

**ΠΑΡΑΚΙΝΗΣΗ, ΚΙΝΗΤΡΑ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΣΕ ΑΘΛΗΤΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ  
ΜΑΖΙΚΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ –ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΟΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ**

της Λάσδα Αικατερίνης

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

**Σπάρτη  
2023**

Εγκεκριμένο από την Εξεταστική Επιτροπή:

---

Επιβλέπων: Αντώνιος Κ. Τραυλός, Καθηγητής

---

2<sup>ο</sup> Μέλος: Ευθαλία Χατζηγιάννη, Αναπλ. Καθηγήτρια.

---

3<sup>ο</sup> Μέλος: Παναγιώτα Αντωνοπούλου, Αναπλ. Καθηγήτρια

## **Υπεύθυνη Δήλωση**

Με ατομική μου ευθύνη και γνωρίζοντας τις κυρώσεις που προβλέπονται από τις διατάξεις του άρθρου 17 (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: 12/02/2023

Η Δηλούσα  
Λάσδα Αικατερίνη

(Υπογραφή)

**Copyright © Λάσδα Αικατερίνη, 2023**

**Με επιφύλαξη κάθε δικαιώματος. All rights reserved.**

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

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

## ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Λάσδα Αικατερίνη: Παρακίνηση, Κίνητρα συμμετοχής σε αθλητικά προγράμματα Μαζικού Αθλητισμού – Οικογενειακός Αθλητισμός

(Με την επίβλεψη του κ. Αντωνίου Κ. Τραυλού, Καθηγητή)

Τις τελευταίες δεκαετίες, όλοι οι Δήμοι της Ελληνικής Επικράτειας οργανώνουν και εφαρμόζουν προγράμματα αθλητικών δραστηριοτήτων έχοντας κατανοήσει την αναγκαιότητα και τα οφέλη της φυσικής δραστηριότητας για την υγεία του πληθυσμού. Σκοπός της εργασίας ήταν να εξεταστούν τα κίνητρα που ωθούν τους ενήλικες να συμμετέχουν σε Προγράμματα Μαζικού Αθλητισμού (ΠΜΑ). Ως τεχνική συλλογής δεδομένων επιλέχθηκε το ερωτηματολόγιο Παρακίνησης για Ενασχόληση με τον Αθλητισμό (ΠΕΑ) (Πατσιαούρας και συν., 2004). Για τους σκοπούς της έρευνας προστέθηκε και μία ανεξάρτητη ερώτηση «*Μου αρέσει να γυμνάζομαι μαζί με την οικογένειά μου*» για να διερευνηθεί η σχέση της με τους παράγοντες του ερωτηματολογίου και η πρόθεση κινήτρου για την πραγματοποίηση ενός ΠΜΑ, που αναφέρεται στον Οικογενειακό Αθλητισμό. Τον πληθυσμό-στόχο αποτέλεσαν οι χρήστες των ΠΜΑ του Δήμου Μεταμόρφωσης, Αττικής που συμμετείχαν στα προγράμματα Άθληση Για Όλους. Για τη διεξαγωγή της έρευνας μοιράστηκαν 314 ερωτηματολόγια και επεστράφησαν όλα συμπληρωμένα, σε περίοδο 35 ημερών περίπου. Συγκεκριμένα, οι 219 (69.75%) του δείγματος ήταν γυναίκες ενώ οι 95 (30.25%) ήταν άντρες. Για τη στατιστική ανάλυση των δεδομένων έγιναν απλές πολυμεταβλητές αναλύσεις διασποράς (MANOVA) για τις ανεξάρτητες μεταβλητές Φύλο, Ηλικιακές Ομάδες, και Αθλητική Δραστηριότητα με τους οκτώ παράγοντες του ερωτηματολογίου ΠΕΑ. Στα δεδομένα των απαντήσεων στην ερώτηση «*Μου αρέσει να γυμνάζομαι μαζί με την οικογένειά μου*» έγιναν συσχετίσεις με τους οκτώ παράγοντες του ερωτηματολογίου ΠΕΑ, έλεγχος  $t$  για ανεξάρτητα δείγματα για το Φύλο, και απλές ANOVA για ανεξάρτητα δείγματα στις ανεξάρτητες μεταβλητές Ηλικιακές Ομάδες και Αθλητική Δραστηριότητα. Τα αποτελέσματα έδειξαν πως όλοι οι παράγοντες του ερωτηματολογίου ΠΕΑ βρίσκονται πάνω από την υποθετική μέση τιμή 3 της κλίμακας Likert. Επίσης υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές στη σύγκριση των παραγόντων του ερωτηματολογίου με τις μεταβλητές Ηλικία, Φύλο και τις Αθλητικές Δραστηριότητες. Η σημαντικότητα της μελέτης, έγκειται στη δυνατότητα αξιοποίησης των αποτελεσμάτων από τους ιθύνοντες των Δήμων οι οποίοι ασχολούνται με την εκπόνηση προγραμμάτων άθλησης. Λέξεις κλειδιά: *Κίνητρα, Μαζικός Αθλητισμός, Άθληση για Όλους, Οικογενειακός Αθλητισμός*

## **ABSTRACT**

Lasda Aikaterini: Motivation, Incentives to participate in Mass Sports programs - Family Sports

(Under the supervision of Dr. Antonios K. Travlos, Professor)

In the last decades, all the Municipalities of Greece, have been organizing and implementing sports activity programs, having understood the necessity and benefits of physical activity for the health of the population. The aim of this study was to examine the motives that make adults to participate in Mass Sports Programs. The Greek version of Participation Motivation Questionnaire (PMQ) was chosen as the data collection instrument. For the purpose of the research, an independent question "I like to exercise with my family" was added in order to investigate its relationship with the factors of the questionnaire and the motivational intention to participate in a Mass Sport Program, referring as Sports for Families. The target population was the participants of the Mass Sports Programs of the Municipality of Metamorphosis, Attica, Greece who participated in the Sport for All programs. To conduct the survey, 314 questionnaires were distributed, and all questionnaires were returned completed, over a period of approximately 35 days. Specifically, 219 (69.75%) of the sample were female while 95 (30.25%) were male. Simple multivariate analysis of variance (MANOVA) for the independent variables Gender, Age Groups, and Sports Activity with the eight factors of the questionnaire were used for statistical analysis. Correlations were performed between the responses of the question "I like to exercise with my family" with the eight factors of the questionnaire, and independent-samples t-test for Gender, and one-way ANOVAs for independent samples on the independent variables Age Groups and Sports Activity. The results showed that all factors of the questionnaire were above the hypothesized mean of 3 on the Likert scale. There were also statistically significant differences when comparing the questionnaire factors with Age Groups, Gender, and Sports Activities. The importance of the study lies in the possibility of the results being used by municipal decision makers who are involved in the development of sports programs.

*Keywords: Motivation, Sport for all, Family sport, Physical activity*

## **ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ - ΑΦΙΕΡΩΣΗ**

Θα ήθελα να ευχαριστήσω από καρδιάς, τον επιβλέποντα Καθηγητή μου, κύριο Αντώνιο Κ. Τραυλό για την εμπιστοσύνη, τη βοήθεια και τη συνεχόμενη υποστήριξη καθώς προσπάθησε και τελικά ανέδειξε, δυνάμεις που ούτε εγώ η ίδια ήξερα πως είχα, ώστε να ολοκληρώσω τη μεταπτυχιακή μου εργασία.

Επίσης να ευχαριστήσω την οικογένειά μου, τον άντρα μου, τα παιδιά μου και τους γονείς μου για όλη την υπομονή, την υποστήριξη, τη βοήθεια και την αγάπη τους.

Αφιερωμένη,  
Σε εμένα

**«Ο Αθλητισμός έχει τη δύναμη να αλλάξει τον κόσμο, έχει τη δύναμη να εμπνεύσει»  
(Νέλσον Μαντέλα).**

## ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ

ΠΕΡΙΛΗΨΗ.....	IV
ABSTRACT.....	V
ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ - ΑΦΙΕΡΩΣΗ.....	VI
ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ.....	VII
ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΠΙΝΑΚΩΝ.....	IX
ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΣΧΗΜΑΤΩΝ.....	X
ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΣΥΝΤΟΜΟΓΡΑΦΙΩΝ.....	XI
ΚΕΦΑΛΑΙΟ I.....	1
ΕΙΣΑΓΩΓΗ.....	1
1.1 Προσδιορισμός και οριοθέτηση του προβλήματος.....	2
1.2 Σκοπός της έρευνας.....	4
1.3 Σημαντικότητα της έρευνας.....	5
1.4 Ερευνητικές υποθέσεις.....	5
1.5 Περιορισμοί της έρευνας.....	6
1.6 Οριοθετήσεις έρευνας.....	6
1.7 Ορισμοί εννοιών.....	7
ΚΕΦΑΛΑΙΟ II.....	8
ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ.....	8
2.1 Προγράμματα Άθλησης για Όλους.....	8
2.1.1 Ιστορική αναδρομή.....	8
2.1.2 ΓΓΑ και Οργανωτικό Πλαίσιο.....	10
2.2 Κίνητρα και Παρακίνηση.....	12
2.2.1 Τύποι κινήτρων.....	12
2.2.2 Θεωρίες κινήτρων.....	14
2.3 Έρευνες αναφορικά με κίνητρα συμμετοχής στον αθλητισμό.....	17
ΚΕΦΑΛΑΙΟ III.....	24
ΜΕΘΟΔΟΣ.....	24
3.1 Δείγμα.....	24
3.2 Μέσα συλλογής δεδομένων.....	24
3.3 Διαδικασία συλλογής δεδομένων.....	25
3.4 Στατιστική ανάλυση.....	26

ΚΕΦΑΛΑΙΟ IV .....	27
ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ .....	27
4.1 Φύλο .....	27
4.2 Ηλικία.....	29
4.3 Αθλητικές Δραστηριότητες .....	32
4.4 Μου αρέσει να γυμνάζομαι μαζί με την οικογένειά μου.....	35
ΚΕΦΑΛΑΙΟ V.....	37
ΣΥΖΗΤΗΣΗ.....	37
5.1 Συζήτηση και συμπεράσματα.....	37
5.2 Προτάσεις για μελλοντικές έρευνες.....	41
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ.....	42
Ξένη Βιβλιογραφία.....	42
Ελληνική Βιβλιογραφία.....	45
Πρότυπα Έγγραφα.....	47
Αναφορές Διαδικτύου.....	47
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Α .....	48
Χορήγηση άδειας.....	48
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Β .....	49
Ερωτηματολόγιο .....	49
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Γ.....	50
Έντυπο συγκατάθεσης.....	50



## ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΠΙΝΑΚΩΝ

Πίνακας	Τίτλος	Σελ.
1	Περίληπτικός πίνακας των Μονομεταβλητών Αναλύσεων Διασποράς για τους παράγοντες του ΠΕΑ σε σχέση με το Φύλο.	38
2	Μέσες τιμές και τυπικές αποκλίσεις των παραγόντων του ερωτηματολογίου για τους άνδρες και τις γυναίκες.	39
3	Περίληπτικός πίνακας των Μονομεταβλητών Αναλύσεων Διασποράς για τους παράγοντες του ΠΕΑ σε σχέση με τις ηλικιακές ομάδες.	40
4	Μέσες τιμές και τυπικές αποκλίσεις των παραγόντων του ερωτηματολογίου για τις ηλικιακές ομάδες του δείγματος.	41
5	Περίληπτικός πίνακας των Μονομεταβλητών Αναλύσεων Διασποράς για τους παράγοντες του ΠΕΑ σε σχέση με τις Αθλητικές Δραστηριότητες.	42
6	Μέσες τιμές και τυπικές αποκλίσεις των παραγόντων του ερωτηματολογίου ΠΕΑ για τις Αθλητικές Δραστηριότητες: Γυμναστική Ενηλίκων (Γυμν. Εν), Ομαδικά Αθλήματα (Ομαδικά), Παραδοσιακοί Χοροί (Χοροί), και Ατομικά Αθλήματα (Ατομικά).	44
7	Συσχετίσεις Pearson's $r$ της ερώτησης « <i>Μου αρέσει να γυμνάζομαι μαζί με την οικογένειά μου</i> » (Ερώτηση) και των παραγόντων του ερωτηματολογίου ΠΕΑ.	45

## ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΣΧΗΜΑΤΩΝ

Σχήμα	Τίτλος	Σελ.
1	Μέσες τιμές και τυπικές αποκλίσεις των παραγόντων Κοινωνική Απήχηση, Ομάδα, Φυσική Κατάσταση, Ενέργεια, Πρόκληση, Δεξιότητες, Φίλοι, και Διασκέδαση του ερωτηματολογίου ΠΕΑ.	37
2	Μέσες τιμές και τυπικές αποκλίσεις των παραγόντων του ερωτηματολογίου ΠΕΑ σε σχέση με το Φύλο.	39
3	Μέσες τιμές και τυπικές αποκλίσεις των παραγόντων του ερωτηματολογίου ΠΕΑ ανάλογα με τις ηλικιακές ομάδες.	41
4	Μέσες τιμές και τυπικές αποκλίσεις των παραγόντων του ερωτηματολογίου ΠΕΑ ανάλογα με τις ομάδες αθλητικών δραστηριοτήτων.	44
5	Μέσες τιμές και τυπικές αποκλίσεις των απαντήσεων στη ερώτηση «Μου αρέσει να γυμνάζομαι μαζί με την οικογένειά μου» ανάλογα με το Φύλο, τις Ηλικιακές Ομάδες, και τις Αθλητικές Δραστηριότητες.	46

## ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΣΥΝΤΟΜΟΓΡΑΦΙΩΝ

ΑγΟ	Άθληση για Όλους
ΑΜΕΑ	Άτομα με Ειδικές Ανάγκες
ΓΓΑ	Γενική Γραμματεία Αθλητισμού
ΕΑγΟ	Εκδηλώσεις Άθλησης για Όλους
ΕΕ	Ευρωπαϊκή Ένωση
ΕΟΕ	Ελληνική Ολυμπιακή Επιτροπή
ΚΑΕ	Κωδικός Αριθμός Εσόδων/Εξόδων
ΚΥΑ	Κοινή Υπουργική Απόφαση
ΚΦΑ	Καθηγητής Φυσικής Αγωγής
ΝΠΔΔ	Νομικό Πρόσωπο Δημοσίου Δικαίου
ΝΠΙΔ	Νομικό Πρόσωπο Ιδιωτικού Δικαίου
ΟΠ	Οργανωτικό Πλαίσιο
ΟΤΑ	Οργανισμός Τοπικής Αυτοδιοίκησης
ΠΑΑ	Προγράμματα Αναπτυξιακού Αθλητισμού
ΠΑγΟ	Προγράμματα Άθλησης για Όλους
ΠΕΑ	Ερωτηματολόγιο Παρακίνησης για Ενασχόληση με τον Αθλητισμό
ΠΜΑ	Προγράμματα Μαζικού Αθλητισμού
ΠΦΑ	Πτυχιούχος Φυσικής Αγωγής
ΥΑ	Υπουργική Απόφαση
ΥΠΠΟΑ	Υπουργείο Πολιτισμού και Αθλητισμού
PMQ	Participation Motivation Questionnaire
SDT	Self Determination Theory

# ΚΕΦΑΛΑΙΟ Ι

## ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η Δια Βίου Άθληση, συνιστά τον πιο ωφέλιμο και παραγωγικό τρόπο απόκτησης και διατήρησης καλής φυσικής κατάστασης και συμβάλλει στην καλύτερευση της ποιότητας ζωής. Λαμβάνοντας υπόψη τον σημερινό τρόπο ζωής και έχοντας ως γνώμονα την προάσπιση της υγείας μέσω της άσκησης, η Δια Βίου Άθληση εκφράζεται και συντελείται μέσα από τα προγράμματα Άθληση για Όλους (Οργανωτικό Πλαίσιο [ΟΠ], 2020). Για την ικανοποίηση των αναγκών όλων των πολιτών σε όλο το φάσμα των αθλητικών δραστηριοτήτων, εκπονούνται ετησίως από τη Γενική Γραμματεία Αθλητισμού (ΓΓΑ) τα Προγράμματα Μαζικού Αθλητισμού επονομαζόμενα ως προγράμματα Άθλησης για Όλους (ΠΑγΟ) και οι Εκδηλώσεις Άθλησης για Όλους (ΕΑγΟ) (ΟΠ, 2020). Πρωταρχικός σκοπός τους όπως ορίζει το ΟΠ (2020) είναι η διαμόρφωση αθλητικού χαρακτήρα και συνείδησης, η ψυχική ανάταση των πολιτών μέσω της σωστής χρήσης του ελεύθερου χρόνου, και η καλύτερευση της υγείας των αθλούμενων. Στην Ελληνική επικράτεια, η ΓΓΑ μέσω των Αθλητικών Υπηρεσιών των Δήμων ορίζει τις διαδικασίες και δημιουργεί τις προϋποθέσεις για την αθλητική ενασχόληση των πολιτών με διάφορων ειδών δραστηριότητες (Αυθίνος, 1998).

Τα τελευταία χρόνια, όλοι ανεξαιρέτως οι Δήμοι ως κοινωνική προσφορά προς τους πολίτες που εκπροσωπούν, οργανώνουν και προχωρούν στην εφαρμογή ποικίλων αθλητικών προγραμμάτων για όλες τις ηλικιακές ομάδες των πολιτών. Οι Οργανισμοί Τοπικής Αυτοδιοίκησης (ΟΤΑ) είναι σε θέση λόγω της αμεσότητας και της εύκολης επικοινωνίας με τους πολίτες να προάγουν τον αθλητισμό, να αφουγκραστούν τις ανάγκες των πολιτών ώστε να δημιουργήσουν τις κατάλληλες συνθήκες για την ανάδειξη της φυσικής δραστηριότητας με σύστημα και πρόγραμμα (Steele & Carperchione, 2005). Με σωστή οργάνωση και δημιουργώντας τα κατάλληλα ανά περίπτωση αθλητικά προγράμματα δημιουργείται θετική προδιάθεση απέναντι στην άσκηση και τα οφέλη που μπορεί να απολαμβάνει ο άνθρωπος. Είθισται να αξιοποιούνται όλες οι αθλητικές εγκαταστάσεις και να διαμορφώνονται κατάλληλα για χρήση, διάφορων ειδών χώροι άθλησης είτε οι παραδοσιακοί (π.χ., ανοικτές και κλειστές αθλητικές εγκαταστάσεις, γήπεδα και αίθουσες γυμναστικής) είτε και οι

υπαίθριοι (π.χ., πάρκα, άλση, πεζοδρόμια, ποδηλατόδρομοι, δρόμοι περιπάτου κ.α.) που είναι πολύ διαδεδομένοι τελευταία (Steele & Caperchione, 2005).

Κατά τη διάρκεια των τελευταίων δεκαετιών, η δυνατότητα των ατόμων να συμμετέχουν σε αθλητικές δραστηριότητες έχει αυξηθεί, γι' αυτό και οι ερευνητές επιδιώκουν να προσδιορίσουν τη σημασία και τα κίνητρα της συμμετοχής στον αθλητισμό (Cunningham & Kwon, 2003). Τα κίνητρα συμμετοχής σε ένα πρόγραμμα γυμναστικής είναι από τα πιο σημαντικά ερωτηματικά γι' αυτό και πάρα πολλοί ερευνητές έχουν προσπαθήσει να τα αναδείξουν-εξακριβώσουν. Μελέτες και έρευνες που ως επί το πλείστον έχουν πραγματοποιηθεί αφορούν τους λόγους που κάποιος άνθρωπος κινητοποιείται και τελικά εντάσσεται σε ένα πρόγραμμα αθλητισμού ή τα εμπόδια που παρουσιάστηκαν και τελικά διέκοψε τη συμμετοχή του σε σχέση με τις μεταβλητές που αφορούν τις βασικές ιδιότητες του ατόμου όπως, ηλικία, φύλο, εμπειρία (Jones et al., 2006). Τα κίνητρα είναι παράγοντες που διεγείρουν τη συμπεριφορά ενός ατόμου. Είναι σημαντικό να κατανοήσουμε τα κίνητρα πίσω από τη συμπεριφορά, τα κίνητρα συμμετοχής και ενασχόλησης με τον αθλητισμό, την πρόθεση του ατόμου για συμμετοχή στο μέλλον, ποιος είναι ο καταλύτης και τι τροποποιεί τη συμπεριφορά του ατόμου (Deci & Ryan, 1985).

### **1.1 Προσδιορισμός και οριοθέτηση του προβλήματος**

Η κατανόηση των παραγόντων και των διαδικασιών που λειτουργούν σε προσωπικό και κοινωνικό επίπεδο, έχει ιδιαίτερη σημασία για τον προγραμματισμό και την ενεργοποίηση παρεμβάσεων που αποσκοπούν στη συνέχιση της τακτικής άσκησης και είναι σημαντικές για τη συμμετοχή σε δραστηριότητες.

Αυτό που είναι σημαντικό για την αξιολόγηση των κινήτρων συμμετοχής στον αθλητισμό, είναι η κατανόηση των προτεραιοτήτων και των διαδικασιών των κινήτρων συμμετοχής, που εφόσον πραγματοποιηθούν, θα έχουν ως αποτέλεσμα τη συνέχιση και τη διατήρηση της φυσικής δραστηριότητας (Weiss & Petlichkoff, 1989). Τα άτομα διαφέρουν, όσον αφορά την ικανότητα αλλά και τη θέληση να ενασχοληθούν με μια δραστηριότητα. Παρακινούνται στον αθλητισμό εξαιτίας εσωτερικών παραγόντων (όπως η απόλαυση ή η ανάπτυξη και η κατάκτηση δεξιοτήτων) και εξωτερικών παραγόντων (όπως οι ανταμοιβές, η βελτίωση της υγείας, η καλή εμφάνιση). Μελέτες έχουν δείξει ότι οι πιο σημαντικοί λόγοι για τα κίνητρα συμμετοχής στον αθλητισμό

είναι η ανάπτυξη και εκμάθηση νέων δεξιοτήτων, η αναψυχή, και η καλή φυσική κατάσταση (Deci & Ryan, 1985).

Η Ειδική έρευνα του Ευρωβαρομέτρου (Eurobarometer, 2022) παρέχει σημαντικά στοιχεία. Το 38% των Ευρωπαίων αφιερώνει τον χρόνο του σε κάποιο σπορ ή γυμνάζεται τουλάχιστον μία φορά την εβδομάδα, ενώ το 17% δεν αθλείται πάνω από μία φορά την εβδομάδα. Στην έρευνα συμμετείχαν 26.850 κάτοικοι των 27 χωρών της Ευρώπης και απάντησαν σε ερωτηματολόγιο που περιείχε 20 ερωτήσεις. Σύμφωνα με την έρευνα, το 45%, δεν αθλείται καθόλου, ποσοστό ιδιαίτερα σημαντικό. Τα ποσοστά εκείνων που κάνουν κάποια μορφή αθλητικής δραστηριότητας, τουλάχιστον μια φορά σε εβδομαδιαία βάση, βρέθηκαν να είναι τα εξής: το 42% αφορά στην ηλικιακή ομάδα των 25-39 ετών, το 32% αφορά πολίτες μεταξύ 40-54 ετών και το 21% αφορά πολίτες 55 ετών και άνω. Διαπιστώθηκε επίσης ότι σε κανένα Ευρωπαϊκό κράτος-μέλος, οι πολίτες που ασκούνται συστηματικά και αδιαλείπτως για οποιουσδήποτε λόγους (αθλητικούς, ψυχαγωγικούς είτε σε αγωνιστικό επίπεδο), δεν αποτελούν την πλειοψηφία. Με βάση τα αποτελέσματα της έρευνας, οι πολίτες προβάλλουν πρωτίστως ως ανασταλτικό παράγοντα για την αποφυγή ή μη ενασχόληση με κάποια αθλητική δραστηριότητα, την απουσία χρόνου και ακολούθως την έλλειψη κινήτρου. Από την έρευνα προκύπτει ότι τα κύρια κίνητρα για τη συμμετοχή σε αθλητική δραστηριότητα είναι η βελτίωση της σωματικής υγείας (54%) και η καλύτερευση της φυσικής κατάστασης και ευρωστίας (47%). Η έλλειψη χρόνου (40%) είναι το κύριο εμπόδιο. Η έρευνα έδειξε επίσης ότι αυξημένα επίπεδα άσκησης λαμβάνουν χώρα κυρίως σε μη παραδοσιακό αθλητικό περιβάλλον, όπως πάρκα, άλση και υπαίθριους χώρους (40%) ή στο σπίτι (32%) ή κατά τη διάρκεια της διαδρομής μεταξύ σπιτιού και εργασίας, σχολείου ή καταστημάτων. Παρόλα αυτά, το 15% των Ευρωπαίων δεν περπατάει καθόλου, ούτε για 10 λεπτά τη φορά σε εβδομαδιαία βάση και το 12% κάθεται για περισσότερες από 8,5 ώρες την ημέρα (europa.eu/Eurobarometer, 2022).

Σε έρευνα που πραγματοποίησαν οι Brown et al. (2001) μοιράστηκαν 1800 ερωτηματολόγια, όπου 654 μητέρες τελικά απάντησαν. Στην ερώτηση "Θα θέλατε να είστε πιο δραστήριοι σωματικά;" σχεδόν όλες οι συμμετέχουσες (93%) δήλωσαν ότι θα ήθελαν να είναι πιο δραστήριες είτε τον επόμενο μήνα (72%) είτε κάποια στιγμή αργότερα (21%). Στις ερωτήσεις σχετικά με τα επίπεδα υποστήριξης για την ενεργό δράση, πάνω από τα δύο τρίτα των ερωτηθέντων γυναικών (69%) ενθαρρύνονταν από τους συντρόφους τους να είναι σωματικά δραστήριες. Σε περισσότερα από τα μισά

νοικοκυριά όπου οι σύντροφοι ήταν παρόντες, το 54% των συντρόφων προσφέρθηκαν να προσέχουν τα παιδιά για να επιτρέψουν στις μητέρες να είναι πιο σωματικά δραστήριες.

Σε έρευνα που διεξήχθη από τους Nielsen et al. (2014) με ομάδες εστίασης (focus groups) διαπιστώθηκε πως η βασική διαφορά όσον αφορά τα κίνητρα για συνέχιση της συμμετοχής σε αθλητικές δραστηριότητες ήταν η διασκέδαση-ευχαρίστηση. Οι ενήλικοι άντρες, έβρισκαν το ποδόσφαιρο και τις κοινωνικές σχέσεις που δημιουργήσαν όταν συμμετείχαν στη δραστηριότητα, ιδιαίτερα ευχάριστες, με επακόλουθο να δημιουργήσουν πρόσθετα εσωτερικά κίνητρα και να συνεχίσουν την αθλητική δραστηριότητα. Αυτό δεν υπήρχε στον ίδιο βαθμό για εκείνους που συμμετείχαν σε ατομικές δραστηριότητες όπως για παράδειγμα σε crossfit/spinning. Στους περισσότερους από τους «ποδοσφαιριστές» αυτής της έρευνας, η απόλαυση του παιχνιδιού και οι κοινωνικές αλληλεπιδράσεις που δημιουργούσαν θεωρήθηκαν ως ο κύριος λόγος για τη συνέχισή του.

Μια ποιοτική μελέτη που πραγματοποιήθηκε για τις εργαζόμενες μητέρες από τον Dixon (2009) δείχνει ότι οι γυναίκες περνούν λιγότερο χρόνο σε δραστηριότητες αναψυχής και αθλητισμού από ό,τι οι άνδρες. Οι άντρες συμμετέχουν συχνότερα και σε περισσότερα αθλήματα σε όλα τα στάδια της ζωής τους, γεγονός που δύναται να οδηγήσει σε ανισότητα μεταξύ των φύλων.

Όλα τα Προγράμματα Μαζικού Αθλητισμού (ΠΜΑ) ξεκινούν αισιόδοξα και φιλοδοξούν ότι θα καλύψουν τις ανάγκες και τις προσδοκίες όλων όσων συμμετέχουν σε αυτά. Τα προγράμματα αυτά παρουσιάζουν μία ιδιαιτερότητα, καθώς εκτός από το στοιχείο της ψυχαγωγίας περιέχουν και το στοιχείο της μάθησης, και φυσικά της εκγύμνασης. Προσπαθούν να καλύψουν τον ελεύθερο χρόνο και το αυξημένο ενδιαφέρον των συμμετεχόντων για άθληση. Η διερεύνηση της ερευνητικής βιβλιογραφίας δείχνει ότι λίγες μελέτες έχουν διεξαχθεί για να ερευνήσουν τα κίνητρα που ωθούν άνδρες και γυναίκες να εγγραφούν σε δημοτικά αθλητικά προγράμματα, σε ατομικές ή σε ομαδικές δραστηριότητες και να συνεχίσουν ανελλιπώς να τα παρακολουθούν.

## **1.2 Σκοπός της έρευνας**

Η ερευνητική μελέτη εστιάζει στα ΠΜΑ που οργανώνει και πραγματοποιεί το Τμήμα Αθλητισμού και Νέας Γενιάς του Δήμου Μεταμόρφωσης και διερευνά την

παρακίνηση των χρηστών - ωφελούμενων των ΠΑγΟ. Ο σκοπός λοιπόν αυτής της έρευνας είναι διπλός: αφενός αποσκοπεί στην εξερεύνηση των λόγων που ενεργοποιούν τους ενήλικους, ώστε να δηλώσουν συμμετοχή σε ΠΜΑ και αφετέρου στοχεύει στη διερεύνηση των κινήτρων που ωθούν ενήλικους να συμμετέχουν πιο συγκεκριμένα σε ΠΜΑ που απευθύνονται σε ολόκληρη την οικογένεια.

### 1.3 Σημαντικότητα της έρευνας

Η έρευνα παρουσιάζει ιδιαίτερο ενδιαφέρον. Από την μια πλευρά γνωρίζουμε ελάχιστα σχετικά με τα κίνητρα συμμετοχής σε Δημοτικά Προγράμματα Αθλητισμού για ολόκληρη την Οικογένεια. Από την άλλη, τα αποτελέσματα που συλλέξαμε, θα μπορούσαμε να τα χρησιμοποιήσουμε ως κατευθυντήριες γραμμές για την καλύτερη οργάνωση και πραγματοποίηση προγραμμάτων άθλησης, καθώς ο Οικογενειακός Αθλητισμός δεν έχει ακόμη εξελιχθεί στην Ελληνική Επικράτεια. Με δεδομένο πως η έρευνα πραγματοποιείται στο Τμήμα Αθλητισμού και Νέας Γενιάς του Δήμου Μεταμόρφωσης, που πραγματοποιεί επιτυχημένα τέτοιου είδους προγράμματα για 10 έτη πολλαπλασιάζει το ενδιαφέρον. Τέλος, το γεγονός ότι αναδεικνύονται θέματα που σχετίζονται με τους ΟΤΑ και ειδικότερα τα αντίστοιχα Τμήματα ή Διευθύνσεις Αθλητισμού, αποδίδει ιδιαίτερη σημασία και αξία στην έρευνα.

### 1.4 Ερευνητικές υποθέσεις

Για την αποτελεσματική διερεύνηση του σκοπού της συγκεκριμένης ερευνητικής μελέτης παρουσιάστηκαν και εξετάστηκαν οι κάτωθι ερευνητικές υποθέσεις:

#### Στατιστικές - μηδενικές υποθέσεις

H<sub>0</sub>1: Δεν θα παρατηρηθούν διαφορές στους παράγοντες του ερωτηματολογίου ανάλογα με το φύλο.

H<sub>0</sub>2: Δεν θα παρατηρηθούν διαφορές στους παράγοντες του ερωτηματολογίου ανάλογα με την ηλικία.

H<sub>0</sub>3: Δεν θα παρατηρηθούν διαφορές στους παράγοντες του ερωτηματολογίου ανάλογα με την αθλητική δραστηριότητα στην οποία συμμετέχουν.

H<sub>0</sub>4: Δεν θα παρατηρηθούν συσχετίσεις μεταξύ των απαντήσεων στη ερώτηση «Μου αρέσει να γυμνάζομαι μαζί με την οικογένειά μου» με τους παράγοντες του ερωτηματολογίου.



H<sub>0</sub>5: Δεν θα παρατηρηθούν διαφοροποιήσεις στις απαντήσεις της ερώτησης «Μου αρέσει να γυμνάζομαι μαζί με την οικογένειά μου» σε σχέση με τις ανεξάρτητες μεταβλητές Ηλικιακές Ομάδες, Φύλο, και Αθλητικές Δραστηριότητες.

#### Ερευνητικές – εναλλακτικές υποθέσεις

H<sub>a</sub>1: Θα υπάρχουν διαφορές στους παράγοντες του ερωτηματολογίου ανάλογα με το φύλο.

H<sub>a</sub>2: Θα υπάρχουν διαφορές στους παράγοντες του ερωτηματολογίου ανάλογα με την ηλικία.

H<sub>a</sub>3: Θα υπάρχουν διαφορές στους παράγοντες του ερωτηματολογίου αναλόγως των αθλητικών δραστηριοτήτων που συμμετέχουν.

H<sub>a</sub>4: Θα υπάρχουν συσχετίσεις μεταξύ των απαντήσεων στη ερώτηση «Μου αρέσει να γυμνάζομαι μαζί με την οικογένειά μου» με τους παράγοντες του ερωτηματολογίου.

H<sub>a</sub>5: Θα υπάρχουν διαφοροποιήσεις στις απαντήσεις της ερώτησης «Μου αρέσει να γυμνάζομαι μαζί με την οικογένειά μου» σε συσχέτιση με τις ανεξάρτητες μεταβλητές Ηλικιακές Ομάδες, Φύλο, και Αθλητικές Δραστηριότητες.

### **1.5 Περιορισμοί της έρευνας**

Κύριος περιορισμός της έρευνας είναι ότι τα κλειστά και ανοιχτά γυμναστήρια και όλες οι αθλητικές εγκαταστάσεις (αίθουσες γυμναστικής, αθλοχώροι και προπονητήρια) από τις οποίες συγκεντρώθηκε το δείγμα, βρίσκονται εντός των ορίων του Δήμου Μεταμόρφωσης Αττικής. Η απουσία μετρήσεων σε αντίστοιχα δημοτικά αθλητικά προγράμματα στους υπόλοιπους Δήμους της Αττικής, είχε ως αποτέλεσμα να πραγματοποιηθεί η έρευνα στη συγκεκριμένη περιοχή μόνο, και άρα το δείγμα δεν είχε μεγάλο γεωγραφικό εύρος. Επίσης, ο Δήμος πραγματοποιεί για 10 χρόνια συγκεκριμένα αθλητικά προγράμματα που περιλαμβάνουν μόνο αντισφαίριση, αεροβική γυμναστική, κολύμβηση και παραδοσιακούς χορούς. Η ποικιλία των προσφερόμενων προγραμμάτων είναι περιορισμένη, χωρίς να παρέχονται τους πολίτες επιπλέον επιλογές αθλητικών δραστηριοτήτων πέραν αυτών, στα χρόνια που προηγήθηκαν.

### **1.6 Οριοθετήσεις έρευνας**

Η έρευνα πραγματοποιήθηκε σε ενήλικες, 18 ετών και άνω, οι οποίοι είχαν εγγραφεί στα οργανωμένα προγράμματα αθλητισμού. Από την έρευνα εξαιρούνται οι

ανήλικοι, τα άτομα με κινητικά προβλήματα και νοητικές διαταραχές και άτομα με διαγνωσμένη παθολογία ή χρόνιες παθήσεις. Η έρευνα πραγματοποιήθηκε κατά τους μήνες Σεπτέμβριο και Οκτώβριο του 2022, στους/τις ασκούμενους/ες που συμμετέχουν στα ΠΜΑ και τα οποία πραγματοποιούνται σε κλειστές αίθουσες γυμναστικής (γυμναστική ενηλίκων και παραδοσιακοί χοροί), εξωτερικούς χώρους (πεζοπορίες), υπαίθρια γυμναστήρια και οργανωμένους αθλητικούς χώρους (κολυμβητήριο γήπεδο 5 Χ 5 ποδοσφαίρου, γήπεδα αντισφαίρισης, καλαθοσφαίρισης) του Δήμου Μεταμόρφωσης. Για πρώτη χρονιά το 2022 πραγματοποιήθηκαν ταυτόχρονα ατομικά καθώς και ομαδικά αθλήματα. Πραγματοποιήθηκαν τμήματα εκμάθησης κολύμβησης, εκμάθησης αντισφαίρισης και αεροβικής γυμναστικής, Zumba, Pilates, γιόγκα, ποδόσφαιρο, καλαθοσφαίριση, παραδοσιακοί χοροί και πεζοπορία. Οι συμμετέχοντες χωρίζονται σε τμήματα μέχρι 15 άτομα και κάνουν γυμναστική τουλάχιστον 3 φορές την εβδομάδα για 45 λεπτά.

### **1.7 Ορισμοί εννοιών**

**Παρακίνηση:** είναι το σύνολο των δράσεων και συμπεριφορών ενός ατόμου βάσει των οποίων ενεργεί, επιμένει και λειτουργεί για να κατορθώσει να πραγματοποιήσει τους στόχους του (Robbins & Judge, 2018).

**Δια Βίου Άθληση:** είναι η μακροχρόνια αθλητική δραστηριότητα σε όλες τις εκφάνσεις της, που ξεκινάει θεωρητικά από την προσχολική ηλικία, γίνεται συνήθεια, υπάρχει χωρίς διακοπή, χωρίς παύσεις σε όλη τη ζωή του ατόμου, με αποτέλεσμα να αποτελεί μια σταθερή εμπειρική κατάσταση (ΟΠ, 2013).

**Φυσική δραστηριότητα/άθληση:** είναι κάθε κίνηση του ανθρώπινου σώματος που είναι αποτέλεσμα μυϊκής συστολής και έχει ως συνέπεια την κατανάλωση ενέργειας πάνω από τα επίπεδα ηρεμίας του ατόμου (EU Physical Activity Guidelines, 2008).

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΙΙ

### ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ

#### 2.1 Προγράμματα Άθλησης για Όλους

##### 2.1.1 Ιστορική αναδρομή

Το 1966 διατυπώθηκε για πρώτη φορά εισήγηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης που επεδίωκε την πρόσβαση στον αθλητισμό σε όλους τους πολίτες ανεξαρτήτως ηλικίας και φύλου, προκειμένου να διατηρήσουν ένα ικανοποιητικό επίπεδο φυσικής υγείας και νοητικής κατάστασης με απώτερο σκοπό και στόχο έναν πιο ποιοτικό τρόπο ζωής. Το κείμενο του «Ευρωπαϊκού Χάρτη Αθλητισμού για Όλους» που επιδοκιμάστηκε και υιοθετήθηκε από τους Ευρωπαίους Υπουργούς Αθλητισμού το 1976 (European Sport for All Charter, Resolution 41, 1976) και η Λευκή Βίβλος για τον Αθλητισμό (2007) ήταν οι πρώτες στρατηγικές της Ευρωπαϊκής Ένωσης (ΕΕ). Σε αυτά τα δυο πονήματα έγινε προσπάθεια χάραξης κοινής αθλητικής στρατηγικής που έδινε συγκεκριμένες κατευθυντήριες γραμμές και τρόπους δράσης.

Στην Ελλάδα, υπεύθυνη και καθ' όλα αρμόδια για τη χάραξη, οργάνωση και εφαρμογή της αθλητικής στρατηγικής πολιτικής είναι η ΓΓΑ. Το 1983 αποτελεί χρονιά ορόσημο καθώς έγινε η αρχή, με την πραγματοποίηση αθλητικών προγραμμάτων που ονομάστηκαν προγράμματα «Μαζικού Αθλητισμού», χρηματοδοτούμενα από τις Ομοσπονδίες με 8μηνη διάρκεια (Τζεράκη, 2020). Βασικές ομάδες-στόχοι αποτέλεσαν πρωτίστως τα παιδιά και οι γυναίκες. Κύριος στόχος η γνωριμία τους με διαφορετικά αθλήματα, και δευτερεύον στόχος, η υιοθέτηση του προτύπου της Διά βίου Άθλησης.

Κατά το διάστημα 1983 μέχρι το 1996 παρατηρήθηκε πως η διαδικασία της υλοποίησης στερείται ενός Οργανωμένου καταγεγραμμένου πλαισίου λειτουργίας, βάσει του οποίου κατανέμονται τα διαφορετικά προγράμματα «Μαζικού Αθλητισμού». Η καταγραφή των αιτημάτων δεν πραγματοποιείται βάσει αναγκαιότητας. Επίσης η καταγραφή των αναγκαίων πληροφοριών για το περιεχόμενο των υλοποιημένων προγραμμάτων ή των δυνατοτήτων υλοποίησης σύμφωνα με την υλικοτεχνική υποδομή δεν γίνεται συστηματικά. Αντιθέτως, πραγματοποιούνταν με μια «διαπραγμάτευση» της ΓΓΑ και του αντίστοιχου Δήμου υλοποίησης.

Το 1996-97 συντάσσεται το 1<sup>ο</sup> Οργανωτικό πλαίσιο (ΟΠ) το οποίο περιέχει Έντυπη καθορισμένη διαδικασία κατάθεσης αιτημάτων από τους Φορείς υλοποίησης,

δηλαδή τους ΟΤΑ, και έγγραφη αποτύπωση της μεθοδολογικής διαδικασίας υλοποίησης των ΠΑγΟ και πάλι ωστόσο 8μηνης διάρκειας. Περιελάβανε τη φιλοσοφία και τους σκοπούς των ΠΑγΟ, την περιγραφή, τις κατηγορίες και τα είδη των προγραμμάτων. Αναλύονται τα προγράμματα τόσο στις διάφορες ηλικιακές ομάδες, ενώ γίνεται διαχωρισμός σε γενικά προγράμματα και ειδικά, για ειδικές κοινωνικές ομάδες (άθληση σε άτομα με κινητικά προβλήματα και νοητική διαταραχή, άθληση σε κέντρα απεξάρτησης και δομές Ψυχικής Υγείας, άθληση σε σωφρονιστικά καταστήματα κα.). Ειδική αναφορά υπάρχει για τα πρότυπα και καινοτόμα προγράμματα και αθλητικές δραστηριότητες. Μνημονεύει την οργανωτική δομή, τον καθορισμό των διαδικασιών υλοποίησης και χρηματοδότησης ανά πρόγραμμα, το χρονοδιάγραμμα υλοποίησης ενεργειών από τον Φορέα υλοποίησης με καθορισμό των προθεσμιών υποβολής αιτήσεων καθώς και τους όρους εφαρμογής των προγραμμάτων, τις διαδικασίες πρόσληψης και τους όρους απασχόλησης των Πτυχιούχων Φυσικής Αγωγής (ΠΦΑ), τη δημιουργία επιστημονικής υποστήριξης προγραμμάτων. Σε αυτήν τη χρονική περίοδο, αντικαταστάθηκε ο όρος προγράμματα «Μαζικού Αθλητισμού» με τον όρο Προγράμματα «Άθλησης για Όλους», σε εναρμόνιση με την αντίστοιχη ονομασία από την ΕΕ (Sport for All). Επίσης, αποφασίστηκε η υλοποίηση εξειδικευμένων προγραμμάτων (ανά ηλικία, κινητική δυνατότητα, ευάλωτη κοινωνική ομάδα κτλ.). Παρουσιάστηκαν ειδικά πρότυπα έντυπα κατάθεσης των αιτούντων προτάσεων από τον Φορέα ανά πρόγραμμα, καθώς και ειδικά έντυπα καταγραφής της υλοποίησής τους. Δόθηκε χρονοδιάγραμμα για τα έντυπα κάθε έτους όπου σε συγκεκριμένο χρονικό διάστημα θα συμπληρώνονται από τους Φορείς υλοποίησης και θα καταθέτονται στη ΓΓΑ και ειδικότερα στο(τα) ανάλογο(α) Τμήμα(τα) ευθύνης για την παρακολούθηση και έλεγχο των ΠΑγΟ.

Το 2020 ψηφίστηκε το τελευταίο ΟΠ της ΓΓΑ για τα ΠΑγΟ με την υπ. αριθ. ΥΠΠΟΑ/ΓΔΟΑ/ΔΑΟΠΑΑΕΥΔΣ/69097/2670/170 και με ΦΕΚ461/Β'/14-2-2020. Στόχευε να μετατρέψει τα ΠΑγΟ σε όχημα για τη διαμόρφωση ενός νέου κοινωνικού προτύπου, την καλλιέργεια της νοοτροπίας για τη Δια Βίου Άθληση. Ειδικότερα, αποτέλεσε μια προσπάθεια απάντησης στην ανάγκη του κάθε πολίτη για φυσική δραστηριότητα και για διαφορετικές κοινωνικές ομάδες.

### 2.1.2 ΓΓΑ και Οργανωτικό Πλαίσιο

Η Γενική Γραμματεία Αθλητισμού (ΓΓΑ) συγκροτήθηκε το 1974 και τα τελευταία χρόνια έχει ενταχθεί στο οργανόγραμμα του Υπουργείου Πολιτισμού και Αθλητισμού. Αρμοδιότητα και απόλυτη ευθύνη της ΓΓΑ είναι η οργάνωση και εφαρμογή της στρατηγικής πολιτικής σε θέματα Αθλητισμού. Πρωταρχικό αντικείμενο της, να εξασφαλίσει τον τρόπο ώστε να προσφέρει ίσες ευκαιρίες σε όλους τους πολίτες προκειμένου να καλύψουν τις αθλητικές τους ανάγκες μέσω της ενίσχυσης και προαγωγής του Σωματειακού, του επαγγελματικού, του ερασιτεχνικού, του σχολικού και φυσικά του Μαζικού αθλητισμού. ([ΣΚΟΠΟΣ ΤΗΣ ΥΠΗΡΕΣΙΑΣ \(gss.gov.gr\)](http://gss.gov.gr)).

Από το 1974 έως και σήμερα η ΓΓΑ και αρά ο Αθλητισμός συνδέεται, αλλάζει και τροποποιείται βάσει των πολιτικών πεποιθήσεων της εκάστοτε κυβερνητικής πολιτικής, γι' αυτό και έχει υπάρξει μέρος των Υπουργείων Υγείας, ή Παιδείας και Θρησκευμάτων ή Πολιτισμού ή Τουρισμού (Τζεράκη, 2020). Όσον αφορά την ενίσχυση και προαγωγή του μαζικού αθλητισμού χρειάστηκε να εκπονηθεί ένα οργανωτικό πλαίσιο στο οποίο θα οριζότανε το γενικότερο σχέδιο διαχείρισης και λειτουργίας των ΠΑγΟ. Στα ΟΠ μπορεί να ανατρέξει κάποιος για πιο συγκεκριμένες και αναλυτικές πληροφορίες για την οργάνωση, έγκριση, λειτουργία και πραγματοποίηση των ΠΑγΟ. Εκεί θα βρει αναλυτικά τις απαραίτητες διαδικασίες, το νομικό και οικονομικό πλαίσιο, τα χρονοδιαγράμματα, τα έντυπα και τις φάσεις που πρέπει να ακολουθήσει ένας Φορέας ή Νομικό Πρόσωπο για να κάνει χρήση αθλητικών προγραμμάτων. Το 1<sup>ο</sup> ΟΠ δημιουργήθηκε το 2008 (ΦΕΚ 211 / Β / 11-2-2008) και σε βάθος χρόνων έχει τροποποιηθεί και αυτήν την περίοδο ισχύει το 6<sup>ο</sup> κατά σειρά ΟΠ (ΦΕΚ 461/Β/14-2-2020). Σύμφωνα με το τελευταίο ΟΠ (ΦΕΚ 461/Β/14-2-2020), το γενικότερο πλαίσιο έχει σχεδιαστεί ανάλογα με τις διαδικασίες υλοποίησης, όπου σημασία έχει εάν η ΓΓΑ είναι υπεύθυνη ή ο Φορέας που πραγματοποιεί τα προγράμματα καθώς και το εάν θα εγκριθούν και επιχορηγηθούν. Ο φορέας σε δεύτερο χρόνο πρέπει να επιλέξει προγράμματα ανάλογα με τη δομή τους (για όλους τους πολίτες ή για ειδικές κατηγορίες), το περιεχόμενο της αθλητικής δραστηριότητας (ομαδικά ή ατομικά αθλήματα, εκμάθηση ή αναψυχή), την ηλικιακή ομάδα (από 4 έως άνω των 65 ετών), τη διάρκεια (για 8 μήνες ή για 2,5 μήνες), τη συχνότητα άθλησης (2 ή 3 φορές την εβδομάδα ή μόνο σαββατοκύριακο), την τοποθεσία (θάλασσα ή βουνό) κ.α ) (ΟΠ, 2020).

Τα προγράμματα «Άθληση για Όλους», απευθύνονται σε όλο το φάσμα των ηλικιών, ξεκινώντας από την προσχολική και νηπιακή ηλικία και φτάνοντας μέχρι ενηλίκους ανεξαρτήτως φύλου, ηλικίας και προηγούμενης εμπειρίας. Αυτός ακριβώς ο ανομοιογενής πληθυσμός προσέρχεται στα προγράμματα με διαφορετικές ανάγκες και προσδοκίες. Στόχος των προγραμμάτων δεν είναι αποκλειστικά η ικανοποίηση των συμμετεχόντων, αλλά η ιδιαίτερη προσέγγιση των αθλούμενων, ως εκπαιδευόμενων, ώστε να συνειδητοποιήσουν τυχόν δυσκολίες τους, να εντοπίσουν τις ανάγκες τους και να τους οδηγήσουν στο σημείο να επιθυμούν να τις καλύψουν παραμένοντας σε αυτά.

Η πολιτεία στοχεύει να ανατρέψει την επιφυλακτικότητα και τον σκεπτικισμό των πολιτών για την άσκηση προσφέροντας αθλητικά προγράμματα που την καθιστούν πιο θελκτική (ΟΠ, 2020). Οι Steele και Caperchione (2005) στην Ωκεανία και οι Heath et al. (2006) στις Ηνωμένες Πολιτείες της Αμερικής ανέδειξαν την άμεση σχέση που υφίσταται μεταξύ της αντιμετώπισης που έχουν οι πολίτες σε όλων των ειδών τις αθλητικές δραστηριότητες και της αθλητικής πολιτικής όπως αυτήν εκφράζεται από την εκάστοτε κυβέρνηση. Από τη συσχέτιση αυτή προκύπτει πως η συμπεριφορά των συμμετεχόντων αλλάζει προς το καλύτερο εάν οι συνθήκες είναι κατάλληλες. Οι Steele και Caperchione (2005) αναφέρουν πως είναι σημαντική η συνεισφορά των δήμων και κοινοτήτων, οι οποίοι δημιουργώντας τις απαραίτητες αθλητικές υποδομές μπορούν να συνδράμουν στην προώθηση της μαζικής άθλησης. Το σημαντικό όφελος που προκύπτει είναι πως η Τοπική Αυτοδιοίκηση καλλιεργεί τη θετική και βαρυσήμαντη επίδραση της άσκησης στη ζωή των πολιτών και μεταδίδει μια υγιή αθλητική φιλοσοφία αφού θα έχουν τη δυνατότητα να προσελκύσουν χρήστες σε αθλητικά προγράμματα.

Η ανακάλυψη και ανάδειξη των επιθυμιών, των αναγκών και των κινήτρων που ενεργοποιούν ή ακινητοποιούν έναν άνθρωπο ώστε να γίνει αθλούμενος και ωφελούμενος μιας δραστηριότητας είναι αναγκαία. Στην Ελλάδα μετά την ψήφιση του Προγράμματος Καλλικράτης (Ν. 3852/2010) και τη συγχώνευση των Δήμων και Κοινοτήτων διαμορφώθηκε μια άλλη νέα συνθήκη. Μαζί με την ενοποίηση των κοινοτήτων και την προσάρτησή τους σε κοντινούς Δήμους έγινε και όπως ήταν φυσικό η συγχώνευση των αθλητικών εγκαταστάσεων που διέθετε πια ένας Δήμος, με αποτέλεσμα να δημιουργηθούν πλεονάζοντες χώροι. Αυτήν η «ένωση» διαμόρφωσε νέα δεδομένα και περισσότερες δυνατότητες στους Καλλικρατικούς Δήμους ώστε να εξελίξουν και να αναμορφώσουν τις αθλητικές δραστηριότητες που μέχρι τότε προσέφεραν. Γι' αυτό και κρίνεται αναγκαίο να διαμορφωθούν άμεσα τα υπάρχοντα

δημοτικά αθλητικά προγράμματα. Με τη σωστή αξιοποίηση των εγκαταστάσεων θα μπορούσαν να οργανώσουν περισσότερα προγράμματα, παρέχοντας επιλογές στους αθλούμενους και παράλληλα να προσφέρουν περισσότερες θέσεις εργασίας σε Καθηγητές Φυσικής Αγωγής (ΚΦΑ).

Η συνεχής κατάρτιση και ενημέρωση του προσωπικού, η αξιοποίηση και βελτίωση των αθλητικών εγκαταστάσεων και η κατάρτιση των ΚΦΑ έχουν πρωταρχικό ρόλο στην ικανοποίηση των αθλούμενων και άρα στην εμπλοκή τους στα ΠΜΑ. Ο προσεκτικός σχεδιασμός, η πολύ καλά οργανωμένη υλοποίηση, η συνεχής παρακολούθηση και η συνολική αξιολόγηση είναι απαραίτητες φάσεις για να είναι αποτελεσματική η υλοποίηση των ΠΑγΟ (ΟΠ, 2020). Σύμφωνα με τους Σταύρου και Κάκκος (2005), για να καλυφθούν οι ανάγκες των πολιτών μέσω αναβαθμισμένων και καινοτόμων προγραμμάτων θα πρέπει οι τοπικοί φορείς να προχωρήσουν στην ανάπτυξη ενός ολοκληρωμένου προγράμματος αθλητισμού που θα είναι εναρμονισμένο με τις τοπικές ιδιομορφίες αλλά και ενός σχεδίου δράσης στο οποίο θα αναγράφονται με σαφήνεια τα χρονοδιαγράμματα και τα οργανογράμματα για την υλοποίησή του. Όπως αναφέρουν οι Γκανάτσιος και Γαργαλιάνος (2007), για να είναι αποτελεσματικότερα και επιτυχημένα τα ΠΑγΟ είναι σημαντικό να έχουν την ευκαιρία συμμετοχής όλοι οι πολίτες. Έτσι, θα πρέπει να προσφέρονται προγράμματα που ανταποκρίνονται στις ανάγκες και προτιμήσεις όλων των πολιτών που συμμετέχουν, κάθε μέρα και ώρα, να γίνονται έγκαιρα οι ανακοινώσεις, να είναι οικονομικά και ταυτόχρονα να ανταποκρίνονται και σε όλες τις ειδικές κατηγορίες πολιτών, μέσω της κοινωνικής μέριμνας του κάθε Δήμου προς τους δημότες. Οι κατάλληλοι ΚΦΑ συμβάλουν επίσης σημαντικά και καθοριστικά στην επιτυχία των προγραμμάτων. Τέλος, αποτελεί προτεραιότητα των Υπηρεσιών αθλητισμού των Δήμων η διασφάλιση των κατάλληλων εγκαταστάσεων στους οποίους θα πραγματοποιηθούν οι αθλητικές δραστηριότητες. Οι χώροι αυτοί που θα χρησιμοποιηθούν για τα προγράμματα οφείλουν να επιλέγονται με κριτήριο την ασφάλεια, την υγιεινή και την προσβασιμότητα σε όλους.

## **2.2 Κίνητρα και Παρακίνηση**

### **2.2.1 Τύποι κινήτρων**

Το κίνητρο είναι η εσωτερική δύναμη που ενεργοποιεί ένα άτομο να επιθυμήσει ή να πράξει. Τα κίνητρα είναι πολλών ειδών και διαφορετικά για τον καθένα. Ένα δωρεάν εισιτήριο, ένα υπογεγραμμένο με ειδική αφιέρωση αντικείμενο από κάποιον

γνωστό αθλητή, η απλή συμμετοχή «ήμουν και εγώ εκεί», η συναναστροφή με άλλους ανθρώπους με τους οποίους έχουμε κοινά ενδιαφέροντα, η χαρά και η ευχαρίστηση από τη δραστηριότητα, ένα μετάλλιο ή ένα αναμνηστικό δίπλωμα, η διατήρηση καλής φυσικής κατάστασης είναι κίνητρα για τη συμμετοχή σε μια αθλητική δραστηριότητα. Το κίνητρο όμως μπορεί να είναι πολυδιάστατο, όσον αφορά τον προσανατολισμό, τον τύπο και τη μορφή στην οποία εμφανίζεται. Ο προσανατολισμός αναφέρεται ουσιαστικά στις στάσεις, τις δράσεις και τους στόχους που παράγουν κίνητρα, δηλαδή τους διαφορετικούς λόγους που αυτά προκύπτουν αλλά και παραμένουν ενεργά (Deci & Ryan, 2000). Ανάλογα με τις θεωρίες, τα κίνητρα χωρίζονται σε διάφορες κατηγορίες: εγγενές (ή εσωτερικό ή ενδογενές) και εξωγενές, σε θετικό και αρνητικό, σε ψυχολογικό, σε πρωτογενές και κοινωνικό/δευτερεύον, σε βασικό κτλ. Η πιο συχνή διάκριση συνίσταται σε εσωτερικά και εξωγενή κίνητρα (Deci & Ryan, 1985). Το *εσωτερικό κίνητρο* προέρχεται από το ίδιο το άτομο και δεν συνδέεται με καμία εξωτερική ανταμοιβή παρά μόνο με την αυτοπραγμάτωση, την αυτοβελτίωση και την ευχαρίστησή του (Vallerand et al., 1992). Σύμφωνα με την έρευνα, αυτού του είδους τα κίνητρα διαρκούν περισσότερο χρόνο, αυξάνουν σημαντικά τη δημιουργικότητα του ατόμου και αποτελούν πηγή μάθησης. Το *εξωγενές ή εξωτερικό κίνητρο* προέρχεται από μια εξωτερική πηγή που το ωθεί να πράξει με σκοπό κάποια ανταμοιβή, όφελος και γι' αυτόν τον λόγο η διάρκειά του είναι παροδική. Από τη μια πλευρά υπάρχει το *θετικό κίνητρο*, όπου το άτομο ξεκινά ή διατηρεί μια συγκεκριμένη συμπεριφορά προκειμένου να επιτύχει μια θετική κι ευχάριστη ανταμοιβή (εσωτερική ή εξωτερική). Αντιθέτως, τα *αρνητικά κίνητρα* αφορούν την εκδήλωση συμπεριφορών προκειμένου να αποφευχθούν δυσάρεστες συνέπειες, όπως τιμωρία, αίσθηση αποτυχίας (Deci & Ryan, 1985). Αυτός ο τύπος κινήτρων καλό είναι να αποφεύγεται γιατί τα αποτελέσματά του δεν έχουν μεγάλη διάρκεια και προκαλούν άγχος, δυσφορία και στρες. Οι Deci και Ryan (2000) προσέθεσαν την έννοια της μη-παρακίνησης (amotivation), ήτοι *απενεργοποίηση ή αποθάρρυνση*. Κατά τη φάση αυτή το άτομο αποθαρρύνεται να ενεργήσει. Είτε γιατί δεν το θεωρεί σημαντικό είτε γιατί δεν αισθάνεται ικανό να το εκτελέσει, είτε γιατί πιστεύει πως δεν θα έχει το προσδοκώμενο αποτέλεσμα.

Το *πρωτογενές κίνητρο* είναι συνυφασμένο με την προσπάθεια του ατόμου να κατορθώσει να έχει έναν ισορροπημένο οργανισμό. Είναι φυσιολογικό/βιολογικό και έμφυτο, βοηθάει στην αντοχή και τη σταθερότητα, είναι αποτέλεσμα των βιολογικών αναγκών και εμφανίζεται σε όλους τους ανθρώπινους οργανισμούς. Τέλος υπάρχουν τα



κοινωνικά κίνητρα που συνδέονται με τη συναναστροφή μεταξύ ατόμων και εμπεριέχουν τη βία ή την επιθετικότητα, η οποία εμφανίζεται και ενεργοποιείται είτε από εξωτερικούς παράγοντες είτε από αρνητικά συναισθήματα απογοήτευσης και αποτυχίας.

### 2.2.2 Θεωρίες κινήτρων

Στο ευρύτερο πλαίσιο της Δια Βίου Άθλησης που ξεκινάει από την προσχολική ηλικία με σκοπό να συνεχιστεί η ενασχόληση με τον αθλητισμό για όσο το δυνατόν μεγαλύτερο διάστημα είναι απαραίτητο να δούμε πως υιοθετούνται τα κίνητρα στον κάθε άνθρωπο.

Όσο μικρότερη είναι η ηλικία του ατόμου, τόσο πιο δύσκολο είναι να υιοθετήσει κίνητρα. Εάν όμως αυτό μπορέσει να επιτευχθεί τότε αυξάνονται οι πιθανότητες να συνεχίσει τη δραστηριότητα αυτή και ως ενήλικος. Υπάρχουν τέσσερις βασικές έννοιες που αναφέρονται ως 4C's (Choice, Control, Competence, Connection) και αφορούν την ανάπτυξη κινήτρων σε παιδιά και νέους αθλητές σύμφωνα με έρευνα των Erickson και Côté, (2016). Πιο αναλυτικά:

Επιλογή (Choice): Αφορά στη δυνατότητα που δίνεται στο παιδί να κάνει την επιλογή της αθλητικής δραστηριότητας που του αρέσει και είναι στην ευθύνη των γονέων να του δώσουν την ευκαιρία μέσα από διαφορετικά αθλήματα να βρει εκείνο που του ταιριάζει. Και όταν επιλέξουν τα παιδιά τότε ενισχύεται και η αίσθηση της αυτονομίας (Erickson & Côté, 2016).

Έλεγχος (Control): Ο έλεγχος αναφέρεται στα καθοριστικά στοιχεία που αφορούν την αθλητική δραστηριότητα και τα οποία οφείλει να γνωρίζει ο αθλούμενος, το πρόγραμμα προπόνησης, τον προπονητή, τη διάρκεια καθώς και το αποτέλεσμα που θέλει να επιτύχει (Erickson & Côté, 2016).

Συναγωνισμός (Competence): Όσον αφορά τα μικρότερα παιδιά αναφέρεται πρωτίστως στη σημασία που έχει γι' αυτά το παιχνίδι βρίσκοντας εκεί τη διασκέδαση, την εκτόνωση, τη χαρά και βιώνοντας έντονα συναισθήματα μέσω του συναγωνισμού και του ανταγωνισμού. Κάθε φορά που κερδίζουν αισθάνονται πρώτοι, «οι καλύτεροι» (Erickson & Côté, 2016).

Σύνδεση (Connection): Αφορά την κοινωνικότητα και τις σχέσεις που αναπτύσσονται από το άτομο με αφορμή τον αθλητισμό και μέσα από αυτόν. Συνάπτει νέες γνωριμίες, φιλικές σχέσεις, υπάρχουν κοινοί στόχοι με τους φίλους και συναθλητές, μοιράζονται τα

ίδια ενδιαφέροντα, καλλιεργείται η συνεργασία και η αλληλεγγύη μεταξύ τους (Erickson & Côté, 2016).

Σημαντική τέλος είναι και η αίσθηση της επίτευξης που αποκομίζει ένα παιδί που ασχολείται με κάποιο άθλημα της επιλογής του αφού απαιτείται η επιτυχία σε ορισμένες αθλητικές δραστηριότητες. Κι αυτή η ικανοποίηση και η αίσθηση προσωπικής επιτυχίας είναι που αυξάνει τις πιθανότητες να έχει διάρκεια και συνέχεια στον χρόνο (Erickson & Côté, 2016). Τα αποτελέσματα που προέκυψαν από έρευνα των Reykari et al. (2015), δείχνουν ότι οι έφηβοι αναφέρουν τον ανταγωνισμό, την κοινωνική αναγνώριση, την πρόκληση, την ένταξη, τη διασκέδαση ή την ευεξία ως τους κύριους λόγους για να κάνουν σωματική άσκηση και την κούραση, την τεμπελιά, τις υποχρεώσεις ή την έλλειψη χρόνου ως τα κύρια εμπόδια που τους αποτρέπουν από αυτήν. Τα αποτελέσματα αυτά συμπίπτουν με εκείνα των ερευνητών Martínez-Baena et al. (2015).

Με τη θεωρία της γνωστικής αξιολόγησης, οι Deci και Ryan, (1985) προσεγγίζουν τα κίνητρα από την πλευρά της κοινωνικής ψυχολογίας. Δίνουν μεγαλύτερη σημασία στους γνωστικούς-αντιληπτικούς μηχανισμούς με τους οποίους λειτουργεί ο άνθρωπος όταν επιθυμεί να συμμετέχει σε μια αθλητική δραστηριότητα. Στην εν λόγω θεωρία σημασία έχουν τα κίνητρα ανάλογα με τις ανάγκες που καλύπτουν, και αναλόγως αξιολογούνται. Όταν οι ανάγκες που καλύπτονται είναι η ικανοποίηση και η ευχαρίστηση που νιώθει ο/η αθλούμενος/η από τη συμμετοχή στη δραστηριότητα τότε τα κίνητρα είναι εσωτερικά υποκινούμενα και άρα αξιολογούνται με εσωτερικά κριτήρια. Τα εγγενή-εσωτερικά κίνητρα αποτελούν απόρροια ψυχικής ανάγκης του κάθε αθλούμενου, και του τρόπου που αντιλαμβάνεται και τοποθετεί τον εαυτό του μέσα στο γενικότερο κοινωνικό σύνολο. Σε αντιδιαστολή των ανωτέρω, όταν οι ανάγκες καλύπτονται από εξωτερικά κριτήρια και τα κίνητρα χαρακτηρίζονται ως εξωγενή-εξωτερικά καθώς δεν είναι κίνητρα που ξεκινούν από τη συμπεριφορά του ατόμου και συνήθως είναι άμεσα συνδεδεμένα με υλικές ανταμοιβές ή κοινωνική επιδοκιμασία.

Καθότι στη συγκεκριμένη θεωρία ιδιαίτερα σημαντικό ρόλο έχει ο βαθμός αντίληψης του αθλούμενου και του τρόπου που αντιλαμβάνεται τα γεγονότα, εξίσου σημαντικές είναι και οι πληροφορίες που λαμβάνει καθώς και η ανατροφοδότηση που έχει από το περιβάλλον του. Όταν λαμβάνει θετική ανατροφοδότηση ενισχύεται η

ικανότητα του αθλούμενου και η αυτονομία του και αντίθετα μειώνεται όταν λαμβάνει μορφές ελέγχου. Στη συγκεκριμένη θεωρία προάγεται η εσωτερική παρακίνηση.

Οι αθλητές/τριες όμως δεν καθοδηγούνται από τα ίδια κίνητρα. Αυτό συμβαίνει επειδή μιλάμε, για διαφορετικούς ανθρώπους, με διαφορετικές προσωπικότητες και εμπειρίες αλλά κι επειδή οι τύποι των κινήτρων διαφέρουν μεταξύ τους. Όλα εξαρτώνται από την αυτοδιάθεση (self-determination) του αθλητή ή της αθλήτριας (Deci & Ryan, 1985, 2013). Η αυτοδιάθεση σχετίζεται με το κατά πόσο οι διάφορες συμπεριφορές και γενικά η στάση του αθλητή ή της αθλήτριας, προέρχονται από “μέσα του” και αφορούν καθαρά προσωπικές του/της αποφάσεις. Σαν συνέχεια της θεωρίας της γνωστικής αξιολόγησης θα μπορούσε να θεωρηθεί, η θεωρία του αυτοπροσδιορισμού (Self determination theory – SDT).

Οι δυο ερευνητές θέλησαν να αναλύσουν τη συμπεριφορά ενός αθλούμενου σε σχέση με τα κίνητρα με τα οποία ενεργεί. Σύμφωνα με τη θεωρία του αυτοπροσδιορισμού, οι άνθρωποι παρακινούνται είτε από τα εσωτερικά κίνητρα είτε τα εξωτερικά κίνητρα, ειδάλλως δεν παρακινούνται εξαιτίας της παντελούς απουσίας κινήτρων, άρα είναι στην φάση της μη-παρακίνησης. Ιδιαίτερη σημασία έχει, πως ακριβώς αντιλαμβάνεται τον εαυτό του το κάθε άτομο και πως νιώθει, πως συμπεριφέρεται, πως ενεργεί για να καλύψει τις ανάγκες του. Βασικές ανάγκες είναι αυτές της αυτονομίας, της ικανότητας και της συναναστροφής με το περιβάλλον. Εξίσου σημαντική είναι η αντίληψη του ατόμου, πως επηρεάζεται και πως λειτουργεί. Ανάλογα με το τρόπο που αντιλαμβάνεται τα γεγονότα χωρίζονται στην πράξη και τα διαφορετικά είδη κινήτρων που ωθούν έναν άνθρωπο να ενεργήσει. Σημασία έχει ο άνθρωπος να καταλαβαίνει πως μία ενέργειά του είναι αυτόβουλη ή υπό εξέταση. Οι ερευνητές υποστηρίζουν πως τα κίνητρα εμφανίζονται σε βαθμίδες, ανάλογα με το επίπεδο αυτοπροσδιορισμού από τα υψηλότερα επίπεδα προς τα χαμηλότερα. Στο ένα άκρο τοποθετούνται τα εσωτερικά κίνητρα που είναι σε επίπεδο υψηλού αυτοπροσδιορισμού, έπειτα οι άλλες μορφές εξωτερικών κινήτρων (ταύτιση, ενδοπροβαλλόμενη ρύθμιση, και εξωτερική ρύθμιση) και στο κατώτερο επίπεδο η έλλειψη κινήτρων (Deci & Ryan, 1985). Επομένως, όσο αλλάζει και επαναπροσδιορίζεται η ερμηνεία των ιδιοτήτων του εαυτού μας, τόσο η απουσία παρακίνησης αλλάζει και γίνεται είτε εξωτερική είτε εσωτερική. Το πιο υψηλό στάδιο αυτοπροσδιορισμού θεωρείται πως το έχουμε κατορθώσει όταν λειτουργούμε μόνο βάσει εσωτερικών κινήτρων. Το τελευταίο επίπεδο της Ακολουθίας του

Αυτοπροσδιορισμού (Self Determination Continuum) είναι η έλλειψη κινήτρων (amotivation). Αναφέρεται σε συμπεριφορές στις οποίες απουσιάζουν τα κίνητρα και δεν υπάρχει καμία επιθυμία για δράση και κίνηση. Δεν υπάρχει αίτια συγκεκριμένη για τον εν λόγω τρόπο λειτουργίας, ούτε επιρροή από το περιβάλλον, το άτομο δεν αισθάνεται καμία ικανοποίηση. Με άλλα λόγια, δεν υπάρχει καμία σειρά και σχέση, καμία λογική σύνδεση των ενεργειών του ατόμου με το περιβάλλον που δραστηριοποιείται, με αποτέλεσμα να καταλήγει να σταματήσει την αθλητική δραστηριότητα. Με βάση τη θεωρία του αυτοπροσδιορισμού (Ryan & Deci, 2020), διάφορες μελέτες έχουν διαπιστώσει ότι οι πιο αυτοπροσδιοριζόμενοι και αυτόνομοι τύποι κινήτρων έχουν σημαντικό αντίκτυπο στην αθλητική συμμετοχή.

Η εσωτερική παρακίνηση σύμφωνα με τους Deci και Ryan (1985) αντικατοπτρίζει την εκούσια συμμετοχή σε πρόγραμμα αθλητισμού καθώς χαρίζει ευχαρίστηση, πληρότητα και ικανοποίηση στους αθλούμενους χρήστες. Οι Vallerand et al. (1992) υπογράμμισαν τη σημασία της διαφοροποίησης μεταξύ τριών τύπων ενδογενών κινήτρων: (α) για να γνωρίσουν, δηλαδή, να ασχοληθούν με τον αθλητισμό επειδή προσφέρει ευχαρίστηση και ικανοποίηση, μαθαίνοντας και εξερευνώντας κάτι καινούργιο, (β) για να επιτύχουν (δηλαδή, συμμετοχή σε μια δραστηριότητα για την ικανοποίηση που παίρνει κάποιος όταν ξεπερνάει τον εαυτό του και βελτιώνει τις δεξιότητές του), και (γ) για να βιώσει διέγερση (δηλαδή, συμμετοχή σε μια δραστηριότητα που του παρέχει ευχάριστα συναισθήματα). Τα πιο πολλά θεωρητικά μοντέλα μέτρησης κινήτρων συμμετοχής σε αθλητικές δραστηριότητες αναφέρουν πως η προσωπική ικανοποίηση αποτελεί ένα από τους βασικούς παράγοντες εσωτερικής παρακίνησης προκειμένου να συμμετάσχει ένα άτομο σε κάποιας μορφής άσκησης (Ryan & Deci, 2000).

### **2.3 Έρευνες αναφορικά με κίνητρα συμμετοχής στον αθλητισμό.**

Οι έρευνες που αφορούν στον σύγχρονο τρόπο ζωής, μαρτυρούν την καταλυτική επίδραση της άσκησης στην ψυχολογία και την υγεία του ατόμου. Οι ερευνητές Borgers et al. (2016) καταμέτρησαν παράγοντες, όπως το φύλο, την ηλικία, την κατάσταση εργασίας και την οικογενειακή κατάσταση, αλλά παράλληλα διατύπωσαν πως υπάρχουν ψυχολογικοί καθοριστικοί παράγοντες, όπως τα κίνητρα ή η ρύθμιση της συμπεριφοράς (ο λόγος για τον οποίο ένα άτομο συμμετέχει σε αθλήματα) και οι στόχοι (τι περιμένει ένα άτομο να επιτύχει με τον αθλητισμό). Οι Ntoumanis et al. (2007)

αναφέρουν πως ένας παράγοντας με ιδιαίτερο ενδιαφέρον είναι το κίνητρο της απόλαυσης καθώς η ικανοποίηση της διαδραματίζει ρόλο στη συνέχεια της συμμετοχής και τονίζεται από τους προπονητές και τους συμμετέχοντες. Οι Ryan και Deci, (2020) υποστηρίζουν πως η ανάγκη του ανθρώπου να νιώθει πως είναι μέρος μιας ομάδας και αλληλοεπιδρά με άλλους ανθρώπους που έχουν κοινά, ικανοποιείται μέσω του κινήτρου για σχέσεις. Σε επίπεδο κινήτρων, οι Kilpatrick et al. (2003) θεωρούν πως πρωταρχικός παράγοντας για την τακτική σωματική άσκηση είναι η δυνατότητα ανταγωνισμού, να έχει ο αθλούμενος κάποια κοινωνική αναγνώριση ή να αντιμετωπίζει προκλήσεις.

Ορισμένες μελέτες έδειξαν ότι τα κίνητρα και οι στόχοι επηρεάζουν την αθλητική συμμετοχή καθώς και την επιλογή ενός ατόμου για ένα συγκεκριμένο αθλητικό περιβάλλον. Για παράδειγμα, οι Borgers et al. (2018) διαπίστωσαν ότι η αθλητική συμμετοχή σε μη παραδοσιακά περιβάλλοντα (συμπεριλαμβανομένου του τρεξίματος, της ποδηλασίας και των δραστηριοτήτων στο γυμναστήριο) φάνηκε να πηγάζει από αξίες που σχετίζονται με την υγιεινή και τη σωματική εμφάνιση, ενώ τα μέλη αθλητικών συλλόγων ήταν πιο πιθανό να αθλούνται λόγω κοινωνικότητας ή στόχων που σχετίζονται με την απόδοση.

Η έρευνα των Deelen et al. (2018) πραγματοποιήθηκε για τη διερεύνηση των επιδράσεων των αθλητικών δραστηριοτήτων στους αθλούμενους, το επίπεδο των αυτοπροσδιοριζόμενων κινήτρων και στόχων, καθώς και τα αποτελέσματα αλληλεπίδρασης των κινήτρων και των στόχων από διαφορετικές αθλητικές δραστηριότητες σε σχέση με την αθλητική συχνότητα. Τα δεδομένα συλλέχθηκαν μέσω διαδικτυακής έρευνας, σε δείγμα 910 Ολλανδών ενήλικων ηλικίας 18-80 ετών. Δημιουργήθηκαν τρεις ομάδες αθλούμενων αναλόγως του περιβάλλοντος στο οποίο πραγματοποιούσαν τις αθλητικές δραστηριότητες: (1) ο χώρος των επίσημων εγκαταστάσεων αθλητικών σωματείων, ως μέλη αθλητικών συλλόγων, (2) γυμναστήρια, κέντρα υγείας ή κολυμβητήρια, χωρίς να είναι μέλη παραδοσιακών συλλόγων, και (3) χρήστες δημόσιων χώρων όπως πάρκα, υπαίθρια γυμναστήρια, δρόμοι και άλση που ασκούν τον αθλητισμό με μη οργανωμένο ή ανεπίσημο τρόπο (π.χ., ατομικά, με έναν φίλο ή σε μικρή ομάδα). Τα αποτελέσματα έδειξαν πως στους αθλούμενους που ήταν μέλη αθλητικών συλλόγων, τα εξωγενή κίνητρα που αφορούν την εικόνα, καθώς και τα εσωτερικά κίνητρα που είχαν να κάνουν με την ανάπτυξη δεξιοτήτων και την κοινωνική ένταξη, είχαν σημαντικά θετικές συσχετίσεις με τη συχνότητα άθλησης. Τα ελεγχόμενα κίνητρα συσχετίστηκαν αρνητικά με τη συχνότητα άθλησης. Οι στόχοι που σχετίζονται

με την υγεία ήταν σημαντικά αυξημένοι στους χρήστες των άτυπων δημόσιων χώρων και η συχνότητα άθλησης μεγαλύτερη.

Οι ερευνητές Calogiuri και Elliott (2017) επιχείρησαν να ερευνήσουν τα κίνητρα σωματικής δραστηριότητας στη φύση σε δείγμα από 2168 ενήλικες Νορβηγούς. Η εμπειρία της αθλητικής δραστηριότητας στη φύση αξιολογήθηκε ως το δεύτερο σημαντικότερο κίνητρο σωματικής δραστηριότητας. Το πρώτο σημαντικότερο ήταν το κίνητρο ευκολίας, το οποίο ήταν ιδιαίτερα σημαντικό για τους ηλικιωμένους ενήλικες και για όσους ασκούνται με βάρη σε γυμναστήρια ή αθλητικούς συλλόγους. Οι ασκούμενοι στο πράσινο ανέφεραν ισχυρότερα κίνητρα σχετικά με την ευκολία και την εμπειρία της φύσης, ενώ οι ασκούμενοι στο γυμναστήριο και σε αθλητικούς συλλόγους, ανέφεραν ισχυρότερα κίνητρα για τη σωματική υγεία και την κοινωνικότητα.

Η ανάλυση της έρευνας του Ley (2020) σε δείγμα 10,646 ενήλικων, σε 40 διαφορετικά αθλήματα, διαπίστωσε μέσες διαφορές μεταξύ φύλου, ηλικίας και ετών άσκησης, καθώς και μεταξύ των τύπων αθλημάτων/άσκησης. Οι παράγοντες Ενεργοποίηση, Γυμναστική/Υγεία και Αισθητική, καθώς και Επαφή μέσω του αθλητισμού ήταν τα κίνητρα που ωθούν σε μεγάλο βαθμό τους αθλούμενους να διατηρήσουν σχέση με τον αθλητισμό και την άσκηση.

Σε μελέτη των Zervou et al. (2017), σε δείγμα 306 ενηλίκων ηλικίας από 18 έως 70 χρονών, τα αποτελέσματα έδειξαν πως το πιο σημαντικό κίνητρο για την ενασχόληση των αντρών με αθλητικές δραστηριότητες είναι ο ανταγωνισμός. Αντιθέτως, οι γυναίκες που αθλούνται έδωσαν μεγαλύτερη σημασία στα κίνητρα που αφορούσαν την ενεργοποίηση, τη φυσική κατάσταση, το σώμα, την εξωτερική εμφάνιση. Παρόμοια συμπεράσματα έχουμε και σε άλλη μελέτη που δείχνει ότι οι γυναίκες δίνουν μεγαλύτερη σημασία στα ψυχολογικά οφέλη, τη φυσική κατάσταση και τη σωματική εμφάνιση (Gill et al., 1996).

Σύμφωνα με τους Σταύρου και Κάκκος (2005), οι δυο σημαντικότερες αιτίες διακοπής της συμμετοχής σε προγράμματα αθλητισμού ήταν οι οικογενειακές υποχρεώσεις και η ώρα υλοποίησης των αθλητικών προγραμμάτων. Ο Downward (2007) επίσης διαπίστωσε ότι το μέγεθος του νοικοκυριού σχετίζεται αρνητικά με τη συμμετοχή στον αθλητισμό και πως η απόκτηση παιδιών και το νοικοκυριό είναι δύο κύριοι περιοριστικοί παράγοντες. Τα στοιχεία δείχνουν ότι οι μητέρες με παιδιά μικρής ηλικίας ή νέες μητέρες έχουν χαμηλότερα επίπεδα σωματικής δραστηριότητας από τις γυναίκες παρόμοιας ηλικίας χωρίς οικογενειακές υποχρεώσεις (Brown et al., 2000). Οι

γυναίκες αντιμετωπίζουν μεγαλύτερες δυσκολίες πρόσβασης στον αθλητισμό λόγω της παροχής εγκαταστάσεων, μετακίνησης και των χρονικών υποχρεώσεων (Downward et al., 2014).

Στην έρευνα τους, οι Eberth και Smith (2010) συγκέντρωσαν δεδομένα από την Υπηρεσία Υγείας της Σκωτίας (SHeS) από ενήλικες άντρες και γυναίκες ηλικίας μεταξύ 16 και 64 ετών, σε δείγμα 4380 ατόμων. Σύμφωνα με την έρευνα, οι συνταξιούχοι συμμετέχουν σε αθλητικές δραστηριότητες πιο πολύ από τους εργαζόμενους και οι άνδρες κινητοποιούνται πιο πολύ από τις γυναίκες αν και η συμμετοχή ελαττώνεται καθώς αυξάνεται η ηλικία. Τα χαρακτηριστικά των νοικοκυριών, όπως η παρουσία των βρεφών διαπιστώθηκε ότι επηρεάζουν αρνητικά την αθλητική συμμετοχή και τα παντρεμένα άτομα ασχολούνται με τον αθλητισμό λιγότερο από τα μη παντρεμένα άτομα.

Οι Humphreys και Ruseski (2006) διαπίστωσαν ότι (1) ο χρόνος που δαπανάται για τη φροντίδα των παιδιών και των συγγενών, επηρεάζει αρνητικά τη συμμετοχή στον αθλητισμό και (2) τα παντρεμένα ζευγάρια έχουν λιγότερο χρόνο για αθλητική συμμετοχή και εναλλακτικές αθλητικές δραστηριότητες. Οι Hovemann και Wicker (2009) προτείνουν ότι η παροχή περισσότερης παιδικής φροντίδας θα μπορούσε να συμβάλει στην επίτευξη μεγαλύτερης γυναικείας συμμετοχής. Σε γενικές γραμμές, τα άτομα με περισσότερους χρονικούς περιορισμούς είναι πιο πιθανό να συμμετέχουν σε λιγότερο εντατικές ή παρατεταμένες δραστηριότητες (Hallmann et al., 2011).

Τα αποτελέσματα του Ειδικού Ευρωβαρόμετρου 525, αναφέρουν πως οι άνδρες συνεχίζουν να είναι περισσότεροι, σε όσους πολίτες της ΕΕ γυμνάζονται αδιαλείπτως. Δεν αποτελεί έκπληξη πως οι περισσότεροι από τους συμμετέχοντες στην έρευνα ισχυρίζονται πως θα ήθελαν να παρακολουθούν αγώνες αντρών και γυναικών καθώς και μεγάλες αθλητικές διοργανώσεις στα μέσα μαζικής ενημέρωσης. Ένα πολύ σημαντικό εύρημα της έρευνας ήταν πως κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID-19, το 50% των πολιτών ελάττωσαν την άσκηση ή σταμάτησαν τελείως κάθε δραστηριότητα (European Commission, September, 2022).

Σε έρευνα που πραγματοποίησαν οι Τεκέογλου και Σαλονικίδης (2018) ελεγχθήκαν 142 ερασιτέχνες ασκούμενοι στο τένις. Διαπιστώθηκε πως οι ασκούμενοι παρακινούνται περισσότερο από εσωτερικά κίνητρα. Παίρνουν ευχαρίστηση από τη συμμετοχή τους στο συγκεκριμένο άθλημα, σε τέτοιο βαθμό που δεν δίνουν σημασία στη άποψη και κριτική των άλλων.

Οι Benar και Loghmani (2014) συνέκριναν τα κίνητρα συμμετοχής στον αθλητισμό και τους στόχους-προσανατολισμό των νεαρών αθλητών. Τα αποτελέσματά τους έδειξαν ότι οι αθλούμενοι σε ατομικές αθλητικές δραστηριότητες είχαν περισσότερα κίνητρα για την ενασχόληση με τον αθλητισμό και ήταν περισσότερο προσανατολισμένοι στον στόχο τους από ό,τι στους αθλούμενους που είναι μέλη ομάδων.

Στην έρευνα που πραγματοποίησε ο Καραβάς (2019) για να αναλύσει την ενασχόληση με αθλητικά προγράμματα ενήλικων στον ελεύθερό τους χρόνο ως μέσο αναψυχής, εξέτασε δείγμα 242 ατόμων διάφορων ηλικιών. Δεν βρέθηκαν διαφορές μεταξύ των ηλικιακών κατηγοριών, όσον αφορά τη συμμετοχή, ενώ διαπιστώθηκαν διαφοροποιήσεις στους παράγοντες «γνωριμία με νέους ανθρώπους» και «ανταγωνισμός».

Στην έρευνα των Christopoulos et al. (2021) σε 245 ενήλικες ασκούμενους σε ιδιωτικά γυμναστήρια και σε αθλητικές δραστηριότητες, όπως ποδόσφαιρο, καλαθοσφαίριση, και στίβος, διαπιστώθηκε πως για τις γυναίκες, βασικό κίνητρο παρακίνησης φαίνεται πως είναι η βελτίωση της εμφάνισής τους και η διατήρηση ή η ρύθμιση του βάρους τους, ενώ για τους άνδρες ο ανταγωνισμός διαλέγοντας δραστηριότητες όπως ποδόσφαιρο και μπάσκετ.

Σε έρευνα του Μπαξεβάνου (2008) σε 454 άτομα ηλικίας από 30 έως 60 ετών και άνω, βρέθηκε πως τα άτομα που συμμετέχουν σε τμήματα εκμάθησης παραδοσιακών χορών το κάνουν αρχικά για τη διατήρηση της υγείας τους. Τους ενδιαφέρει επίσης σε μεγάλο βαθμό η διατήρηση της φυσικής κατάστασης, να μάθουν καινούργιους χορούς, να διασκεδάσουν και περάσουν καλά μόνοι τους ή με τις οικογένειές, τους φίλους και συναναστραφούν με άτομα που έχουν κοινά ενδιαφέροντα.

Οι Gill et al. (1983), στην προσπάθειά τους να μπορέσουν να «μετρήσουν» την παρακίνηση για τη συμμετοχή των παιδιών σε αθλητικές δραστηριότητες, δημιούργησαν ένα ερωτηματολόγιο. Απαντώντας στις ερωτήσεις, τα παιδιά ανέδειξαν τους λόγους εκείνους που τα ωθούν να συμμετέχουν σε μια αθλητική δραστηριότητα και τι πιστεύουν πως θα κερδίσουν από αυτήν. Από την έρευνα που πραγματοποίησαν σε 720 αγόρια και 418 κορίτσια, φάνηκε ότι τα παιδιά συμμετέχουν στον αθλητισμό για να διασκεδάσουν. Η εκμάθηση νέων δεξιοτήτων, η φιλία, και η καλή φυσική κατάσταση είναι εξίσου σημαντικά κίνητρα για την ενασχόληση των παιδιών.



Το συγκεκριμένο ερωτηματολόγιο μέσα στα χρόνια αποτελεί ένα από τα βασικά για τη μέτρηση της αθλητικής συμμετοχής, έχει προσαρμοστεί από πολλούς ερευνητές σε διαφορετικές γλώσσες για αντίστοιχες μελέτες και χρησιμοποιείται ανελλιπώς μέχρι και σήμερα. Στην έρευνα που διεξήγαγαν οι Jones et al. (2006), 300 ερωτηματολόγια Participation Motivation Questionnaire (PMQ) (Gill et al., 1983), στάλθηκαν ταχυδρομικώς σε 30 συλλόγους πολεμικών τεχνών στα West Midlands της Αγγλίας. Τα τέσσερα πιο σημαντικά κίνητρα συμμετοχής ήταν «Συνδεσιμότητα», «Φιλία», «Γυμναστική», «Ανάπτυξη δεξιοτήτων».

Σε έρευνα των Δούλιας και συνεργάτες (2005) σε δείγμα 134 εφήβων, μέλη χορευτικών συγκροτημάτων της Κέρκυρας και της Κεφαλονιάς, χρησιμοποιήθηκε η ελληνική έκδοση του ερωτηματολογίου Παρακίνησης για Ενασχόληση με τον Αθλητισμό (ή παρακίνησης για συμμετοχή σε αθλήματα, εφεξής ΠΕΑ) (Πατσιαούρας και συν., 2004). Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι τα παιδιά εφηβικής ηλικίας παρακινούνται από τη διασκέδαση, από την ανάγκη να γίνουν μέλη μιας ομάδας, να αποκτήσουν νέους φίλους. Οι δυο πιο σημαντικοί παράγοντες λοιπόν ήταν η «Διασκέδαση» και η «Συμμετοχή σε ομάδα» .

Ο Κεραμίδης (2004) εξέτασε τα κίνητρα συμμετοχής σε δείγμα 398 αγοριών ηλικίας 10-14 χρονών που ασχολούνταν με το ποδόσφαιρο χρησιμοποιώντας το ερωτηματολόγιο ΠΕΑ. Τα αποτελέσματα έδειξαν πως σημαντικοί παράγοντες παρακίνησης ήταν η βελτίωση ικανοτήτων και δεξιοτήτων, η διασκέδαση, και η φιλία. Σε έρευνα του Δημητριάδη (2013) για τα κίνητρα συμμετοχής, σε δείγμα 100 ατόμων όλων των ηλικιών, χρησιμοποιήθηκε το ΠΕΑ, προσαρμοσμένο στο αντικείμενο των υπαίθριων δραστηριοτήτων. Τα συμπεράσματα αναφέρουν ως πρωταρχικούς παράγοντες κίνητρων τη συναναστροφή με φίλους και τη διασκέδαση. Σε παρόμοια έρευνα, ο Καφφεισάκης (2013) προσπάθησε να διερευνήσει τα κίνητρα βάσει των οποίων επιλέγουν υπαίθριες δραστηριότητες Έλληνες και ξένοι χρήστες. Εξετάστηκαν οι απαντήσεις 75 Ελλήνων και 75 Άγγλων ενήλικων τουριστών που επέλεξαν για διακοπές τους την περιοχή της Θεσσαλίας. Τα αποτελέσματα έδειξαν πως οι Έλληνες επέλεξαν βάσει κίνητρων, που σχετίζονται με ικανότητες και δεξιότητες. Σε αντίθεση, οι Άγγλοι επέλεξαν βάσει κίνητρων που σχετίζονται με την κοινωνικότητα. Διαφοροποιήσεις βρέθηκαν στα κίνητρα που σχετίζονται με την απόκτηση δεξιοτήτων και τη φιλία. Πρώτο στην κατάταξη των κινήτρων, το κίνητρο της υγείας. Τέλος, το

κίνητρο της διασκέδασης ήταν ιδιαίτερα σημαντικό και για τις 2 ομάδες των ερωτηθέντων .

Το σημαντικότερο εύρημα της μελέτης των Moradi et al. (2020) που πραγματοποιήθηκε σε 265 αθλητές ήταν ότι υπάρχει διαφοροποίηση μεταξύ όλων των κινήτρων συμμετοχής των αθλούμενων των ομαδικών και ατομικών αγωνισμάτων, εκτός από τον παράγοντα «επίτευξη». Το εργαλείο έρευνας με το οποίο πραγματοποιήθηκε η έρευνα ήταν το PMQ των (Gill et al., 1983). Η σύγκριση των μέσων τιμών των διαστάσεων δείχνει ότι σε όλες τις συνιστώσες, βρέθηκαν σημαντικές διαφορές μεταξύ των κινήτρων αθλητικής συμμετοχής και μεταξύ ανδρών και γυναικών αθλούμενων εκτός από τον παράγοντα «φιλία». Τα αποτελέσματα έδειξαν πως τα πιο βασικά κίνητρα για τους άνδρες αθλητές ήταν ο ανταγωνισμός, η διασκέδαση και η ομαδικότητα και αντίστοιχα για τις γυναίκες αθλήτριες ήταν η ομαδική εργασία, η διασκέδαση και η φυσική κατάσταση.

Οι Kondric et al. (2013) πραγματοποίησαν έρευνα για να εξετάσουν τις διαφορές σε κίνητρα για συμμετοχή σε αθλητικές δραστηριότητες μεταξύ φοιτητών αθλητικών σχολών από τρεις διαφορετικές χώρες. Το δείγμα ήταν 390 φοιτητές από τη Σλοβενία, την Κροατία και τη Γερμανία. Όλοι και όλες παρακολουθούσαν μαθήματα επιτραπέζιας αντισφαίρισης και συμπλήρωσαν το ερωτηματολόγιο κινήτρων συμμετοχής PMQ των Gill et al. (1983). Τα αποτελέσματα αποκάλυψαν ότι οι 6 παράγοντες «αθλητική δράση με φίλο, δημοτικότητα, γυμναστική και υγεία, κοινωνική θέση, αθλητικές εκδηλώσεις, χαλάρωση μέσω του αθλητισμού» είχαν διαφορετική σειρά προτεραιότητας ανάλογα με την εκάστοτε σχολή που πραγματοποιήθηκε η έρευνα. Και στις 3 περιπτώσεις όμως ενισχύθηκε η σημασία της ευχαρίστησης που μπορεί να αποκτήσει ο/η αθλούμενος/η από τη συμμετοχή του στην αθλητική δραστηριότητα. Διαπιστώθηκαν επίσης σημαντικές διαφορές φύλου στα κίνητρα συμμετοχής σε αθλητικές δραστηριότητες για τους αθλητικούς φοιτητές από τις τρεις διαφορετικές χώρες. Δεν βρέθηκαν σχετικές διαφορές αναφορικά με την ηλικία μεταξύ των φοιτητών/τριών και αυτή είναι η μόνη αρχική υπόθεση που μπόρεσαν να απορρίψουν οι ερευνητές.

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΙΙΙ

### ΜΕΘΟΔΟΣ

#### 3.1 Δείγμα

Η έρευνα μας διεξήχθη κατά το διάστημα πραγματοποίησης των ΠΑγΟ 2022 από τον Δήμο Μεταμόρφωσης Αττικής. Οι συμμετέχοντες/ουσες ήταν ηλικίας 18-80 ετών, συμμετείχαν στα ΠΑγΟ και πιο συγκεκριμένα στα Γενικά Δομημένα ΠΑγΟ Μεγάλης Διάρκειας, ΠΑγΟ που απευθύνονται σε ενήλικες 19 και άνω και αναφέρονται στο ΟΠ 2020 ως «Άσκηση ενηλίκων».

Για την πραγματοποίησή της, έγινε αίτημα και δόθηκε η απαραίτητη άδεια από τον Δήμο Μεταμόρφωσης. Στο ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Α παρατίθεται η αλληλογραφία για τη χορήγηση της άδειας. Για τους σκοπούς της έρευνας μοιράστηκαν και επιστράφηκαν 314 συμπληρωμένα ερωτηματολόγια σε περίοδο 35 ημερών, περίπου. Από τους συμμετέχοντες, οι 219 του δείγματος ήταν γυναίκες (69.75%) και οι 95 ήταν άντρες (30.25%). Η επιλογή των συμμετεχόντων/ουσών καθορίστηκε από το ηλικιακό εύρος καθώς επιθυμούσαμε να είναι όλοι ενήλικες γι' αυτό και προτιμήθηκαν τα συγκεκριμένα προγράμματα με τη συμμετοχή στην έρευνα να είναι καθολική σε όλες τις δραστηριότητες των ενηλίκων.

#### 3.2 Μέσα συλλογής δεδομένων

Για τη συλλογή των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε η ελληνική έκδοση του ερωτηματολογίου Παρακίνησης για Ενασχόληση με τον Αθλητισμό (ΠΕΑ) (Participation Motivation Questionnaire –[PMQ]) των Gill et al. (1983). Το ερωτηματολόγιο ΠΕΑ (βλ. ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Β) που ερευνά την παρακίνηση για συμμετοχή σε αθλητικές δραστηριότητες και έχει διαμορφωθεί και ελεγχθεί για τον ελληνικό πληθυσμό από τους Πατσιαούρας και συνεργάτες (2004). Η αρχική έκδοση του ερωτηματολογίου αποτελείται από 30 στοιχεία-ερωτήματα (Gill et al., 1983). Ωστόσο, οι Πατσιαούρας και συνεργάτες (2004) πρόσθεσαν 2 ερωτήματα και δημιούργησαν τον επιπλέον παράγοντα *Φιλία*. Το ερωτηματολόγιο αρχίζει με την φράση «Ασχολούμαι με τη δραστηριότητα γιατί...» και ακολουθούν 32 ερωτήσεις, στις οποίες ο/η συμμετέχων/ουσα μπορεί να απαντήσει κατά πόσο συμφωνεί με την πρόταση. Οι απαντήσεις δίνονται σε 5/βάθμια κλίμακα Likert (1 = καθόλου σημαντικό έως 5 = πάρα πολύ σημαντικό).

Με το ερωτηματολόγιο ΠΕΑ αξιολογούνται οκτώ σημαντικοί παράγοντες - λόγοι συμμετοχής σε αθλητικές δραστηριότητες: (1) συμμετοχή για την *κοινωνική απήχηση* (ερ. 3, 12, 14, 20, 21, 25, 28), (2) συμμετοχή σε μία *ομάδα* (ερ. 8, 18, 22), (3) συμμετοχή για καλή *φυσική κατάσταση* (ερ. 6, 15, 24), (4) συμμετοχή για *απελευθέρωση και εκτόνωση ενέργειας* (ερ. 4, 5, 13, 16, 19), (5) συμμετοχή για την *πρόκληση* του αθλήματος και της συμμετοχής (ερ. 9, 27, 30), (6) συμμετοχή για βελτίωση των *δεξιοτήτων* (ερ. 1, 10, 23), (7) συμμετοχή για τη δημιουργία *φίλων* (ερ. 2, 11, 31, 32), και συμμετοχή για τη διασκέδαση (8) (ερ. 7, 17, 26, 29). Για τους σκοπούς της έρευνας προστέθηκε και μία ανεξάρτητη ερώτηση «*Μου αρέσει να γυμνάζομαι μαζί με την οικογένειά μου*» με σκοπό να διερευνηθεί η σχέση της με τους παράγοντες του ερωτηματολογίου και η πρόθεση κινήτρου για την πραγματοποίηση ενός ΠΜΑ, μέρος των ΠΑγΟ της ΓΓΑ που αναφέρεται στον Οικογενειακό Αθλητισμό.

### **3.3 Διαδικασία συλλογής δεδομένων**

Η συλλογή των δεδομένων έγινε στα άτομα που συμμετείχαν στα ΠΜΑ τα οποία πραγματοποιούνται σε κλειστές αίθουσες γυμναστικής, εξωτερικούς χώρους (πεζοπορίες) και οργανωμένους αθλητικούς χώρους (κολυμβητήριο και γήπεδα καλαθοσφαίρισης, γήπεδο 5X5 ποδοσφαίρου) του Δήμου. Η διαδικασία που ακολουθήθηκε ήταν η ακόλουθη: Στα πρώτα 5 με 10 λεπτά του μαθήματος ενημερώνονται όλοι οι ωφελούμενοι για την έρευνα, τους λόγους διεξαγωγής της, το ερωτηματολόγιο και το περιεχόμενό του. Ακολουθεί συζήτηση με τους συμμετέχοντες της έρευνας, για τυχόν διευκρινίσεις και απορίες αν και οι περισσότερες πληροφορίες αναγράφονται στην αρχή των ερωτηματολογίων. Κατά το ίδιο διάστημα διευκρινίζεται σε όλους/ες τους/τις συμμετέχοντες/ουσες ότι η συμμετοχή τους είναι εθελοντική και πως θα μπορούσαν να αποχωρήσουν από την έρευνα χωρίς να συμπληρώσουν το ερωτηματολόγιο και υπογράφεται από όσους/ες συνεχίζουν τη διαδικασία η δήλωση συγκατάθεσης τους (βλ. ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Γ). Τέλος, μοιράζονται τα ερωτηματολόγια σε όλους τα οποία συμπληρώνονται και συλλέγονται την ίδια ημέρα. Η ερευνήτρια επισκέφτηκε όλες τις αθλητικές εγκαταστάσεις στις οποίες ήταν προγραμματισμένα μαθήματα είτε πρωινά είτε απογευματινά ώστε να εξασφαλιστεί η συμμετοχή όλων των αθλουμένων, να διασφαλιστεί η επιστροφή των ερωτηματολογίων και να έχουν καλυφθεί όλα τα προγράμματα από άποψη ωραρίου και τοποθεσίας (αίθουσες, γυμναστήρια ή υπαίθριους χώρους). Οι συμμετέχοντες/ουσες, ηλικίας 18-80 ετών, που

έλαβαν μέρος στις δραστηριότητες συμπλήρωσαν με τη δική τους συγκατάθεση τα ερωτηματολόγια χωρίς να αναγράψουν το όνομά τους. Χρόνος συμπλήρωσης του ερωτηματολογίου ήταν περίπου 5 λεπτά. Η συνολική διαδικασία διάθεσης, συμπλήρωσης και επιστροφής των ερωτηματολογίων διήρκησε 35 ημέρες. (1η Σεπτεμβρίου 2022 έως 5η Οκτωβρίου 2022).

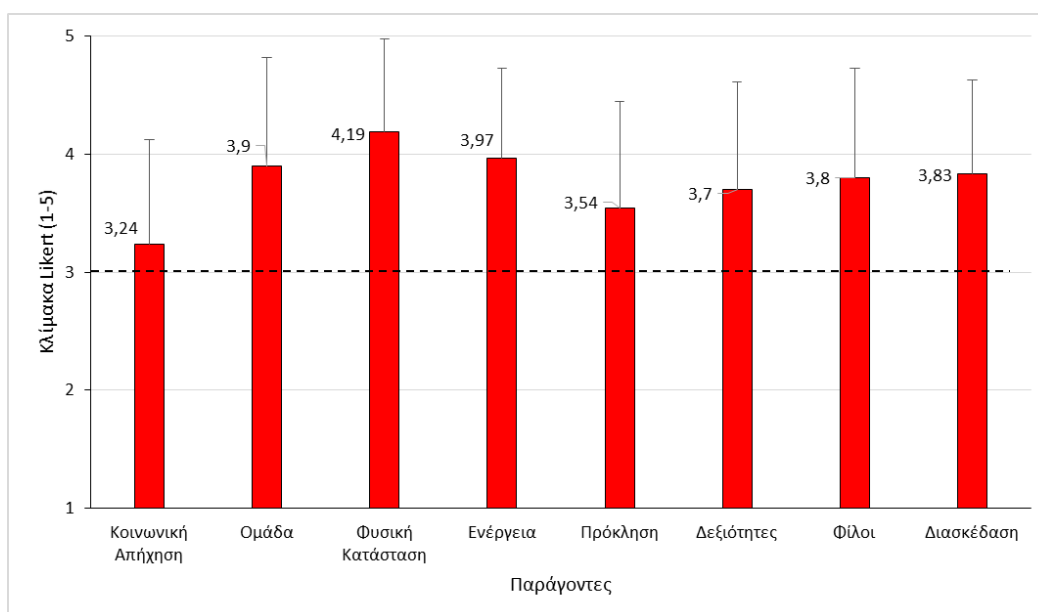
### 3.4 Στατιστική ανάλυση

Για τη στατιστική ανάλυση των δεδομένων έγιναν απλές πολυμεταβλητές αναλύσεις διασποράς (MANOVA) για τις ανεξάρτητες μεταβλητές Φύλο, Ηλικιακές Ομάδες, και Αθλητική Δραστηριότητα με τους οκτώ παράγοντες του ερωτηματολογίου ΠΕΑ (*Κοινωνική Απήχηση, Ομάδα, Φυσική Κατάσταση, Ενέργεια, Πρόκληση, Δεξιότητες, Φίλοι, Διασκέδαση*). Ο εντοπισμός της στατιστικής σημαντικότητας στις μονομεταβλητές αναλύσεις διασποράς (ANOVA) έγινε με τη μετά ANOVA (*post hoc*) ανάλυση Bonferroni (Παπαϊωάννου και συνεργάτες, 2016). Στα δεδομένα των απαντήσεων στην ερώτηση «*Μου αρέσει να γυμνάζομαι μαζί με την οικογένειά μου*» έγιναν συσχετίσεις με τους οκτώ παράγοντες του ερωτηματολογίου ΠΕΑ, έλεγχος  $t$  για ανεξάρτητα δείγματα για το Φύλο, και απλές ANOVA για ανεξάρτητα δείγματα στις ανεξάρτητες μεταβλητές Ηλικιακές Ομάδες και Αθλητική Δραστηριότητα. Για τον εντοπισμό των στατιστικά σημαντικών διαφορών των απλών ANOVA χρησιμοποιήθηκε η μετά ANOVA μέθοδος Least Significance Difference (LSD) (Βαγενάς, 2019). Για τον έλεγχο της στατιστικής σημαντικότητας όλων των αναλύσεων ορίστηκε το επίπεδο  $p \leq 0.05$ . Όλες οι στατιστικές αναλύσεις έγιναν με το στατιστικό πακέτο IBM SPSS 28.0.

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ IV

### ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Περιγράφοντας τα δεδομένα, χωρίς να λάβουμε υπόψη μας το φύλο, την ηλικία και τον τύπο της αθλητικής δραστηριότητας των συμμετεχόντων/ουσών στα προγράμματα του μαζικού αθλητισμού, παρατηρούμε ότι όλοι οι παράγοντες Παρακίνησης Ενασχόλησης με τον Αθλητισμό (ΠΕΑ) βρίσκονται πάνω από την υποθετική μέση τιμή 3 της κλίμακας Likert του ερωτηματολογίου. Η μικρότερη τιμή παρατηρήθηκε στον παράγοντα *Κοινωνική Απήχηση* ( $M = 3.24$ ,  $TA = .885$ ) και η μεγαλύτερη στον παράγοντα *Φυσική Κατάσταση* ( $M = 4.19$ ,  $TA = .784$ ). Οι μέσες τιμές και οι τυπικές αποκλίσεις των παραγόντων του ΠΕΑ απεικονίζονται στο Σχήμα 1.



**Σχήμα 1.** Μέσες τιμές και τυπικές αποκλίσεις των παραγόντων Κοινωνική Απήχηση, Ομάδα, Φυσική Κατάσταση, Ενέργεια, Πρόκληση, Δεξιότητες, Φίλοι, και Διασκέδαση του ερωτηματολογίου ΠΕΑ.

#### 4.1 Φύλο

Τα αποτελέσματα της πολυμεταβλητής ανάλυσης διασποράς (MANOVA) για την ανεξάρτητη μεταβλητή φύλο (Ανδρας, Γυναίκα) στους οκτώ παράγοντες του ΠΕΑ (*Κοινωνική Απήχηση, Ομάδα, Φυσική Κατάσταση, Ενέργεια, Πρόκληση, Δεξιότητες, Φίλοι, Διασκέδαση*) παρουσίασε στατιστική σημαντικότητα (Wilk's  $\lambda = .944$ ,  $F_{8, 305} =$

2.25,  $p = .024$ ,  $partial \eta^2 = .056$ ). Στις μονομεταβλητές αναλύσεις διασποράς παρατηρήθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά για τους παράγοντες *Φυσική Κατάσταση* ( $F_{1,312} = 3.88$ ,  $p = .050$ ,  $partial \eta^2 = .012$ ) και *Δεξιότητες* ( $F_{1,312} = 3.99$ ,  $p = .047$ ,  $partial \eta^2 = .013$ ). Οι υπόλοιπες μονομεταβλητές αναλύσεις διασποράς δεν παρουσίασαν στατιστικά σημαντικές διαφορές ( $p > .05$ ) (Πίνακας 1).

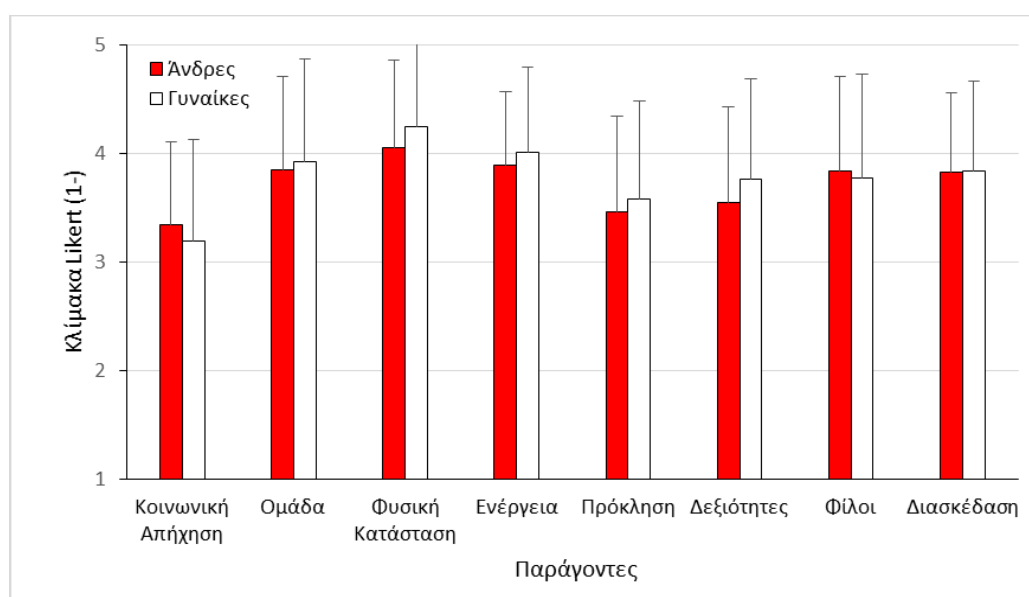
**Πίνακας 1.** Περιληπτικός πίνακας των Μονομεταβλητών Αναλύσεων Διασποράς για τους παράγοντες του ΠΕΑ σε σχέση με το Φύλο.

Πηγή Διασποράς	Εξαρτημένες μεταβλητές	Άθροισμα Τετραγώνων	df	Μέσα Τετράγωνα	F	p	Partial $\eta^2$
Φύλο	Κοιν. Απήχηση	1.53	1	1.53	1.96	.163	.006
	Ομάδα	.386	1	.386	.457	.499	.001
	Φυσ. Κατάσταση	2.37	1	2.37	3.88	.050*	.012
	Ενέργεια	.826	1	.826	1.45	.229	.005
	Πρόκληση	.990	1	.990	1.22	.271	.004
	Δεξιότητες	3.30	1	3.30	3.99	.047*	.013
	Φίλοι	.234	1	.234	.269	.604	.001
	Διασκέδαση	.024	1	.024	.038	.845	.000
Σφάλμα	Κοιν. Απήχηση	243.73	312	.781			
	Ομάδα	263.06	312	.843			
	Φυσ. Κατάσταση	190.22	312	.610			
	Ενέργεια	177.30	312	.568			
	Πρόκληση	254.08	312	.814			
	Δεξιότητες	258.25	312	.828			
	Φίλοι	271.18	312	.869			
	Διασκέδαση	198.61	312	.637			
Σύνολο	Κοιν. Απήχηση	24526	313				
	Ομάδα	263.45	313				
	Φυσ. Κατάσταση	192.58	313				
	Ενέργεια	178.12	313				
	Πρόκληση	255.07	313				
	Δεξιότητες	261.55	313				
	Φίλοι	271.42	313				
	Διασκέδαση	198.64	313				

Οι στατιστικά σημαντικές διαφορές στους παράγοντες *Φυσική Κατάσταση* και *Δεξιότητες* οφείλονται στις μεγαλύτερες τιμές των γυναικών ( $M = 4.25$ ,  $TA = .78$  και ( $M = 3.77$ ,  $TA = .92$ , αντίστοιχα) σε σχέση με τους άνδρες ( $M = 4.06$ ,  $TA = .80$  και  $M = 3.54$ ,  $TA = .89$ , αντίστοιχα). Οι μέσες τιμές και οι τυπικές αποκλίσεις των παραγόντων του ΠΕΑ σε σχέση με το φύλο παρουσιάζονται στον Πίνακα 2 και απεικονίζονται στο Σχήμα 2.

**Πίνακας 2.** Μέσες τιμές και τυπικές αποκλίσεις των παραγόντων του ερωτηματολογίου για τους άνδρες και τις γυναίκες.

Φύλο	Κοινωνική Απήχηση	Ομάδα	Φυσική Κατάσταση	Ενέργεια	Πρόκληση	Δεξιότητες	Φίλοι	Διασκέδαση
Άνδρας (n = 95)	3.34 (.76)	3.85 (.85)	4.06 (.80)	3.90 (.67)	3.46 (.89)	3.54 (.89)	3.84 (.87)	3.82 (.74)
Γυναίκα (n = 219)	3.19 (.93)	3.93 (.94)	4.25 (.77)	4.01 (.79)	3.58 (.91)	3.77 (.92)	3.78 (.96)	3.84 (.82)
Σύνολο (n = 314)	3.24 (.89)	3.90 (.92)	4.19 (.78)	3.97 (.75)	3.54 (.90)	3.70 (.91)	3.80 (.93)	3.83 (.80)



**Σχήμα 2.** Μέσες τιμές και τυπικές αποκλίσεις των παραγόντων του ερωτηματολογίου ΠΕΑ σε σχέση με το Φύλο.

#### 4.2 Ηλικία

Η ηλικία των συμμετεχόντων είχε εύρος από 18 έως 76 έτη. Για τη στατιστική ανάλυση των δεδομένων, οι συμμετέχοντες χωρίστηκαν σε τέσσερις ηλικιακές ομάδες (18-30, 31-45, 46-55, 56-76 χρόνων). Τα αποτελέσματα της απλής MANOVA για τις Ηλικιακές Ομάδες στους παράγοντες του ερωτηματολογίου ΠΕΑ (*Κοινωνική Απήχηση, Ομάδα, Φυσική Κατάσταση, Ενέργεια, Πρόκληση, Δεξιότητες, Φίλοι, Διασκέδαση*) παρουσίασε στατιστική σημαντικότητα ( $Wilk's \lambda = .800, F_{24, 879} = 2.92, p < .001, partial \eta^2 = .072$ ). Οι μονομεταβλητές αναλύσεις διασποράς έδειξαν στατιστική σημαντικότητα για τους παράγοντες *Κοινωνική Απήχηση* ( $F_{3, 310} = 3.84, p = .010, partial \eta^2 = .036$ ), *Φυσική Κατάσταση* ( $F_{3, 310} = 3.84, p = .010, partial \eta^2 = .036$ ), *Πρόκληση* ( $F_{3, 310} = 4.00,$



$p = .008$ ,  $partial \eta^2 = .037$ ), και *Φίλοι* ( $F_{3, 310} = 3.66$ ,  $p = .013$ ,  $partial \eta^2 = .034$ ). Οι υπόλοιπες αναλύσεις διασποράς δεν παρουσίασαν στατιστική σημαντικότητα ( $p > .05$ ). Τα περιληπτικά αποτελέσματα των μονομεταβλητών αναλύσεων διασποράς παρουσιάζονται στον Πίνακα 3.

**Πίνακας 3.** Περιληπτικός πίνακας των Μονομεταβλητών Αναλύσεων Διασποράς για τους παράγοντες του ΠΕΑ σε σχέση με τις ηλικιακές ομάδες.

Πηγή Διασποράς	Εξαρτημένες μεταβλητές	Άθροισμα Τετραγώνων	df	Μέσα Τετράγωνα	F	p	Partial $\eta^2$
Ηλικιακές Ομάδες	Κοιν. Απήχηση	8.79	3	2.93	3.84	.010*	.036
	Ομάδα	5.95	3	1.99	2.39	.069	.023
	Φυσ. Κατάσταση	6.90	3	2.30	3.84	.010*	.036
	Ενέργεια	4.28	3	1.43	2.54	.056	.024
	Πρόκληση	9.50	3	3.17	4.00	.008*	.037
	Δεξιότητες	2.44	3	.812	.972	.406	.009
	Φίλοι	9.29	3	3.10	3.66	.013*	.034
	Διασκέδαση	.829	3	.276	.433	.729	.004
Σφάλμα	Κοιν. Απήχηση	236.46	310	.763			
	Ομάδα	257.50	310	.831			
	Φυσ. Κατάσταση	185.68	310	.599			
	Ενέργεια	173.85	310	.561			
	Πρόκληση	245.57	310	.792			
	Δεξιότητες	259.11	310	.836			
	Φίλοι	262.12	310	.846			
	Διασκέδαση	197.81	310	.638			
Σύνολο	Κοιν. Απήχηση	245.26	313				
	Ομάδα	263.45	313				
	Φυσ. Κατάσταση	192.58	313				
	Ενέργεια	178.12	313				
	Πρόκληση	255.07	313				
	Δεξιότητες	261.55	313				
	Φίλοι	271.42	313				
	Διασκέδαση	198.64	313				

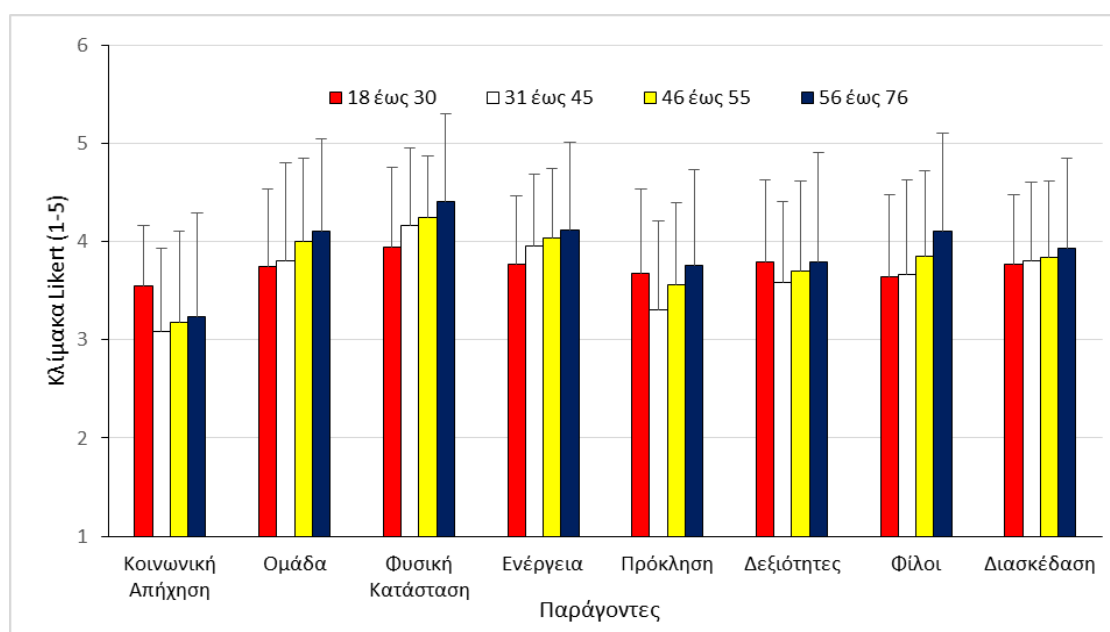
Η περαιτέρω ανάλυση των στατιστικά σημαντικών διαφορών με τη μετά-ANOVA μέθοδο Bonferroni έδειξε ότι για τους παράγοντες: (α) *Κοινωνική Απήχηση*, τα άτομα ηλικίας 18 έως 30 χρόνων ( $M = 3.55$ ,  $TA = .62$ ) είχαν στατιστικά σημαντικές μεγαλύτερες τιμές από τα άτομα ηλικίας 31 έως 45 χρόνων ( $M = 3.09$ ,  $TA = .84$ ), (β) *Φυσική Κατάσταση*, τα άτομα ηλικίας 56 έως 76 χρόνων ( $M = 4.41$ ,  $TA = .90$ ) είχαν στατιστικά σημαντικές μεγαλύτερες τιμές από τα άτομα ηλικίας 18 έως 30 χρόνων ( $M = 3.95$ ,  $TA = .81$ ), (γ) *Πρόκληση*, τα άτομα ηλικίας 56 έως 76 χρόνων ( $M = 3.76$ ,  $TA = .90$ ) είχαν στατιστικά σημαντικές μεγαλύτερες τιμές από τα άτομα ηλικίας 31 έως 45 χρόνων ( $M = 3.31$ ,  $TA = .90$ ), και (δ) *Φίλοι*, τα άτομα ηλικίας 56 έως 76 χρόνων ( $M = 4.11$ ,  $TA$

= .99) είχαν στατιστικά σημαντικές μεγαλύτερες τιμές από τα άτομα ηλικίας 18 έως 30 ( $M = 3.64, TA = .84$ ) και 31 έως 45 χρόνων ( $M = 3.67, TA = .96$ ).

**Πίνακας 4.** Μέσες τιμές και τυπικές αποκλίσεις των παραγόντων του ερωτηματολογίου για τις ηλικιακές ομάδες του δείγματος.

Ηλικιακές Ομάδες (χρόνια)	Κοινωνική Απήχηση	Ομάδα	Φυσική Κατάσταση	Ενέργεια	Πρόκληση	Δεξιότητες	Φίλοι	Διασκέδαση
18 – 30 ( $n_1 = 65$ )	3.55 (.62)	3.74 (.80)	3.95 (.81)	3.78 (.69)	3.68 (.86)	3.80 (.84)	3.64 (.84)	3.78 (.71)
31 – 45 ( $n_2 = 102$ )	3.09 (.84)	3.80 (1.01)	4.16 (.79)	3.96 (.73)	3.31 (.90)	3.59 (.83)	3.67 (.96)	3.81 (.80)
46 – 55 ( $n_3 = 89$ )	3.18 (.93)	4.00 (.85)	4.25 (.62)	4.04 (.71)	3.56 (.84)	3.71 (.92)	3.85 (.88)	3.84 (.76)
56 – 76 ( $n_4 = 58$ )	3.24 (1.06)	4.10 (.95)	4.41 (.90)	4.12 (.89)	3.76 (.90)	3.79 (1.12)	4.11 (.99)	3.93 (.92)
Σύνολο ( $N = 314$ )	3.24 (.89)	3.90 (.92)	4.19 (.78)	3.97 (.75)	3.54 (.90)	3.70 (.91)	3.80 (.93)	3.83 (.80)

Τα αποτελέσματα των υπολοίπων αντιπαραθέσεων ζευγών δεν παρουσίασαν στατιστικά σημαντικές διαφορές ( $p > .05$ ). Οι μέσες τιμές και οι τυπικές αποκλίσεις των παραγόντων του ερωτηματολογίου ΠΕΑ (Κοινωνική Απήχηση, Ομάδα, Φυσική Κατάσταση, Ενέργεια, Πρόκληση, Δεξιότητες, Φίλοι, Διασκέδαση) παρουσιάζονται στον Πίνακα 4 και απεικονίζονται στο Σχήμα 3.



**Σχήμα 3.** Μέσες τιμές και τυπικές αποκλίσεις των παραγόντων του ερωτηματολογίου ΠΕΑ ανάλογα με τις ηλικιακές ομάδες.

### 4.3 Αθλητικές Δραστηριότητες

Στις αθλητικές δραστηριότητες του Δήμου συμμετείχαν 106 άτομα στη Γυμναστική Ενηλίκων, 78 στην Καλαθοσφαίριση, 16 στο Ποδόσφαιρο, 61 στους Χορούς, 26 στην Πεζοπορία, 15 στην Κολύμβηση, και 12 στην Αντισφαίριση. Για τους σκοπούς της στατιστικής ανάλυσης των δεδομένων δημιουργήθηκαν τέσσερις ομάδες *Αθλητικών Δραστηριοτήτων*: η ομάδα *Γυμναστική Ενηλίκων* ( $n_1 = 106$ ), η ομάδα *Ομαδικών Αθλημάτων* ( $n_2 = 94$ ) που συμπεριελάμβανε τα τμήματα καλαθοσφαίρισης και ποδοσφαίρου, η ομάδα *Παραδοσιακών Χορών* ( $n_3 = 61$ ), και η ομάδα *Ατομικών Αθλημάτων* ( $n_4 = 53$ ) που συμπεριελάμβανε τα τμήματα πεζοπορίας, κολύμβησης και αντισφαίρισης. Τα αποτελέσματα της απλής MANOVA για τις Αθλητικές Δραστηριότητες των τμημάτων του Δήμου στους παράγοντες του ερωτηματολογίου ΠΕΑ (*Κοινωνική Απήχηση, Ομάδα, Φυσική Κατάσταση, Ενέργεια, Πρόκληση, Δεξιότητες, Φίλοι, Διασκέδαση*) παρουσίασαν στατιστικά σημαντικές διαφορές (Wilk's  $\lambda = .757$ ,  $F_{24, 879} = 3.69$ ,  $p < .001$ ,  $partial \eta^2 = .089$ ).

**Πίνακας 5.** Περιληπτικός πίνακας των Μονομεταβλητών Αναλύσεων Διασποράς για τους παράγοντες του ΠΕΑ σε σχέση με τις Αθλητικές Δραστηριότητες.

Πηγή Διασποράς	Εξαρτημένες μεταβλητές	Άθροισμα Τετραγώνων	df	Μέσα Τετράγωνα	F	p	Partial $\eta^2$
Αθλητικές Δραστηριότητες	Κοιν. Απήχηση	13.49	3	4.50	6.02	.001*	.055
	Ομάδα	14.24	3	4.75	5.90	.001*	.054
	Φυσ. Κατάσταση	2.81	3	.936	1.53	.207	.015
	Ενέργεια	10.35	3	3.45	6.38	.000*	.058
	Πρόκληση	10.94	3	3.65	4.63	.003*	.043
	Δεξιότητες	8.70	3	2.90	3.56	.015*	.033
	Φίλοι	26.41	3	8.80	11.14	.000*	.097
	Διασκέδαση	9.89	3	3.30	5.42	.001*	.050
Σφάλμα	Κοιν. Απήχηση	231.77	310	.748			
	Ομάδα	249.21	310	.804			
	Φυσ. Κατάσταση	189.77	310	.612			
	Ενέργεια	167.77	310	.541			
	Πρόκληση	244.14	310	.788			
	Δεξιότητες	252.85	310	.816			
	Φίλοι	245.01	310	.790			
	Διασκέδαση	188.75	310	.609			
Σύνολο	Κοιν. Απήχηση	245.26	313				
	Ομάδα	263.45	313				
	Φυσ. Κατάσταση	192.58	313				
	Ενέργεια	178.12	313				
	Πρόκληση	255.07	313				
	Δεξιότητες	261.55	313				
	Φίλοι	271.42	313				
	Διασκέδαση	198.64	313				

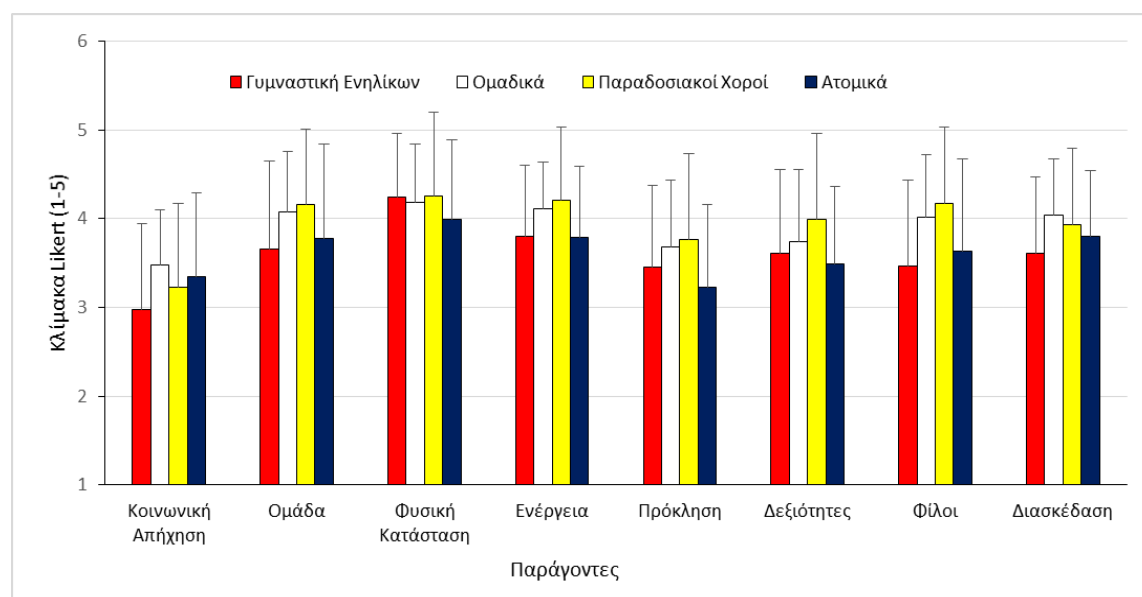
Οι μονομεταβλητές αναλύσεις διασποράς έδειξαν στατιστικά σημαντικές διαφορές για τους παράγοντες *Κοινωνική Απήχηση* ( $F_{3, 310} = 6.02, p = .001, partial \eta^2 = .055$ ), *Ομάδα* ( $F_{3, 310} = 5.91, p = .001, partial \eta^2 = .054$ ), *Ενέργεια* ( $F_{3, 310} = 6.38, p < .001, partial \eta^2 = .058$ ), *Πρόκληση* ( $F_{3, 310} = 4.63, p = .003, partial \eta^2 = .043$ ), *Δεξιότητες* ( $F_{3, 310} = 3.56, p = .015, partial \eta^2 = .033$ ), *Φίλοι* ( $F_{3, 310} = 11.14, p < .001, partial \eta^2 = .097$ ), και *Διασκέδαση* ( $F_{3, 310} = 5.42, p = .001, partial \eta^2 = .050$ ). Τα περιληπτικά ευρήματα των μονομεταβλητών αναλύσεων διασποράς παρουσιάζονται στον Πίνακα 5.

Οι Bonferroni μετά ANOVA αντιπαραθέσεις ζευγών των στατιστικά σημαντικών μονομεταβλητών ANOVA παρουσίασαν στατιστικά σημαντικές διαφορές για τους παράγοντες: (1) *Κοινωνική Απήχηση*, με τα άτομα των Ομαδικών Αθλημάτων ( $M = 3.48, TA = .62$ ) να έχουν μεγαλύτερες τιμές από τα άτομα της Γυμναστικής Ενηλίκων ( $M = 2.98, TA = .96$ ), (2) *Ομάδα*, με τα άτομα των Παραδοσιακών Χορών ( $M = 4.16, TA = .85$ ) και των Ομαδικών Αθλημάτων ( $M = 4.08, TA = .99$ ) να έχουν μεγαλύτερες τιμές από τα άτομα της Γυμναστικής Ενηλίκων ( $M = 3.66, TA = .68$ ), (3) *Ενέργεια*, με τα άτομα των Παραδοσιακών Χορών ( $M = 4.21, TA = .83$ ) να έχουν μεγαλύτερες τιμές από τα άτομα των Ατομικών Αθλημάτων ( $M = 3.79, TA = .81$ ) και της Γυμναστικής Ενηλίκων ( $M = 3.80, TA = .80$ ), και των Ομαδικών Αθλημάτων ( $M = 4.12, TA = .52$ ) μεγαλύτερες τιμές από τα άτομα της Γυμναστικής Ενηλίκων ( $M = 3.80, TA = .80$ ), (4) *Πρόκληση*, με τα άτομα των Παραδοσιακών Χορών ( $M = 3.77, TA = .97$ ) και των Ομαδικών Αθλημάτων ( $M = 3.68, TA = .75$ ) να έχουν μεγαλύτερες τιμές από τα άτομα των Ατομικών Αθλημάτων ( $M = 3.23, TA = .94$ ), (5) *Δεξιότητες*, με τα άτομα των Παραδοσιακών Χορών ( $M = 3.99, TA = .88$ ) να έχουν μεγαλύτερες τιμές από τα άτομα των Ατομικών Αθλημάτων ( $M = 3.48, TA = .88$ ), (6) *Φίλοι*, με τα άτομα των Παραδοσιακών Χορών ( $M = 4.18, TA = .85$ ) να έχουν μεγαλύτερες τιμές από τα άτομα της Γυμναστικής Ενηλίκων ( $M = 3.46, TA = .98$ ) και των Ατομικών Αθλημάτων ( $M = 3.64, TA = 1.03$ ), και των Ομαδικών Αθλημάτων ( $M = 4.01, TA = .71$ ) από τη Γυμναστική Ενηλίκων ( $M = 3.46, TA = .98$ ), και (7) *Διασκέδαση*, με τα άτομα των Ομαδικών Αθλημάτων ( $M = 4.04, TA = .64$ ) να έχουν μεγαλύτερες τιμές από τα άτομα της Γυμναστικής Ενηλίκων ( $M = 3.61, TA = .86$ ).

**Πίνακας 6.** Μέσες τιμές και τυπικές αποκλίσεις των παραγόντων του ερωτηματολογίου ΠΕΑ για τις Αθλητικές Δραστηριότητες: Γυμναστική Ενηλίκων (Γυμ\_Εν), Ομαδικά Αθλήματα (Ομαδικά), Παραδοσιακοί Χοροί (Χοροί), και Ατομικά Αθλήματα (Ατομικά).

Αθλητικές Δραστηριότητες	Κοινωνική Απήχηση	Ομάδα	Φυσική Κατάσταση	Ενέργεια	Πρόκληση	Δεξιότητες	Φίλοι	Διασκέδαση
Γυμ_Εν (n <sub>1</sub> = 106)	2.98 (.96)	3.66 (.99)	4.25 (.72)	3.80 (.80)	3.45 (.92)	3.60 (.95)	3.46 (.98)	3.61 (.86)
Ομαδικά (n <sub>2</sub> = 94)	3.48 (.62)	4.08 (.68)	4.19 (.65)	4.12 (.52)	3.68 (.75)	3.74 (.81)	4.01 (.71)	4.04 (.64)
Χοροί (n <sub>3</sub> = 61)	3.23 (.94)	4.16 (.85)	4.26 (.95)	4.21 (.83)	3.77 (.97)	3.99 (.98)	4.18 (.85)	3.93 (.86)
Ατομικά (n <sub>4</sub> = 53)	3.35 (.94)	3.78 (1.07)	3.99 (.90)	3.79 (.81)	3.23 (.94)	3.48 (.88)	3.64 (1.03)	3.80 (.75)
Σύνολο (N = 314)	3.24 (.89)	3.90 (.92)	4.19 (.78)	3.97 (.75)	3.54 (.90)	3.70 (.91)	3.80 (.93)	3.83 (.80)

Τα αποτελέσματα των υπολοίπων αντιπαραθέσεων ζευγών δεν παρουσίασαν στατιστικά σημαντικές διαφορές ( $p > .05$ ). Οι μέσες τιμές και οι τυπικές αποκλίσεις των παραγόντων του ερωτηματολογίου ΠΕΑ (Κοινωνική Απήχηση, Ομάδα, Φυσική Κατάσταση, Ενέργεια, Πρόκληση, Δεξιότητες, Φίλοι, Διασκέδαση) σε σχέση με τις Αθλητικές Δραστηριότητες παρουσιάζονται στον Πίνακα 6 και απεικονίζονται στο Σχήμα 4.



**Σχήμα 4.** Μέσες τιμές και τυπικές αποκλίσεις των παραγόντων του ερωτηματολογίου ΠΕΑ ανάλογα με τις ομάδες αθλητικών δραστηριοτήτων.

#### 4.4 Μου αρέσει να γυμνάζομαι μαζί με την οικογένειά μου

Η ανάλυση συσχέτισης (Pearson's  $r$ ) των απαντήσεων στην ερώτηση «Μου αρέσει να γυμνάζομαι μαζί με την οικογένειά μου» με τους παράγοντες του ερωτηματολογίου ΠΕΑ παρουσίασε μικρές έως μέτριες στατιστικά σημαντικές συσχετίσεις. Η μικρότερη συσχέτιση παρουσιάστηκε στον παράγοντα *Φυσική Κατάσταση* ( $r = .26, df = 312, p < .001$ ) και η μεγαλύτερη στον παράγοντα *Φίλοι* ( $r = .44, df = 312, p < .001$ ). Σύμφωνα με τον Cohen (1988, αναφέρεται και στον Βαγενάς, 2019), οι συσχετίσεις μεταξύ .10 και .30 χαρακτηρίζονται ως μικρές και μεταξύ .31 έως .50 ως μέτριες. Όλες οι συσχετίσεις Pearson's  $r$  των απαντήσεων στην ερώτηση «Μου αρέσει να γυμνάζομαι μαζί με την οικογένειά μου» με τους παράγοντες του ερωτηματολογίου ΠΕΑ (*Κοινωνική Απήχηση, Ομάδα, Φυσική Κατάσταση, Ενέργεια, Πρόκληση, Δεξιότητες, Φίλοι, Διασκέδαση*) παρουσιάζονται στον Πίνακα 7.

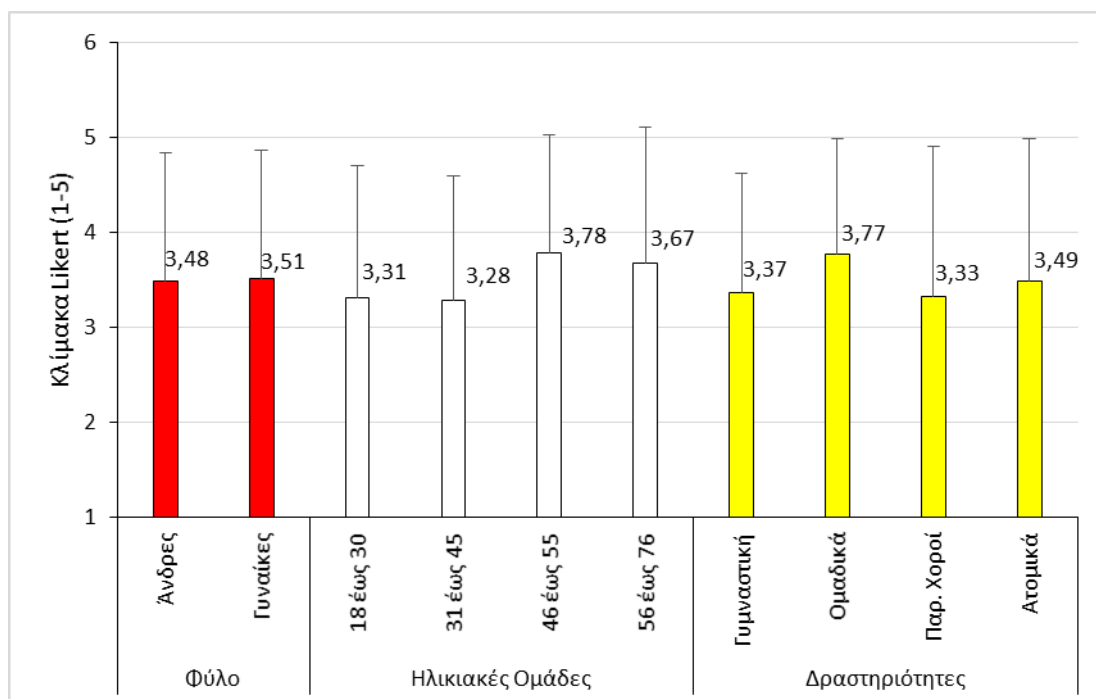
**Πίνακας 7.** Συσχετίσεις Pearson's  $r$  της ερώτησης «Μου αρέσει να γυμνάζομαι μαζί με την οικογένειά μου» (Ερώτηση) και των παραγόντων του ερωτηματολογίου ΠΕΑ.

	Κοινωνική Απήχηση	Ομάδα	Φυσική Κατάσταση	Ενέργεια	Πρόκληση	Δεξιότητες	Φίλοι	Διασκέδαση
Ερώτηση	.27**	.39**	.26**	.33**	.37**	.28**	.44**	.33**

\*\* . Στατιστική σημαντικότητα σε επίπεδο 0.01 (διπλής κατεύθυνσης)

Για τον εντοπισμό των στατιστικά σημαντικών διαφορών στις απαντήσεις των συμμετεχόντων/ουσών στην ερώτηση «Μου αρέσει να γυμνάζομαι μαζί με την οικογένειά μου» σε σχέση με τις ανεξάρτητες μεταβλητές Ηλικιακές Ομάδες, Φύλο, και Αθλητικές Δραστηριότητες, η απλή ANOVA για ανεξάρτητα δείγματα παρουσίασε στατιστικά σημαντικές διαφορές μόνο στην ανεξάρτητη μεταβλητή Ηλικιακές Ομάδες ( $F_{3, 310} = 2.90, p = .035$ ). Η LSD μετά ANOVA ανάλυση έδειξε ότι αυτές οι διαφορές οφείλονται στις στατιστικά σημαντικές μεγαλύτερες τιμές των ατόμων ηλικίας 46 έως 55 χρόνων ( $M = 3.78, TA = 1.24$ ) με τα άτομα ηλικίας 18 έως 30 ( $M = 3.31, TA = 1.39$ ) και 31 έως 45 χρόνων ( $M = 3.28, TA = 1.34$ ). Δεν υπήρξαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ των ηλικιακών ομάδων 18 έως 30, 31 έως 45, και 56 έως 76 χρόνων, καθώς και της ηλικιακής ομάδας 56 έως 76 με την ομάδα 46 έως 55 χρόνων ( $p > .05$ ).

Δεν παρουσιάστηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές στον έλεγχο t για ανεξάρτητα δείγματα μεταξύ ανδρών και γυναικών ( $t = .14, df = 312, p = .892$ ) και στην απλή ANOVA για ανεξάρτητα δείγματα στις Αθλητικές Δραστηριότητες ( $F_{3,310} = 1.90, p = .130$ ) στις απαντήσεις των συμμετεχόντων/ουσών στην ερώτηση «Μου αρέσει να γυμνάζομαι μαζί με την οικογένειά μου». Οι μέσες τιμές και οι τυπικές αποκλίσεις των απαντήσεων με τις παραπάνω ανεξάρτητες μεταβλητές απεικονίζονται στο Σχήμα 5.



**Σχήμα 5.** Μέσες τιμές και τυπικές αποκλίσεις των απαντήσεων στη ερώτηση «Μου αρέσει να γυμνάζομαι μαζί με την οικογένειά μου» ανάλογα με το Φύλο, τις Ηλικιακές Ομάδες, και τις Αθλητικές Δραστηριότητες.

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ V

### ΣΥΖΗΤΗΣΗ

#### 5.1 Συζήτηση και συμπεράσματα

Η κίνηση, η άθληση, η δημιουργική αξιοποίηση του ελεύθερου χρόνου είναι ανάγκη των ανθρώπων τα τελευταία χρόνια. Οι προτάσεις που υπάρχουν, ώστε οι μελλοντικοί αθλούμενοι να επιλέξουν αθλητική δραστηριότητα είναι πολλές. Ποια κίνητρα όμως ωθούν έναν άνθρωπο να επιλέξει την αθλητική δραστηριότητα που θα συμμετάσχει και θα συνεχίσει να το κάνει για καιρό; Ο σκοπός αυτής της έρευνας ήταν διπλός: αφενός αποσκοπούσε στην εξερεύνηση των κινήτρων που κινητοποιούν τους ενήλικους να λαμβάνουν μέρος σε ΠΜΑ και αφετέρου στόχευε στη διερεύνηση των κινήτρων που ωθούν ενήλικους να συμμετέχουν πιο συγκεκριμένα σε ΠΜΑ που απευθύνονται σε ολόκληρη την οικογένεια. Προσπαθήσαμε να διερευνήσουμε την παρακίνηση των χρηστών - ωφελούμενων των ΠΑγΟ, ώστε να χρησιμοποιηθεί η γνώση για την προσέλκυση περισσότερων αθλούμενων στο μέλλον, προσαρμόζοντας τα Προγράμματα ως προς τα «θέλω» των χρηστών.

Ένα πολύ σημαντικό και ιδιαίτερο εύρημα, ήταν το γεγονός, πως όλοι οι παράγοντες του ερωτηματολογίου Παρακίνησης Ενασχόλησης με τον Αθλητισμό (ΠΕΑ) που χρησιμοποιήθηκε για την έρευνα, βρίσκονται πάνω από την υποθετική μέση τιμή 3 της κλίμακας Likert (βλ. Σχήμα 1). Το γεγονός αυτό, αναδεικνύει την ικανοποίηση των αθλούμενων που έλαβαν μέρος στην έρευνα, από το πρόγραμμα που έχουν επιλέξει να παρακολουθήσουν όπως και την ευχαρίστησή τους από την ποιότητα της παρεχόμενης αθλητικής δραστηριότητας. Εξετάζοντας τα αποτελέσματα της έρευνας παρατηρούμε ότι το ερωτηματολόγιο PMQ είναι ένα χρήσιμο ερευνητικό εργαλείο μέτρησης της παρακίνησης ενασχόλησης με αθλητικές δραστηριότητες σε παιδιά και σε ενήλικους καθώς καλύπτει ένα μεγάλο εύρος παραγόντων που κινητοποιούν τους αθλούμενους να συμμετέχουν σε προγράμματα. Οι παράγοντες με τις μεγαλύτερες μέσες τιμές ήταν η συμμετοχή για τη *Φυσική Κατάσταση*, η συμμετοχή για την *Ενέργεια*, και η συμμετοχή για την *Ομάδα*. Φαίνεται λοιπόν πως σε προγράμματα Μαζικού Αθλητισμού, πρωτίστως συμμετέχουν για την καλή φυσική κατάσταση, την ενέργεια και δημιουργική αξιοποίηση του ελεύθερου χρόνου μέσω μιας δραστηριότητας, στη συνέχεια για να είναι μέρος μιας ομάδας, και τέλος για την κοινωνικοποίηση, σε αυτήν την πολύ περίεργη μετά-Covid εποχή.



Προχωρώντας στην ανάλυση των αποτελεσμάτων θα πρέπει σε αυτό το σημείο να απορρίψουμε τις μηδενικές - στατιστικές υποθέσεις που είχαμε κάνει εξ αρχής, καθώς παρατηρήθηκαν διαφορές στους παράγοντες του ερωτηματολογίου σε σχέση με το φύλο την ηλικία και τις αθλητικές δραστηριότητες. Διαφοροποιήσεις υπήρξαν και μεταξύ των παραγόντων και της ερώτησης «*Μου αρέσει να γυμνάζομαι μαζί με την οικογένειά μου*» αλλά μόνο για την ανεξάρτητη μεταβλητή Ηλικία. Αναλυτικότερα, στο πρώτο σκέλος που αφορά τους παράγοντες του ερωτηματολογίου και τις ανεξάρτητες μεταβλητές, παρατηρήθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ των οκτώ παραγόντων του ΠΕΑ και της ανεξάρτητης μεταβλητής Φύλο (άντρας, γυναίκα) στους παράγοντες *Φυσική Κατάσταση* και *Δεξιότητες*. Τα αποτελέσματα της μελέτης καταλήγουν στις ίδιες διαπιστώσεις με τα συμπεράσματα της έρευνας του Ευρωβαρόμετρου (2022) από την οποία προκύπτει ότι τα κύρια κίνητρα για τη συμμετοχή σε κάθε είδους αθλητική δραστηριότητα είναι η βελτίωση της υγείας, της ευρωστίας και της φυσικής κατάστασης, καθώς και με τα ευρήματα των Christopoulos et al. (2021), Gill et al. (1996), Moradi et al. (2020), και Zervou et al. (2017), οι οποίες κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι οι γυναίκες ενδιαφέρονται για τη Φυσική τους Κατάσταση, και τη βελτίωση της εμφάνισής τους. Από τις έρευνες των Gill et al. (1983), Jones et al. (2006), Κεραμίδας (2004), Καφφειδάκης (2013) γίνεται σαφές πως κύριος λόγος για συμμετοχή σε αθλήματα είναι η βελτίωση των δεξιοτήτων, αποτέλεσμα στο οποίο κατέληξε και η παρούσα έρευνα.

Εξετάζοντας τη σχέση μεταξύ των οκτώ παραγόντων του ΠΕΑ και της ανεξάρτητης μεταβλητής Ηλικία, οι διαφοροποιήσεις αναδειχτήκαν σε σχέση με τις ηλικιακές ομάδες (18-30, 31-45, 46-55, 56-76 χρονών). Στατιστική διαφορά είχαμε στους παράγοντες της συμμετοχής για την *Πρόκληση*, της συμμετοχής για τη *Φυσική Κατάσταση*, την *Κοινωνική Απήχηση* και τέλος για τον παράγοντα *Φίλοι*. Παρόμοια, οι Καραβάς (2019), Kilpatrick et al. (2003). και Moradi et al. (2020) διατύπωσαν το συμπέρασμα ότι ο βασικός παράγοντας για την τακτική σωματική άσκηση είναι η δυνατότητα ανταγωνισμού, να έχει δηλαδή ο αθλούμενος κάποια κοινωνική αναγνώριση ή να αντιμετωπίζει προκλήσεις. Οι Borgers et al. (2018), Deelen et al. (2018), Calogiuri και Elliott (2017), και Ley (2020) απέδειξαν πως η κοινωνική απήχηση, η σωματική υγεία, η κοινωνικότητα και η καλή φυσική κατάσταση είναι ιδιαίτερα ισχυρά κίνητρα για ενήλικες όλων των ηλικιών, συμπέρασμα στο οποίο καταλήξαμε και εμείς μέσω της έρευνας. Περαιτέρω ανάλυση έδειξε πως στον

παράγοντα *Κοινωνική Απήχηση* η ηλικιακή ομάδα 18-30 χρονών είχε μεγαλύτερες τιμές από την ομάδα 31-45 χρονών. Στη *Φυσική Κατάσταση* η ηλικιακή ομάδα 56-76 χρονών είχε μεγαλύτερες τιμές από την ομάδα 18-30 χρονών. Στην *Πρόκληση* η ηλικιακή ομάδα 56-76 χρονών είχε μεγαλύτερες τιμές από την ομάδα 31-45 χρονών και στον παράγοντα *Φίλοι*, η ηλικιακή ομάδα 56-76 χρονών είχε μεγαλύτερες τιμές από τις ομάδες 18-30 και 31-45 χρονών.

Παρατηρήθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές στους οκτώ παράγοντες του ΠΕΑ και της ανεξάρτητης μεταβλητής Αθλητικές Δραστηριότητες (Γυμναστική Ενηλίκων, Ομαδικά Αθλήματα, Παραδοσιακοί Χοροί, Ατομικά Αθλήματα). Οι αναλύσεις έδειξαν σημαντικές διαφορές στους παράγοντες *Κοινωνική Απήχηση*, *Ομάδα*, *Ενέργεια*, *Πρόκληση*, *Δεξιότητες*, *Φίλοι*, και *Διασκέδαση*. Στον παράγοντα *Κοινωνική Απήχηση*, τα άτομα των Ομαδικών Αθλημάτων έχουν μεγαλύτερες τιμές από τη Γυμναστική Ενηλίκων. Στα ίδια συμπεράσματα είχαν καταλήξει και οι Calogiuri και Elliott (2017) καθώς οι ασκούμενοι ανέφεραν ως ισχυρότερα κίνητρα τη σωματική υγεία και την κοινωνικότητα. Στον παράγοντα *Ομάδα*, τα άτομα των Παραδοσιακών Χορών και των Ομαδικών Αθλημάτων έχουν μεγαλύτερες τιμές από τη Γυμναστική Ενηλίκων, όπως είχαν ήδη διαπιστώσει οι Ryan και Deci (2004) και επιβεβαιώνεται και εδώ, ότι δηλαδή η ανάγκη του ανθρώπου να νιώθει πως είναι μέρος μιας ομάδας και να αλληλοεπιδρά με άλλους ανθρώπους, ικανοποιείται μέσω του κίνητρου για σχέσεις. Στον παράγοντα *Φίλοι*, τα άτομα των Παραδοσιακών Χορών έχουν μεγαλύτερες τιμές από τα άτομα των Ατομικών Αθλημάτων, των Ομαδικών Αθλημάτων και της Γυμναστικής Ενηλίκων. Τα ευρήματα της έρευνας, πως οι πιο σημαντικοί παράγοντες σε δείγματα μελών που συμμετέχουν σε προγράμματα Παραδοσιακών χορών είναι η «Διασκέδαση», η «Συμμετοχή σε ομάδα» και οι «Φίλοι» συμφωνούν με τις έρευνες των Δούλιας και συνεργατών (2005) και του Μπαξεβάνου (2008). Στον παράγοντα *Ενέργεια*, τα άτομα των Παραδοσιακών Χορών έχουν μεγαλύτερες τιμές από τα άτομα των Ατομικών Αθλημάτων, των Ομαδικών Αθλημάτων και της Γυμναστικής Ενηλίκων. Επίσης, στη συμμετοχή ως *Πρόκληση*, τα άτομα των Παραδοσιακών Χορών και των Ομαδικών Αθλημάτων έχουν μεγαλύτερες τιμές από τα άτομα των Ατομικών Αθλημάτων. Στον παράγοντα *Δεξιότητες*, τα άτομα των Παραδοσιακών Χορών έχουν μεγαλύτερες τιμές από τα άτομα των Ατομικών Αθλημάτων. Τέλος, στον παράγοντα *Διασκέδαση*, τα άτομα των Ομαδικών Αθλημάτων έχουν μεγαλύτερες τιμές από τη Γυμναστική Ενηλίκων. Σε γενικές γραμμές, διαπιστώθηκε προτίμηση των ομαδικών

έναντι των ατομικών σε σχέση με τη συμμετοχή σε ομάδα. Τα ευρήματα της έρευνας βρίσκονται στην ίδια κατεύθυνση με τις έρευνες των Δημητριάδης (2013), Gill et al. (1983), Κεραμίδας (2004), Kondric et al. (2013), Moradi et al. (2020), και Nielsen et al. (2014).

Ολοκληρώνοντας την ανάλυση στο κομμάτι που αφορά τη σχέση των παραγόντων του ερωτηματολογίου και των ανεξάρτητων μεταβλητών Φύλο, Ηλικία και Αθλητικές Δραστηριότητες θα μπορούσαμε να καταλήξουμε και σε ένα πιο γενικό συμπέρασμα. Οι αθλούμενοι που συμμετέχουν στις αθλητικές δραστηριότητες παρακινούνται από την επιθυμία τους για καλή φυσική κατάσταση, την ανάγκη να κάνουν φίλους, να νοιώσουν μέλη μιας ομάδας και το πιο σημαντικό να διασκεδάσουν. Έτσι επιβεβαιώσαμε το συμπέρασμα πως η ευχαρίστηση και η ικανοποίηση που προσφέρει η εκούσια συμμετοχή σε μια αθλητική δραστηριότητα είναι αποτέλεσμα εσωτερικής παρακίνησης (Deci & Ryan, 1985; Τεκέογλου & Σαλονικίδη, 2018; Vallerand et al., 1992).

Στο δεύτερο μέρος, που αφορά την προσπάθειά μας να διερευνήσουμε τα κίνητρα συμμετοχής σε προγράμματα για ολόκληρη την οικογένεια, παρατηρήθηκαν μικρές έως μέτριες διαφοροποιήσεις στις απαντήσεις της ερώτησης «*Μου αρέσει να γυμνάζομαι μαζί με την οικογένειά μου*» με τους παράγοντες του ερωτηματολογίου. Μικρότερη συσχέτιση στον παράγοντα *Φυσική Κατάσταση* και μεγαλύτερη στον παράγοντα *Φίλοι*. Δεν αποτελεί έκπληξη η ανάδειξη του παράγοντα Φίλοι καθώς με όλους τους τρόπους, ο άνθρωπος ως κοινωνικό ον, επιχειρεί την κοινωνικοποίηση, την επικοινωνία με τους γύρω του, ως μονάδα αλλά και ως μέλος μιας οικογένειας.

Οι Σταύρου και Κάκκος (2005) υποστηρίζουν πως οι οικογενειακές υποχρεώσεις και η ώρα υλοποίησης των αθλητικών προγραμμάτων οδηγούν σε διακοπή συμμετοχής σε προγράμματα άθλησης. Ο Downward (2007) αναφέρθηκε στο μέγεθος του νοικοκυριού και την απόκτηση παιδιών ως τους δύο κύριους περιοριστικούς παράγοντες. Οι Brown et al. (2001) και Brown et al. (2000) δείχνουν στις έρευνές τους, ότι οι γυναίκες που είναι νέες μητέρες ή γονείς παιδιών μικρής ηλικίας δεν γυμνάζονται τόσο πολύ ή τόσο συστηματικά όσο οι γυναίκες παρόμοιας ηλικίας που δεν έχουν παιδιά. Οι Eberth και Smith (2010) αναφέρουν πως η παρουσία των βρεφών επηρεάζει αρνητικά την αθλητική συμμετοχή και τα παντρεμένα άτομα συμμετέχουν λιγότερο σε προγράμματα αθλητισμού σε σχέση με τα μη παντρεμένα άτομα. Οι Humphreys και Ruseski (2006) διαπίστωσαν πως ο χρόνος που δαπανάται για τη φροντίδα των παιδιών

και των συγγενών, επηρεάζει αρνητικά τη συμμετοχή στον αθλητισμό και πως τα παντρεμένα ζευγάρια έχουν λιγότερο χρόνο για αθλητική συμμετοχή και εναλλακτικές αθλητικές δραστηριότητες. Στην έρευνά μας, διαφοροποιήσεις στατιστικά σημαντικές είχαμε στις απαντήσεις της ερώτησης «*Μου αρέσει να γυμνάζομαι μαζί με την οικογένειά μου*» σε σχέση με τις μεταβλητές Ηλικιακές Ομάδες, Φύλο, και Αθλητικές Δραστηριότητες μόνο στη μεταβλητή Ηλικιακές Ομάδες. Συγκεκριμένα, βρήκαμε στατιστικά σημαντικές μεγαλύτερες τιμές των ατόμων ηλικίας 46-55 χρονών από τα άτομα ηλικίας 18-30 και 31-45 χρονών. Δεν αποτελεί έκπληξη η συγκεκριμένη ηλικιακή ομάδα, καθώς είναι κατά μεγαλύτερη πιθανότητα και οι περισσότερες γυναίκες και άντρες που είναι γονείς. Πολύ συχνά όλες οι οικογένειες επιχειρούν και κατορθώνουν να απασχολούνται δημιουργικά μέσω του αθλητισμού τα παιδιά αλλά όχι και οι γονείς. Σε αυτήν την ηλικιακή ομάδα αναδείχτηκε η ανάγκη για άθληση όλης της οικογένειας. Το πρόγραμμα Μαζικού αθλητισμού για την οικογένεια θα μπορούσε να καλύψει αυτό το κενό και την ανάγκη για υψηλότερα επίπεδα αθλητικής δραστηριότητας των ενήλικων γυναικών και αντρών.

## **5.2 Προτάσεις για μελλοντικές έρευνες**

Παρόλα τα πλεονεκτήματα που προσφέρει η άθληση στον άνθρωπο, παρόλες τις έρευνες που επιβεβαιώνουν τη σημαντικότητά της σε όλους τους τομείς, η συμμετοχή σε αθλητικές δραστηριότητες αποδεδειγμένα μειώνεται. Στην παρούσα μελέτη έγινε μια προσπάθεια ανάδειξης των κινήτρων συμμετοχής σε δημοτικά προγράμματα άθλησης, στα οποία μπορούν να συμμετέχουν οι πολίτες για να κατορθώσουν να πραγματοποιήσουν αξιόλογη και ποιοτική δράση στον ελεύθερο χρόνο τους. Το ερευνητικό εργαλείο που επιλέξαμε ήταν η ελληνική έκδοση του ερωτηματολογίου PMQ των Gill et al (1983), Παρακίνησης Ενασχόλησης με τον Αθλητισμό (ΠΕΑ) (Πατσιαούρας και συνεργάτες, 2004). Ωστόσο, πάρα πολλά είναι τα ερωτηματολόγια που έχουν αναπτυχθεί σχετικά με τη διερεύνηση των κινήτρων για συμμετοχή στις αθλητικές δραστηριότητες. Μελλοντικές έρευνες θα μπορούσαν να διεξαχθούν, με συνδυασμό περισσότερων του ενός ερωτηματολογίου για την εξέταση περισσότερων παραμέτρων της αθλητικής συμμετοχής (π.χ., συχνότητα άθλησης, οικονομικοί παράγοντες, επίπεδο εκπαίδευσης).

## BIBΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

### Ξένη Βιβλιογραφία

- Benar, N., & Loghmani, M. (2014). Factor analysis of teenage athletes' goal orientations and sports participation motives in leisure time. *Annals of Applied Sport Science*, 2(1), 69-80.
- Borgers, J., Breedveld, K., Tiessen-Raaphorst, A., Thibaut, E., Vandermeerschen, H., Vos, S., & Scheerder, J. (2016). A study on the frequency of participation and time spent on sport in different organisational settings. *European Sport Management Quarterly*, 16(5), 635-654.
- Borgers, J., Pilgaard, M., Vanreusel, B., & Scheerder, J. (2018). Can we consider changes in sports participation as institutional change? A conceptual framework. *International Review for the Sociology of Sport*, 53(1), 84–100.
- Brown, P. R., Brown, W. J., Miller, Y. D., & Hansen, V. (2001). Perceived constraints and social support for active leisure among mothers with young children. *Leisure Sciences*, 23(3), 131-144.
- Brown, W. J., Mishra, G., Lee, C., & Bauman, A. (2000). Leisure time physical activity in Australian women: relationship with well being and symptoms. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 71(3), 206-216.
- Calogiuri, G., & Elliott, L. R. (2017). Why do people exercise in natural environments? Norwegian adults' motives for nature-, gym-, and sports-based exercise. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(4), 377.
- Christopoulos, D., Kelesi, M., Govina, U., & Zartaloudi, A. (2021). Motivating adults to participate in physical activity programs: Sociodemographic and Psychological parameters. *Perioperative Nursing-Quarterly scientific, online official journal of GORNA*, 10(3 July-September 2021), 194-212.
- Cunningham, G. B., & Kwon, H. (2003). The theory of planned behaviour and intentions to attend a sport event. *Sport Management Review*, 6(2), 127-145.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). The general causality orientations scale: Self-determination in personality. *Journal of Research in Personality*, 19, 109-134

- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The " what" and " why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2013). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. Springer Science & Business Media.
- Deelen, I., Ettema, D., & Kamphuis, C. B. (2018). Sports participation in sport clubs, gyms, or public spaces: How users of different sports settings differ in their motivations, goals, and sports frequency. *PloS One*, 13(10), e0205198.
- Dixon, M. (2009). From their perspective: A qualitative examination of physical activity and sport programming for working mothers. *Sport Management Review*, 12, 34-48.
- Downward, P., Lera-Lopez, F., & Rasciute, S. (2014). The correlates of sports participation in Europe. *European Journal of Sport Science*, 14(6), 592–602.
- Downward, P. (2007). Exploring the economic choice to participate in sport results from the 2002 general household survey. *The International Review of Applied Economics*, 21(5), 633-653.
- Eberth, B., & Smith, M. D. (2010). Modelling the participation decision and duration of sporting activity in Scotland. *Economic Modelling*, 27(4), 822-834.
- Erickson, K., & Côté, J. (2016). A season-long examination of the intervention tone of coach–athlete interactions and athlete development in youth sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 22, 264-272.
- Gill, D. L., Gross, J. B., & Huddleston, S (1983). Participation motivation in youth sports. *International Journal of Sport Psychology*, 14(1), 1-14.
- Gill, D. L., Williams, L., Dowd, D. A., Beaudoin, C. M., & Martin, J. J. (1996). Competitive orientations and motives of adult sport and exercise participants. *Journal of Sport Behavior*, 19(4), 307-318.
- Hallmann, K., Wicker, P., Breuer, C., & Schüttoff, U. (2011). Interdependency of sport supply and sport demand in German metropolitan and medium-sized municipalities—findings from multi-level analyses. *European Journal for Sport and Society*, 8(1-2), 65-84.
- Heath, G. W., Brownson, R. C., Kruger, J., Miles, R., Powell, K. E., & Ramsey, L. T. (2006). The effectiveness of urban design and land use and transport policies and

- practices to increase physical activity: a systematic review. *Journal of Physical Activity and Health*, 3(s1), S55-S76.
- Hovemann, G., & Wicker, P. (2009). Determinants of sport participation in the European Union. *European Journal for Sport and Society*, 6(1), 51-59.
- Humphreys, B. R., & Ruseski, J. E. (2006). Economic determinants of participation in physical activity and sport. *Unpublished Working Paper Series*, (06-13), 1-25.
- Jones, G. W., Mackay, K. S., & Peters, D. M. (2006). Participation motivation in martial artists in the west midlands region of England. *Journal of Sports Science & Medicine*, 5(CSSI), 28-34.
- Kilpatrick, M., Hebert, E., & Bartholomew, J. (2003, June). Motivation for physical activity: differentiating motives for sport and exercise participation. In *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 25, S80-S81.
- Kondric, M., Sindik, J., Furjan-Mandic, G., & Schiefler, B. (2013). Participation motivation and student's physical activity among sport students in three countries. *Journal of Sports Science & Medicine*, 12(1), 10–18.
- Ley, C. (2020). Participation motives of sport and exercise maintainers: Influences of age and gender. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(21), 7830.
- Martínez-Baena, A. C., Mayorga-Vega, D., & Viciano, J. (2015). Diferencias en la percepción de barreras en escolares granadinos de acuerdo a su nivel de motivación hacia el ejercicio físico. *Revista Andaluza de Medicina del Deporte*, 8(1), 32-33.
- Moradi, J., Bahrami, A., & Amir, D. (2020). Motivation for participation in sports based on athletes in team and individual sports. *Physical Culture and Sport*, 85(1), 14-21.
- Nielsen, G., Wikman, J. M., Jensen, C. J., Schmidt, J. F., Gliemann, L., & Andersen, T. R. (2014). Health promotion: the impact of beliefs of health benefits, social relations, and enjoyment on exercise continuation. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 24, 66-75.
- Ntoumanis, N., Vazou, S., & Duda, J. (2007). Peer-Created Motivational Climate. In S. Jowett & D. Lavallee (Eds.), *Social Psychology in Sport* (pp. 145-156). Human Kinetics.

- Peykari, N., Eftekhari, M. B., Tehrani, F. R., Afzali, H. M., Hejazi, F., Atoofi, M. K., ... & Djalalinia, S. (2015). Promoting physical activity participation among adolescents: The barriers and the suggestions. *International Journal of Preventive Medicine*, 6, 12
- Robbins, S. P., & Judge, T. A. (2018). *Essentials of organizational behavior*. New York, NY: Pearson
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2020). Intrinsic and extrinsic motivation from a self-determination theory perspective: Definitions, theory, practices, and future directions. *Contemporary Educational Psychology*, 61, 101860.
- Steele, R., & Caperchione, C. (2005). The role of local government in physical activity: employee perceptions. *Health Promotion Practice*, 6(2), 214.
- Vallerand, R. J., Pelletier, L. G., Blais, M. R., Briere, N. M., Senecal, C., & Vallieres, E. F. (1992). The Academic Motivation Scale: A measure of intrinsic, extrinsic, and amotivation in education. *Educational and Psychological Measurement*, 52(4), 1003-1017.
- Weiss, M. R., & Petlichkoff, L. M. (1989). Children's motivation for participation in and withdrawal from sport: Identifying the missing links. *Pediatric Exercise Science*, 1(3), 195-211.
- Zervou, F., Stavrou, N., Koehn, S., Zounhia, K., & Psychountaki, M. (2017). Motives for exercise participation: The role of individual and psychological characteristics. *Cogent Psychology*, 4(1), 1345141.

### **Ελληνική Βιβλιογραφία**

- Αυθίνος, Ι. (1998). *Άσκηση – άθληση – κινητική αναψυχή – οργανωτική διάσταση*. Αθήνα: Press Line.
- Βαγενάς, Γ. (2019). *Στατιστικές Εφαρμογές στην Αθλητική Επιστήμη με Παραδείγματα στο SPSS*, (7<sup>η</sup> Έκ.). Εκδόσεις Τζιόλα.
- Γκανάτσιος, Γ., & Γαργαλιάνος, Δ. (2007). *Ο Αθλητισμός στην τοπική αυτοδιοίκηση*. Εκδόσεις Χαραλάμπους.
- Δημητριάδης, Γ. (2013). *Κίνητρα συμμετοχής πελατών σε υπαίθριες δραστηριότητες* (Bachelor's thesis). Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας. Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού. Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού.



- Δούλιας, Ε., Κοσμίδου, Ε., Παυλογιάννης, Ο., & Πατσιαούρας, Α. (2005). Διερεύνηση των κινήτρων συμμετοχής εφήβων σε ομάδες παραδοσιακών χορών. *Αναζητήσεις στη Φυσική Αγωγή & τον Αθλητισμό*, 3(2), 107-112.
- Καραβάς, Χ. Δ. (2019). *Διερεύνηση της συμμετοχής σε αθλητικές δραστηριότητες ελεύθερου χρόνου, σε διαφορετικές ηλικιακές γενιές* (No. GRI-2019-26105). Aristotle University of Thessaloniki.
- Καφφειάκης, Ν. (2013). *Κίνητρα συμμετοχής σε υπαίθριες αθλητικές δραστηριότητες: διαφορές μεταξύ Ελλήνων και ξένων συμμετεχόντων* (Bachelor's thesis). Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας. Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού. Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού.
- Κεραμίδας, Π. Δ. (2004). *Διερεύνηση των κινήτρων συμμετοχής νεαρών αθλητών στο ποδόσφαιρο* (Master's thesis). Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας. Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού. Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού.
- Μπαξεβάνος, Σ. Γ. (2008). *Κίνητρα προσέλευσης ενηλίκων σε τμήματα εκμάθησης παραδοσιακών χορών* (No. GRI-2010-4790). Aristotle University of Thessaloniki.
- Παπαϊωάννου, Α., Ζουρμπάνος, Ν., & Μίνος, Γ. (2016). *Εφαρμογές στατιστικής: Στις επιστήμες του αθλητισμού και της υγείας με τη χρήση του SPSS*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις ΔΙΣΙΓΜΑ.
- Πατσιαούρας, Α., Κεραμίδας, Π., & Παπανικολάου, Ζ. (2004). Προσαρμογή του ερωτηματολογίου παρακίνησης για συμμετοχή στον αθλητισμό σε ελληνικό πληθυσμό. *Πρακτικά 3ου Διεθνές Συνεδρίου Αθλητικής Ψυχολογίας* (σ. 53). Τρίκαλα: Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας.
- Σταύρου, Ν.Α., & Κάκκος, Β. (2005). Λόγοι συμμετοχής και παράγοντες εγκατάλειψης ασκούμενων γυναικών: Διαφορές με βάση τη διάρκεια συμμετοχής, τη συστηματικότητα άσκησης και την ηλικία των ασκούμενων. *Πρακτικά 6ου Πανελληνίου Συνεδρίου Ελληνικής Εταιρείας Αθλητικής Διοίκησης " Σύγχρονες στρατηγικές αθλητικής ανάπτυξης σε εθνικό και τοπικό επίπεδο "*.18-20 Νοεμβρίου 2005 (41-44). Ηράκλειο: ΕΛΛ.Ε.Δ.Α
- Τεκέογλου, Μ. Θ., & Σαλονικίδης, Κ. Γ. (2018). Κίνητρα συμμετοχής ενηλίκων ασκούμενων στο άθλημα της Αντισφαίρισης. *Άθληση και Κοινωνία*, 2, 14-27.
- Τζεράκη, Γ. (2020). *Δημόσιες πολιτικές για τον μαζικό αθλητισμό στην Ελλάδα: Η περίπτωση των προγραμμάτων «ΑΘΛΗΣΗ για ΟΛΟΥΣ»*. Μεταπτυχιακό

Πρόγραμμα Σπουδών «Αθλητικές Σπουδές: Κοινωνιολογία, Ιστορία, Ανθρωπολογία», Σχολή Κοινωνικών Επιστημών, Ελληνικό Ανοικτό Πανεπιστήμιο.

### **Πρότυπα Έγγραφα**

Γενική Γραμματεία Αθλητισμού (ΓΓΑ), (2022). Περιγραφή *Προγράμματος «Άθληση για όλους»*. από <http://www.gss.gov.gr/>

Οργανωτικό Πλαίσιο Προγραμμάτων Άθλησης για Όλους – ΟΠ (2008). Εφημερίδα της Κυβέρνησης (ΦΕΚ 1525/Β/4-8-2008).

Οργανωτικό Πλαίσιο Προγραμμάτων Άθλησης για Όλους – ΟΠ. (2013). Εφημερίδα της Κυβέρνησης (ΦΕΚ 2527/Β'08.10.2013).

Οργανωτικό Πλαίσιο Προγραμμάτων Άθλησης για Όλους – ΟΠ. (2016). Εφημερίδα της Κυβέρνησης (ΦΕΚ 1774/Β'17.06.2016).

Οργανωτικό Πλαίσιο Προγραμμάτων Άθλησης για Όλους – ΟΠ. (2020). Εφημερίδα της Κυβέρνησης (ΦΕΚ 461/Β/14-02-2020).

N. 3852/ 2010. *Πρόγραμμα Καλλικράτης*. Εφημερίδα της Κυβέρνησης (ΦΕΚ 87/Α'07.06.2010).

### **Αναφορές Διαδικτύου**

Council, O. E. (1976). European Sport for All Charter. [https://www.europa.clio-online.de/Portals/\\_Europa/documents/B2016/Q\\_Scholl\\_Charter.pdf](https://www.europa.clio-online.de/Portals/_Europa/documents/B2016/Q_Scholl_Charter.pdf)

EU Physical Activity Guidelines, (2008). [https://ec.europa.eu/assets/eac/sport/library/policy\\_documents/eu-physical-activity-guidelines-2008\\_en.pdf](https://ec.europa.eu/assets/eac/sport/library/policy_documents/eu-physical-activity-guidelines-2008_en.pdf)

Eurobarometer (September) 2022. [Sport and physical activity - Σεπτεμβρίου 2022 - - Eurobarometer survey \(europa.eu\)](#)

Λευκή Βίβλος για τον Αθλητισμό (2007). [EN \(europa.eu\)](#)

## ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Α

### Χορήγηση άδειας

#### Αλληλογραφία για τη χορήγηση άδειας από τον Δήμο Μεταμόρφωσης

Από: ΙΔΙΑΙΤΕΡΟ ΓΡΑΦΕΙΟ ΔΗΜΑΡΧΟΥ ΜΕΤΑΜΟΡΦΩΣΗΣ <[mayor@metamorfossi.gr](mailto:mayor@metamorfossi.gr)>

Στάλθηκε: Παρασκευή, 6 Μαΐου 2022 2:14 μμ

Προς: ΑΙΚΑΤΕΡΙΝΗ ΛΑΣΔΑ <[e.lasda@metamorfossi.gr](mailto:e.lasda@metamorfossi.gr)>

Θέμα: RE: ΕΚΠΟΝΗΣΗ ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ - ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΑ

Καλησπέρα σας,

Εφόσον δεν υπάρχει ταυτοποίηση όπως προκύπτει από το ερωτηματολόγιο που μας αποστείλατε σχετικά παρά μόνο στατιστικοποιούνται τα αποτελέσματα της έρευνάς σας στα πλαίσια του μεταπτυχιακού σας, σας παρέχουμε τη σύμφωνη γνώμη.

Με εκτίμηση,

Γεωργίας Τσακίρη

ΓΡΑΦΕΙΟ ΔΗΜΑΡΧΟΥ ΜΕΤΑΜΟΡΦΩΣΗΣ

Τηλ. Επικοινωνίας: 213.20.12.960, Email: [mayor@metamorfossi.gr](mailto:mayor@metamorfossi.gr)

---

From: ΑΙΚΑΤΕΡΙΝΗ ΛΑΣΔΑ <[e.lasda@metamorfossi.gr](mailto:e.lasda@metamorfossi.gr)>

Sent: Friday, May 6, 2022 1:02 PM

To: ΙΔΙΑΙΤΕΡΟ ΓΡΑΦΕΙΟ ΔΗΜΑΡΧΟΥ ΜΕΤΑΜΟΡΦΩΣΗΣ <[mayor@metamorfossi.gr](mailto:mayor@metamorfossi.gr)>

Subject: Πρ: ΕΚΠΟΝΗΣΗ ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ - ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΑ

Σας αποστέλλω το ερωτηματολόγιο που θα χρησιμοποιηθεί για την εκπόνηση της μεταπτυχιακής μου εργασίας. Το εργαλείο συλλογής των δεδομένων είναι το ερωτηματολόγιο παρακίνησης για συμμετοχή στον αθλητισμό των Πατσαούρας, Κεραμίδας, και Παπανικολάου (2004).

Παρακαλώ για τις δικές σας ενέργειες.

Με εκτίμηση,

Αικατερίνη Λάσδα

Προϊσταμένη Τμήματος Αθλητισμού και Νέας Γενιάς

Δήμου Μεταμόρφωσης. Email: [e.lasda@metamorfossi.gr](mailto:e.lasda@metamorfossi.gr)

---

Από: ΑΙΚΑΤΕΡΙΝΗ ΛΑΣΔΑ

Στάλθηκε: Δευτέρα, 2 Μαΐου 2022 12:02 μμ

Προς: ΙΔΙΑΙΤΕΡΟ ΓΡΑΦΕΙΟ ΔΗΜΑΡΧΟΥ ΜΕΤΑΜΟΡΦΩΣΗΣ <[mayor@metamorfossi.gr](mailto:mayor@metamorfossi.gr)>

Κοιν.: Δ/ΝΣΗ ΠΑΙΔΕΙΑΣ, ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ & ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ <[d.ekp.pol@metamorfossi.gr](mailto:d.ekp.pol@metamorfossi.gr)>

Θέμα: ΕΚΠΟΝΗΣΗ ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ - ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΑ

Στο πλαίσιο των σπουδών μου στο ΜΠΣ «Διοίκηση Αθλητικών Οργανισμών και Επιχειρήσεων» του Τμήματος Οργάνωσης και Διαχείρισης Αθλητισμού, θα εκπονήσω μεταπτυχιακή εργασία με θέμα: **ΠΑΡΑΚΙΝΗΣΗ, ΚΙΝΗΤΡΑ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΣΕ ΑΘΛΗΤΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΜΑΖΙΚΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ – ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΟΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ**

Η εργασία περιλαμβάνει και έρευνα με χρήση ερωτηματολογίου. Με το παρόν ζητώ την άδεια σας να διανείμω τα σχετικά ερωτηματολόγια σε ωφελούμενους του Προγράμματος "Άθληση για Όλους" και σε υπαλλήλους του Δήμου.

Με εκτίμηση,

Αικατερίνη Λάσδα

Προϊσταμένη Τμήματος Αθλητισμού και Νέας Γενιάς

Δήμου Μεταμόρφωσης Email: [e.lasda@metamorfossi.gr](mailto:e.lasda@metamorfossi.gr)

## ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Β

### Ερωτηματολόγιο

#### Ερωτηματολόγιο παρακίνησης για ενασχόληση με τον αθλητισμό

Παρακάτω θα βρεις μια σειρά από προτάσεις οι οποίες αναφέρονται στους λόγους για τους οποίους **ασχολείσαι με τη συγκεκριμένη αθλητική δραστηριότητα**. Παρακαλούμε να απαντήσεις σε όλες τις προτάσεις κυκλώνοντας τον αριθμό στο συγκεκριμένο κουτάκι που πιστεύεις ότι σε αντιπροσωπεύει. Δεν υπάρχουν σωστές ή λάθος απαντήσεις. Μη σπαταλάς πολύ χρόνο σε κάθε πρόταση, αλλά διάλεξε κατευθείαν αυτό που σου έρχεται στο μυαλό αυτήν τη στιγμή. Η αντιστοιχία των αριθμών είναι η εξής:

1 καθόλου σημαντικό	2 λιγότερο σημαντικό	3 κάπως σημαντικό	4 πολύ σημαντικό	5 Πάρα πολύ σημαντικό
---------------------------	----------------------------	-------------------------	------------------------	-----------------------------

Ημερομηνία ..... Φύλο..... Ηλικία..... Δραστηριότητα..... Τόπος.....

**Ασχολούμαι με τη συγκεκριμένη αθλητική δραστηριότητα γιατί .....**

1.	Θέλω να βελτιώσω τις ικανότητές μου	1	2	3	4	5
2.	Θέλω να είμαι με τους φίλους μου	1	2	3	4	5
3.	Μου αρέσει να κερδίζω	1	2	3	4	5
4.	Θέλω να απαλλαγώ από την περιττή ενέργεια (να εκτονωθώ)	1	2	3	4	5
5.	Μου αρέσει να ταξιδεύω	1	2	3	4	5
6.	Θέλω να είμαι σε φόρμα	1	2	3	4	5
7.	Μου αρέσει ο ενθουσιασμός	1	2	3	4	5
8.	Μου αρέσει η ομαδική δουλειά	1	2	3	4	5
9.	Οι γονείς μου και οι καλοί μου φίλοι θέλουν να αθλούμαι	1	2	3	4	5
10.	Θέλω να μαθαίνω καινούργιες δεξιότητες (τεχνική)	1	2	3	4	5
11.	Μου αρέσει να γνωρίζω καινούργιους φίλους	1	2	3	4	5
12.	Μου αρέσει να κάνω κάτι στο οποίο είμαι καλός/ή	1	2	3	4	5
13.	Θέλω να απελευθερωθώ από την πίεση της καθημερινής ζωής	1	2	3	4	5
14.	Μου αρέσουν οι ανταμοιβές	1	2	3	4	5
15.	Μου αρέσει να γυμνάζομαι	1	2	3	4	5
16.	Μου αρέσει να έχω κάτι να κάνω	1	2	3	4	5
17.	Μου αρέσει η δράση	1	2	3	4	5
18.	Μου αρέσει το ομαδικό πνεύμα	1	2	3	4	5
19.	Μου αρέσει να βγαίνω από το σπίτι	1	2	3	4	5
20.	Μου αρέσει ο συναγωνισμός	1	2	3	4	5
21.	Μου αρέσει να αισθάνομαι σημαντικός/ή (μέλος της ομάδας)	1	2	3	4	5
22.	Μου αρέσει να είμαι σε μια ομάδα	1	2	3	4	5
23.	Θέλω να συνεχίσω σε ψηλότερο επίπεδο (καλύτερη ομάδα)	1	2	3	4	5
24.	Θέλω να είμαι σε καλή φυσική κατάσταση	1	2	3	4	5
25.	Θέλω να είμαι δημοφιλής	1	2	3	4	5
26.	Μου αρέσει η πρόκληση της στιγμής	1	2	3	4	5
27.	Μου αρέσουν οι προπονητές μου	1	2	3	4	5
28.	Θέλω να κερδίσω την αναγνώριση	1	2	3	4	5
29.	Μου αρέσει να διασκεδάζω	1	2	3	4	5
30.	Μου αρέσει να χρησιμοποιώ τον εξοπλισμό ή τις εγκαταστάσεις	1	2	3	4	5
31.	Μου αρέσει να δημιουργώ φίλιες μέσα από την άθληση	1	2	3	4	5
32.	Μου αρέσει να γυμνάζομαι μαζί με τους φίλους μου γιατί περνάω καλά	1	2	3	4	5
	Μου αρέσει να γυμνάζομαι μαζί με την οικογένειά μου	1	2	3	4	5

Ευχαριστώ για την συνεργασία !

## ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Γ

### Έντυπο συγκατάθεσης

#### Έντυπο Συγκατάθεσης για Συμμετοχή σε Έρευνα Κατόπιν Ενημέρωσης

Καλείστε να συμμετέχετε σε μια έρευνα που διεξάγεται από τη Λάσδα Αικατερίνη, μεταπτυχιακή φοιτήτρια του Τμήματος Οργάνωσης και Διαχείρισης Αθλητισμού, του Πανεπιστημίου Πελοποννήσου, με θέμα: **παρακίνηση, κίνητρα συμμετοχής σε αθλητικά προγράμματα μαζικού αθλητισμού – οικογενειακός αθλητισμός.**

Πρέπει να είστε 18 χρονών (ή μεγαλύτεροι/ες) για να συμμετέχετε στην έρευνα. Η συμμετοχή σας είναι εθελοντική. Μπορείτε να αφιερώσετε όσο χρόνο χρειάζεστε για να διαβάσετε το Έντυπο Συγκατάθεσης Κατόπιν Ενημέρωσης. Αντίγραφο αυτού του εντύπου θα σας δοθεί.

Μπορείτε να επιλέξετε να συμμετέχετε ή όχι στην παρούσα έρευνα. Αν συμμετέχετε εθελοντικά σε αυτή την έρευνα, μπορείτε να αποχωρήσετε οποιαδήποτε στιγμή χωρίς καμία συνέπεια. Μπορείτε επίσης να αρνηθείτε να απαντήσετε σε οποιοσδήποτε ερώτηση δεν επιθυμείτε να απαντήσετε και να παραμείνετε στην έρευνα.

Αν έχετε οποιοσδήποτε ερωτήσεις ή ανησυχίες σε σχέση με την έρευνα, μη διστάσετε να ρωτήσετε την ερευνήτρια.

Ακολουθούν τα πλήρη στοιχεία επικοινωνίας της ερευνήτριας:

**Λάσδα Αικατερίνη**

Τηλ. 6945141609

Email: [katlasda@gmail.com](mailto:katlasda@gmail.com)

Διάβασα τα παραπάνω και αποδέχομαι τη συμμετοχή μου στην έρευνα.

Ημερομηνία

Υπογραφή