τη σωματική υγεία  $H(5)=28.94, p=0.00$ , την ψυχική υγεία  $H(5)=22.66, p=0.00$ , την κοινωνική σύνδεση  $H(5)=35.82, p=0.00$ , τις παροχές  $H(5)=16.53, p=0.005$ , περιβάλλον  $H(5)=16.33, p=0.006$  και τα εμπόδια  $H(5)=12.79, p=0.025$ . Συγκεκριμένα, τα άτομα ηλικίας 34-41 και τα άτομα ηλικίας 58 ετών και άνω παρουσίασαν την μεγαλύτερη αντίληψη για τα οφέλη της άσκησης στα υπαίθρια όργανα γυμναστικής ως προς την σωματική & ψυχική υγεία, την κοινωνική σύνδεση, τις παροχές, το περιβάλλον, ενώ τα άτομα ηλικίας 26-33 ετών και 34-41 ετών είναι οι ομάδες που εξέφρασαν την μεγαλύτερη συμφωνία ως προς τα εμπόδια της άσκησης στα υπαίθρια όργανα γυμναστικής. Επομένως αποδεχόμαστε Εναλλακτική Υπόθεση (5): Υπάρχει

στατιστικά σημαντική συσχέτιση της ηλικίας των συμμετεχόντων και τα αντιλαμβανόμενα οφέλη-εμπόδια από την σωματική άσκηση στα υπαίθρια όργανα γυμναστικής.

**Πίνακας 14.** Στατιστικός έλεγχος Kruskal Wallis Test για την ηλικία των συμμετεχόντων σε σχέση με τα αντιλαμβανόμενα οφέλη και εμπόδια της σωματικής άσκησης στα υπαίθρια όργανα γυμναστικής

	Ηλικία	N	Mean Rank	Chi-Square	df	Asymp. Sig.
Σωματική Υγεία	18-25	15	79,90	28,949	5	<b>,000</b>
	26-33	3	54,00			
	34-41	15	121,87			
	42-49	19	56,03			
	50-57	47	63,82			
	>=58 ετών	61	92,25			
	Total	160				
Ψυχική Υγεία	18-25	15	68,43	22,666	5	<b>,000</b>
	26-33	3	89,33			
	34-41	15	120,00			
	42-49	19	59,89			
	50-57	47	67,26			
	>=58 ετών	61	89,94			
	Total	160				
Κοινωνική σύνδεση	18-25	15	43,37	35,821	5	<b>,000</b>
	26-33	3	75,50			
	34-41	15	124,93			
	42-49	19	54,18			
	50-57	47	73,54			
	>=58 ετών	61	92,51			
	Total	160				
Παροχές	18-25	15	80,83	16,537	5	<b>,005</b>
	26-33	3	68,33			
	34-41	15	111,10			
	42-49	19	67,21			
	50-57	47	64,98			
	>=58 ετών	61	89,59			
	Total	160				
Περιβάλλον	18-25	15	74,50	16,339	5	<b>,006</b>
	26-33	3	101,67			
	34-41	15	109,20			
	42-49	19	48,66			
	50-57	47	80,46			
	>=58 ετών	61	83,83			
	Total	160				
Εμπόδια	18-25	15	46,00	12,793	5	<b>,025</b>
	26-33	3	124,17			



34-41	15	92,97
42-49	19	84,05
50-57	47	85,11
>=58 ετών	61	79,11
Total	160	

Στον πίνακα 15 παρουσιάζονται τα αποτελέσματα από την συσχέτιση του μορφωτικού επιπέδου των συμμετεχόντων και τα αντιλαμβανόμενα οφέλη της σωματικής άσκησης στα υπαίθρια όργανα γυμναστικής. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα του στατιστικού ελέγχου Kruskal Wallis Test, διαπιστώθηκε ότι υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά μεταξύ του μορφωτικού επιπέδου σχετικά με τα αντιλαμβανόμενα οφέλη της σωματικής άσκησης στα υπαίθρια όργανα γυμναστικής μόνο ως προς την κοινωνική σύνδεση  $H(3)=8.709, p=0.033$ . Συγκεκριμένα, τα άτομα με πτυχίο τριτοβάθμιας εκπαίδευσης εξέφρασαν υψηλή κοινωνική σύνδεση από την σωματική άσκηση στα υπαίθρια όργανα γυμναστικής. Επομένως αποδεχόμαστε την Εναλλακτική Υπόθεση (6): Υπάρχει στατιστικά σημαντική συσχέτιση του μορφωτικού επιπέδου των συμμετεχόντων και τα αντιλαμβανόμενα οφέλη από την σωματική άσκηση στα υπαίθρια όργανα γυμναστικής (μόνο ως προς την μεταβλητή της κοινωνικής σύνδεσης).

**Πίνακας 15.** Στατιστικός έλεγχος Kruskal Wallis Test για το μορφωτικό επίπεδο των συμμετεχόντων σε σχέση με τα αντιλαμβανόμενα οφέλη και εμπόδια της σωματικής άσκησης στα υπαίθρια όργανα γυμναστικής

	Μορφωτικό επίπεδο	N	Mean Rank	Chi-Square	df	Asymp. Sig.
Σωματική Υγεία	Φοιτητής/τρια	4	45,00	2,855	3	,415
	Πτυχίο Τριτοβάθμιας Εκπαίδευσης (ΑΕΙ/ΤΕΙ)	85	80,09			
	Μεταπτυχιακό τίτλο σπουδών	67	83,63			
	Διδακτορικό	4	72,25			
	Total	160				
Ψυχική Υγεία	Φοιτητής/τρια	4	24,75	7,016	3	,071
	Πτυχίο Τριτοβάθμιας Εκπαίδευσης (ΑΕΙ/ΤΕΙ)	85	81,46			
	Μεταπτυχιακό τίτλο σπουδών	67	83,76			
	Διδακτορικό	4	61,13			
	Total	160				
Κοινωνική σύνδεση	Φοιτητής/τρια	4	30,75	8,709	3	<b>,033</b>
	Πτυχίο Τριτοβάθμιας Εκπαίδευσης (ΑΕΙ/ΤΕΙ)	85	88,03			
	Μεταπτυχιακό τίτλο σπουδών	67	75,04			
	Διδακτορικό	4	61,63			
	Total	160				
Παροχές	Φοιτητής/τρια	4	49,50			

	Πτυχίο Τριτοβάθμιας Εκπαίδευσης (ΑΕΙ/ΤΕΙ)	85	86,94	5,566	3	,135
	Μεταπτυχιακό τίτλο σπουδών	67	75,70			
	Διδακτορικό	4	55,00			
	Total	160				
Περιβάλλον	Φοιτητής/τρια	4	49,00			
	Πτυχίο Τριτοβάθμιας Εκπαίδευσης (ΑΕΙ/ΤΕΙ)	85	78,89			
	Μεταπτυχιακό τίτλο σπουδών	67	84,75	2,637	3	,451
	Διδακτορικό	4	75,00			
	Total	160				
Εμπόδια	Φοιτητής/τρια	4	90,63			
	Πτυχίο Τριτοβάθμιας Εκπαίδευσης (ΑΕΙ/ΤΕΙ)	85	86,32	3,536	3	,316
	Μεταπτυχιακό τίτλο σπουδών	67	72,54			
	Διδακτορικό	4	80,13			
	Total	160				

## ΣΥΖΗΤΗΣΗ/ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ & ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ

Η βιβλιογραφική ανασκόπηση έχει δείξει ότι η πανδημία της νόσου του Κορωνοϊού (COVID-19) έχει αρκετές επιπτώσεις στην κοινωνία, όπως στην ψυχολογική υγεία, τις σχέσεις, την εκπαίδευση, τις επιχειρήσεις, την απασχόληση και τον ελεύθερο χρόνο. Τα στοιχεία έδειξαν ότι οι μεγαλύτερες χρονικές περιόδους της καραντίνας σχετίζονται με την κακή ψυχική υγεία, συμπτώματα μετατραυματικού στρες, ο φόβος, το άγχος και η αγωνία, και οι άνθρωποι είναι πιο ευάλωτοι στην κατάθλιψη λόγω της χαμηλής αυτοεκτίμησης.

Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (2010) αναφέρει ότι η σωματική άσκηση είναι γνωστό ότι, παρέχει πάρα πολύ σημαντικά οφέλη για τον ανθρώπινο οργανισμό, που μπορούν να προστατεύσουν τα άτομα από ασθένειες και να ενισχύσουν την ψυχική και σωματική τους υγεία. Η σωματική αδράνεια είναι ένα τεράστιο ζήτημα δημόσιας υγείας παγκοσμίως που αυξάνει διάφορους κινδύνους της σωματικής και ψυχικής υγείας και αυτό το ζήτημα μπορεί να ενισχυθεί ως συνάρτηση του COVID-19. Πρόσφατα στοιχεία έδειξαν ότι η αυξημένη αερόβια ικανότητα θα μπορούσε να προστατεύσει από το COVID-19 μέσω της βελτίωσης συγκεκριμένων στοιχείων ανοσίας (ειδικά εάν η άσκηση απαιτεί κυρίως το καρδιοαναπνευστικό σύστημα, το οποίο κινητοποιεί δισεκατομμύρια λεμφοκύτταρα) (Metsios, Moe&Kitas, 2020) και μπορεί να μειώσει τη σοβαρότητα της νόσου (Yangetal., 2012).

Η άσκηση σε εξωτερικούς χώρους μπορεί να αποτελέσει μια πρακτική εν μέσω πανδημίας. Η βιβλιογραφική ανασκόπηση έχει αποδείξει ότι το να περνάς χρόνο σε καταπράσινους ή μπλε χώρους όπως πάρκα, δάση ή λίμνες συμβάλλει στη βελτίωση της ψυχικής ευεξίας. Τα υπαίθρια γυμναστήρια είναι μια σημαντική περιβαλλοντική υποδομή με δυνατότητα να επηρεάσει μεγαλύτερο αριθμό των κατοίκων της κοινότητας για τη σωματική άσκηση σε δημόσιους χώρους. Τα υπαίθρια γυμναστήρια αποτελούν το αντίδοτο της σωματικής άσκησης κατά την διάρκεια COVID-19.

Η παρούσα μελέτη αποσκοπεί κυρίως στο να διαπιστώσει και να διερευνήσει θέματα που σχετίζονται με παράγοντες που επιδρούν στους ασκούμενους σε «πράσινα γυμναστήρια» και υπαίθριους χώρους άθλησης εν μέσω COVID-19 συνθηκών. Συγκεκριμένα, η παρούσα μελέτη διερευνά τη στάση των ασκούμενων: α) σχετικά με τα οφέλη της άσκησης στα υπαίθρια όργανα γυμναστικής, β) σχετικά με τα εμπόδια της άσκησης στα υπαίθρια όργανα γυμναστικής, γ) για τα

«πράσινα γυμναστήρια» σε διάφορες συνθήκες ζωής (περίοδο πριν την πανδημία COVID-19 και μετά την άρση των μέτρων) και δ) σε ποιο βαθμό δημογραφικά χαρακτηριστικά του δείγματος (φύλο, ηλικία και μορφωτικό επίπεδο) επηρεάζουν την στάση τους για άσκηση στα υπαίθρια όργανα γυμναστικής κατά την διάρκεια της πανδημίας COVID-19 και τα περιοριστικά μέτρα.

Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 160 ενήλικα άτομα (115 άνδρες και 45 γυναίκες) από τον Δήμο Λάρισας. Επιλέχτηκε η διαδικτυακή έρευνα εξαιτίας της πανδημίας του Κορωνοϊού COVID-19 όπου απαγορεύει την επαφή πολιτών. Η έρευνα πραγματοποιήθηκε τον μήνα Ιανουάριο του τρέχοντος έτους, 2021 Η στατιστική ανάλυση των δεδομένων πραγματοποιήθηκε με την χρήση του προγράμματος SPSSv.17.0, όπου εφαρμόστηκε περιγραφική και επαγωγική στατιστική.

Τα ευρήματα της έρευνας έδειξαν ότι υπάρχει μεγάλος βαθμός συμφωνίας ως προς τα οφέλη της άσκησης με τα υπαίθρια όργανα γυμναστικής:

- στην σωματική υγεία (βελτίωση της σωματική δύναμης και της γενικής φυσικής κατάστασης, ενίσχυση της ευεξίας, μείωση βάρους, πρόληψη ασθενειών και διατηρώντας την καλή υγεία, αποκατάσταση, ευρήματα που συμφωνούν με άλλες μελέτες(Lee, Lo&Ho, 2018; Copelandet al., 2017; Cranneyet al., 2016; Lee,2015; DaSilvaSalinet al., 2014; Chow, 2013; Cohenet al., 2012).
- στην ψυχική υγεία (βελτίωση της διάθεσης, μορφή ψυχαγωγικής δραστηριότητας, ανακούφιση από το άγχος, απόδραση από την καθημερινή ζωή, απόλαυση και ικανοποίηση) ευρήματα που συμφωνούν με άλλες μελέτες (Lawtonetal., 2017; Leeet al., 2016; Hartiget al., 2014; Chow, 2013; ThompsonCoonet al., 2011; Mackay&Neill, 2010; Bowleretal., 2010)
- την κοινωνική σύνδεση (νέες φιλίες, παρέες, η δυνατότητα να φέρουν άλλα μέλη της οικογένειας ήταν παράγοντες που σχετίζονται με την εμπειρία των χρηστών στα υπαίθρια γυμναστήρια). Τα ευρήματα έρευνας συμφωνούν με άλλες μελέτες (Lee, Lo&Ho, 2018; Leeet al., 2016; Lee, 2015; DaSilvaSalinet al., 2014; Furberet al., 2014; Chow, 2013).

- παροχές που προσφέρουν τα υπαίθρια όργανα γυμναστικής, (δωρέαν, διαθέσιμα 24ώρες το 24ώρο) ευρήματα που συμφωνούν με άλλες μελέτες (Copeland et al., 2017; Scott et al., 2014; DaSilva Salin et al., 2014; Cohen, et al., 2012).
- από το φυσικό περιβάλλον (η έκθεση σε εικόνες της φύσης μπορούν να μειώσουν το άγχος, την θλίψη ή τον θυμό, η άσκηση πραγματοποιείται σε καθαρό αέρα των δέντρων ή δάσους, δίνουν μεγαλύτερη απόλαυση στην άσκηση εξαιτίας του πράσινου εξωτερικού χώρου, η έκθεση στον φυσικό περιβάλλον προκαλεί μεγαλύτερη δραστηριότητα ή ενέργεια σε σύγκριση με τα γυμναστήρια κλειστού χώρου) ευρήματα που συμφωνούν με άλλες μελέτες (Lawton et al., 2017; Joseph & Maddock, 2016; Hartig et al., 2014; Gladwell et al., 2013; Thompson Coon et al., 2011; Lachowycz & Jones, 2011; Bowler et al., 2010)

Ως προς τα εμπόδια της άσκησης με τα υπαίθρια όργανα γυμναστικής τα κυριότερα εμπόδια που αναδείχθηκαν από τις απαντήσεις των ασκουμένων είναι: «Δεν υπάρχει πρόσβαση κοντά στο σπίτι μου», ένα εύρημα που επιβεβαιώνεται με άλλες μελέτες (Gothé & Kendall, 2016; Neville & Scott, 2013). «Δεν υπάρχει ασφάλεια της περιοχής (ειδικά τις βραδινές ώρες)» ένα εύρημα που επιβεβαιώνεται με άλλες μελέτες (Donovan & Prestemon, 2010; Cohen et al., 2010; Gothé & Kendall, 2016; Neville & Scott, 2013). Επίσης, οι συμμετέχοντες της έρευνας δήλωσαν πως «Δεν υπάρχουν αρκετά πράσινα γυμναστήρια με υπαίθρια όργανα γυμναστικής στην πόλη» και «Δεν υπάρχουν αρκετά διαθέσιμα όργανα γυμναστικής στα υπαίθρια γυμναστήρια». Καθώς ο εξοπλισμός γυμναστηρίου εξωτερικού χώρου παρέχει στους χρήστες την ευκαιρία για βελτίωση της σωματικής και ψυχικής υγείας, η εγκατάσταση περισσότερων οργάνων γυμναστικής σε πάρκα θα μπορούσε να βοηθήσει στην αποκατάσταση των χαμηλών ποσοστών σωματικής δραστηριότητας. Η πλειοψηφία του δείγματος (96,26%) συμφωνεί ότι ο Δήμος Λαρισαίων πρέπει να δημιουργήσει περισσότερα πράσινα γυμναστήρια με υπαίθρια όργανα γυμναστικής στην πόλη. Η τοπική αυτοδιοίκηση θα πρέπει να εντοπίσει πιθανές τοποθεσίες όπου θα εγκατασταθούν υπαίθρια γυμναστήρια για να μεγιστοποιηθεί η πιθανή προσέγγιση και να συμβάλουν στην προώθηση υγιέστερων κοινοτήτων. Η καλύτερη κατανόηση των δημογραφικών στοιχείων και των χρηστών υπαίθριων γυμναστηρίων είναι σημαντικές εκτιμήσεις για τη βελτίωση του αντίκτυπου των δημόσιων υπαίθριων γυμναστηρίων στη σωματική δραστηριότητα και σε άλλα αποτελέσματα υγείας. Στην παρούσα μελέτη συσχετίστηκε το φύλο, η ηλικία και μορφωτικό επίπεδο και ο βαθμός συχνότητας της άσκησης στα υπαίθρια όργανα γυμναστικής κατά την διάρκεια της

πανδημίας COVID-19 και τα περιοριστικά μέτρα. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι το φύλο δεν επιδρά στον βαθμό συχνότητας της άσκησης στα υπαίθρια όργανα γυμναστικής, η ηλικία και το μορφωτικό επίπεδο αποδείχτηκε ότι δεν επηρεάζει στον βαθμό συχνότητας της άσκησης στα υπαίθρια όργανα γυμναστικής, ως επί το πλείστον οι ηλικιωμένοι είναι αυτοί που χρησιμοποιούν περισσότερο τα υπαίθρια όργανα γυμναστικής, ευρήματα που συμφωνούν και με άλλες μελέτες (Nalęczet al., 2018; Cranneyet al., 2016; Chow, 2013).. Η συνταξιοδότηση είναι καθοριστικός παράγοντας συμμετοχής στην σωματική άσκηση. Είναι σημαντικό να εκμεταλλεύονται αυτήν την ευκαιρία για τη διατήρηση ή την υιοθέτηση ενός ενεργού τρόπου ζωής στο πλαίσιο των υπαίθριων γυμναστηρίων (Barnett et al., 2012).

Ως προς τη στάση των ασκουμένων στα υπαίθρια γυμναστήρια πριν την πανδημία COVID-19 και με την άρση των μέτρων και το άνοιγμα των γυμναστηρίων κλειστού χώρου, διαπιστώθηκε ότι η πλειοψηφία του δείγματος (55,63%) προτιμούσαν τα γυμναστήρια κλειστού χώρου πριν την πανδημία COVID-19 για την σωματική τους άσκηση ενώ με το άνοιγμα των γυμναστηρίων κλειστού χώρου θα επέλεγαν τα υπαίθρια πράσινα γυμναστήρια (80,63%). Η μετατόπιση της στάσης μπορεί να οφείλεται σε πολλούς λόγους: 1) ο φόβος του COVID-19 έχει αναφερθεί ότι σε κλειστούς χώρους αποτελούν τον μεγαλύτερο κίνδυνο μόλυνσης, λόγω της μεγαλύτερης πυκνότητας των ανθρώπων, της πιθανής συσσώρευσης σταγονιδίων που μεταφέρουν τον ιό και της πιθανής υψηλότερης σταθερότητας του ιού στον εσωτερικό αέρα. Έτσι, η άσκηση σε εσωτερικούς χώρους σε μέρη με μεγαλύτερο αριθμό ατόμων είναι μια δραστηριότητα με υψηλό κίνδυνο μόλυνσης και οι συμμετέχοντες της έρευνα θέλουν ενδεχομένως να το αποφύγουν. 2) Οι ασκούμενοι μπορεί να αντιλήφθηκαν ότι τα φυσικά περιβάλλοντα μείωσαν το άγχος και την θλίψη που έχουν προκληθεί από την καραντίνα τόσους μήνες, και η έκθεση σε σκηνές της φύσης μπορεί να προκάλεσε θετικές ψυχολογικές καταστάσεις. 3) Εξαιτίας των κλειστών διαφόρων επιχειρήσεων (εστίασης, αναψυχής, διασκέδασης κλπ.), η σωματική άσκηση στα υπαίθρια γυμναστήρια ενδεχομένως πρόσφεραν απόλαυση και ικανοποίηση κάτι που δυστυχώς δεν μπορούν να προσφέρουν άλλες δραστηριότητες εν μέσω καραντίνας. Όλα τα ανωτέρω μπορούν να αποτελούν την αλλαγή της στάσης των ασκουμένων από τα κλειστά γυμναστήρια στα υπαίθρια γυμναστήρια.

Συμπερασματικά, διαπιστώνεται ότι τα υπαίθρια γυμναστήρια προσφέρουν τη δυνατότητα αποκατάστασης, φυσικής κατάστασης, απόκτηση δύναμης, πρόληψης, μείωση βάρους και άλλα

αποτελέσματα που σχετίζονται με την σωματική και ψυχική υγεία. Τα υπαίθρια γυμναστήρια είναι επίσης δημόσιοι χώροι όπου οι χρήστες μπορούν να βρουν κοινωνική σύνδεση ενώ εκτελούν δομημένη σωματική δραστηριότητα χωρίς κόστος.

### ***Περιορισμοί της έρευνας-Μελλοντικές έρευνες***

Η παρούσα αποτελεί την πρώτη μελέτη στο τομέα αυτό, που πραγματεύεται τις στάσεις των ασκουμένων σε ανοιχτά περιβάλλοντα εν μέσω COVID-19 συνθηκών. Κατά την ερμηνεία των πορισμάτων αυτής της επισκόπησης πρέπει να αναγνωριστούν αρκετοί περιορισμοί:

1. Όλοι οι συμμετέχοντες στην έρευνα διέμεναν στη Λάρισα, αποτελεί συνεπώς ένα πρακτικό δείγμα και αυτό δεν δίνει την δυνατότητα γενίκευσης των αποτελεσμάτων σε άλλες γεωγραφικές περιοχές.

2. Όλα τα δεδομένα προήλθαν μέσω της μεθόδου της αυτοαναφοράς και αυτό είναι πιθανόν να έχει κάποιες αποκλίσεις των απαντήσεων σε επίπεδο αντικειμενικότητας.

Μετά τα παραπάνω έχω την άποψη ότι, κρίνεται ως ιδιαίτερα επωφελές να πραγματοποιηθούν και άλλες ανάλογες έρευνες πανελλαδικά και όχι μόνον, ώστε να εξακριβωθεί αρχικά η εγκυρότητα των αποτελεσμάτων της παρούσης και κυρίως να πραγματοποιηθούν οι απαραίτητες ενέργειες, για την δημιουργία νέων υπαίθριων χώρων ασκήσεις, για την βελτίωση της σωματικής και ψυχικής υγείας των πολιτών.

## ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

### *Μεταφρασμένη Βιβλιογραφία*

Creswell, W.J. (2016). *Η έρευνα στην εκπαίδευση. Σχεδιασμός, διεξαγωγή και αξιολόγηση της ποσοτικής και ποιοτικής έρευνας*. 2<sup>η</sup> έκδοση (επι. Χ. Τσορμπατζούδης). Αθήνα: Εκδόσεις: Ίων

### *Ξενόγλωσση Βιβλιογραφία*

An, S., Lee, Y. & Kim, J.T. (2013). The effect of the public exercise environment on the physical activity for the active ageing of the elderly. *Indoor Built Environ.* 22, 319–331.

Arena, R., Bond, S., O'Neill, R., Laddu, D. R., Hills, A. P., Lavie, C. J., & McNeil, A. (2017). Public Park Spaces as a Platform to Promote Healthy Living: Introducing a HealthPark Concept. *Progress in cardiovascular diseases*, 60(1), 152–158.  
<https://doi.org/10.1016/j.pcad.2017.05.010>

Aubertin-Leheudre, M., & Rolland, Y. (2020). The Importance of Physical Activity to Care for Frail Older Adults During the COVID-19 Pandemic. *Journal of the American Medical Directors Association*, 21(7), 973–976. <https://doi.org/10.1016/j.jamda.2020.04.022>

Barnett I, Van Sluijs E.M., Ogilvie, D. (2012) Physical activity and transitioning to retirement: a systematic review. *Am J Prev Med.* 43(3):329- 36.)

Bentlage, E., Ammar, A., How, D., Ahmed, M., Trabelsi, K., Chtourou, H., & Brach, M. (2020). Practical Recommendations for Maintaining Active Lifestyle during the COVID-19 Pandemic: A Systematic Literature Review. *International journal of environmental research and public health*, 17(17), 6265. <https://doi.org/10.3390/ijerph17176265>

Bettencourt, L. & Neves, R. (2012). Seniors' playground and physical activity: Perceptions and practices. *J. Aging Phys. Act.* 20, S276

Bowler, D.E., Buyung-Ali, L.M., Knight, T.M. & Pullin, A.S. (2010). A systematic review of evidence for the added benefits to health of exposure to natural environments. *BMC Public Health*, 10, 456, <https://bmcpublichealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/1471-2458-10-456>

Brooks, S.K., Webster, R.K., Smith, L.E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., & Rubin, G. J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of



the evidence. *Lancet (London, England)*, 395(10227), 912–920. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30460-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8)

Campbell, J. P., & Turner, J. E. (2018). Debunking the Myth of Exercise-Induced Immune Suppression: Redefining the Impact of Exercise on Immunological Health Across the Lifespan. *Frontiers in immunology*, 9, 648. <https://doi.org/10.3389/fimmu.2018.00648>

Chekroud, S. R., Gueorguieva, R., Zheutlin, A. B., Paulus, M., Krumholz, H. M., Krystal, J. H., & Chekroud, A. M. (2018). Association between physical exercise and mental health in 1·2 million individuals in the USA between 2011 and 2015: a cross-sectional study. *The lancet. Psychiatry*, 5(9), 739–746. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(18\)30227-X](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(18)30227-X)

Chen, P., Mao, L., Nassis, G. P., Harmer, P., Ainsworth, B. E., & Li, F. (2020). Coronavirus disease (COVID-19 ): The need to maintain regular physical activity while taking precautions. *Journal of sport and health science*, 9(2), 103–104. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2020.02.001>

Chow H.W. (2013). Outdoor fitness equipment in parks: a qualitative study from older adults' perceptions. *BMC public health*, 13, 12-16. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-13-1216>

Chow, H.W., Mowen, A.J. & WU, G.L. (2017). Who is using outdoor fitness equipment and how? The case of Xihu Park. *Int J Environ Res Public Health*. 14(4), 21, <https://doi.org/10.3390/ijerph14040448>

Cohen, D.A., Marsh, T., Williamson, S., Derose, K.P., Martinez, H., Setodji, C. & McKenzie, T.L. (2010). Parks and physical activity: why are some parks used more than others?. *Preventive medicine*, 50 (1), S9–S12. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2009.08.020>

Cohen, D.A., Marsh, T., Williamson, S., Golinelli, D. & McKenzie, T.L. (2012). Impact and cost-effectiveness of family Fitness Zones: a natural experiment in urban public parks. *Health & place*, 18(1), 39–45. <https://doi.org/10.1016/j.healthplace.2011.09.008>

Copeland, J.L., Currie, C., Walker, A., Mason, E., Willoughby, T.N., & Amson, A. (2017). Fitness Equipment in Public Parks: Frequency of Use and Community Perceptions in a Small Urban Centre. *Journal of physical activity & health*, 14(5), 344–352. <https://doi.org/10.1123/jpah.2016-0277>

Cranney, L., Phongsavan, P., Kariuki, M., Stride, V., Scott, A., Hua, M., & Bauman, A. (2016). Impact of an outdoor gym on park users' physical activity: A natural experiment. *Health & place*, 37, 26–34. <https://doi.org/10.1016/j.healthplace.2015.11.002>

Creswell, W.J. & Creswell, W.J. (2018). *Research Design. Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*. 5<sup>th</sup> edition. USA: SAGE Publications

Crust, L., Henderson, H., & Middleton, G. (2013). The acute effects of urban green and countryside walking on psychological health: A field-based study of green exercise. *International Journal of Sport Psychology*, 44, 160–170. <https://doi.org/10.7352/IJSP.2013.44.160>

Da Silva Salin, M., Virtuoso, J.F., Nepomuceno, A.S.N., Weiers, G.G. & Mazo, G.Z. (2014). Golden age gym: Reasons for entry, permanence and satisfaction among participating older adults. *Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano*. 16:152–160, <https://doi.org/10.5007/1980-0037.2014v16n2p152>

Dominski, F. H., & Brandt, R. (2020). Do the benefits of exercise in indoor and outdoor environments during the COVID-19 pandemic outweigh the risks of infection?. *Sport sciences for health*, 1–6. Advance online publication. <https://doi.org/10.1007/s11332-020-00673-z>

Donovan, G.H. & Prestemon, J.P. (2010). The Effect of Trees on Crime in Portland, Oregon. *Environ. Behav.* 44:3–30 <https://doi.org/10.1177/0013916510383238>

Durstine, J.L., Gordon, B., Wang, Z., Luo, X. (2013). Chronic disease and the link to physical activity. *J. Sport Health Sci.* 2,3–11, <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2012.07.009>

Furber, S., Pomroy, H., Grego, S., & Tavener-Smith, K. (2014). People's experiences of using outdoor gym equipment in parks. *Health promotion journal of Australia: official journal of Australian Association of Health Promotion Professionals*, 25(3), 211. <https://doi.org/10.1071/HE14038>

Gladwell, V. F., Brown, D. K., Wood, C., Sandercock, G. R., & Barton, J. L. (2013). The great outdoors: how a green exercise environment can benefit all. *Extreme physiology & medicine*, 2(1), 3. <https://doi.org/10.1186/2046-7648-2-3>

Gothe, N.P., & Kendall, B.J. (2016). Barriers, Motivations, and Preferences for Physical Activity Among Female African American Older Adults. *Gerontology & geriatric medicine*, 2, 2333721416677399. <https://doi.org/10.1177/2333721416677399>

Guthold, R., Stevens, G. A., Riley, L. M., & Bull, F. C. (2018). Worldwide trends in insufficient physical activity from 2001 to 2016: a pooled analysis of 358 population-based surveys with 1·9 million participants. *The Lancet. Global health*, 6(10), e1077–e1086. [https://doi.org/10.1016/S2214-109X\(18\)30357-7](https://doi.org/10.1016/S2214-109X(18)30357-7)

Guthold, R., Stevens, G.A., Riley, L.M., & Bull, F.C. (2020). Global trends in insufficient physical activity among adolescents: a pooled analysis of 298 population-based surveys with 1·6 million participants. *The Lancet. Child & adolescent health*, 4(1), 23–35. [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(19\)30323-2](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(19)30323-2)

Hallal, P.C., Andersen, L.B., Bull, F.C., Guthold, R., Haskell, W., Ekelund, U. & Lancet Physical Activity Series Working Group (2012). Global physical activity levels: surveillance progress, pitfalls, and prospects. *Lancet (London, England)*, 380(9838), 247–257. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(12\)60646-1](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(12)60646-1)

Hartig, T., Mitchell, R., de Vries, S. & Frumkin, H. (2014). Nature and Health. *Annu. Rev. Public Health* 35, 207–228, <https://www.annualreviews.org/doi/10.1146/annurev-publhealth-032013-182443>

Jiménez-Pavón, D., Carbonell-Baeza, A., & Lavie, C. J. (2020). Physical exercise as therapy to fight against the mental and physical consequences of COVID-19 quarantine: Special focus in older people. *Progress in cardiovascular diseases*, 63(3), 386–388. <https://doi.org/10.1016/j.pcad.2020.03.009>

Joseph, R.P., & Maddock, J. E. (2016). Observational Park-based physical activity studies: A systematic review of the literature. *Preventive medicine*, 89, 257–277. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2016.06.016>

Jurak, G., Morrison, S. A., Leskošek, B., Kovač, M., Hadžić, V., Vodičar, J., Truden, P., & Starc, G. (2020). Physical activity recommendations during the coronavirus disease-2019 virus outbreak. *Journal of sport and health science*, 9(4), 325–327. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2020.05.003>

Lachowycz, K. & Jones, A.P. (2011). Greenspace and obesity: a systematic review of the evidence. *Obesity reviews: an official journal of the International Association for the Study of Obesity*, 12(5), e183–e189. <https://doi.org/10.1111/j.1467-789X.2010.00827.x>

Lahart, I., Darcy, P., Gidlow, C., & Calogiuri, G. (2019). The Effects of Green Exercise on Physical and Mental Wellbeing: A Systematic Review. *International journal of environmental research and public health*, 16(8), 1352. <https://doi.org/10.3390/ijerph16081352>

Lavie, C. J., Ozemek, C., Carbone, S., Katzmarzyk, P. T., & Blair, S. N. (2019). Sedentary Behavior, Exercise, and Cardiovascular Health. *Circulation research*, 124(5), 799–815. <https://doi.org/10.1161/CIRCRESAHA.118.312669>

Lawton, E., Brymer, E., Clough, P., & Denovan, A. (2017). The Relationship between the Physical Activity Environment, Nature Relatedness, Anxiety, and the Psychological Well-being Benefits of Regular Exercisers. *Frontiers in psychology*, 8, 1058. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.01058>

Lee, J., Lo, T., & Ho, R. (2018). Understanding Outdoor Gyms in Public Open Spaces: A Systematic Review and Integrative Synthesis of Qualitative and Quantitative Evidence. *International journal of environmental research and public health*, 15(4), 590. <https://doi.org/10.3390/ijerph15040590>

Lee, L., Choi, S., Chan, C., Ngan, W., & Lee, L. (2016). Exploring the usage and perception of elderly fitness corner in Hong Kong: a mix-model pilot study. *The 15th Annual Conference of The Society of Chinese Scholars On Exercise Physiology and Fitness, 2016 July 21-22, Hong Kong*. Retrieved from <https://repository.vtc.edu.hk/thei-fac-man-hos-sp/95>

Lippi, G., Henry, B. M., & Sanchis-Gomar, F. (2020). Physical inactivity and cardiovascular disease at the time of coronavirus disease 2019 (COVID-19). *European journal of preventive cardiology*, 27(9), 906–908. <https://doi.org/10.1177/2047487320916823>

Mackay, G. J., & Neill, J. T. (2010). The effect of green exercise on state anxiety and the role of exercise duration, intensity, and greenness: a quasi-experimental study. *Psychol. Sport Exerc.* 11, 238–245. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2010.01.002>

Matias, T., Dominski, F. H., & Marks, D. F. (2020). Human needs in COVID-19 isolation. *Journal of health psychology*, 25(7), 871–882. <https://doi.org/10.1177/1359105320925149>

Mazyarkin, Z., Peleg, T., Golani, I., Sharony, L., Kremer, I., & Shamir, A. (2019). Health benefits of a physical exercise program for inpatients with mental health; a pilot study. *Journal of psychiatric research*, 113, 10–16. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2019.03.002>

Metsios, G.S., Moe, R.H., & Kitis, G.D. (2020). Exercise and inflammation. *Best practice & research. Clinical rheumatology*, 34(2), 101504. <https://doi.org/10.1016/j.berh.2020.101504>

Mikkelsen, K., Stojanovska, L., Polenakovic, M., Bosevski, M., & Apostolopoulos, V. (2017). Exercise and mental health. *Maturitas*, 106, 48–56. <https://doi.org/10.1016/j.maturitas.2017.09.003>

Mora, R. (2012). Moving bodies: Open gyms and physical activity in Santiago. *J. Urban Des.* 17:485-497. <https://doi.org/10.1080/13574809.2012.706367>

Mora, R., Weisstaub, G., Greene, M., & Herrmann, G. (2017). Outdoor gyms in Santiago: urban distribution and effects on physical activity. *Motriz: Revista de Educação Física*, 23(3), e101752. <https://doi.org/10.1590/s1980-6574201700030005>

Nałęcz, H., Ostrowska-Tryzno, A. & Pawlikowska-Piechotka, A. (2018). Outdoor gyms as an example of outdoor recreation activity in urbanized areas. *Tourism/Turyzm*, 28(1), 65- 71. <https://doi.org/10.2478/tour-2018-0008>

Neville, L. & Scott, A. (2013). The impact of outdoor gyms on park use and physical activity. Health South Eastern Sydney Local Health District (SESLHD) <https://bootcampmilitaryfitnessinstitute.com/wp-content/uploads/2018/05/The-Impact-of-Outdoor-Gyms-on-Park-Use-Physical-Activity-Neville-Scott-2013pdf.pdf>

Pennebaker, J. W., & Lightner, J. M. (1980). Competition of internal and external information in an exercise setting. *Journal of personality and social psychology*, 39(1), 165–174. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.39.1.165>

### ***Διαδικτυακές Πηγές***

Υπαίθρια όργανα εκγύμνασης της GYMPARK. Διαθέσιμο στο: [www.gympark.gr](http://www.gympark.gr)

## ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

### 1) Ερωτηματολόγιο

Με τη συμπλήρωση του παρόντος ερωτηματολογίου λαμβάνετε μέρος σε ερευνητική μελέτη η οποία επικεντρώνεται στη «Διερεύνηση στάσεων ασκούμενων για «πράσινα γυμναστήρια» και υπαίθριους χώρους άθλησης εν μέσω COVID-19 συνθηκών: Η περίπτωση του Δήμου Λάρισας». Η συμπλήρωση του ερωτηματολογίου είναι ανώνυμη και εθελοντική. Η γνώμη σας είναι σημαντική και η συμμετοχή σας θα συμβάλει στην επιτυχημένη διεκπεραίωση της έρευνας.

Σας ευχαριστώ εκ των προτέρων για τη συνεργασία σας.

### Δημογραφικά χαρακτηριστικά

#### Το φύλο σας:

Ανδρας  Γυναίκα

#### Η ηλικία σας:

18-25  26-33  34-41  42-49  50-57  ≥58 ετών

#### Το επίπεδο σπουδών σας:

Μαθητής/τρια  Φοιτητής/τρια  Πτυχίο Τριτοβάθμιας Εκπαίδευσης (ΑΕΙ/ΤΕΙ)

Μεταπτυχιακό τίτλο σπουδών  Διδακτορικό

#### Η οικογενειακή σας κατάσταση:

Άγαμος/η  Έγγαμος/η  Διαζευγμένος/η  Χήρος/α

#### Σε ποια κατηγορία επαγγέλματος ανήκετε:

Άνεργος/η  Μαθητής/φοιτητής-τρια  Ιδιωτικός υπάλληλος  Δημόσιος υπάλληλος  Ελεύθερος επαγγελματίας  Συνταξιούχος/α  Αγρότης/Κτηνοτρόφος

## Τα οφέλη της άσκησης με τα υπαίθρια όργανα γυμναστικής

<b>Επιλέξτε τον βαθμό συμφωνίας ή διαφωνίας που σας ταιριάζει στις παρακάτω προτάσεις</b> (1=Διαφωνώ απόλυτα, 2=Διαφωνώ, 3=Ούτε συμφωνώ ούτε διαφωνώ, 4=Συμφωνώ, 5=Συμφωνώ απόλυτα)	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>Σωματική Υγεία</b>					
Βοηθούν στη βελτίωση της σωματική δύναμης και της γενικής φυσικής κατάστασης	1	2	3	4	5
Βοηθούν στη θεραπεία προβλημάτων υγείας, όπως η αποκατάσταση μετά από χειρουργική επέμβαση, τα προβλήματα της σπονδυλικής στήλης και διάφορους πόνους	1	2	3	4	5
Βοηθούν στη πρόληψη της ασθένειας και διατηρώντας την καλή υγεία	1	2	3	4	5
Βοηθούν στη μείωση βάρους	1	2	3	4	5
Βοηθούν στην ενίσχυση της ευεξίας	1	2	3	4	5
Μειώνει τον κίνδυνο τραυματισμών καθώς λειτουργούν σύμφωνα με στο βάρος του σώματός	1	2	3	4	5
<b>Ψυχική υγεία</b>					
Είναι μια μορφή ψυχαγωγικής δραστηριότητας	1	2	3	4	5
Βοηθούν στη βελτίωση της διάθεσης	1	2	3	4	5
Βοηθούν στην ανακούφιση από το άγχος	1	2	3	4	5
Προκαλούν απόλαυση και ικανοποίηση	1	2	3	4	5
Προσφέρουν απόδραση από την καθημερινή ζωή	1	2	3	4	5
Προσφέρουν μια μοναδική εμπειρία	1	2	3	4	5
<b>Κοινωνική σύνδεση</b>					
Προσφέρει τη δυνατότητα να δημιουργηθούν νέες φιλίες	1	2	3	4	5
Προσφέρει τη δυνατότητα για άσκηση παρέα με φίλους	1	2	3	4	5
Προσφέρει τη δυνατότητα για ενθάρρυνση από άλλους	1	2	3	4	5
Προσφέρει τη δυνατότητα στους γονείς να φέρνουν τα παιδιά μαζί τους όταν κάνουν άσκηση	1	2	3	4	5
<b>Παροχές</b>					
Είναι ελεύθερα διαθέσιμα	1	2	3	4	5
Είναι διαθέσιμα όλο το 24ώρο	1	2	3	4	5
Η δωρεάν παροχή των υπαίθριων οργάνων γυμναστικής αποτελεί ένα κίνητρο για τη χρήση του	1	2	3	4	5
Παρέχουν επαρκείς ευκαιρίες για ασκήσεις σε όλα τα μέρη του σώματος	1	2	3	4	5
<b>Περιβάλλον</b>					
Δίνουν μεγαλύτερη απόλαυση στην άσκηση εξαιτίας του πράσινου εξωτερικού χώρου	1	2	3	4	5
Προσφέρει τη δυνατότητα έκθεσης στο ηλιακό φως	1	2	3	4	5

Η έκθεση σε εικόνες της φύσης μπορούν να μειώσουν το άγχος, την θλίψη ή τον θυμό	1	2	3	4	5
Η άσκηση πραγματοποιείται σε καθαρό αέρα των δέντρων ή δάσους					
Η έκθεση στον φυσικό περιβάλλον προκαλεί μεγαλύτερη δραστηριότητα ή ενέργεια σε σύγκριση με τα γυμναστήρια κλειστού χώρου	1	2	3	4	5
Βοηθούν στην προστασία του περιβάλλοντος καθώς δεν καταναλώνουν ενέργεια σε σύγκριση με τα γυμναστήρια κλειστού χώρου	1	2	3	4	5

### Τα εμπόδια της άσκησης με τα υπαίθρια όργανα γυμναστικής

<b>Επιλέξτε τον βαθμό συμφωνίας ή διαφωνίας που σας ταιριάζει στις παρακάτω προτάσεις</b> (1=Διαφωνώ απόλυτα, 2=Διαφωνώ, 3=Ούτε συμφωνώ ούτε διαφωνώ, 4=Συμφωνώ, 5=Συμφωνώ απόλυτα)	1	2	3	4	5
Ο μεγάλος χρόνος αναμονής αποτελεί ένα σημαντικό εμπόδιο στην άσκηση	1	2	3	4	5
Δεν υπάρχουν αρκετά διαθέσιμα όργανα γυμναστικής στα υπαίθρια γυμναστήρια	1	2	3	4	5
Δεν υπάρχει καλή συντήρηση των οργάνων γυμναστικής π.χ. σκουριά	1	2	3	4	5
Οι καιρικές συνθήκες αποτελούν εμπόδιο στην άσκηση με τα υπαίθρια όργανα γυμναστικής	1	2	3	4	5
Δεν προϋποθέτει απαραίτητα την παρουσία του γυμναστή	1	2	3	4	5
Δεν υπάρχει πρόσβαση κοντά στο σπίτι μου	1	2	3	4	5
Δεν υπάρχουν αρκετά πράσινα γυμναστήρια με υπαίθρια όργανα γυμναστικής στην πόλη	1	2	3	4	5
Δεν υπάρχει ασφάλεια της περιοχής ειδικά τις βραδινές ώρες	1	2	3	4	5
Δεν υπάρχει πρόσβαση σε τουαλέτες η αποδυτήρια	1	2	3	4	5
Δεν υπάρχει χώρος στάθμευσης αυτοκινήτων	1	2	3	4	5

### Υπαίθρια πράσινα γυμναστήρια ή γυμναστήρια κλειστού χώρου

**Κατά την διάρκεια της πανδημίας COVID-19 και τα περιοριστικά μέτρα, κάνετε ή κάνετε άσκηση στα υπαίθρια όργανα γυμναστικής;**

Καθόλου  Λίγο  Μέτρια  Πολύ  Πάρα πολύ



**Πριν την πανδημία COVID-19 και τα περιοριστικά μέτρα, ποιον τύπο γυμναστηρίων προτιμούσατε περισσότερο για την σωματική σας άσκηση;**

Υπαίθρια πράσινα γυμναστήρια  Γυμναστήρια κλειστού χώρου

**Με την άρση των μέτρων και το άνοιγμα των γυμναστηρίων κλειστού χώρου, που θα επιλέγατε να κάνετε την σωματική σας άσκηση;**

Υπαίθρια πράσινα γυμναστήρια  Γυμναστήρια κλειστού χώρου

**Θα θέλατε ο Δήμος Λαρισαίων να δημιουργήσει περισσότερα πράσινα γυμναστήρια με υπαίθρια όργανα γυμναστικής στην πόλη;**

Διαφωνώ απόλυτα  Διαφωνώ  Ούτε συμφωνώ ούτε διαφωνώ  Συμφωνώ  Συμφωνώ απόλυτα