

Διερεύνηση των παραμέτρων της φυσικής δραστηριότητας σε μαθητές δημοτικού σε επίπεδο εξωσχολικής γυμναστικής

της Παναγιώτας Αντωνίου

Μεταπτυχιακή Διπλωματική Εργασία που υποβάλλεται στην Τριμελή Εξεταστική Επιτροπή για τη μερική εκπλήρωση των υποχρεώσεων απόκτησης του μεταπτυχιακού τίτλου του Μεταπτυχιακού Προγράμματος «Οργάνωση και Διαχείριση Αθλητικών Δραστηριοτήτων για Άτομα με Αναπηρίες (Α.με.Α.)» του Τμήματος Οργάνωσης και Διαχείρισης Αθλητισμού της Σχολής Επιστημών Ανθρώπινης Κίνησης και Ποιότητας Ζωής του Πανεπιστημίου Πελοποννήσου.

Σπάρτη

2023

Εγκεκριμένο από την Τριμελή Εξεταστική Επιτροπή:

1. Επιβλέπων: Χατζηγιάννη Ευθαλία , καθηγήτρια ΤΟΔΑ
2. Μέλος: Καπρίνης Στυλιανός , Ε.Ε.Π ΤΟΔΑ
3. Μέλος: Κρινάνθη Γδοντέλη , Επικ. Καθηγήτρια

Σελίδα πνευματικών δικαιωμάτων (κάτω μέρος της σελίδας)

Copyright ©

Με επιφύλαξη κάθε δικαιώματος. All rights reserved.

Απαγορεύεται η αντιγραφή, αποθήκευση και διανομή της παρούσας εργασίας, εξ ολοκλήρου ή τμήματος αυτής, για εμπορικό σκοπό. Επιτρέπεται η ανατύπωση, αποθήκευση και διανομή για σκοπό μη κερδοσκοπικό, εκπαιδευτικής ή ερευνητικής φύσης, υπό την προϋπόθεση να αναφέρεται η πηγή προέλευσης και να διατηρείται το παρόν μήνυμα. Ερωτήματα που αφορούν τη χρήση της εργασίας για κερδοσκοπικό σκοπό πρέπει να απευθύνονται προς τον/τη συγγραφέα. Οι απόψεις και τα συμπεράσματα που περιέχονται σε αυτό το έγγραφο εκφράζουν τον/τη συγγραφέα και δεν πρέπει να ερμηνευθεί ότι αντιπροσωπεύουν τις επίσημες θέσεις του Τμήματος Οργάνωσης και Διαχείρισης Αθλητισμού της Σχολής Επιστημών Ανθρώπινης Κίνησης και Ποιότητας Ζωής του Πανεπιστημίου Πελοποννήσου.

Πίνακας Περιεχομένων

Περίληψη	4
Abstract.....	5
Κεφάλαιο 1 ^ο – Εισαγωγή	6
1.1 Η Σημαντικότητα του Θέματος	6
1.2 Σκοπός της Εργασίας	6
1.3 Περιορισμοί της Έρευνας	7
1.4 Ερευνητικά Ερωτήματα	7
Κεφάλαιο 2 ^ο – Βιβλιογραφική Ανασκόπηση.....	8
2.1 Σωματική Ικανότητα και Υγεία των Ατόμων	8
2.2 Η Αρχή της Ιδιαιτερότητας της Φυσικής Κατάστασης για τον Άνθρωπο	9
2.3 Βελτιωμένη Γενική Φυσική Κατάσταση των Ανθρώπων.....	9
2.4 Τα Θετικά Αποτελέσματα της Σωματικής Άσκησης για τον Ανθρώπινο Οργανισμό.....	13
2.5 Το Μάθημα της Φυσικής Αγωγής στο Σχολείο με Σκοπό την Φυσική Δραστηριότητα στα Σχολεία.....	16
2.5.1 Το Μάθημα της Άσκησης της Φυσικής Αγωγής στα Σχολεία και Τρόποι Διδασκαλίας με Σκοπό την Φυσική Δραστηριότητα στα Σχολεία	18
2.5.2 Οι Αντιλήψεις των Ατόμων για το Μάθημα της Φυσικής Αγωγής.....	20
2.6 Τα Οφέλη της Φυσικής Δραστηριότητας (Άσκησης) των Παιδιών σε Επίπεδο Εξωσχολικής Γυμναστικής	21
2.6.1 Τα οφέλη από τη Συμμετοχή σε Εξωσχολική Σωματική Δραστηριότητα για τα Παιδιά.....	26
Κεφάλαιο 3 ^ο – Μεθοδολογία Έρευνας	34
3.1 Σκοπός της Έρευνας.....	34
3.2 Μεθοδολογία της Έρευνας.....	34
3.3 Συλλογή Δεδομένων με Χρήση Ερωτηματολογίου	34
3.4 Δείγμα Ερωτηματολογίου	35
Κεφάλαιο 4 ^ο – Αποτελέσματα Έρευνας Σχετικά με την Ανάλυση Ερωτηματολογίου Διερεύνησης των Παραμέτρων της Φυσικής Δραστηριότητας σε Μαθητές Δημοτικού σε Επίπεδο Εξωσχολικής Γυμναστικής	36
4.1 Περιγραφική Ανάλυση	36
4.2 Επαγωγική Ανάλυση	56
Κεφάλαιο 5 ^ο – Συζήτηση - Συμπεράσματα	60
Βιβλιογραφία	65
Παράρτημα.....	73

Περίληψη

Η παρούσα διπλωματική εργασία επιχειρεί να συλλέξει, συζητήσει και αναλύσει δεδομένα από επιστημονικά άρθρα και βιβλιογραφικές πηγές όπως και πρωτογενή στοιχεία που απορρέουν από τη χρήση ερωτηματολογίων έρευνας σχετικά με την διερεύνηση των παραμέτρων της φυσικής δραστηριότητας σε μαθητές δημοτικού σε επίπεδο εξωσχολικής γυμναστικής.

Το πρώτο μέρος της εργασίας περιέχει μια βιβλιογραφική ανασκόπηση, καθώς και τα αποτελέσματα και τις μεθόδους που χρησιμοποιήθηκαν από προηγούμενους ερευνητές που εργάστηκαν με ένα πρόβλημα συγκρίσιμο με αυτό. Το δεύτερο μέρος της μελέτης είναι αφιερωμένο στην εμπειρική ανάλυση, που πραγματοποιήθηκε μέσα από τη συλλογή ερευνητικών δεδομένων μέσω ερωτηματολογίου με ερωτήσεις κλειστού τύπου.

Η διανομή των ερωτηματολογίων έγινε ηλεκτρονικά μέσω της πλατφόρμας Google Forms. Τα ερωτηματολόγια διανεμήθηκαν τυχαία και συνεχία συμπληρώθηκαν από συμμετέχοντες στην έρευνα. Η συλλογή των δεδομένων ακολουθήθηκε από την επεξεργασία και την ανάλυσή τους με το στατιστικό εργαλείο SPSS. Το αρχικό επίπεδο επεξεργασίας ήταν η περιγραφή των απαντήσεων. Κατόπιν αυτού, οι υπό εξέταση υποθέσεις αναπτύχθηκαν και αξιολογήθηκαν για να καθοριστεί εάν πρέπει να γίνουν αποδεκτές ή να απορριφθούν.

Τέλος, βλέπουμε ότι είναι περισσότερα τα αγόρια που ασχολούνται με την γυμναστική για λόγους ενδυνάμωσης σε σύγκριση με τα κορίτσια, ωστόσο είναι περισσότερα τα κορίτσια που ασχολούνται με την γυμναστική για τη διατήρηση του σωματικού τους βάρους σε σύγκριση με τα αγόρια όπως επίσης βλέπουμε ότι τα περισσότερα παιδιά που είναι μικρότερης ηλικίας (8-9 ετών) και ασχολούνται με την γυμναστική κάνουν ελαφριά γυμναστική, τα περισσότερα παιδιά ηλικίας 10 ετών κάνουν μέτριας έντασης γυμναστική και τα περισσότερα παιδιά μεγαλύτερης ηλικίας (11-12 ετών) κάνουν έντονη γυμναστική.

Λέξεις κλειδιά: φυσική δραστηριότητα, φυσική αγωγή, μαθητές δημοτικού, εξωσχολική γυμναστική

Abstract

This thesis attempts to collect, discuss and analyze data from scientific articles and bibliographic sources as well as primary data resulting from the use of research questionnaires regarding the investigation of the parameters of physical activity in primary school students at the level of extracurricular gymnastics.

The first part of the paper contains a literature review, as well as the results and methods used by previous researchers who worked with a problem comparable to this one. The second part of the study is dedicated to the empirical analysis, carried out through the collection of research data through a closed-ended questionnaire.

The questionnaires were distributed electronically through the Google Forms platform. The questionnaires were randomly distributed and then filled out by research participants. Data collection was followed by their processing and analysis with the SPSS statistical tool. The initial level of processing was the description of responses. Following this, the hypotheses under consideration were developed and evaluated to determine whether they should be accepted or rejected.

Finally, we see that there are more boys who engage in gymnastics for strengthening purposes compared to girls, however there are more girls who engage in gymnastics to maintain their body weight compared to boys as we also see that most children who are younger (8-9 years) involved in gymnastics do light gymnastics, most 10-year-olds do moderate-intensity gymnastics, and most older children (11-12 years) do vigorous gymnastics.

Keywords: physical activity, physical education, elementary school students, extracurricular gymnastics

Κεφάλαιο 1^ο – Εισαγωγή

1.1 Η Σημαντικότητα του Θέματος

Η θετική επίδραση της σωματικής άσκησης και τα οφέλη που απορρέουν μέσω αυτής για την ψυχική και σωματική υγεία των ανθρώπων, έχουν διερευνηθεί και τεκμηριωθεί από μεγάλο πλήθος ερευνών. Για πολλά χρόνια, ερευνητές, ειδικοί στην υγεία και ακαδημαϊκοί υποστηρίζουν ότι ο αθλητισμός και η σωματική δραστηριότητα εκπαιδεύουν το σώμα, το μυαλό και τον χαρακτήρα ενός ατόμου, με τους αθλητές, είτε ερασιτέχνες είτε επαγγελματίες, να αποκτούν σωματικές και πνευματικές ικανότητες. Σε αρκετές περιπτώσεις, η σωματική άσκηση κρίνεται απαραίτητη για την αποτελεσματική αντιμετώπιση σωματικών και ψυχικών παθήσεων (Kenneth & Copper, 2015).

Στις σχολικές δομές, οι ώρες γυμναστικής δεν επαρκούν για την κάλυψη των αναγκών των μαθητών για κίνηση και υγεία κατ'επέκταση, με τις ελάχιστες εβδομαδιαίες ώρες διδασκαλίας της φυσικής αγωγής στα σχολεία να μην θεωρούνται αρκετές για την παρακίνηση και συμμετοχή των μαθητών σε εξωσχολικές αθλητικές δραστηριότητες (Cissic, 2010).

Παρ' όλα αυτά, ένας σημαντικός αριθμός μαθητών και μαθητριών συμμετέχει σε εξωσχολικές αθλητικές δραστηριότητες, με το πλήθος των μαθητών αυτών να διαφοροποιείται σε διάφορες βιολογικές και ψυχολογικές παραμέτρους, συγκριτικά με εκείνους που δεν συμμετέχουν, όπως η στάση, η πρόθεση, η αντίληψη, η ικανότητα, η ενημέρωση και η συμπεριφορά των μαθητών απέναντι στη σωματική άσκηση (Salomi, 2014).

1.2 Σκοπός της Εργασίας

Σκοπός της παρούσας εργασίας είναι η διερεύνηση των παραμέτρων της φυσικής δραστηριότητας σε μαθητές δημοτικού σε επίπεδο εξωσχολικής

γυμναστικής, καθώς και η συλλογή και απάντηση των γονέων σε σχέση με τη δραστηριότητα των παιδιών τους και τους στόχους της φυσικής δραστηριότητας.

1.3 Περιορισμοί της Έρευνας

Οι περιορισμοί της εν λόγω έρευνας, αναφέρεται σχετικά στο μικρό δείγμα της έρευνας και των συμμετεχόντων οι οποίοι θέλησαν να απαντήσουν τα ερωτηματολόγια που τους δόθηκαν. Συνεπώς ένα μεγαλύτερο δείγμα στη παρούσα εργασία, θα μπορούσε να προσφέρει σχετικά σημαντικότερα αποτελέσματα στο θέμα που διερευνάται και στην εν λόγω εργασία.

1.4 Ερευνητικά Ερωτήματα

Η παρούσα εργασία επιδιώκει να απαντήσει τα ακόλουθα ερευνητικά ερωτήματα:

- ✓ Είναι περισσότερα τα αγόρια που ασχολούνται με την γυμναστική για λόγους ενδυνάμωσης σε σύγκριση με τα κορίτσια;
- ✓ Είναι περισσότερα τα κορίτσια που ασχολούνται με την γυμναστική για τη διατήρηση του σωματικού τους βάρους σε σύγκριση με τα αγόρια;
- ✓ Ποιας ηλικίας είναι τα παιδιά που ασχολούνται με την γυμναστική και κάνουν ελαφριά / μέτριας έντασης / έντονη γυμναστική σε καθημερινή βάση;

Κεφάλαιο 2^ο – Βιβλιογραφική Ανασκόπηση

2.1 Σωματική Ικανότητα και Υγεία των Ατόμων

Οι Kenneth και Copper (2015) ταξινομήσαν τη φυσική κατάσταση που σχετίζεται με την υγεία ως ένα συστατικό της τελευταίας. Αυτό το επίπεδο φυσικής κατάστασης καθορίζεται κυρίως από τις συνήθειες προπόνησης ενός ατόμου. Ως αποτέλεσμα, πρόκειται για μια δυναμική κατάσταση που υπόκειται σε αλλαγές. Η σκελετική μυϊκή δύναμη και αντοχή, η ευλυγισία των αρθρώσεων, η σύσταση του σώματος και η καρδιοαναπνευστική αντοχή είναι όλα σωματικά χαρακτηριστικά που συμβάλλουν στη φυσική κατάσταση που σχετίζεται με την υγεία.

Η ευελιξία ή το εύρος κίνησης γύρω από τις αρθρώσεις κατατάχθηκε, επίσης, από τους ίδιους, ως βασικό συστατικό της φυσικής κατάστασης που σχετίζεται με την υγείας. Η ενόχληση στο κάτω μέρος της πλάτης είναι πιθανό να επιδεινωθεί από την έλλειψη ευελιξίας στο ίδιο σημείο και στο πίσω μέρος του μηρού, ενώ η σημαντική έλλειψη ευελιξίας μειώνει την ποιότητα ζωής περιορίζοντας την απόδοση του ατόμου.

Η σωματική δραστηριότητα έχει αποδειχθεί, εκτός των άλλων, ότι βελτιώνει την υγεία των οστών σε σημείο που φαίνεται να αποτρέπει την απώλεια συστατικών που σχετίζεται με τη γήρανση (Kenneth & Copper, 2015). Το υπερβολικό σωματικό λίπος, από την άλλη πλευρά, έχει συνδεθεί με μια ποικιλία θεμάτων υγείας, συμπεριλαμβανομένων των καρδιαγγειακών παθήσεων, του διαβήτη τύπου II στους ενηλίκους και ορισμένων κακοηθειών, σύμφωνα με την έρευνα.

Η διατροφή επηρεάζει τη σύσταση του σώματος, αλλά οι συνήθειες άσκησης είναι ζωτικής σημασίας για την πρόληψη της παχυσαρκίας και τη διατήρηση υγιών ποσοστών σωματικού λίπους (Kenneth & Copper, 2015). Αντίθετα, η έρευνα στην προπόνηση άσκησης έχει φανερώσει μια σειρά από γενικές αρχές προετοιμασίας που πρέπει να τηρούνται κατά τη δημιουργία ενός καλού προγράμματος άσκησης (Molly, 2012).

2.2 Η Αρχή της Ιδιαιτερότητας της Φυσικής Κατάστασης για τον Άνθρωπο

Η αρχή της ειδικότητας σχετίζεται με το γεγονός ότι η προσαρμογή του σώματος, ή η αλλαγή στη φυσική κατάσταση ποικίλουν ανάλογα το είδος της άσκησης που πραγματοποιείται. Με απλά λόγια, εάν ο σκοπός της φυσικής κατάστασης είναι να ενισχύσει την ευελιξία, θα πρέπει να εκτελείται άσκηση ευελιξίας. Απαιτούνται δραστηριότητες αντίστασης ή δύναμης για τη βελτίωση της αντοχής. Αυτή είναι μια ξεκάθαρη αρχή. Ωστόσο, συχνά χάνεται. Πολλοί απατηλοί ισχυρισμοί σε σχέση με προϊόντα ή συστήματα άσκησης που υποτίθεται προσφέρουν πλήρη φυσική κατάσταση από μια απλή στρατηγική προπόνησης. Τέτοιες δηλώσεις θα πρέπει να αντιμετωπίζονται με επιφύλαξη και θα πρέπει να αξιολογείται εμπειριστικά το αν η προτεινόμενη προπόνηση άσκησης μπορεί να οδηγήσει στα αναφερόμενα και επιθυμητά αποτελέσματα (Cissic, 2010).

Ο Rodriguez (2013) προσδιόρισε την αρχή της υπερφόρτωσης ως τη δεύτερη πιο σημαντική αρχή, υπονοώντας ότι για να αναπτυχθεί οποιοδήποτε στοιχείο της φυσικής κατάστασης, το άτομο πρέπει να αυξάνει με συνέπεια τις απαιτήσεις που επιβάλλονται στα σχετικά σωματικά συστήματα. Για να αποκτήσει δύναμη, για παράδειγμα, πρέπει σταδιακά να αυξάνεται το βάρος που σηκώνει. Η υπερφόρτωση εκτελείται στα υφιστάμενα προγράμματα, επίσης, όταν το άτομο σταδιακά τρέχει μεγαλύτερες αποστάσεις ή αυξάνει τον ρυθμό.

2.3 Βελτιωμένη Γενική Φυσική Κατάσταση των Ανθρώπων

Σύμφωνα με μελέτη του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας (WHO, 2012) για τη γενική φυσική κατάσταση, το μεγαλύτερο πλεονέκτημα μιας τακτικής αγωγής άσκησης είναι η βελτίωση της συνολικής φυσικής κατάστασης. Η μέτρια άσκηση έχει αποδειχθεί ότι βελτιώνει τη διάθεση και μειώνει το άγχος. Σύμφωνα με τον οργανισμό, η καθιστική συμπεριφορά αυξάνει τον κίνδυνο νοσηρότητας και θανάτου για διάφορες χρόνιες ασθένειες σε σημείο που θεωρείται πλέον παράγοντας κινδύνου για καρδιαγγειακές παθήσεις (WHO, 2012). Η παχυσαρκία, η υπέρταση, η

χοληστερόλη και η στεφανιαία νόσος έχουν συνδεθεί, επίσης, στενά με την έλλειψη σωματικής άσκησης (WHO, 2012).

Σύμφωνα με έρευνες, η μελέτη των ιδεών και των αρχών της φυσικής κατάστασης που σχετίζεται με την υγεία είναι ένα βασικό βήμα για την σωματική ικανότητα και την ανάπτυξη καλών στάσεων σχετικά με τη φυσική κατάσταση. Οι εκπαιδευόμενοι και οι εκπαιδευτές πρέπει να γνωρίζουν τη σημασία της μάθησης και της διδασκαλίας της φυσικής κατάστασης και πρέπει να αποδέχονται την ευθύνη για τις δραστηριότητές τους.

Οι ερευνητές, με εξαίρεση τους Corbin και Pangrazi (2008), ισχυρίζονται σταθερά ότι οι νέοι θεωρείται ότι δεν γυμνάζονται και, γενικά, δεν είναι ενεργοί στην καθημερινότητά τους (Peter, 2007). Αυτή η τάση συνεχίζεται και στην ενήλικη ζωή, με τα δύο τρίτα των Αμερικανών ενηλίκων να μην ασκούνται σε τακτική βάση και μόνο το 22% των ατόμων ηλικίας 18 ετών και άνω να συμμετέχουν σε τουλάχιστον 30 λεπτά σωματικής δραστηριότητας πέντε ή περισσότερες φορές την εβδομάδα. Σύμφωνα με πρόσθετες μελέτες, η πλειονότητα των Αμερικανών δεν έχει την κατάλληλη επίγνωση των εννοιών που σχετίζονται με τη φυσική κατάσταση (Lund, 2010).

Ως αποτέλεσμα αυτών των τάσεων, οι ειδικοί στη φυσική αγωγή αμφισβητούν τη βιωσιμότητα των προγραμμάτων φυσικής αγωγής που καλούνται να βοηθήσουν τα παιδιά να ενταχθούν σε αυτά (Kasser, 2015). Επιπλέον, ο Gabriel (2013) τόνισε τη φυσική κατάσταση ως κεντρικό θέμα του προγράμματος σπουδών, ενώ ο Santrock (2010) θεώρησε τη φυσική κατάσταση ως πρωταρχικό συστατικό του προγράμματος σπουδών στο μάθημα φυσικής αγωγής, είτε ως μια σειρά δραστηριοτήτων που οδηγούν στην ανάπτυξη της φυσικής κατάστασης είτε ως έκθεση σε συνθήκες που προάγουν τη σωματική δραστηριότητα και τη φυσική κατάσταση.

Σύμφωνα με τον Lund (2010), πολλά προγράμματα σπουδών φυσικής αγωγής δεν περιλαμβάνουν τη συνιστώσα φυσικής κατάστασης. Σύμφωνα με μελέτες, τα προγράμματα σωματικής άσκησης, γενικά, επικεντρώνονται στα ομαδικά αθλήματα ενώ ο Kasser (2015) δήλωσε ότι η κακή φυσική κατάσταση θα εξακολουθήσει να αποτελεί μία πραγματικότητα εάν ακολουθηθεί το παραδοσιακό μοντέλο αθλητικών δεξιοτήτων της φυσικής προπόνησης. Ωστόσο, η αλλαγή του παραδείγματος των

αθλητικών δεξιοτήτων μπορεί να είναι μία πρόκληση, επειδή πολλοί εκπαιδευτικοί παρατηρούν ότι δεν ξέρουν τι άλλο να διδάξουν (Salomi, 2014).

Αυτές οι παρατηρήσεις υποδεικνύουν την ανάγκη αναθεώρησης της εστίασης που δίνεται στην ανάπτυξη αρχών φυσικής κατάστασης σε μελλοντικά προγράμματα κατάρτισης εκπαιδευτικών φυσικής αγωγής. Οι υποψήφιοι εκπαιδευτές θα πρέπει να είναι έτοιμοι να επιδείξουν δεξιότητες και κατανόηση της άσκησης και της φυσικής κατάστασης που σχετίζεται με την υγεία, προκειμένου να οργανώσουν, να εκτελέσουν και να αξιολογήσουν προγράμματα, σύμφωνα με τις κατευθυντήριες γραμμές NCATE/NASPE PE (2005).

Τα αναφερόμενα χαμηλά επίπεδα φυσικής κατάστασης σε παιδιά και ενηλίκους από τις ΗΠΑ, καθώς και οι επισημάνσεις των εκπαιδευτικών φυσικής αγωγής για έλλειψη γνώσεων που θα τους επέτρεπαν να διδάξουν και άλλα αντικείμενα, εκτός ενός συγκεκριμένου μοντέλου αθλητικών δεξιοτήτων, υποστηρίζουν την ανάγκη να διερευνηθεί ο βαθμός στον οποίο τα προγράμματα προετοιμασίας δασκάλων παρέχουν προοπτικές εκπαιδευτικοί με επαρκή γνώση της φυσικής κατάστασης και τις μεθόδους και τις δραστηριότητες για την ανάπτυξη βέλτιστων επιπέδων φυσικής κατάστασης στα παιδιά (Hardman, 2010). Οι υποψήφιοι καθηγητές φυσικής αγωγής θα πρέπει να έχουν επάρκεια όσον αφορά τις γνώσεις στο πεδίο της φυσικής κατάστασης (Salomi, 2014).

Σύμφωνα με τον Patty (2009), τα επιτυχημένα προγράμματα σπουδών συνδέουν το περιεχόμενο με τις ανάγκες και τα ενδιαφέροντα των μαθητών. Τα περισσότερα προγράμματα φυσικής αγωγής μάλλον δεν έχουν διαφοροποιηθεί κατά πολύ τα προηγούμενα 40 χρόνια. Από την άλλη πλευρά, όποιος έχει διδάξει ή επισκεφθεί ένα σχολείο, έχει πλήρη επίγνωση των τεράστιων αλλαγών που έχουν συμβεί στον μαθητικό πληθυσμό την ίδια χρονική περίοδο.

Οι μαθητές των σχολείων χαρακτηρίζονται από μια ποικιλία εθνοτικών, θρησκευτικών και πολιτιστικών καταβολών, καθώς και από διαφορετικά έθνη, το καθένα με τις δικές του συνήθειες και τα αγαπημένα είδη σωματικής δραστηριότητας. Οι μαθητές από τα βόρεια έθνη, για παράδειγμα, επιλέγουν να παίζουν αποκλειστικά ποδόσφαιρο, ενώ μαθητές από άλλες περιοχές τείνουν να ασχολούνται με διαφορετικά αθλήματα (Lufwinho, 2015).

Ομοίως, τα κορίτσια από τις βόρειες χώρες μπορεί να προτιμούν τους παραδοσιακούς χορούς. Προκειμένου να οικοδομηθεί ένα πρόγραμμα σπουδών για όλα τα παιδιά στις τάξεις, πρέπει να εξακολουθήσουν να επεκτείνονται οι γνώσεις μέσω της ομιλίας, της ανάγνωσης, της ακρόασης και του προβληματισμού (Cissic, 2009). Σε αντίθεση με τον Cissic (2009), ο Fredricks (2010) υποστηρίζει ότι οι αξίες και οι πεποιθήσεις επηρεάζουν τις αποφάσεις που οι εκπαιδευτικοί λαμβάνουν στην τάξη της φυσικής αγωγής.

Εάν ένας εκπαιδευτικός πιστεύει ότι τα παιδιά πρέπει να έχουν καλή φυσική κατάσταση, μπορεί να οργανώσει το πρόγραμμα σπουδών τους κατάλληλα. Εάν πιστεύουν ότι οι εκπαιδευόμενοι πρέπει να χρησιμοποιούν τον αθλητισμό και την άσκηση για να προωθήσουν μια καλή αυτο-αντίληψη, τα προγράμματα που διαμορφώνονται μπορεί να περιέχουν μια ποικιλία από δύσκολες αλλά εντός του εύρους των ικανοτήτων του μαθητή ασκήσεις. Οι παιδαγωγικές απόψεις επηρεάζουν τον βαθμό στον οποίο οι εκπαιδευτικοί διδάσκουν δεξιότητες και αθλητισμό και πώς επιλέγουν να ενσωματώσουν την σωματική άσκηση σε άλλα διδακτικά αντικείμενα. Θα μπορούσαν να διδάξουν όλα τα θέματα που πιστεύουν ότι είναι ζωτικής σημασίας, εάν είχαν τον απαραίτητο χρόνο για τη διδασκαλία της φυσικής αγωγής, ωστόσο, υπάρχει περιορισμένος χρόνος αλληλεπίδρασης με τα παιδιά. Ως αποτέλεσμα, οι δάσκαλοι πρέπει να εξετάσουν προσεκτικά την προσαρμογή μεταξύ του προγράμματος σπουδών και των αναγκών και ενδιαφερόντων των μαθητών. Οι επιδόσεις των μαθητών υπό τα όρια χρόνου, εγκαταστάσεων, ανθρώπων και εξοπλισμού καθορίζουν την ποιότητα του μαθήματος φυσικής αγωγής (Kalcata, 2013).

Το τρέχον πρόγραμμα σπουδών φυσικής αγωγής σε πολλά ευρωπαϊκά έθνη έχει επικριθεί ως κυρίως δυτικοποιημένο και στερείται κατανόησης των ιθαγενών δραστηριοτήτων, των παραδοσιακών χορών και των αθλημάτων (Santron, 2010). Έχει χαρακτηριστεί, επίσης, ως πρόγραμμα φυσικής αγωγής που δεν αφορά τις προσωπικές, περιβαλλοντικές και πολιτισμικές συνήθειες του παιδιού (Kay, 2005).

Αντίθετα, η δυτική εκπαίδευση, η οποία δίνει έμφαση στην ατομική απόδοση, έχει παραβλέψει τις αφρικανικές κοινοτικές συνεταιριστικές παραδόσεις που προωθούν την κοινωνική αλληλεπίδραση και τις αξίες της ομάδας (Lucin, 2015). Το πρόγραμμα σπουδών θα πρέπει να περιλαμβάνει τις ανάγκες όλων των παιδιών,

ανεξαρτήτως χρώματος ή φύλου, ενώ είναι σημαντικό να δημιουργηθεί μια επιτροπή προγράμματος σπουδών αποτελούμενη από διευθυντές, εκπροσώπους μαθητών, δασκάλους, ειδικούς του προγράμματος σπουδών, μέλη της κοινότητας και συμβουλευτικά θέματα.

2.4 Τα Θετικά Αποτελέσματα της Σωματικής Άσκησης για τον Ανθρώπινο Οργανισμό

Τα θετικά αποτελέσματα της τακτικής σωματικής άσκησης στον ανθρώπινο οργανισμό έχουν αποδειχθεί διαχρονικά μέσα από πλήθος ερευνών, με την έλλειψη της σωματικής άσκησης να σχετίζεται με σημαντικό αριθμό ασθενειών, όπως καρδιαγγειακές παθήσεις, υπέρταση και παχυσαρκία.

Σύμφωνα με τους Sandage, Duda & Ntoumanis (2003): «ασθένειες όπως καρδιολογικά προβλήματα, παχυσαρκία και υπέρταση, πηγάζουν από την παιδική ηλικία των ανθρώπων στην οποία αναπτύσσονται οι ευνοϊκές συνθήκες για σωματική άσκηση και αθλητικές δραστηριότητες, με την σωματική άσκηση να καθίσταται απαραίτητη, ως μια υγιεινή συνήθεια από την παιδική ηλικία, για την ύπαρξη των αναμενόμενων ωφελειών στην ψυχική και σωματική υγεία των ανθρώπων κατά τη διάρκεια της ζωής τους».

Ο ρόλος των εκπαιδευτικών φυσικής αγωγής, των δασκάλων και των γυμναστών και ο τρόπος που αυτοί επηρεάζουν τους μαθητές και την ενασχόλησή τους με αθλητικές δραστηριότητες δεν έχουν διερευνηθεί διεξοδικά, με τους παράγοντες που επηρεάζουν τους μαθητές στην ενασχόλησή τους με αθλητικές δραστηριότητες να χρήζουν περαιτέρω διερεύνησης.

Σύμφωνα με έρευνα των Chen & Zhu (2005), στην οποία αποτυπώνεται η φυσική δραστηριότητα των μαθητών που συμμετείχαν στην έρευνα, η άσκηση των μαθητών δεν κινείται σε υψηλά επίπεδα, με την ενασχόληση των μαθητών για αθλητικές δραστηριότητες και φυσική άσκηση να μειώνεται καθώς αυξάνεται η ηλικία τους. Σημαντικό στατιστικό εύρημα αποτελεί το γεγονός ότι η πτωτική τάση της ενασχόλησης των μαθητών με την άθληση είναι υψηλότερη στα κορίτσια από ότι στα αγόρια.

Στην έρευνα των Duncan et al., (2007), διερευνήθηκαν οι διαφορές στη φυσική δραστηριότητα των παιδιών κατά τη διάρκεια μιας εβδομάδας, καθώς και ο βαθμός που τα παιδιά ξεπερνούσαν ένα θεσμοθετημένο, υγειονομικά, κατώτατο επίπεδο ημερήσιων βημάτων, το οποίο προσδίδει μια ισορροπημένη υγεία στην παιδική ηλικία. Στην έρευνα συμμετείχαν παιδιά με φυσιολογικό δείκτη μάζας σώματος και παχύσαρκα ή υπέρβαρα παιδιά, με τις μετρήσεις να πραγματοποιούνται σε τέσσερις συνεχόμενες ημέρες στις οποίες συμπεριλαμβάνονταν και ένα Σαββατοκύριακο.

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της μελέτης, τα παιδιά ασχολούνταν με πιο εντατικές σωματικές και αθλητικές δραστηριότητες τις καθημερινές παρά τα Σαββατοκύριακα, με τα αγόρια να ασχολούνται με περισσότερες σωματικές και αθλητικές δραστηριότητες από τα κορίτσια. Επιπλέον, η πλειονότητα των παιδιών δεν πληρούσε το απαραίτητο όριο βημάτων που συνδέεται με την καλή υγεία, ωθώντας τους ερευνητές να προτείνουν νέες τεχνικές για την ενθάρρυνση της πρώιμης σωματικής δραστηριότητας, ενώ παράλληλα μειώνουν τον ΔΜΣ.

Μια παρεμφερής μελέτη διεξήχθη στην πολιτεία της Αριζόνα των Ηνωμένων Πολιτειών της Αμερικής, στόχος της οποίας ήταν ο προσδιορισμός της σωματικής άσκησης των μαθητών σε διάφορες φάσεις τους κατά τη διάρκεια της ημέρας, όπως στο μάθημα φυσικής αγωγής, στο διάλειμμα και τις ώρες πριν και μετά το σχολείο. Οι μαθητές φόρεσαν πεδόμετρα, εργαλείο μέτρησης βημάτων, για τέσσερις συνεχόμενες σχολικές ημέρες και στη συνέχεια κατέγραφαν τον αριθμό των βημάτων που έκαναν σε διάφορες χρονικές περιόδους της καθημερινότητάς τους.

Σύμφωνα με τους Tudor-Lockei, Lee, Morgan, Beighle & Pangrazi (2006) : *«τα αγόρια, σε όλη τη διάρκεια της ημέρας, ήταν πιο δραστήρια από τα κορίτσια, εκτός από την χρονική περίοδο διεξαγωγής του μαθήματος φυσικής αγωγής που καταγράφηκε ισορροπία μεταξύ των δύο φύλλων. Το 16% των ημερήσιων βημάτων πραγματοποιήθηκε κατά τη διάρκεια των διαλειμμάτων, το 8% πριν και μετά το σχολείο, ενώ τα βήματα κατά τη διάρκεια διεξαγωγής του μαθήματος της φυσικής αγωγής αντιστοιχούσαν στο 11% των συνολικών ημερήσιων βημάτων των μαθητών».*

Με βάση τα παραπάνω, το διάλειμμα θεωρείται σημαντική πηγή δραστηριότητας κατά τη διάρκεια της ημέρας, καθώς αποτελεί αναπόσπαστο μέρος της σχολικής ημέρας, με την ενασχόληση των παιδιών με τη σωματική

δραστηριότητα να αυξάνεται και να υποβοηθείται με τη χρήση κατάλληλου εξοπλισμού και δραστηριοτήτων.

Στην έρευνα των Ommundsen et al. (2008), που διεξήχθη στη Νορβηγία σε 760 παιδιά 9-15 ετών και εισήχθη η διάσταση πολλών κοινωνικών και ψυχολογικών στοιχείων για την καλύτερη ερμηνεία και κατανόηση της καθημερινής σωματικής δραστηριότητας και της συμμετοχής των παιδιών σε αθλητικές δραστηριότητες.

Η σωματική δραστηριότητα και η άθληση χωρίστηκαν σε τρεις περιόδους κατά τη διάρκεια της ημέρας, πριν, κατά τη διάρκεια και μετά το σχολείο, και τα αποτελέσματα ερμηνεύτηκαν με βάση ψυχολογικούς παράγοντες όπως αν οι μαθητές ένιωθαν ικανοί να συμμετέχουν σε διάφορες δραστηριότητες, πόσο τις απολάμβαναν, πώς πολύ τους άρεσε η φυσική αγωγή, η υποστήριξη που έλαβαν από τους συνομηλίκους τους, πόσο πολύ γονείς και δάσκαλοι ενθάρρυναν τα παιδιά να συμμετέχουν σε διάφορες δραστηριότητες και κοινωνικούς και περιβαλλοντικούς παράγοντες.

Τα πιο αξιοσημείωτα στατιστικά ευρήματα της μελέτης ήταν ότι η φυσική δραστηριότητα των μαθητών είναι ένας συνδυασμός πολυάριθμων στοιχείων, με την ευχαρίστηση που παρέχει η σωματική άσκηση και την αυτοπεποίθηση να συνδέονται στενά με τη συμμετοχή των μαθητών σε άλλες δραστηριότητες εκτός σχολείου. Επιπλέον, η βοήθεια των δασκάλων ενθάρρυνε τα παιδιά να συμμετέχουν σε σχολικές και εξωσχολικές σωματικές δραστηριότητες σε μικρότερη ηλικία. Το ίδιο ίσχυσε και για την ενθάρρυνση των γονέων των μαθητών να ασχολούνται με σωματικές δραστηριότητες στον ελεύθερο χρόνο τους.

Η συνάφεια της σωματικής δραστηριότητας στα παιδιά κατά τη διάρκεια της ημέρας είναι κρίσιμη, με τον τρόπο που κατανέμεται η σωματική δραστηριότητα των παιδιών σε καθημερινή βάση να είναι καθοριστικός παράγοντας για την καλύτερη ερμηνεία και κατανόηση της λειτουργίας της σωματικής δραστηριότητας στους μαθητές. Η σωματική δραστηριότητα των μαθητών παρακολουθούνταν σε καθημερινή βάση στο σχολείο και έξω από τη σχολική μονάδα σε μια έρευνα που διεξήχθη στις Ηνωμένες Πολιτείες της Αμερικής από τους Beighle, Morgan, Masurier και Pangrazi (2006). Σύμφωνα με τα ευρήματα αυτής της έρευνας, η πλειονότητα των μαθητών, πάνω από το 60%, περνούσε το μεγαλύτερο μέρος του διαλείμματός τους στο σχολείο κάνοντας σωματική άσκηση, ενώ ένα σημαντικό χαμηλότερο ποσοστό

του χρόνου τους εκτός σχολείου, που πλησίαζε το 20%. Επιπρόσθετα, τα αγόρια εμφανιζόταν πιο δραστήρια στη σωματική άσκηση από τα κορίτσια, τόσο εντός όσο και εκτός σχολικής μονάδας.

Ιδιαίτερη προσοχή δόθηκε στην αξιοπιστία και εγκυρότητα των μέτρων σε όλες τις προαναφερθείσες έρευνες, έτσι ώστε τα αποτελέσματα των ερευνών να είναι σχετικά και εφαρμόσιμα στο γενικό πληθυσμό. Το βηματόμετρο, ένα εργαλείο μέτρησης βημάτων, ήταν το κύριο όργανο που χρησιμοποιήθηκε, αν και υπάρχουν και άλλες μέθοδοι ποσοτικοποίησης της σωματικής άσκησης και δραστηριότητας, όπως μηχανικά επιταχυνσιόμετρα, παρατήρηση, μέτρηση κατανάλωσης ενέργειας και προσωπικές αναφορές.

Σύμφωνα με τους Tudor - Locke, Williams, Reis και Pluto, (2002), πολλά στοιχεία πρέπει να λαμβάνονται υπόψη κατά την αξιολόγηση της φυσικής δραστηριότητας, όπως τα εργαλεία μέτρησης, η μεθοδολογία, ο τρόπος αναφοράς των δεδομένων, ο ρυθμός βάδισης και τα προσωπικά χαρακτηριστικά των συμμετεχόντων. Η επιλογή του κατάλληλου οργάνου αξιολόγησης εξαρτάται από τον ερευνητικό σκοπό, τη μεθοδολογία έρευνας που θα ακολουθηθεί και από κόστος της έρευνας. Σε γενικές γραμμές, ένα απλό και φθινό πεδόμετρο αποτελεί μια αξιόπιστη επιλογή οργάνου για την εκτίμηση της σωματικής δραστηριότητας και φυσικής άσκησης.

2.5 Το Μάθημα της Φυσικής Αγωγής στο Σχολείο με Σκοπό την Φυσική Δραστηριότητα στα Σχολεία

Η φυσική αγωγή δεν έχει έναν ευρέως αποδεκτό ορισμό, αλλά όπως υποδηλώνει το όνομα, ασχολείται με τη φυσική πλευρά της αγωγής (Zealand, 2011). Η φυσική αγωγή ορίζεται στο εκπαιδευτικό πλαίσιο ως ένα μάθημα (επιστημονικός κλάδος) που περιλαμβάνει διάφορους επιμέρους κλάδους όπως Κοινωνιολογία του Αθλητισμού, Ψυχολογικές Πτυχές του Αθλητισμού και Φυσιολογία Άσκησης, Αντιληπτικοκινητικές Όψεις Κινησιολογίας, Φυσιολογία Κινήσεων, Φιλοσοφικές όψεις της Π.Ε., Κινητική Μάθηση και Εμβιομηχανική (Franklin, 2012).

Ο Rashid (2014) ορίζει τη φυσική αγωγή ως ένα αντικείμενο με τρεις μοναδικές κοινωνικές μορφές. Πρώτον, τα παιδιά, σε συλλόγους ή άλλες ομάδες διδάσκονται εκπαιδευτικές δραστηριότητες όπως χορός, αθλήματα, παιχνίδι και αθλήματα. Δεύτερον, μαθήματα επαγγελματικής φυσικής αγωγής που εξοπλίζουν τους δασκάλους και τους προπονητές για να είναι σε θέση να διδάξουν και να επιβλέπουν εκπαιδευτικές δραστηριότητες. Τρίτον, τα ακαδημαϊκά μαθήματα τριτοβάθμιας εκπαίδευσης δημιουργούν ένα θεωρητικό και ακαδημαϊκό σώμα γνώσεων σχετικών με τη φυσική αγωγή. Η αλληλεπίδραση μεταξύ αυτών των τριών τύπων φυσικής αγωγής περιελάμβανε πάντα μια συνεχή ροή γνώσης.

Σύμφωνα με τον Rashid (2014), τα τελευταία χρόνια, η ανησυχία για την αυτονομία έχει μεταμορφώσει ριζικά τη σύνδεση μεταξύ των διαφόρων μορφών, μετατοπίζοντάς την από την ενοποίηση στον κατακερματισμό. Ο πολλαπλασιασμός των πληροφοριών στο μάθημα της φυσικής αγωγής έχει αλλάξει ριζικά την παραδοσιακή αντίληψη για τη λειτουργία της φυσικής αγωγής στην κοινωνία. Από την άλλη πλευρά, η έννοια «φυσική αγωγή» έχει βρεθεί σε δυσμενή θέση σε αρκετά σχολεία ανώτερης δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης, καθώς θεωρείται πολύ περιορισμένη (Bengani, 2008).

Πολλές εναλλακτικές ονομασίες για τη φράση «σωματική αγωγή» έχουν, επίσης, κατά καιρούς προταθεί. Ορισμένες πρόσφατες προτάσεις περιλαμβάνουν την ανθρώπινη κίνηση, την αθλητική επιστήμη, τις αθλητικές σπουδές, την επιστήμη της άσκησης, τις επιστήμες δραστηριότητας, την κινησιολογία και την κινητική άσκηση. Στην πραγματικότητα, ορισμένα κολέγια και πανεπιστήμια έχουν ονομάσει ήδη τα τμήματα φυσικής αγωγής τους με έναν από αυτούς τους τίτλους (Zealand, 2011).

Ωστόσο, όπως έχει ορίσει ο Zealand (2011), το μάθημα της φυσικής αγωγής αποτελεί αναπόσπαστο μέρος της συνολικής εκπαιδευτικής διαδικασίας και συνιστά ένα πεδίο προσπάθειας που στοχεύει στην ανάπτυξη σωματικά, διανοητικά, συναισθηματικά και κοινωνικά ικανών πολιτών μέσω των σωματικών δραστηριοτήτων.

Ο Hardman (2010) συνεχίζει λέγοντας ότι στα περισσότερα σχολεία σε όλο τον κόσμο, το μάθημα φυσικής αγωγής επικεντρώνεται στις πρακτικές πτυχές του θέματος και πολύ λίγο στη θεωρία. Τις τελευταίες δεκαετίες, οι στάσεις για τη φυσική αγωγή στο πρόγραμμα σπουδών έχουν αλλάξει. Όπως έχει ο ίδιος επισημάνει, κατά

τη διάρκεια του δέκατου ένατου και των αρχών του εικοστού αιώνα, ο άνθρωπος θεωρήθηκε ότι αποτελείται από ένα σώμα στο οποίο βρίσκεται το κέντρο του ανθρώπου, η ψυχή και η φυσική αγωγή θα πρέπει να διδάσκει σχετικά με το σώμα, τη διάνοια και την ψυχή του παιδιού.

Για να καλύψει τις ανάγκες της ψυχής, το σώμα πρέπει να ασκείται επαρκώς. Αυτές αναφέρονται ως σωματικές ασκήσεις. Αυτή η στρατηγική μετατοπίστηκε μετά το 1900, ως εξής: Οι ασκήσεις δεν σχεδιάστηκαν για να προετοιμάσουν το σώμα για τις απαιτήσεις της ψυχής, αλλά μάλλον για να προσθέσουν ολόκληρη την εκπαίδευση του ανθρώπου (Hardman, 2014).

2.5.1 Το Μάθημα της Άσκησης της Φυσικής Αγωγής στα Σχολεία και Τρόποι Διδασκαλίας με Σκοπό την Φυσική Δραστηριότητα στα Σχολεία

Η ανάπτυξη του καθιστικού τρόπου ζωής των παιδιών, καθώς και η παραμέληση της σωματικής δραστηριότητας από τους δασκάλους στα μαθήματα φυσικής αγωγής του δημοτικού σχολείου, απαιτεί συχνή εξέταση των στάσεων των ιδίων αλλά και των μαθητών σχετικά με αυτό το θέμα (Kirui, Rope, & Williter, 2014). Η φυσική αγωγή έχει ζωτικό ρόλο στο να βοηθήσει τα παιδιά να αναπτυχθούν ολιστικά, εάν διδάσκεται όπως έχει σχεδιαστεί. Παρά τους αναγνωρισμένους κινδύνους για την υγεία που συνδέονται με τη σωματική αδράνεια, οι οποίοι θα μπορούσαν να μετριαστούν με τη συμμετοχή στη φυσική αγωγή, τα περισσότερα παιδιά σχολικής ηλικίας είναι ανεπαρκώς ενεργά για να αποκομίσουν τα οφέλη για την υγεία ενός ενεργού τρόπου ζωής και μπορεί να αναπτύξουν αρνητικές στάσεις απέναντι στη σωματική άσκηση (Makokha, 2004).

Υπάρχουν ενδείξεις ότι οι περισσότεροι νέοι δεν ασκούνται επαρκώς (Muthuri et al, 2014). Αυτό μπορεί να τους εκθέσει στον κίνδυνο πολυάριθμων προβλημάτων υγείας (Kendra, 2014). Οι δάσκαλοι πρέπει να ξεπεράσουν τα εμπόδια, όπως η πίεση για να τα πάνε καλά στις εξετάσεις, καθώς υπάρχει μια γενική αντίληψη ότι η υπερβολική διδασκαλία βελτιώνει τους βαθμούς των εξετάσεων, εάν θέλουν να επιτύχουν να προωθήσουν ένα υγιεινός τρόπος ζωής φυσικής αγωγής (Morgan & Hansen, 2008).

Η φυσική αγωγή στα δημοτικά σχολεία στις μέρες μας επιχειρεί να αναπτύξει το σώμα, το μυαλό και το πνεύμα στο πλαίσιο της ολιστικής εκπαίδευσης (Nixton & Jewett, 2008) και χρησιμεύει ως βάση για την ενασχόληση των παιδιών με δραστηριότητες και αθλήματα καθώς χτίζουν πάνω σε αυτά που έχουν μάθει στα μαθήματα φυσικής αγωγής που διδάσκονται στην τάξη (Siedentop, 2011). Η σχολική σωματική άσκηση έχει προκληθεί να παράγει προγράμματα που θα αναπτύξουν θετική στάση που θα έχουν οι νέοι στην ενήλικη ζωή και θα αναπτύξουν θετικές αξίες για τις δραστηριότητες σωματικής άσκησης που κάνουν τους μαθητές να παρακολουθούν μαθήματα σωματικής άσκησης πρόθυμα και με ενθουσιασμό (Smith & Mackie, 2010).

Ο WHO (2012) υπογραμμίζει στην έκθεσή του για την κατάσταση της φυσικής αγωγής στα σχολεία παγκοσμίως ότι υπάρχει έλλειψη επαγγελματιών με κατάλληλη εκπαίδευση και ότι το θέμα αποκτά περιφερειακή σημασία στο πρόγραμμα σπουδών. Θεωρείται ως μια μη εκπαιδευτική, μη παραγωγική χρήση του χρόνου και θεωρείται χρόνος ελεύθερος/παιχνιδιού, ιδιαίτερα στα δημοτικά σχολεία, με ελάχιστη επίβλεψη του προγράμματος (WHO, 2010).

Ωστόσο, οι μαρτυρίες διευθυντών και εκπαιδευτών σχολείων αποκαλύπτουν ότι τόσο στα δημόσια όσο και στα ιδιωτικά σχολεία, οι ώρες της φυσικής αγωγής χρησιμοποιούνται συχνά για τη διδασκαλία άλλων θεμάτων εξετάσεων, προκειμένου οι μαθητές να έχουν καλές επιδόσεις στις εξετάσεις (Gatumu, 2010, Muthuri et al., 2014).

Οι Gitonga, Munayi, Mwangi και Ngetich (2011) συμφωνούν επίσης με τον Makokha (2004) ότι η σωματική άσκηση και οι αθλητικές δραστηριότητες στα εκπαιδευτικά ιδρύματα, διδάσκονται ανεπαρκώς και δεν επιβλέπονται. Ο Njoroge (2000) όπως αναφέρεται από τους Gitonga et al (2012), υποστηρίζει ότι σε όλα τα σχολεία διαφόρων βαθμίδων, το μάθημα της φυσικής αγωγής είναι υποχρεωτικό για κάθε εκπαιδευόμενο εκπαιδευτικό ανεξαρτήτως ηλικίας, ενδιαφέροντος ή ικανότητας.

Ως αποτέλεσμα, αυτοί οι μαθητές μπορεί να αναπτύξουν μια κακή σχέση με το αντικείμενο. Έτσι, ο σκοπός αυτής της μελέτης ήταν να προσδιορίσει εάν αυτοί οι μαθητές είχαν αναπτύξει αρνητική στάση. Οι εκπαιδευτικοί φάνηκε ότι δεν είναι θετικοί απέναντι στη διδασκαλία της φυσικής αγωγής λόγω της χαμηλής θέσης του αντικειμένου σε σύγκριση με τα υπόλοιπα (Muthuri et al., 2014).

Μόλις οι εκπαιδευόμενοι εκπαιδευτικοί πληρούν τις προϋποθέσεις, ακολουθούν το παράδειγμα των έμπειρων ομολόγων τους στην περιθωριοποίηση του θέματος στις περισσότερες αφρικανικές χώρες (Musangeya, 2006). Σύμφωνα με τους Azjen και Fisbein (2011), η στάση στο μάθημα της φυσικής αγωγής αρχίζει να διαμορφώνεται σε μικρές ηλικίες. Ως εκ τούτου, το δημοτικό σχολείο έχει σημαντικό ρόλο στην ανάπτυξη και τη διαμόρφωση του είδους της στάσης που μπορούν να αναπτύξουν οι μαθητές. Έχουν βρεθεί διαφορές μεταξύ της στάσης των αγοριών και των κοριτσιών απέναντι στο μάθημα της φυσικής αγωγής (MacPhail, 2009). Έχει παρατηρηθεί ότι οι γυναίκες μαθήτριες έχουν πιο αρνητική στάση απέναντι στο μάθημα της φυσικής αγωγής (Kendra, 2014).

Αυτό μπορεί να οφείλεται στο ότι τα κορίτσια στην εφηβεία τείνουν να πιστεύουν ότι οι δραστηριότητες φυσικής αγωγής τους κάνουν να έχουν έναν αρρενωπό σωματότυπο (Kendra, 2014). Μια άλλη μελέτη, που υλοποιήθηκε από τους Koca, Ascı και Demirhan (2005), ανακάλυψε ότι το φύλο των μαθητών επηρέασε τη στάση τους απέναντι στα μαθήματα φυσικής αγωγής. Ως αποτέλεσμα, είναι κρίσιμο να προσδιοριστεί εάν η δημοσιευμένη έρευνα μοιράζεται οποιουδήποτε παραλληλισμούς με την κατάσταση στην κομητεία Kiambu, η οποία ήταν το αντικείμενο αυτής της μελέτης. Καθώς οι στάσεις των μαθητών επηρεάζουν την απόδοσή τους, είναι απαραίτητο να γίνουν κατανοητές, να βελτιωθούν ή να τροποποιηθούν (Kendra, 2014).

Ως αποτέλεσμα, η έρευνα είναι σημαντική για την κατανόηση των απόψεων των μαθητών σχετικά με τη φυσική αγωγή. Η διερεύνηση του τρόπου με τον οποίο μαθαίνουν οι νέοι στο σχολικό περιβάλλον είναι ένα σημαντικό ζήτημα στην εκπαίδευση, με έμφαση στο πώς οι εκπαιδευτικοί μπορούν να οργανώσουν καλύτερα το μαθησιακό περιβάλλον για να υποστηρίξουν τη συμμετοχή των μαθητών στη φυσική αγωγή, κάτι που με τη σειρά του ενθαρρύνει τη δημιουργία θετικής στάσης απέναντι στο διδακτικό αντικείμενο και, γενικότερα, στην άσκηση (MacPhail, 2009).

2.5.2 Οι Αντιλήψεις των Ατόμων για το Μάθημα της Φυσικής Αγωγής

Οι ερευνητές έχουν συχνά επιδιώξει να διερευνήσουν ποιος εισέρχεται στο επάγγελμα της φυσικής αγωγής, τι τύπος ατόμου είναι και γιατί επιλέγουν τη φυσική

αγωγή ως μάθημα, ποιες αντιλήψεις έχουν για τους δασκάλους και τη διδασκαλία γενικά, τις εμπειρίες τους από τον αθλητισμό και τη φυσική δραστηριότητα στο σχολείο και τι επηρέασε την απόφασή τους να ακολουθήσουν αυτή τη σταδιοδρομία (Stevenson, 2015). Σε πολλές κουλτούρες θεωρείται ότι η σωματική άσκηση περιορίζεται στον αθλητισμό και ότι η σημασία της είναι να ικανοποιεί το παιχνίδι και τις ψυχαγωγικές παρορμήσεις των ανδρών (Techno, 2007). Φαίνεται ότι η γενική αντίληψη της φυσικής αγωγής και των παραμέτρων της πηγάζει από αυτή την πεποίθηση, καθώς αναφέρεται συχνά ως «αθλητισμός» και συχνά περιορίζεται ακόμη περισσότερο (Adenuga, 2010).

Για παράδειγμα, οι Bibik και Orsega-Smith (2008) αποκάλυψαν ότι περίπου το 45% των μαθητών γυμνασίου στο Ντέλαγουερ μπορεί να επωφεληθούν από επιπλέον αθλήματα ή παιχνίδια στο πρόγραμμα σπουδών τους. Η πλειονότητα των μαθητών (74%) δήλωσαν ότι προτιμούν τα συνοδευτικά μαθήματα, ενώ το 64% δήλωσε ότι προτιμούσε να εργαστεί δίπλα σε συμμαθητές ανάλογης ικανότητας. Η φυσική αγωγή ήταν επίσης σημαντική για το 43% των μαθητών, τοποθετώντας την ακριβώς κάτω από τα Μαθηματικά, τα Αγγλικά και τις Φυσικές Επιστήμες (Bibik & Orsega-Smith, 2008).

2.6 Τα Οφέλη της Φυσικής Δραστηριότητας (Άσκησης) των Παιδιών σε Επίπεδο Εξωσχολικής Γυμναστικής

Το περιβάλλον, τόσο το φυσικό όσο και το αστικό, θεωρείται όλο και περισσότερο ως ένα πολλά υποσχόμενο πλαίσιο για τη βελτίωση των επιπέδων ανάπτυξης, μάθησης και σωματικής δραστηριότητας του πληθυσμού. **Ουσιαστικά στοιχεία δείχνουν ότι συμβάλλει σε πιο υγιεινούς και πιο βιώσιμους τρόπους ζωής (Drenowatz et al., 2023).** Η σωματική δραστηριότητα στην ύπαιθρο προσφέρει στα παιδιά ευρεία οφέλη για την υγεία και την ανάπτυξη σε όλα τα επίπεδα (Bento, & Dias, 2017), εξασφαλίζοντας βελτιωμένη κινητική και γνωστική ανάπτυξη (Tandon et al., 2016) και γενική ευεξία (Carpenter & Harper, 2016), συμπεριλαμβανομένης της πρόληψης της παχυσαρκίας (Hills, Andersen, & Byrne, 2011).

Ωστόσο, σε εθνικό και διεθνές επίπεδο, οι ποικίλοι βαθμοί σωματικής δραστηριότητας των παιδιών και ιδιαίτερα σε εξωσχολικό επίπεδο, είναι χαμηλοί και

ο χρόνος που αφιερώνονται σε εξωτερικούς χώρους, μειώνεται δραματικά (McGrath, Hopkins, & Hinckson, 2015). Ως εκ τούτου, ο εντοπισμός τρόπων προώθησης του παιχνιδιού και, γενικά, της εξωσχολικής δραστηριότητας έχει γίνει εκπαιδευτική προτεραιότητα (Farné, Bortolotti, & Terrusi, 2018) για να διασφαλιστεί η ψυχοσωματική ισορροπία και η σημαντική μάθηση.

Η χρήση χώρων εκτός σχολικών πλαισίων θα μπορούσε να υποστηρίξει την αύξηση του υπαίθριου χρόνου με προφανή οφέλη για τη σωματική, γνωστική, συναισθηματική-σχεσιακή και κοινωνική ευεξία και μείωση της καθιστικής συμπεριφοράς (Nigg, 2021). Η συνεισφορά επικεντρώνεται στην εξέταση της τεκμηριωμένης βιβλιογραφίας που υπογραμμίζει αυτή τη σχέση, εστιάζοντας επίσης την προσοχή στη σημασία των εκπαιδευτικών παρεμβάσεων, τόσο εντός όσο και εκτός σχολείου, και στον συντονισμό συνεργασίας των τοπικών υπηρεσιών (Singh et al., 2019).

Η φυσική αγωγή ως αντικείμενο δεν ασχολείται μόνο με τους μύες και την γυμναστική του σώματος. Αντίθετα, η συνειδητοποίηση της φυσικής αγωγής αφορά δεξιότητες, διανοητικούς και κοινωνικούς στόχους υπονομεύεται πλήρως πολλοί άνθρωποι συνδέουν τον όρο μόνο με την προπόνηση του σώματος και τη φυσική κατάσταση ανεξάρτητα από το μυαλό και την κοινωνική συμπεριφορά (Nigg, 2021).

Για να υποστηριχθεί η φυσική αγωγή των μαθητών και να προωθηθεί η ποιοτική πρωτοβουλία αυτής σε εξωσχολικές δραστηριότητες, πολλοί ερευνητές και επαγγελματίες έχουν περιγράψει τα γενικά οφέλη της φυσικής δραστηριότητας. Για παράδειγμα, οι Bherer et al. (2013) κάνουν λόγο για τα πολλαπλά οφέλη της τακτικής σωματικής δραστηριότητας σε σωματικό και ψυχικό επίπεδο. Ωστόσο, υποστηρίζεται ότι τα παιδιά στη σύγχρονη εποχή ξοδεύουν λιγότερη ενέργεια από τα παιδιά της αντίστοιχης ηλικίας πριν από 50 χρόνια (Boreham & Riddoch, 2001· Szeszulski et al., 2021). Αυτό μπορεί να εξηγήσει τον λόγο για τον οποίο είναι σημαντικό οι συμπεριφορές σωματικής δραστηριότητας δια βίου να ξεκινούν από πολύ νωρίς και έξω από το πλαίσιο της σχολικής φυσικής αγωγής (Trost, 2006).

Είναι ενδιαφέρον, επίσης, ότι τα υψηλά επίπεδα φυσικής κατάστασης των εφήβων (αερόβια ικανότητα, δύναμη, ευελιξία και σύνθεση σώματος) φαίνεται να σχετίζονται με θετικά προφίλ καρδιαγγειακής υγείας των ενηλίκων. Σε αυτό το πλαίσιο, έχει προταθεί ότι τα παιδιά πρέπει να αποκτήσουν τις κατάλληλες γνώσεις,

κατανόηση και δεξιότητες συμπεριφοράς για να εξασφαλίσουν ότι η σωματική δραστηριότητα θα γίνει τακτικό και αναπόσπαστο μέρος της καθημερινής τους ζωής (Carpenter & Harper, 2016).

Έρευνες έχουν δείξει ότι η κοινωνική υποστήριξη είναι ένας σημαντικός παράγοντας στην τακτική ενασχόληση με τη σωματική δραστηριότητα. Μέσα σε αυτό το κοινωνικό γνωστικό πλαίσιο, ο Ronniak (2002) διαπίστωσε ότι η κοινωνική υποστήριξη επηρέασε έμμεσα τη συμμετοχή στη σωματική δραστηριότητα μέσω της επιρροής της στην αυτό-αποτελεσματικότητα, όπου τα υψηλότερα επίπεδα κοινωνικής υποστήριξης για την άσκηση οδηγούν σε υψηλότερα επίπεδα αυτο-αποτελεσματικότητας στην άσκηση.

Αντίστοιχα, οι παρεμβάσεις συμπεριφοράς για την υγεία πρέπει να αντιμετωπίζουν τις κοινωνικοπολιτιστικές επιρροές για να επιτύχουν μεγαλύτερη επιτυχία. Η εμπειρία της φυσικής αγωγής σε εξωσχολικές δραστηριότητες, επηρεάζει επίσης τη στάση των παιδιών και των νέων για τον αθλητισμό και την άσκηση. Στις σχολικές ομάδες ή στα μαθήματα φυσικής αγωγής σε εξωσχολικές δραστηριότητες, η εμπειρία χρησίμευσε ως βάση για το τι περίμεναν στις μελλοντικές αθλητικές εμπειρίες (Walker et al., 2023).

Σε άλλες μελέτες σημειώνεται πως από τη συμμετοχή στον αθλητισμό σε εξωσχολικές δραστηριότητες, μπορεί να προκύψουν ποικίλα σωματικά και ψυχολογικά οφέλη. Τα πολλαπλά σωματικά οφέλη της συστηματικής άσκησης, ισχύουν και για τα παιδιά που συμμετέχουν σε οργανωμένα αθλήματα. Επιπλέον, μεμονωμένοι αθλητές (π.χ. κολυμβητές, δρομείς ή σκιέρ) μαθαίνουν την αξία της εξάσκησης, της αυτοπειθαρχίας και των δεσμεύσεων χρόνου και προσπάθειας. Μπορεί επίσης να αποκτήσουν αισθήματα ικανότητας και αυτοεκτίμησης, να έχουν υψηλότερα επίπεδα αυτοεκτίμησης και να αναφέρουν ότι απολαμβάνουν τον εαυτό τους. Η συμμετοχή σε ένα άθλημα σε εξωσχολικές δραστηριότητες, αυξάνει την ανάπτυξη δεξιοτήτων και, σε πολλές ομάδες συνομηλίκων, είναι χαρακτηριστικό της δημοτικότητας και της θέσης μεταξύ των συνομηλίκων.

Ως μέλος μιας ομάδας (π.χ., ποδόσφαιρο, μπίτζμπολ) - εκτός από τα πλεονεκτήματα που αποκομίζονται από την ατομική συμμετοχή - τα παιδιά μαθαίνουν για τη συνεργασία, τη λήψη προοπτικών και τα οφέλη της ομαδικής εργασίας. Έχουν επίσης ευκαιρίες να περνούν χρόνο με φίλους ή να κάνουν νέους

φίλους (Ronniak, 2002). Οι μελέτες δείχνουν ότι εάν τα παιδιά απολαμβάνουν τη συμμετοχή τους σε εξωσχολικές δραστηριότητες, είναι πολύ πιο πιθανό να συνεχίσουν να συμμετέχουν και να συνεχίσουν αυτή τη δραστηριότητα για μεγαλύτερες χρονικές περιόδους μερικές φορές σε ενηλικιότητα.

Η γνώση της φυσικής δραστηριότητας σε εξωσχολικές δραστηριότητες, θεωρείται βασικό συστατικό των προγραμμάτων σπουδών φυσικής αγωγής. Οι σχετικές έννοιες περιλαμβάνουν τα οφέλη σωματικής, κοινωνικής και ψυχικής υγείας από τη σωματική δραστηριότητα, τα συστατικά της φυσικής κατάστασης που σχετίζεται με την υγεία, αρχές άσκησης, πρόληψη τραυματισμών, προφυλάξεις για την πρόληψη της εξάπλωσης παθογόνων παραγόντων που μεταδίδονται στο αίμα, διατροφή και διαχείριση βάρους, κοινωνικές επιρροές στη σωματική δραστηριότητα και την ανάπτυξη ασφαλών και αποτελεσματικών εξατομικευμένων προγραμμάτων φυσικής δραστηριότητας. Τόσο για τους νέους όσο και για τους ενήλικες, η γνώση σχετικά με το πώς να είναι σωματικά δραστήριος μπορεί να είναι πιο σημαντική επιρροή στη σωματική δραστηριότητα από ό,τι η γνώση για το γιατί να είναι ενεργός (Pulling Kuhn et al., 2021).

Διάφοροι βιολόγοι τόνισαν ότι υπάρχει διαφορά στη βιολογική σύσταση μεταξύ αρσενικού και θηλυκού παιδιού σε εξωσχολικές δραστηριότητες. Για παράδειγμα, κατά μέσο όρο, τα αγόρια είναι πιο δυνατά από τα κορίτσια. Αυτή η διαφορά κρίνεται ιδιαίτερα από τους κανόνες και την κουλτούρα της κοινότητας.

Σύμφωνα με βιολογικές, κοινωνικές και πολιτισμικές προοπτικές, μια ομάδα μελέτης φυσικής αγωγής που εξετάστηκε για διαφορές στην απόδοση, συμπεριλαμβανομένου του φύλου που πιθανόν να είναι λιγότερο προδιαγραφική από ό,τι σε άλλα μαθήματα, επομένως οι κατευθυντήριες γραμμές και οι δηλώσεις πολιτικής θα χρειαστούν περισσότερη προσοχή σε σχολικό επίπεδο (Dozza, 2019). Αυτά περιλαμβάνουν την διεύρυνση εμπειριών, επέκταση ευκαιριών, πολυπολιτισμικά αθλήματα, ομαδικό παιχνίδι.

Υπάρχουν κάποιες διαφορές στη φυσική καθώς και στη φυσιολογική σημασία μεταξύ αρσενικών και θηλυκών. Αυτές οι διαφορές έχουν αποτέλεσμα στις γυναίκες να συμμετέχουν αποτελεσματικά σε λίγα αθλήματα. Οι ανατομικές και φυσιολογικές διαφορές είναι αρκετά εμφανείς μεταξύ των φύλων, ιδιαίτερα μετά την εφηβεία.

Βελτιώνοντας τη δύναμή τους, οι μαθητές θα βελτιώσουν τις δυνατότητες συμμετοχής σε αθλητικές δραστηριότητες (McNeill, 2006). Ο κυτταρικός μηχανισμός που ελέγχει τις περισσότερες φυσιολογικές και βιοχημικές αποκρίσεις στην άσκηση, είναι ο ίδιος και για τα δύο φύλα. Ωστόσο, υπάρχουν κάποιες διαφορές αλλά θα πρέπει να αναγνωρίζονται κυρίως ως διαφορές στο μέγεθος και όχι ως μηχανισμοί. Από την άλλη, τα αγόρια και τα κορίτσια επιτυγχάνουν σχεδόν ισοδύναμα στο δημοτικό επίπεδο, ωστόσο, όταν μεταφέρονται στο κατώτερο, δευτεροβάθμιο και τριτοβάθμιο επίπεδο, όπου έρχονται στο φως διακυμάνσεις απόδοσης μεταξύ κοριτσιών και αγοριών. Με άλλα λόγια, η στάση είναι συνήθως σε θέση να καθορίσει την προθυμία κάποιου να κάνει οποιαδήποτε δραστηριότητα. Ψυχολογικοί παράγοντες όπως η έλλειψη κινήτρων, η αυτογνωσία, η αυτοπραγμάτωση, η έλλειψη αυτοπεποίθησης και ο φόβος του παιχνιδιού μπροστά σε μεγάλο αριθμό ατόμων, η ψυχολογική διαταραχή ακόμα και ο φόβος της νίκης μπορεί να εμποδίσουν τους μαθητές να συμμετάσχουν σε διαφορετικές αθλητικές δραστηριότητες (Bherer et al., 2013).

Η φυσική αγωγή σε εξωσχολικές δραστηριότητες, θα πρέπει να βοηθά τους μαθητές να κατακτήσουν και να αποκτήσουν εμπιστοσύνη στις κινητικές και συμπεριφορικές δεξιότητες που χρησιμοποιούνται στη σωματική δραστηριότητα. Οι μαθητές θα πρέπει να γίνουν ικανοί σε πολλές κινητικές δεξιότητες και να είναι ικανοί σε μερικές για να τις χρησιμοποιήσουν σε σωματικές δραστηριότητες δια βίου. Οι μαθητές του σχολείου θα πρέπει να αναπτύξουν βασικές κινητικές δεξιότητες που επιτρέπουν τη συμμετοχή σε μια ποικιλία σωματικών δραστηριοτήτων και οι μεγαλύτεροι μαθητές θα πρέπει να εξελιχθούν ώστε να γίνουν ικανοί σε έναν επιλεγμένο αριθμό σωματικών δραστηριοτήτων που απολαμβάνουν και πετυχαίνουν στη διάρκεια της ζωής τους.

Οι δεξιότητες αναλύονται σε στοιχεία και οι εργασίες ταξινομούνται από εύκολες σε δύσκολες. Επιπλέον, οι μαθητές χρειάζονται ευκαιρίες να παρατηρήσουν τους άλλους να εκτελούν τις δεξιότητες και να λάβουν ενθάρρυνση, ανατροφοδότηση και επαναλαμβανόμενες ευκαιρίες για εξάσκηση κατά τη διάρκεια του μαθήματος φυσικής αγωγής.

Οι Rink & Hall (2008) υποστηρίζουν ότι η αποτελεσματική διδασκαλία της φυσικής αγωγής σε εξωσχολικές δραστηριότητες, απαιτεί ένα περιβάλλον, το οποίο

είναι θετικό και διεγερτικό καθυστερημένη μάθηση. Οι συγγραφείς εξηγούν ότι για να παρέχουν ένα αποτελεσματικό περιβάλλον μάθησης, οι καθηγητές φυσικής αγωγής πρέπει να είναι «καλοί διευθυντές», οι οποίοι να μπορούν να διαχειρίζονται αποτελεσματικά τους μαθητές, τον εξοπλισμό, τον χώρο και τον χρόνο, ώστε να μπορούν να επιτευχθούν οι στόχοι του μαθήματος.

Επιπλέον, σύμφωνα με τον Rink και Hall (2008), οι αποτελεσματικοί δάσκαλοι μπορούν να παρακινήσουν και να προκαλέσουν τους μαθητές να επιτύχουν σε κατάλληλο επίπεδο εργασιών σε εξωσχολικές δραστηριότητες, να τους ενθαρρύνουν να χρησιμοποιούν τη δική τους βελτίωση ως μέτρο επιτυχίας, αντί να συγκρίνουν τον εαυτό τους με άλλους. και παρέχουν στους μαθητές ποιοτική ανατροφοδότηση και θετική ενίσχυση.

2.6.1 Τα οφέλη από τη Συμμετοχή σε Εξωσχολική Σωματική Δραστηριότητα για τα Παιδιά

Ο WHO (2012) αναφέρει ότι η τακτική σωματική δραστηριότητα σε εξωσχολικές δραστηριότητες, θα μειώσει τον κίνδυνο μη μεταδοτικών ασθενειών όπως: στεφανιαία νόσο, εγκεφαλικό επεισόδιο, διαβήτης, υπέρταση, καρκίνος του παχέος εντέρου, καρκίνος του μαστού και κατάθλιψη. Επιπλέον, ο ΠΟΥ εξηγεί ότι η τακτική σωματική δραστηριότητα είναι θεμελιώδης παράγοντας για τον έλεγχο του βάρους.

Επιπλέον, ο ΠΟΥ ανακάλυψε μέσω έρευνας ότι τα συνολικά οφέλη για την υγεία των παιδιών ηλικίας 7-17 ετών, που συμμετέχουν σε τακτική φυσική δραστηριότητα, περιλαμβάνουν αυξημένη φυσική κατάσταση, μειωμένο σωματικό λίπος, ευνοϊκά προφίλ κινδύνου καρδιαγγειακών και μεταβολικών ασθενειών, ενισχυμένη υγεία των οστών και μειωμένα συμπτώματα κατάθλιψη. Επιπλέον, ο ΠΟΥ βρήκε στοιχεία που υποστηρίζουν ότι υψηλότερες ποσότητες σωματικής δραστηριότητας που επιτυγχάνονται από παιδιά αυτής της ηλικιακής ομάδας οδηγούν σε βελτιωμένη καρδιοαναπνευστική και μεταβολική υγεία και χαμηλότερα ποσοστά νοσηρότητας από καρδιαγγειακά νοσήματα και διαβήτη αργότερα στη ζωή.

Σύμφωνα με τον Kay (2005) έχει παρατηρηθεί ότι τα υψηλά ποσοστά σωματικής δραστηριότητας στην παιδική ηλικία, ιδιαίτερα πριν και μέχρι το τέλος

της εφηβείας, θα οδηγήσουν σε αυξημένες μετρήσεις οστικής πυκνότητας που επιμένουν και στην ενήλικη ζωή. Ο Kay δηλώνει ότι η τακτική δραστηριότητα κατά την παιδική ηλικία μπορεί επομένως να μειώσει σημαντικά τα περιστατικά εκφυλισμού των οστών που είναι γνωστή ως οστεοπόρωση αργότερα στη ζωή.

Η συμμετοχή σε εξωσχολικές δραστηριότητες μπορεί να ερμηνευθεί με διάφορους τρόπους, ανάλογα με το πλαίσιο, σε διαφορετικό βαθμό παρέχει πιθανούς ορισμούς του όρου: περιλαμβάνει μέσω της απλής χρήσης μιας υπηρεσίας (όπως εγγραφή παιδιών στο σχολείο ή χρήση πρωτοβάθμιας φροντίδας υγείας), συμμετοχή μέσω παρακολούθησης ή μαθητές κατά τη διάρκεια της τάξης στο παρόν μάθηση στο σχολείο υποδηλώνοντας παθητική αποδοχή του απόφαση που λαμβάνεται από άλλους και συμμετοχή —στην πραγματική λήψη αποφάσεων σε κάθε στάδιο συμπεριλαμβανομένου του εντοπισμού προβλημάτων, της μελέτης της σκοπιμότητας, του σχεδιασμού κατά τη διαδικασία συζήτησης στην τάξη και της αξιολόγησης (Rovniak, 2002).

Η συστηματική και τακτική άσκηση σε ένα σύνολο αθλητικών δραστηριοτήτων συμβάλλει στην εξάλειψη ή τη μείωση ορισμένων ελλείψεων που σχετίζονται με το σωματικό προφίλ στο λειτουργικό επίπεδο του σώματος, ενισχύοντας, παράλληλα, την κίνηση, τον έλεγχο των συναισθημάτων, τη μείωση του στρες, την οργάνωση της εργασίας και των δραστηριοτήτων ελεύθερου χρόνου, την ανάπτυξη των σχέσεων, της ενδο-ομαδικής επικοινωνίας και τη βελτίωση της κοινωνικοποίησης. Η κοινωνικοποίηση μέσω του αθλητισμού, εξάλλου, είναι μια διαδικασία κοινωνικής ολοκλήρωσης μέσω της επικοινωνίας, της κατανόησης και της συνεργασίας, ένας διαδραστικός ρόλος για την επίλυση συγκρούσεων (Sora & Pomohaci, 2021).

Τα προγράμματα εξωσχολικών αθλητικών δραστηριοτήτων που προσφέρονται από τα σχολεία έχουν αποδειχθεί αποτελεσματικά εργαλεία για τη μείωση της σωματικής αδράνειας μεταξύ των παιδιών και των εφήβων (Pérez-Ordás et al., 2019). Ωστόσο, σύμφωνα με το Ισπανικό Εθνικό Αθλητικό Συμβούλιο (Consejo Superior de Deporte, CSD), ο αριθμός των συμμετεχόντων σε αυτές τις δραστηριότητες είναι χαμηλότερος από τον επιθυμητό και υπάρχει υψηλό ποσοστό εγκατάλειψης από αυτά τα προγράμματα. Μια εκπαιδευτική παρέμβαση από το σχολικό κέντρο μπορεί να προσφέρει μια νέα προσέγγιση για την ενθάρρυνση των

μαθητών να ασχοληθούν με σωματική δραστηριότητα, επιτρέποντας έτσι την απόκτηση υγιεινών συνθηκών που στοχεύουν στην εξασφάλιση μιας υγιούς ζωής και στην προώθηση της ευημερίας σε όλες τις ηλικίες (Ommundsen et al., 2006).

Σε έρευνα στην Ελλάδα (Αντωνίου, 2020), σημειώνεται πως σκοπός της εργασίας είναι η διερεύνηση των παραμέτρων της φυσικής δραστηριότητας σε μαθητές δημοτικού σε επίπεδο εξωσχολικής γυμναστικής. Στην έρευνα συμμετείχαν 20 μαθητές έκτης δημοτικού σε αστική σχολική δομή της κεντρικής Ελλάδας. Οι μαθητές συμπλήρωσαν αρχικά ένα ερωτηματολόγιο, μέσω του οποίου αξιολογήθηκε η στάση, η πρόθεση, η αντίληψη, η ενημέρωση, η ικανότητα και η συμπεριφορά τους ως προς τις αθλητικές δραστηριότητες.

Στη συνέχεια, με τη χρήση ειδικών οργάνων μέτρησης, μετρήθηκαν διάφορες παράμετροι φυσικής δραστηριότητας των μαθητών και τέλος συμπληρώθηκε εκ νέου ένα ερωτηματολόγιο. Κατά την συγκριτική ανάλυση των αποτελεσμάτων προέκυψε το συμπέρασμα ότι οι μαθητές που ασκούνται εκτός τάξης είχαν καλύτερες επιδόσεις σε σχέση με τους μαθητές που δεν ασκούνται εκτός τάξης σε όλα τα κριτήρια σωματικής δραστηριότητας.

Επιπλέον, τα παιδιά που ασκούσαν εκτός σχολείου ξεπέρασαν τους μαθητές που δεν ασκήθηκαν εκτός σχολείου σε όλες τις μετρήσεις μετά τη χρήση των συγκεκριμένων εργαλείων μέτρησης (βηματομετρητές). Τέλος, αυτό το άρθρο καλύπτει τη σημασία των αθλημάτων εκτός σχολείου, την έλλειψη ικανότητας της διδασκαλίας της φυσικής αγωγής να ενθαρρύνει και να εμψυχήσει αθλητικές δραστηριότητες και σωματική άσκηση στον μαθητικό πληθυσμό και τον αντίκτυπο της χρήσης βηματομετρών ως μεθόδου βελτίωσης της φυσικής δραστηριότητας.

Στη μελέτη συμμετείχαν εθελοντικά μαθητές και μαθήτριες από βασικό αστικό σχολείο της κεντρικής Ελλάδας. Το δείγμα της μελέτης αποτελούνταν από 20 μαθητές της έκτης τάξης, δέκα αγόρια και δέκα κορίτσια, ηλικίας 11 έως 12 ετών. Οι μαθητές συμπλήρωσαν αρχικά ειδικά ερωτηματολόγια, μέσω των οποίων αξιολογήθηκε η στάση, η αντίληψη, η πρόθεση, η ικανότητα, η ενημέρωση και η αλλαγή συμπεριφοράς ως προς τις αθλητικές δραστηριότητες και τη σωματική άσκηση. Τα ερωτήματα που τέθηκαν και οι δυνητικές απαντήσεις μαθητών και μαθητριών είναι τα εξής:

- ✓ Στάση – αντίληψη: «το να ασκούμε για μένα είναι» - καλό ή κακό
- ✓ Πρόθεση: «σκοπεύω να ασκηθώ» - ναι ή όχι
- ✓ Ενημέρωση: «αν σου λέγανε να γράψεις οτιδήποτε γνωρίζεις για την άσκηση τι θα έγραφες»
- ✓ Ικανότητα: «αισθάνεσαι ότι είσαι καλός στο μάθημα της γυμναστικής» - ναι ή όχι
- ✓ Συμπεριφορά και αλλαγή: «σκέφτεσαι να αρχίσεις την άθληση περισσότερο τον επόμενο μήνα» - ναι ή όχι

Αναφορικά με τα ποσοτικά χαρακτηριστικά των μαθητών, αρχικά υπολογίστηκε ο δείκτης μάζας σώματος των μαθητών, ως πηλίκο του βάρους (σε κιλά) προς το τετράγωνο του ύψους (σε μέτρα). Βάση του δείκτη μάζας σώματος οι μαθητές κατηγοριοποιήθηκαν σε τρεις ομάδες, κανονικά (18.5 – 25) – υπέρβαρα (25 – 30) και παχύσαρκα (+ 30).

Η φυσική δραστηριότητα των μαθητών καταγράφηκε με τη βοήθεια πεδομέτρων, τα οποία οι μαθητές τα φορούσαν στερεωμένα στη μέση τους για τρεις εβδομάδες, ενώ ταυτόχρονα τους δόθηκε και ημερολόγιο καταγραφής των ωρών που το φορούσαν. Η ποσοτική μεταβλητή που χρησιμοποιήθηκε για τη στατιστική ανάλυση ήταν ο αριθμός των βημάτων που έκαναν οι μαθητές σε καθημερινή και εβδομαδιαία βάση. Στο τέλος, πραγματοποιήθηκαν μικρές συνεντεύξεις με τους μαθητές κατά την παράδοση των πεδομέτρων στον ερευνητή, στις οποίες διευκρινιζόταν οι λόγοι που μαθητές συμμετείχαν ή όχι στην έρευνα.

Τα δεδομένα συλλέχθηκαν κατά τη διάρκεια μιας συνεδρίας φυσικής αγωγής στο δημοτικό σχολείο τον Ιανουάριο του 2021, μετά την έναρξη των σχολικών μαθημάτων. Οι μαθητές ενημερώθηκαν αρχικά για το πρωτόκολλο και τη χρήση των βηματομετρητών και τονίστηκε ότι η συμμετοχή στη μελέτη είναι απολύτως προαιρετική, με τα μέτρα να αξιοποιούνται αυστηρά και αποκλειστικά στο πλαίσιο της έρευνας που γίνεται.

Στη συνέχεια, για πέντε λεπτά, πραγματοποιήθηκε μια μέθοδος δοκιμής που περιελάμβανε τρεις προπονήσεις διαφορετικής έντασης, διατάσεις, ομαδικό παιχνίδι και δραστηριότητες τρεξίματος και άλματος. Οι συμμετέχοντες φορούσαν τα βηματομέτρα κατά τη διάρκεια της ημέρας για τρεις εβδομάδες, ξεκινώντας όταν σηκώνονταν και τα έβγαζαν ακριβώς όταν πήγαιναν για ύπνο. Κάθε βράδυ πριν πάνε

για ύπνο, έγραφαν το βηματόμετρο στο μοναδικό ημερολόγιο. Κατέγραφαν μια νέα ένδειξη κάθε μέρα, συμπληρώνοντας ολόκληρο το φύλλο απαντήσεων για την εβδομάδα. Έπειτα θα παρέδιδαν τα συμπληρωμένα έντυπα και θα έπαιρναν τα έντυπα της επόμενης εβδομάδας. Αυτό πραγματοποιήθηκε για τρεις εβδομάδες. Δόθηκαν οι απαραίτητες προφορικές οδηγίες σχετικά με τον τρόπο συμπλήρωσης του ερωτηματολογίου και το συγκεκριμένο ημερολόγιο βημάτων. Τα ερωτηματολόγια μοιράστηκαν και μαζεύτηκαν από τον ερευνητή. Τα ερευνητικά ερωτήματα της παρούσας έρευνας είναι τα εξής:

- ✓ Ποια είναι η στάση, η αντίληψη, η ικανότητα, η πρόθεση, η ενημέρωση και η αλλαγή συμπεριφοράς των μαθητών για τις αθλητικές δραστηριότητες, τη φυσική άσκηση και το μάθημα της φυσικής αγωγής?
- ✓ Πως κατανέμεται η φυσική δραστηριότητα των μαθητών κατά τη διάρκεια της ημέρας?
- ✓ Πως κατανέμονται οι αθλητικές δραστηριότητες των μαθητών κατά τη διάρκεια της ημέρας?
- ✓ Πως επιδρά η σχολική διαδικασία, χρονικό διάστημα εντός και εκτός σχολείου, στον αριθμό βημάτων και κατ επέκταση στη φυσική δραστηριότητα των μαθητών ?
- ✓ Πως επιδρά το φύλο στον αριθμό βημάτων και κατ επέκταση στη φυσική δραστηριότητα των μαθητών?
- ✓ Πως επιδρά ο δείκτης μάζας σώματος στον αριθμό βημάτων και κατ επέκταση στη φυσική δραστηριότητα των μαθητών?

Σύμφωνα με τα ευρήματα, χαρακτηριστική είναι η μείωση των μαθητών στην ερευνητική διαδικασία από μέτρηση σε μέτρηση. Έτσι, ενώ 40 παιδιά συμμετείχαν στην έρευνα κατά την πρώτη εβδομάδα μέτρησης, μόνο 30 συνέχισαν τη δεύτερη και οι μαθητές δεν ξεπέρασαν τους 20 κατά την τρίτη και τελευταία εβδομάδα, που ήταν το τελικό μέγεθος δείγματος $n = 20$ παιδιά δημοτικού.

Στα όργανα μέτρησης των βημάτων δεν καταγράφηκαν σημαντικά στατιστικές διαφορές στον ημερήσιο και εβδομαδιαίο αριθμό βημάτων των μαθητών, με την ανάλυση διακύμανσης των εβδομαδιαίων επαναλαμβανόμενων μετρήσεων

των βημάτων να επιβεβαιώνει την στατιστικά μη σημαντική διαφορά των βημάτων, και κατ επέκταση της φυσικής άσκησης των μαθητών.

Ο δείκτης μάζας σώματος και η φυσική άσκηση – αθλητικές δραστηριότητες παρουσιάζουν αρνητική συσχέτιση μεταξύ τους, με τους μαθητές και τις μαθήτριες σχετίζονται που καταγράφουν υψηλότερες τιμές στον αριθμό βημάτων να έχουν χαμηλό δείκτη μάζας σώματος. Επιπρόσθετα, οι μαθητές με χαμηλό δείκτη μάζας σώματος και συνεχώς αυξανόμενες επιδόσεις στα όργανα μέτρησης βημάτων, συνέχιζαν να φορούν τα πεδόμετρα.

Στη διάρκεια των συνεντεύξεων – συζητήσεων που πάρθηκαν από τους μαθητές κατά την παράδοση των οργάνων μέτρησης, αρκετοί εξ αυτών ανέφεραν ότι διακατεχόταν από αισθήματα φόβου για την απώλεια των οργάνων, προτιμώντας την χρησιμοποίηση του για λίγες μέρες και την απόφαση της επιστροφής του, μη συμμετέχοντας σε όλα τα στάδια – εβδομάδες διαδικασίας της έρευνας. Άλλοι μαθητές που δεν συμμετείχαν στην έρευνα, δήλωσαν ότι δεν τους ενδιέφερε η συμμετοχή στην έρευνα, χαρακτηρίζοντας την διαδικασία παντελώς αδιάφορη.

Αρκετοί μαθητές δήλωσαν ότι δεν μπορούσαν να αφιερώσουν χρόνο στη διαδικασία και δεν έδειχναν συνέπεια στην διαδικασία συμπλήρωσης του ειδικού ερωτηματολογίου με τον αριθμό βημάτων, ώστε να καθίσταται αξιόπιστη η μέτρηση βημάτων και κατ επέκταση η ερευνητική διαδικασία. Σε γενικές γραμμές, όσοι μαθητές επέστρεψαν το ειδικό όργανο μέτρησης βημάτων και δεν συμμετείχαν σε όλα τα ερευνητικά στάδια διακρινόταν από συναισθήματα φόβου απέναντι στην ερευνητική διαδικασία και συμπεριφορές ασυνέπειας και έλλειψης ενδιαφέροντος για τις μετρήσεις και τα αποτελέσματά τους.

Παρά το γεγονός ότι οι επαναλαμβανόμενες μετρήσεις ANOVA δεν αποκάλυψαν στατιστικά σημαντικές διακυμάνσεις στον αριθμό των βημάτων, η κατεύθυνση των μέσων όρων παρέχει συναρπαστικές πληροφορίες. Η σύγκριση των μέσων όρων στις τρεις μετρήσεις αποκάλυψε ότι οι μαθητές που συμμετείχαν σε αθλητικές εξωσχολικές δραστηριότητες είχαν υψηλότερες τιμές σε όλες τις παραμέτρους της σωματικής άσκησης από τους μαθητές που δεν συμμετείχαν σε αθλητικές δραστηριότητες εκτός σχολικών δομών, τόσο στην αρχική όσο και στην τελική μέτρηση.

Καταγράφεται επίσης σημαντική αρνητική συσχέτιση και στις τρεις μετρήσεις ανά εβδομάδα του αριθμού βημάτων, και κατ'επέκταση της φυσικής και αθλητικής δραστηριότητας των μαθητών με τον δείκτη μάζας σώματος. Όσο μεγαλύτερος είναι ο αριθμός βημάτων τόσο μικρότερες τιμές καταγράφει ο δείκτης μάζας σώματος των μαθητών, με τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας για την αρνητική συσχέτιση αριθμού βημάτων και δείκτη μάζας σώματος να επιβεβαιώνονται και από προγενέστερες έρευνες των Pangrazi et al. (2005) και Green (2007). Επιπλέον, οι μαθητές δημοτικού που καταγράφουν υψηλές τιμές στον αριθμό των βημάτων που γίνονται κατά τη διάρκεια του μαθήματος της φυσικής αγωγής έχουν χαμηλό δείκτη μάζας σώματος, ο οποίος απαντάται συχνότερα σε παιδιά όλων των ηλικιών, καθώς και σε ενήλικους που συμμετέχουν σε αθλήματα και σωματική δραστηριότητα γενικά.

Ο αριθμός των βημάτων και οι άλλες μετρήσεις δεν διέφεραν ουσιαστικά μεταξύ των δύο ομάδων μαθητών, εκείνων που συμμετέχουν σε αθλήματα εκτός σχολείου και εκείνων που δεν συμμετέχουν σε αθλήματα εκτός σχολείου. Ωστόσο, παρατηρείται σημαντική μείωση στη συμμετοχή των μη αθλητών. Ενώ ο αριθμός των συμμετεχόντων μειώθηκε από εβδομάδα σε εβδομάδα, ο αριθμός των βημάτων αυξανόταν.

Οι μαθητές που έχουν αθλητικές δραστηριότητες εκτός σχολείου βελτίωσαν τις επιδόσεις τους κάθε εβδομάδα μέτρησης των βημάτων τους μετά την χρήση πεδομέτρου, γεγονός που δεν καταγράφηκε στους μαθητές που ολοκλήρωσαν την έρευνα και δεν ασχολούνται με τον αθλητισμό εκτός σχολείου. Οι διαφορές στο ΔΜΣ μεταξύ αθλουμένων και μη μαθητών δεν εμφανίστηκαν στατιστικά σημαντικές. Από αυτή τη διαπίστωση αναδεικνύεται η απαίτηση μεγαλύτερου δείγματος για εγκυρότερα και ασφαλέστερα συμπεράσματα.

Η μελέτη παρακολούθησε τη σωματική δραστηριότητα των μαθητών τόσο εντός όσο και εκτός σχολείου σε τακτική βάση. Σύμφωνα με τα ευρήματα αυτής της μελέτης, η πλειονότητα των μαθητών, πάνω από το 75%, περνούσε το μεγαλύτερο μέρος του διαλείμματος στο σχολείο σε σωματική άσκηση, ενώ ένα σημαντικά χαμηλότερο ποσοστό του χρόνου τους εκτός σχολείου, φτάνοντας το 25%, με το διάλειμμα. θεωρείται σημαντική πηγή δραστηριότητας κατά τη διάρκεια της ημέρας,

στατιστικό εύρημα που επιβεβαιώνεται και από την έρευνα στις Ηνωμένες Πολιτείες Αμερικής των Beighle, Morgan, Masurier, & Pangrazi (2006).

Ως προς την στάση, την αντίληψη, την πρόθεση, την ενημέρωση, την ικανότητα και την αλλαγή συμπεριφοράς των μαθητών μέσα από την φυσική άσκηση και τις αθλητικές δραστηριότητες, από το σύνολο των 20 μαθητών οι 15 (75%) δήλωσαν ότι τους κάνει καλό η άθληση, οι 13 (65%) ότι σκοπεύουν να αθληθούν, οι 10 (50%) ότι αισθάνονται ότι είναι καλοί στο μάθημα της φυσικής αγωγής και μόλις οι 5 (25%) ότι σκέφτονται να αρχίσουν την περαιτέρω άθληση τον μήνα που ακολουθεί.

Ως προς το ζήτημα της ενημέρωσης, αρκετοί μαθητές θεωρούν ότι οι αθλητικές δραστηριότητες εντός του σχολείου δεν είναι επαρκείς, με τις παρεμβάσεις των διδασκόντων κατά τη διάρκεια του μαθήματος της φυσικής αγωγής να περιορίζεται σε λίγα λεπτά προθέρμανσης χωρίς ιδιαίτερη καθοδήγηση. Χαρακτηριστικά, στην ελεύθερη ανάπτυξη ιδεών της ερώτησης ενημέρωσης, αναφέρεται από μαθήτρια δημοτικού ότι: *«πολλές συμμαθήτριές βρίσκουν τρόπους να αποφύγουν το μάθημα γυμναστικής, το οποίο δεν έχει κανένα ενδιαφέρον»*. Σύμφωνα με άλλο μαθητή αναφέρεται ότι: *« συμφωνήθηκε ότι θα γίνονται μαθήματα γυμναστικής τέσσερις φορές την εβδομάδα αλλά γίνεται μόνο ένα »*.

Συνιστάται περαιτέρω έρευνα σε μεγαλύτερο αριθμό μαθητών για πιο ακριβή και ουσιαστικά αποτελέσματα. Επιπλέον, επειδή τα βηματόμετρα δεν χρησιμεύουν ως κίνητρο για την προώθηση της σωματικής δραστηριότητας, μια πρόσθετη σωστά προγραμματισμένη εκπαιδευτική παρέμβαση είναι απαραίτητη για να είναι αποτελεσματική.

Για ασφαλέστερα και πιο άμεσα αποτελέσματα προτείνεται η παρότρυνση και ενίσχυση των γονέων και των καθηγητών για αθλητικές δραστηριότητες των μαθητών, τόσο εντός όσο και εκτός σχολικής μονάδας. Συνοψίζοντας, επισημαίνεται η αδυναμία του μαθήματος της φυσικής αγωγής, με τον τρόπο που πραγματοποιείται σήμερα στα δημοτικά σχολεία, στην προώθηση και ανάπτυξη της φυσικής άσκησης και αθλητικής δραστηριότητας στον μαθητικό πληθυσμό όλων των σχολικών βαθμίδων γενικότερα.

Κεφάλαιο 3^ο – Μεθοδολογία Έρευνας

3.1 Σκοπός της Έρευνας

Η παρούσα διπλωματική εργασία επιχειρεί να συλλέξει, συζητήσει και αναλύσει δεδομένα από επιστημονικά άρθρα και βιβλιογραφικές πηγές όπως και πρωτογενή στοιχεία που απορρέουν από τη χρήση ερωτηματολογίων έρευνας σχετικά με την διερεύνηση των παραμέτρων της φυσικής δραστηριότητας σε μαθητές δημοτικού σε επίπεδο εξωσχολικής γυμναστικής.

3.2 Μεθοδολογία της Έρευνας

Το πρώτο μέρος της εργασίας περιλαμβάνει μια βιβλιογραφική ανασκόπηση, καθώς και τα αποτελέσματα και τις μεθόδους που χρησιμοποιήθηκαν από προηγούμενους ερευνητές που εργάστηκαν με ένα πρόβλημα συγκρίσιμο με αυτό. Το δεύτερο μέρος της μελέτης είναι αφιερωμένο στην εμπειρική ανάλυση, που διενεργήθηκε μέσα από τη συλλογή ερευνητικών δεδομένων με τη χρήση ερωτηματολογίου κλειστού τύπου.

Τα ερωτηματολόγια διανεμήθηκαν ψηφιακά χρησιμοποιώντας την πλατφόρμα Google Forms. Τα ερωτηματολόγια παραδόθηκαν τυχαία και συμπληρώθηκαν από τους συμμετέχοντες στην έρευνα. Η συλλογή των δεδομένων ακολουθήθηκε από επεξεργασία. Για την ανάλυση των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε το στατιστικό εργαλείο SPSS. Το αρχικό επίπεδο επεξεργασίας ήταν η περιγραφή των απαντήσεων. Κατόπιν αυτού, οι υποθέσεις (υπό εξέταση) αναπτύχθηκαν και αξιολογήθηκαν για να καθοριστεί εάν πρέπει να γίνουν αποδεκτές ή να απορριφθούν.

3.3 Συλλογή Δεδομένων με Χρήση Ερωτηματολογίου

Τα δεδομένα για αυτή τη μελέτη συγκεντρώθηκαν με τη χρήση ερωτηματολογίου. Το ίδιο εργαλείο χρησιμοποιήθηκε για αυτήν την έρευνα για τη διατήρηση της ομοιομορφίας. Η έρευνα είναι ανώνυμη και περιέχει ερωτήσεις

κλειστού τύπου, καθώς πιστεύεται ότι αυτό θα επιτρέψει στους ερωτηθέντες να συζητήσουν το θέμα με τους δικούς τους όρους. Ένα ερωτηματολόγιο, από την άλλη πλευρά, πιθανότατα θα αποσπάσει απαντήσεις που είναι λιγότερο εις βάθος και περιορίζουν τον ερευνητή από το να εμβαθύνει στις απαντήσεις. Το ερωτηματολόγιο της παρούσας έρευνας έχει διαμορφωθεί με βάση το ερωτηματολόγιο της έρευνας της Αντωνίου (2020) που είχε παρόμοια στοχοθεσία και αφορούσε σε παρόμοιο πληθυσμό.

3.4 Δείγμα Ερωτηματολογίου

Το δείγμα της έρευνας, αναφέρεται σε 60 συμμετέχοντες, όπου το 70% των συμμετεχόντων που συμπλήρωσαν το ερωτηματολόγιο ήταν οι μητέρες των παιδιών και το υπόλοιπο 30% οι πατέρες των παιδιών. Το 55% των παιδιών ήταν αγόρια και το υπόλοιπο 45% ήταν κορίτσια και τέλος, ο μέσος όρος ηλικίας των παιδιών ήταν τα 10 έτη με Τυπική Απόκλιση το 1,5 έτος. Αντίστοιχα, οι ηλικίες των παιδιών κυμάνθηκαν από 8-12.

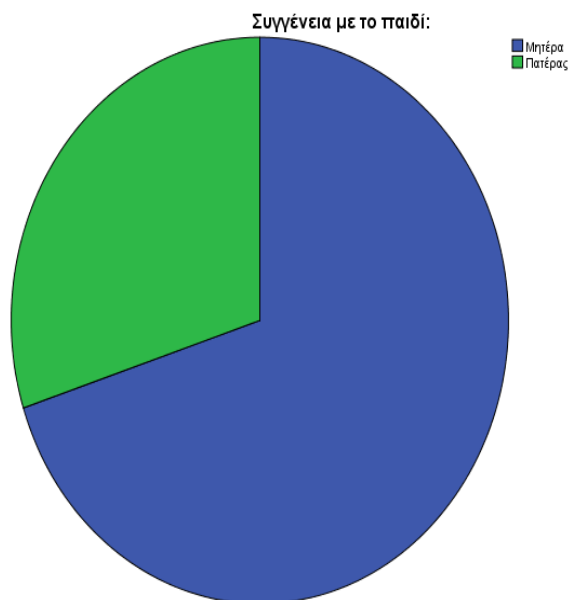
Κεφάλαιο 4^ο – Αποτελέσματα Έρευνας Σχετικά με την Ανάλυση Ερωτηματολογίου Διερεύνησης των Παραμέτρων της Φυσικής Δραστηριότητας σε Μαθητές Δημοτικού σε Επίπεδο Εξωσχολικής Γυμναστικής

4.1 Περιγραφική Ανάλυση

Το 70% των συμμετεχόντων που συμπλήρωσαν το ερωτηματολόγιο ήταν οι μητέρες των παιδιών και το υπόλοιπο 30% οι πατέρες των παιδιών.

Συγγένεια με το παιδί:

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Μητέρα	42	70,0	70,0	70,0
Πατέρας	18	30,0	30,0	100,0
Total	60	100,0	100,0	

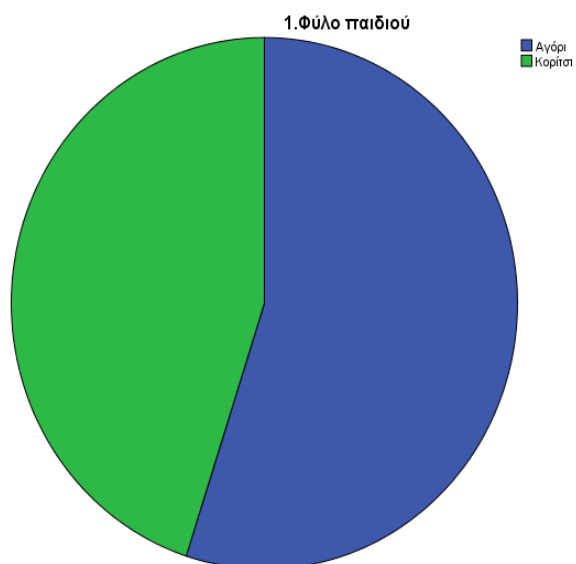


Ερώτηση 1

Το 55% των παιδιών ήταν αγόρια και το υπόλοιπο 45% ήταν κορίτσια.

1.Φύλο παιδιού

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid				
Αγόρι	33	55,0	55,0	55,0
Κορίτσι	27	45,0	45,0	100,0
Total	60	100,0	100,0	

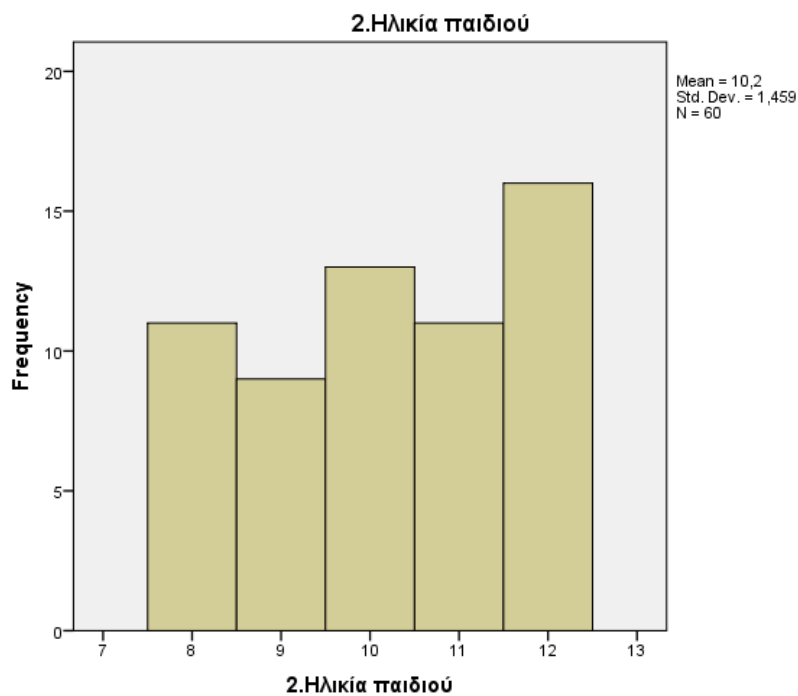


Ερώτηση 2

Ο μέσος όρος ηλικίας των παιδιών ήταν τα 10 έτη με Τυπική Απόκλιση το 1,5 έτος. Οι ηλικίες των παιδιών κυμάνθηκαν από 8-12.

2.Ηλικία παιδιού

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	8	11	18,3	18,3	18,3
	9	9	15,0	15,0	33,3
	10	13	21,7	21,7	55,0
	11	11	18,3	18,3	73,3
	12	16	26,7	26,7	100,0
Total		60	100,0	100,0	



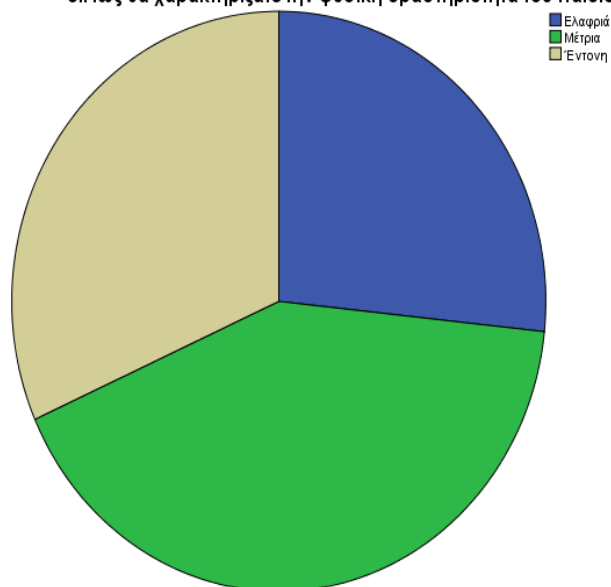
Ερώτηση 3

Το 41,7% των ερωτηθέντων δήλωσαν πως θα χαρακτήριζαν την φυσική δραστηριότητα των παιδιών τους μέτριας δυναμικής, το 31,7% έντονης δυναμικής και το υπόλοιπο 26,7% ελαφριάς δυναμικής.

3.Πως θα χαρακτηρίζατε την φυσική δραστηριότητα του παιδιού σας

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ελαφριά	16	26,7	26,7	26,7
	Μέτρια	25	41,7	41,7	68,3
	Έντονη	19	31,7	31,7	100,0
	Total	60	100,0	100,0	

3.Πως θα χαρακτηρίζατε την φυσική δραστηριότητα του παιδιού σας



Ερώτηση 4

Το σύνολο των παιδιών κάνουν οργανωμένη γυμναστική εκτός σχολείου.

4.Το παιδί σας κάνει οργανωμένη γυμναστική εκτός σχολείου;

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Ναι	60	100,0	100,0	100,0

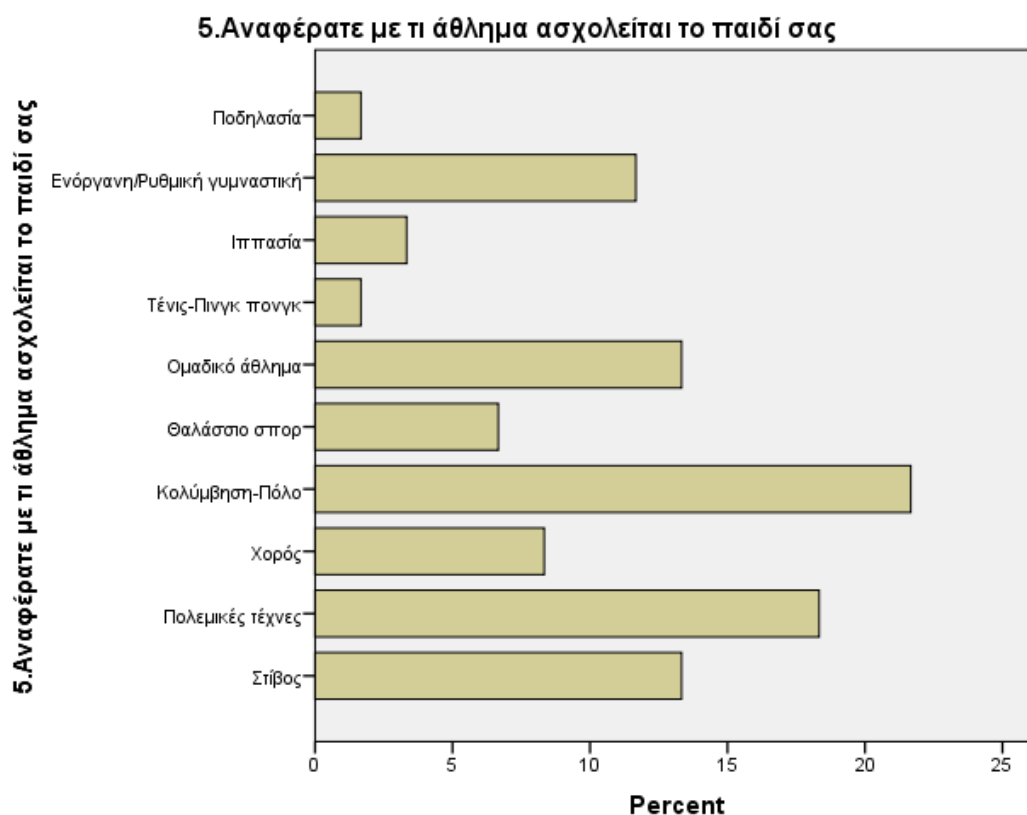
Ερώτηση 5

Το 21,7% των παιδιών κάνουν Κολύμβηση-Πόλο, το 18,3% κάνουν πολεμικές τέχνες, το 13,3% κάνουν στίβο, άλλο ένα ίδιο ποσοστό κάνουν ομαδικό άθλημα, το 11,7% κάνουν ενόργανη/ρυθμική γυμναστική, το 8,3% χορό, το 6,7% κάποιο θαλάσσιο σπορ και το υπόλοιπο 6,7% (αθροιστικά) κάνουν ιπασία, ποδηλασία και Τένις-Πινγκ πονγκ.

5.Αναφέρατε με τι άθλημα ασχολείται το παιδί σας

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Στίβος	8	13,3	13,3	13,3
Πολεμικές τέχνες	11	18,3	18,3	31,7
Χορός	5	8,3	8,3	40,0
Κολύμβηση-Πόλο	13	21,7	21,7	61,7
Θαλάσσιο σπορ	4	6,7	6,7	68,3
Ομαδικό άθλημα	8	13,3	13,3	81,7
Τένις-Πινγκ πονγκ	1	1,7	1,7	83,3
Ιπασία	2	3,3	3,3	86,7
Ενόργανη/Ρυθμική γυμναστική	7	11,7	11,7	98,3
Ποδηλασία	1	1,7	1,7	100,0

Total	60	100,0	100,0
-------	----	-------	-------



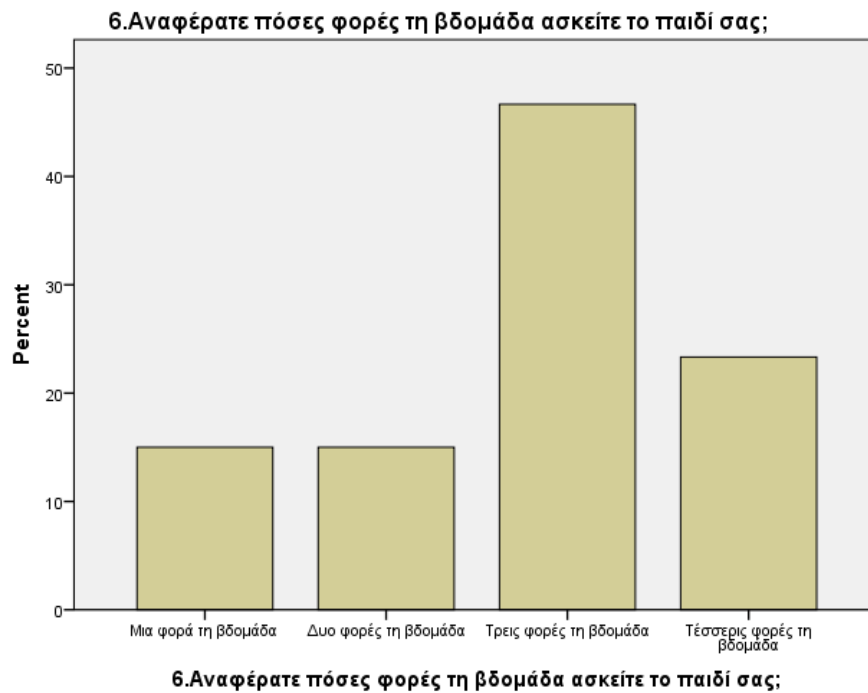
Ερώτηση 6

Το 46,7% των παιδιών κάνουν προπόνηση τρεις φορές τη βδομάδα, το 23,3% τέσσερις φορές τη βδομάδα, το 15% δυο φορές και το υπόλοιπο 15% μια φορά τη βδομάδα.

6.Αναφέρατε πόσες φορές τη βδομάδα ασκείτε το παιδί σας;

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Μια φορά τη βδομάδα	9	15,0	15,0	15,0
Δυο φορές τη βδομάδα	9	15,0	15,0	30,0
Τρεις φορές τη βδομάδα	28	46,7	46,7	76,7
Τέσσερις φορές τη βδομάδα	14	23,3	23,3	100,0

Total	60	100,0	100,0
-------	----	-------	-------

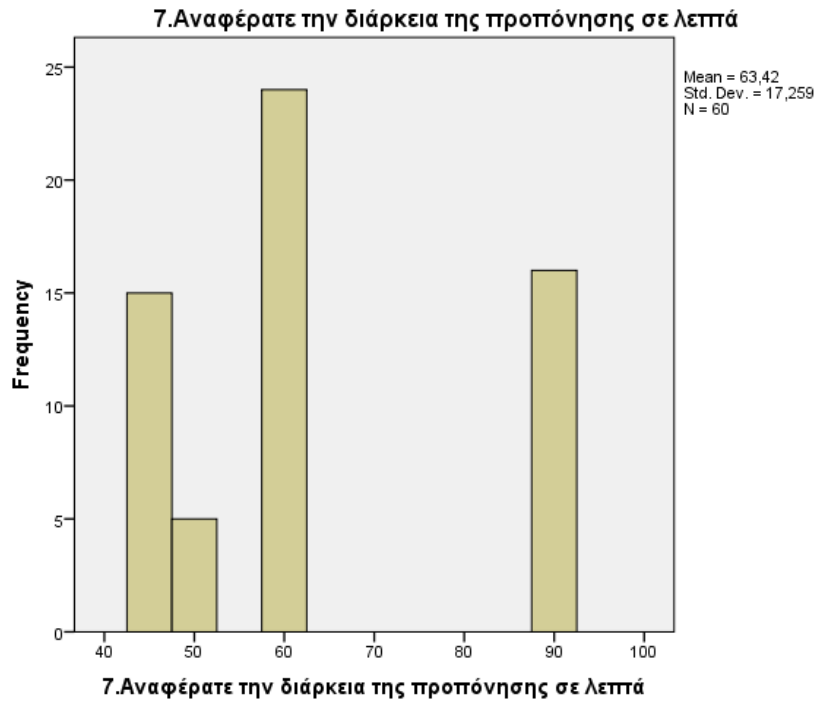


Ερώτηση 7

Ο μέσος όρος διάρκειας της προπόνησης των παιδιών σε λεπτά ήταν περίπου τα 63' με Τυπική Απόκλιση τα 17'. Η διάρκεια των προπονήσεων κυμάνθηκε από 45'-90'.

7.Αναφέρατε την διάρκεια της προπόνησης σε λεπτά

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 45	15	25,0	25,0	25,0
50	5	8,3	8,3	33,3
60	24	40,0	40,0	73,3
90	16	26,7	26,7	100,0
Total	60	100,0	100,0	



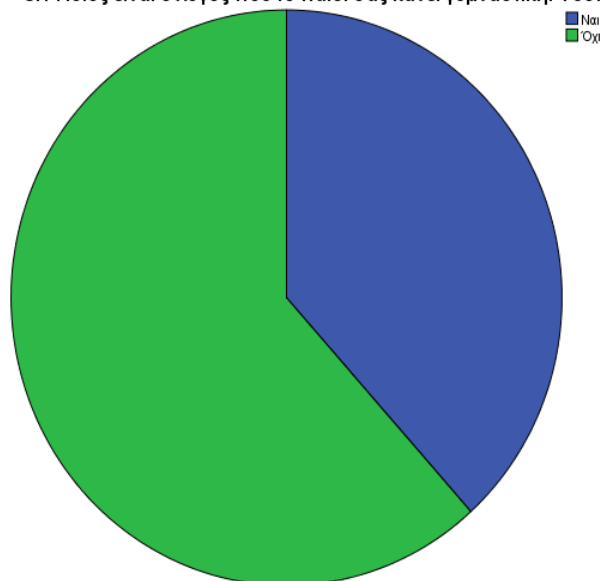
Ερώτηση 8

Το 38,3% των ερωτηθέντων δήλωσαν πως το παιδί τους κάνει γυμναστική για να έχει φυσική κατάσταση.

8.1 Ποιος είναι ο λόγος που το παιδί σας κάνει γυμναστική. Φυσική κατάσταση

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Ναι	23	38,3	38,3	38,3
Όχι	37	61,7	61,7	100,0
Total	60	100,0	100,0	

8.1 Ποιος είναι ο λόγος που το παιδί σας κάνει γυμναστική. Φυσική κατάσταση



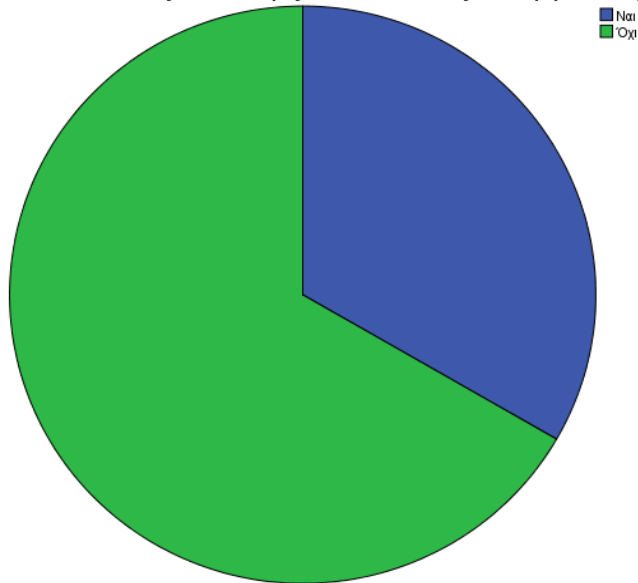
Ερώτηση 9

Το 33,3% των ερωτηθέντων δήλωσαν πως το παιδί τους κάνει γυμναστική για την ευεξία που τους προσφέρει.

8.2 Ποιος είναι ο λόγος που το παιδί σας κάνει γυμναστική. Ευεξία

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Ναι	20	33,3	33,3	33,3
Όχι	40	66,7	66,7	100,0
Total	60	100,0	100,0	

8.2 Ποιος είναι ο λόγος που το παιδί σας κάνει γυμναστική. Ευεξία



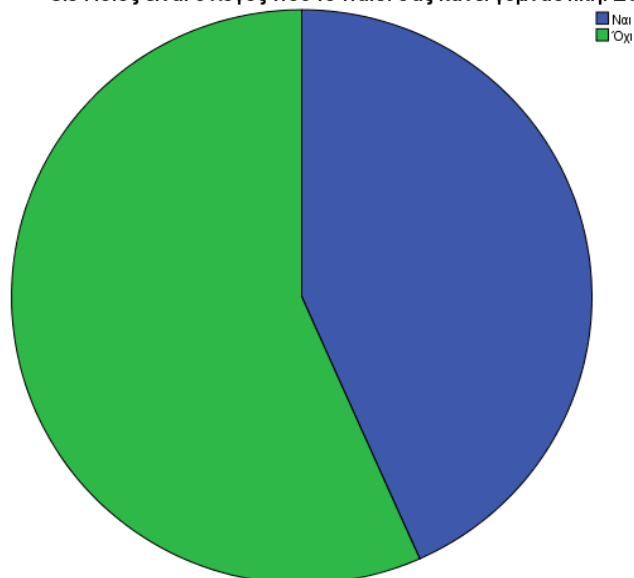
Ερώτηση 10

Το 43,3% των ερωτηθέντων δήλωσαν πως το παιδί τους κάνει γυμναστική για ενδυνάμωση.

8.3 Ποιος είναι ο λόγος που το παιδί σας κάνει γυμναστική. Ενδυνάμωση

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Ναι	26	43,3	43,3	43,3
Όχι	34	56,7	56,7	100,0
Total	60	100,0	100,0	

8.3 Ποιος είναι ο λόγος που το παιδί σας κάνει γυμναστική. Ενδυνάμωση



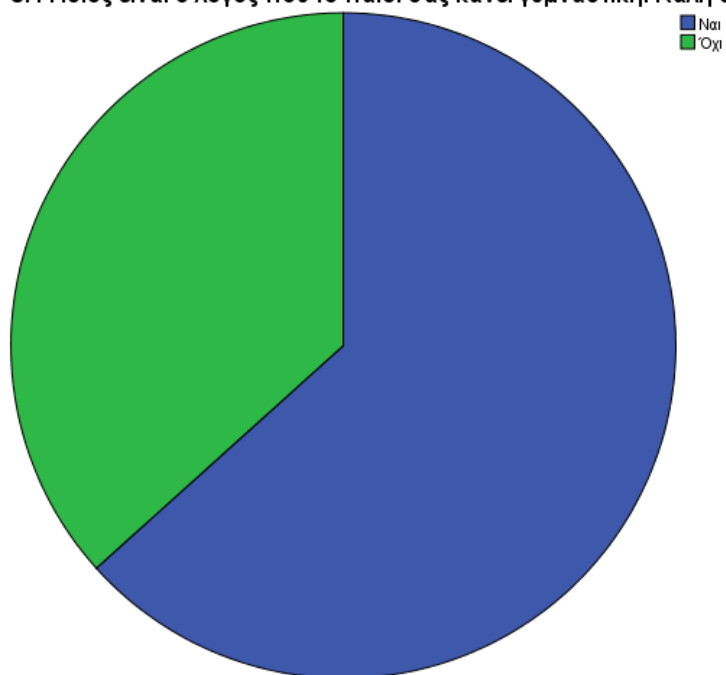
Ερώτηση 11

Το 63,3% των ερωτηθέντων δήλωσαν πως το παιδί τους κάνει γυμναστική για να έχει καλή στάση σώματος.

8.4 Ποιος είναι ο λόγος που το παιδί σας κάνει γυμναστική. Καλή στάση σώματος

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Ναι	38	63,3	63,3	63,3
Όχι	22	36,7	36,7	100,0
Total	60	100,0	100,0	

8.4 Ποιος είναι ο λόγος που το παιδί σας κάνει γυμναστική. Καλή στάση σώματος



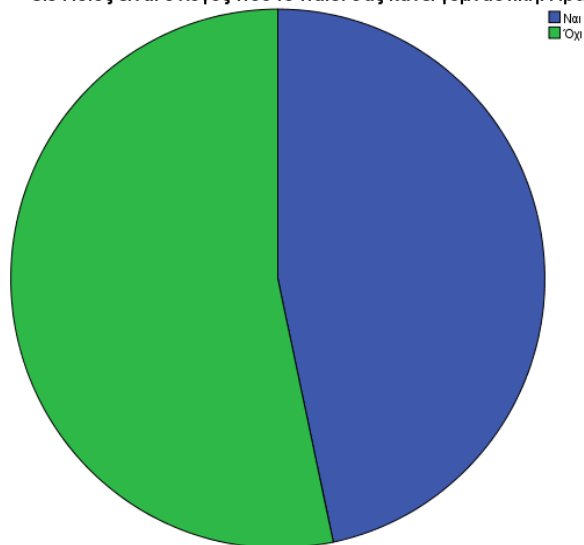
Ερώτηση 12

Το 46,7% των ερωτηθέντων δήλωσαν πως το παιδί τους κάνει γυμναστική για πρωταθλητισμό.

8.5 Ποιος είναι ο λόγος που το παιδί σας κάνει γυμναστική. Πρωταθλητισμός

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Ναι	28	46,7	46,7	46,7
Όχι	32	53,3	53,3	100,0
Total	60	100,0	100,0	

8.5 Ποιος είναι ο λόγος που το παιδί σας κάνει γυμναστική. Πρωταθλητισμός



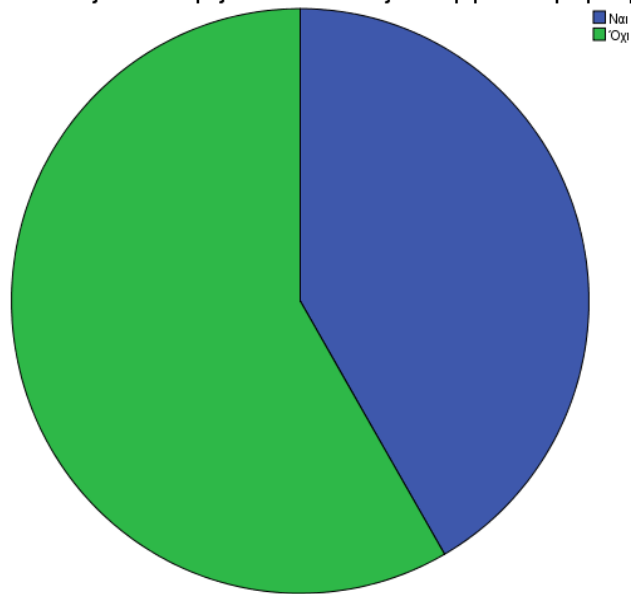
Ερώτηση 13

Το 41,7% των ερωτηθέντων δήλωσαν πως το παιδί τους κάνει γυμναστική γιατί αγαπά τη γυμναστική.

8.6 Ποιος είναι ο λόγος που το παιδί σας κάνει γυμναστική. Αγάπη για γυμναστική

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Ναι	25	41,7	41,7	41,7
Όχι	35	58,3	58,3	100,0
Total	60	100,0	100,0	

8.6 Ποιος είναι ο λόγος που το παιδί σας κάνει γυμναστική. Αγάπη για γυμναστική



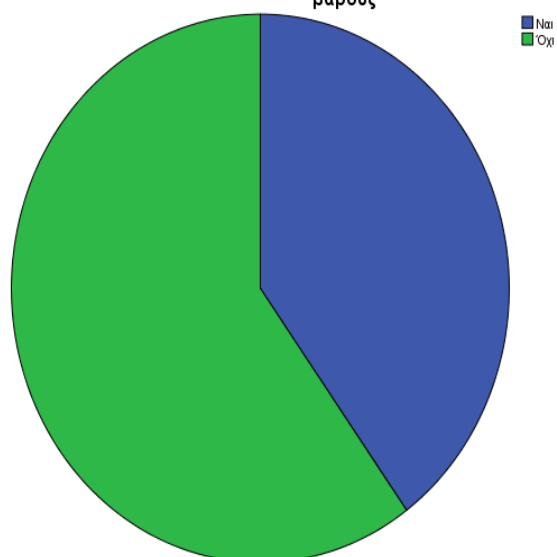
Ερώτηση 14

Το 38,3% των ερωτηθέντων δήλωσαν πως το παιδί τους κάνει γυμναστική για να διατηρήσουν το σωματικό τους βάρος.

8.7 Ποιος είναι ο λόγος που το παιδί σας κάνει γυμναστική. Διατήρηση σωματικού βάρους

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Ναι	23	38,3	38,3	38,3
Όχι	37	61,7	61,7	100,0
Total	60	100,0	100,0	

8.7 Ποιος είναι ο λόγος που το παιδί σας κάνει γυμναστική. Διατήρηση σωματικού βάρους



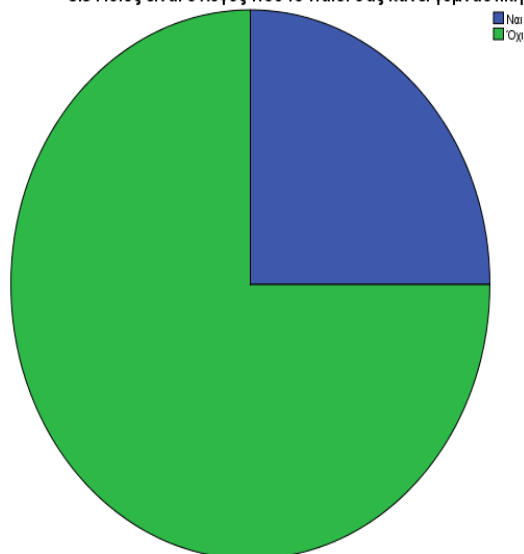
Ερώτηση 15

Το 25% των ερωτηθέντων δήλωσαν πως το παιδί τους κάνει γυμναστική για να έχει μεγαλύτερη αντοχή.

8.8 Ποιος είναι ο λόγος που το παιδί σας κάνει γυμναστική. Αντοχή

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ναι	15	25,0	25,0	25,0
	Όχι	45	75,0	75,0	100,0
Total		60	100,0	100,0	

8.8 Ποιος είναι ο λόγος που το παιδί σας κάνει γυμναστική. Αντοχή



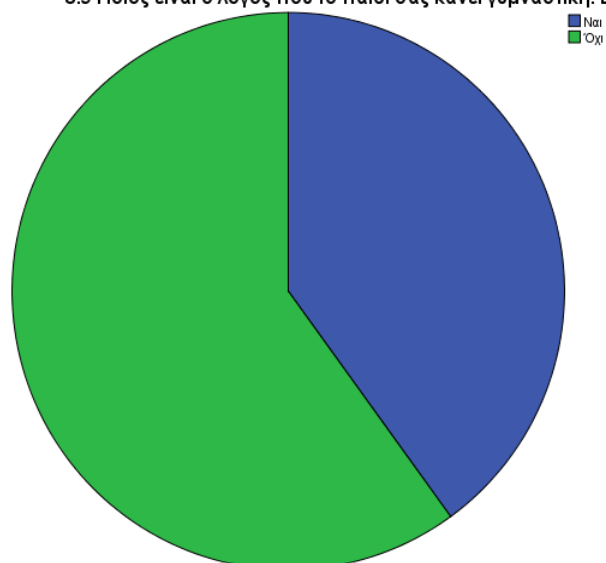
Ερώτηση 16

Το 40% των ερωτηθέντων δήλωσαν πως το παιδί τους κάνει γυμναστική για να έχει ευκινησία.

8.9 Ποιος είναι ο λόγος που το παιδί σας κάνει γυμναστική. Ευκινησία

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ναι	24	40,0	40,0	40,0
	Όχι	36	60,0	60,0	100,0
Total		60	100,0	100,0	

8.9 Ποιος είναι ο λόγος που το παιδί σας κάνει γυμναστική. Ευκινησία



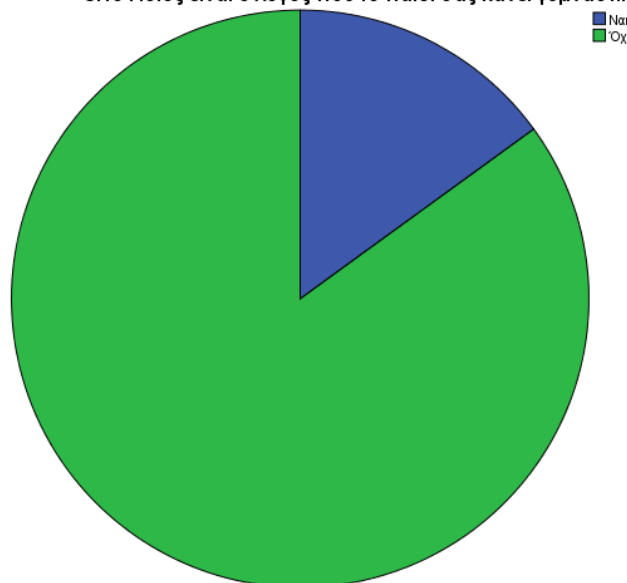
Ερώτηση 17

Το 15% των ερωτηθέντων δήλωσαν πως το παιδί τους κάνει γυμναστική για να έχει καλή υγεία.

8.10 Ποιος είναι ο λόγος που το παιδί σας κάνει γυμναστική. Υγεία

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Ναι	9	15,0	15,0	15,0
Όχι	51	85,0	85,0	100,0
Total	60	100,0	100,0	

8.10 Ποιος είναι ο λόγος που το παιδί σας κάνει γυμναστική. Υγεία



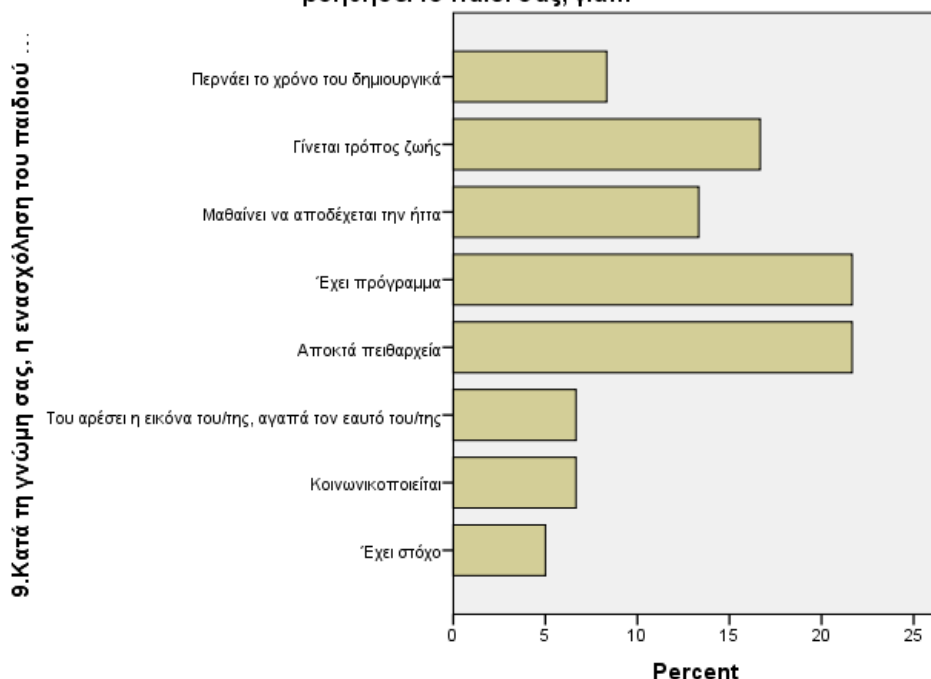
Ερώτηση 18

Το 21,7% των ερωτηθέντων δήλωσαν πως η ενασχόληση του παιδιού τους με τον αθλητισμό έχει βοηθήσει το παιδί τους να έχει πειθαρχία, το ίδιο ποσοστό δήλωσε πως έχει πρόγραμμα, το 16,7% δήλωσαν πως η γυμναστική γίνεται τρόπος ζωής, το 8,7% περνάνε δημιουργικά το χρόνο τους, το 6,7% τους αρέσει η εικόνα τους, αγαπάνε τους εαυτούς τους, άλλο ένα ίδιο ποσοστό κοινωνικοποιούνται και το υπόλοιπο 5% έχουν στόχους

9. Κατά τη γνώμη σας, η ενασχόληση του παιδιού σας στον αθλητισμό έχει βοηθήσει το παιδί σας, γιατί:

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Έχει στόχο	3	5,0	5,0	5,0
	Κοινωνικοποιείται	4	6,7	6,7	11,7
	Του αρέσει η εικόνα του/της, αγαπά τον εαυτό του/της	4	6,7	6,7	18,3
	Αποκτά πειθαρχία	13	21,7	21,7	40,0
	Έχει πρόγραμμα	13	21,7	21,7	61,7
	Μαθαίνει να αποδέχεται την ήττα	8	13,3	13,3	75,0
	Γίνεται τρόπος ζωής	10	16,7	16,7	91,7
	Περνάει το χρόνο του δημιουργικά	5	8,3	8,3	100,0
	Total	60	100,0	100,0	

9. Κατά τη γνώμη σας, η ενασχόληση του παιδιού σας στον αθλητισμό έχει βοηθήσει το παιδί σας, γιατί:



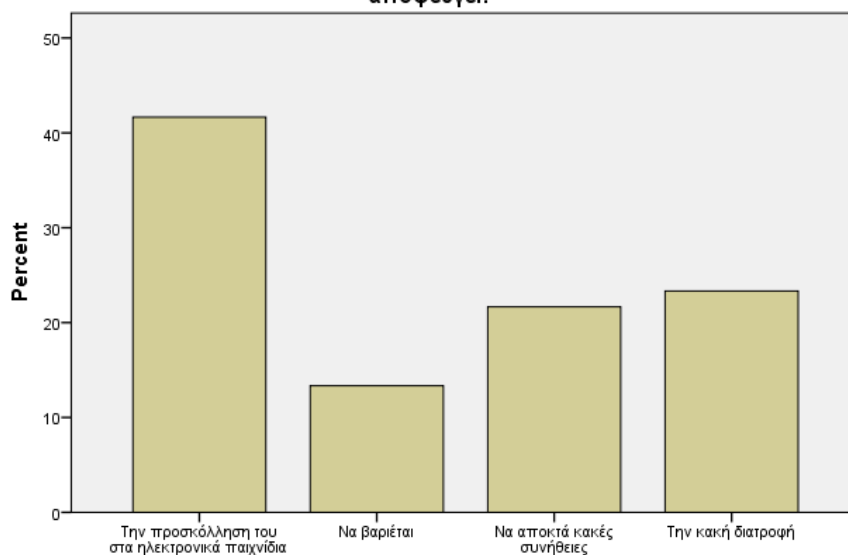
Ερώτηση 19

Το 41,7% των ερωτηθέντων πιστεύουν πως με την ενασχόληση του παιδιού τους στον αθλητισμό αποφεύγει το ίδιο την προσκόλληση του στα ηλεκτρονικά παιχνίδια, το 23,3% την κακή διατροφή, το 21,7% τις κακές συνήθειες και το υπόλοιπο 13,3% να βαριέται.

10.Κατά τη γνώμη σας, με την ενασχόληση του παιδιού σας στον αθλητισμό αποφεύγει:

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Την προσκόλληση του στα ηλεκτρονικά παιχνίδια	25	41,7	41,7	41,7
	Να βαριέται	8	13,3	13,3	55,0
	Να αποκτά κακές συνήθειες	13	21,7	21,7	76,7
	Την κακή διατροφή	14	23,3	23,3	100,0
	Total	60	100,0	100,0	

10.Κατά τη γνώμη σας, με την ενασχόληση του παιδιού σας στον αθλητισμό αποφεύγει:



10.Κατά τη γνώμη σας, με την ενασχόληση του παιδιού σας στον αθλητισμό αποφεύγει:

Ερώτηση 20

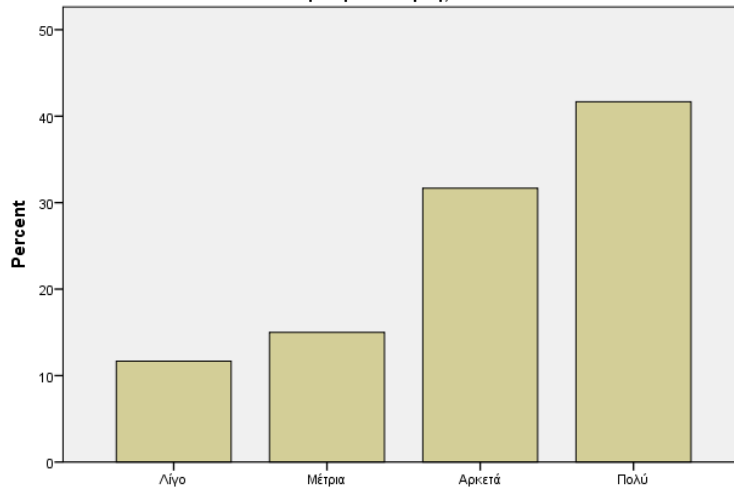
Το 41,7% των ερωτηθέντων φροντίζουν για την σωστή διατροφή του παιδιού τους πριν & μετά την προπόνηση σε πολύ μεγάλο βαθμό, το 31,7% σε αρκετό βαθμό, το 15% σε μέτριο βαθμό και το υπόλοιπο 11,7% σε λίγο βαθμό.

11.Σε τι βαθμό φροντίζετε για την σωστή διατροφή του παιδιού σας πριν & μετά την προπόνηση;

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Λίγο	7	11,7	11,7	11,7
	Μέτρια	9	15,0	15,0	26,7

Αρκετά	19	31,7	31,7	58,3
Πολύ	25	41,7	41,7	100,0
Total	60	100,0	100,0	

11. Σε τι βαθμό φροντίζετε για την σωστή διατροφή του παιδιού σας πριν & μετά την προπόνηση;



11. Σε τι βαθμό φροντίζετε για την σωστή διατροφή του παιδιού σας πριν & μετά την προπόνηση;

Ερώτηση 21

Το 41,7% των ερωτηθέντων φροντίζουν για την ξεκούραση του παιδιού τους σε πολύ μεγάλο βαθμό, το 26,7% σε αρκετό βαθμό, το 20% σε μέτριο βαθμό και το υπόλοιπο 11,7% σε λίγο βαθμό.

12. Σε τι βαθμό φροντίζετε για την ξεκούραση του παιδιού σας (να συμπληρώσει τις κατάλληλες ώρες ύπνου);

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Λίγο	7	11,7	11,7	11,7
Μέτρια	12	20,0	20,0	31,7
Αρκετά	16	26,7	26,7	58,3
Πολύ	25	41,7	41,7	100,0
Total	60	100,0	100,0	

12. Σε τι βαθμό φροντίζετε για την ξεκούραση του παιδιού σας (να συμπληρώσει τις κατάλληλες ώρες ύπνου);



4.2 Επαγωγική Ανάλυση

Συσχετίσεις με χ^2

Στην ενότητα αυτή παραθέτουμε συσχετίσεις που είχαν στατιστική σημαντικότητα, αφού διενεργήσαμε έλεγχο συνάφειας με χ^2 μεταξύ ερωτήσεων του κεντρικού ερωτηματολογίου και των δημογραφικών ερωτήσεων του δείγματος.

1^η Συσχέτιση

Φύλο και ερώτηση 10

1. Φύλο παιδιού * 8.3 Ποιος είναι ο λόγος που το παιδί σας κάνει γυμναστική.

Ενδυνάμωση Crosstabulation

Count

		8.3 Ποιος είναι ο λόγος που το παιδί σας κάνει γυμναστική. Ενδυνάμωση		Total
		Ναι	Όχι	
1. Φύλο παιδιού	Αγόρι	21	12	33
	Κορίτσι	5	22	27
Total		26	34	60

Από τον παραπάνω πίνακα βλέπουμε ότι είναι περισσότερα τα αγόρια που ασχολούνται με την γυμναστική για λόγους ενδυνάμωσης σε σύγκριση με τα κορίτσια.

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)
Pearson Chi-Square	12,310 ^a	1	,000		
Continuity Correction ^b	10,542	1	,001		
Likelihood Ratio	12,971	1	,000		
Fisher's Exact Test				,001	,000
Linear-by-Linear Association	12,105	1	,001		
N of Valid Cases	60				

a. 0 cells (0,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 11,70.

b. Computed only for a 2x2 table

Από τον παραπάνω πίνακα βλέπουμε την ύπαρξη της στατιστικής σημαντικότητας καθώς $p < 0,05$.

2^η Συσχέτιση

Φύλο και ερώτηση 14

1.Φύλο παιδιού * 8.7 Ποιος είναι ο λόγος που το παιδί σας κάνει γυμναστική.

Διατήρηση σωματικού βάρους Crosstabulation

Count

		8.7 Ποιος είναι ο λόγος που το παιδί σας κάνει γυμναστική. Διατήρηση σωματικού βάρους		Total
		Ναι	Όχι	
1.Φύλο παιδιού	Αγόρι	9	24	33
	Κορίτσι	15	12	27
Total		24	36	60

Από τον παραπάνω πίνακα βλέπουμε ότι είναι περισσότερα τα κορίτσια που ασχολούνται με την γυμναστική για τη διατήρηση του σωματικού τους βάρους σε σύγκριση με τα αγόρια.

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)
Pearson Chi-Square	4,949 ^a	1	,026		
Continuity Correction ^b	3,841	1	,050		
Likelihood Ratio	4,993	1	,025		
Fisher's Exact Test				,035	,025
Linear-by-Linear Association	4,867	1	,027		
N of Valid Cases	60				

a. 0 cells (0,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 10,80.

b. Computed only for a 2x2 table

Από τον παραπάνω πίνακα βλέπουμε την ύπαρξη της στατιστικής σημαντικότητας καθώς $p < 0,05$.

3^η Συσχέτιση

Ηλικία και ερώτηση 3

2.Ηλικία παιδιού * 3.Πως θα χαρακτηρίζατε την φυσική δραστηριότητα του παιδιού σας

Crosstabulation

Count

		3.Πως θα χαρακτηρίζατε την φυσική δραστηριότητα του παιδιού σας			Total
		Ελαφριά	Μέτρια	Έντονη	
2.Ηλικία παιδιού	8	10	0	1	11
	9	6	3	0	9
	10	0	10	3	13
	11	0	4	7	11
	12	0	8	8	16
Total		16	25	19	60

Από τον παραπάνω πίνακα βλέπουμε ότι τα περισσότερα παιδιά που είναι μικρότερης ηλικίας (8-9 ετών) και ασχολούνται με την γυμναστική κάνουν ελαφριά γυμναστική, τα περισσότερα παιδιά ηλικίας 10 ετών κάνουν μέτριας έντασης γυμναστική και τα περισσότερα παιδιά μεγαλύτερης ηλικίας (11-12 ετών) κάνουν έντονη γυμναστική.

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	52,215 ^a	8	,000
Likelihood Ratio	60,960	8	,000
Linear-by-Linear Association	29,020	1	,000
N of Valid Cases	60		

a. 12 cells (80,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 2,40.

Από τον παραπάνω πίνακα βλέπουμε την ύπαρξη της στατιστικής σημαντικότητας καθώς $p < 0,05$.

Κεφάλαιο 5^ο – Συζήτηση - Συμπεράσματα

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα έρευνας, το 41,7% των ερωτηθέντων δήλωσαν πως θα χαρακτήριζαν την φυσική δραστηριότητα των παιδιών τους μέτριας δυναμικής, το 31,7% έντονης δυναμικής και το υπόλοιπο 26,7% ελαφριάς δυναμικής, το σύνολο των παιδιών κάνουν οργανωμένη γυμναστική εκτός σχολείου. Το 21,7% των παιδιών κάνουν Κολύμβηση-Πόλο, το 18,3% κάνουν πολεμικές τέχνες, το 13,3% κάνουν στίβο, άλλο ένα ίδιο ποσοστό κάνουν ομαδικό άθλημα, το 11,7% κάνουν ενόργανη/ρυθμική γυμναστική, το 8,3% χορό, το 6,7% κάποιο θαλάσσιο σπορ και το υπόλοιπο 6,7% (αθροιστικά) κάνουν ιπασία, ποδηλασία και Τένις-Πινγκ Πονγκ.

Επίσης το 46,7% των παιδιών κάνουν προπόνηση τρεις φορές τη βδομάδα, το 23,3% τέσσερις φορές τη βδομάδα, το 15% δυο φορές και το υπόλοιπο 15% μια φορά τη βδομάδα, ο μέσος όρος διάρκειας της προπόνησης των παιδιών σε λεπτά ήταν περίπου τα 63' με Τυπική Απόκλιση τα 17'. Η διάρκεια των προπονήσεων κυμάνθηκε από 45'-90' και το 38,3% των ερωτηθέντων δήλωσαν πως το παιδί τους κάνει γυμναστική για να έχει φυσική κατάσταση. Αντίστοιχα, το 33,3% των ερωτηθέντων δήλωσαν πως το παιδί τους κάνει γυμναστική για την ευεξία που τους προσφέρει.

Έπειτα, το 43,3% των ερωτηθέντων είπε ότι το παιδί του κάνει γυμναστική για δύναμη, το 63,3% είπε ότι το παιδί του ασκεί γυμναστική για να διατηρήσει καλή στάση, το 46,7% είπε ότι το παιδί τους το αναγκάζει να ασκηθεί γυμναστική για να αγωνιστεί και το 41,7% είπε ότι το παιδί τους εξασκείται στη γυμναστική γιατί του αρέσει. Στη συνέχεια, το 38,3% των ερωτηθέντων είπε ότι το παιδί του κάνει γυμναστική για να διατηρήσει το βάρος του, ενώ το 25% είπε ότι το παιδί του κάνει γυμναστική για να αυξήσει την αντοχή του.

Αντίστοιχα, το 40% των ερωτηθέντων είπε ότι το παιδί τους κάνει γυμναστική για να αναπτύξει ευκινησία, το 15% είπε ότι το παιδί τους ασκεί γυμναστική για να διατηρήσει άριστη υγεία, το 21,7% των ερωτηθέντων δήλωσαν πως η ενασχόληση του παιδιού τους με τον αθλητισμό έχει βοηθήσει το παιδί τους να έχει πειθαρχία, το ίδιο ποσοστό δήλωσε πως έχει πρόγραμμα, το 16,7% δήλωσαν πως η γυμναστική γίνεται τρόπος ζωής, το 8,7% περνάνε δημιουργικά το χρόνο τους, το 6,7% τους αρέσει η εικόνα τους, αγαπάνε τους εαυτούς τους, άλλο ένα ίδιο ποσοστό

κοινωνικοποιούνται και το υπόλοιπο 5% έχουν στόχους και το 41,7% των ερωτηθέντων πιστεύουν πως με την ενασχόληση του παιδιού τους στον αθλητισμό αποφεύγει το ίδιο την προσκόλληση του στα ηλεκτρονικά παιχνίδια, το 23,3% την κακή διατροφή, το 21,7% τις κακές συνήθειες και το υπόλοιπο 13,3% να βαριέται.

Επιπλέον, το 41,7% των ερωτηθέντων φροντίζουν τη διατροφή του παιδιού τους πριν και μετά την προπόνηση σε πολύ μεγάλο βαθμό, το 31,7% σε επαρκή βαθμό, το 15% σε μέτριο βαθμό και το υπόλοιπο 11,7% σε μικρό βαθμό, καθώς και ανάπαυση του παιδιού σε πολύ μεγάλο βαθμό, 26,7% σε επαρκή βαθμό, 20% σε μέτριο βαθμό και το υπόλοιπο 11,7% σε μικρό βαθμό.

Τέλος, βλέπουμε ότι είναι περισσότερα τα αγόρια που ασχολούνται με την γυμναστική για λόγους ενδυνάμωσης σε σύγκριση με τα κορίτσια, ωστόσο είναι περισσότερα τα κορίτσια που ασχολούνται με την γυμναστική για τη διατήρηση του σωματικού τους βάρους σε σύγκριση με τα αγόρια όπως επίσης βλέπουμε ότι τα περισσότερα παιδιά που είναι μικρότερης ηλικίας (8-9 ετών) και ασχολούνται με την γυμναστική κάνουν ελαφριά γυμναστική, τα περισσότερα παιδιά ηλικίας 10 ετών κάνουν μέτριας έντασης γυμναστική και τα περισσότερα παιδιά μεγαλύτερης ηλικίας (11-12 ετών) κάνουν έντονη γυμναστική.

Σύμφωνα με τις παραπάνω απαντήσεις, λοιπόν, θα λέγαμε πως με τη ραγδαία ανάπτυξη της κοινωνίας και της οικονομίας, καθώς και με τη δημοσίευση σχετικών πολιτικών, η σχολική εκπαίδευση έχει γίνει πιο διαφοροποιημένη, γεγονός που δείχνει τη σημασία της στη σημερινή εποχή. Τα παιδιά είναι το βασικό στάδιο της ζωής και η ανάπτυξή τους θα έχει άμεσο αντίκτυπο στη ζωή των ατόμων της οικογένειας.

Μελέτες έχουν δείξει ότι η σωματική αδράνεια όχι μόνο επηρεάζει την τρέχουσα σωματική υγεία των παιδιών και των εφήβων, αλλά είναι επίσης ένας σημαντικός παράγοντας που οδηγεί σε παχυσαρκία και χρόνιες καρδιαγγειακές παθήσεις στα σύγχρονα παιδιά και εφήβους (Chen & Zhu, 2005· Szeszulski et al., 2021). Σύμφωνα με τη βιβλιογραφική ανασκόπηση, υπάρχουν πολλοί παράγοντες που επηρεάζουν την εξωσχολική σωματική δραστηριότητα, αλλά οι περισσότερες έρευνες των μελετητών επικεντρώνονται στον μοναδικό παράγοντα που επηρεάζει την εξωσχολική σωματική δραστηριότητα των παιδιών, χωρίς να λαμβάνονται υπόψη

οι διαφορετικές επιδράσεις διαφορετικών παραγόντων στη σωματική δραστηριότητα των παιδιών (Walker et al., 2023).

Ως προς τους σωματικούς παράγοντες, η εξωσχολική σωματική δραστηριότητα των παιδιών στο νηπιαγωγείο, επηρεάζεται από το φύλο, την ηλικία, τον ΔΜΣ και την ανάπτυξη των κινητικών δεξιοτήτων. Υπήρχε σημαντική συσχέτιση μεταξύ του φύλου και της φυσικής δραστηριότητας. Η μελέτη καταλήγει στο συμπέρασμα ότι το επίπεδο της έντασης της σωματικής δραστηριότητας και ο χρόνος που αφιερώθηκε στη φυσική δραστηριότητα των αγοριών ήταν μεγαλύτερος από εκείνον των κοριτσιών.

Σε σύγκριση με τα αγόρια, τα κορίτσια περνούν περισσότερο χρόνο καθισμένα και λιγότερο χρόνο σε σωματική δραστηριότητα, γεγονός που δείχνει ότι τα αγόρια είναι πιο δραστήρια από τα κορίτσια. Ταυτόχρονα, το συνολικό επίπεδο σωματικής δραστηριότητας αγοριών και κοριτσιών παρουσίασε πτωτική τάση με την ηλικία. Ως εκ τούτου, το φύλο θα πρέπει να θεωρείται ως παράγοντας στις ρυθμίσεις σωματικής δραστηριότητας για τα παιδιά (Pulling Kuhn et al., 2021). Σε μικρά παιδιά στη μελέτη της σχέσης μεταξύ ΔΜΣ και σωματικής δραστηριότητας, μελέτες έχουν δείξει ότι ο ΔΜΣ (τα επίπεδα φυσιολογικού, υπέρβαρου, παχυσαρκίας και σωματικής δραστηριότητας παρουσιάζουν σημαντικές διαφορές, παρουσιάζουν διαφορετικά αποτελέσματα (Chen & Zhu, 2005).

Υπάρχουν επίσης ορισμένοι μελετητές που πιστεύουν ότι δεν υπάρχει στατιστική σημασία μεταξύ του επιπέδου έντασης της φυσικής δραστηριότητας και του ΔΜΣ (φυσιολογικό, υπέρβαρο, παχύσαρκο). Τα αντιφατικά αποτελέσματα αυτής της μελέτης, μπορεί να οφείλονται στις διαφορές μεταξύ των συμμετεχόντων και στη συλλογή δεδομένων, επομένως απαιτείται περαιτέρω έρευνα (Chen & Zhu, 2005).

Επίσης η οικογένεια είναι ένας σημαντικός παράγοντας που επηρεάζει το επίπεδο σωματικής δραστηριότητας των παιδιών και των εφήβων (Singh et al., 2019). Για τις οικογένειες, εκτός από την παροχή υλικής υποστήριξης στα παιδιά, το επίπεδο άσκησης των γονέων, η στάση των γονέων απέναντι στην άσκηση και η καθοδήγηση των γονέων στη φυσική αγωγή θα επηρεάσουν επίσης τις συμπεριφορές άσκησης των παιδιών (Beighle, et al., 2006· Drenowatz et al., 2023).

Καταλήγοντας λοιπόν, θα λέγαμε πως στο σημερινό ταξίδι της ζωής, οι μαθητές προκαλούνται από την καθιστική ζωή κατά τη διάρκεια της μαθησιακής διαδικασίας καθώς και από άλλους παράγοντες που προκαλούνται από τη χρήση της οθόνης για μεγάλο χρονικό διάστημα, όπου μειώνουν τη σωματική τους δραστηριότητα. Ως εκ τούτου, τα παιδιά πρέπει να διατηρήσουν μια εξωσχολική σωματική δραστηριότητα, να βελτιώσουν το επίπεδο σωματικής υγείας τους και την ολοκληρωμένη ανάπτυξη. Με βάση αυτό, μέσα από τη διερεύνηση τεσσάρων παραγόντων που επηρεάζουν το επίπεδο φυσικής δραστηριότητας των παιδιών, προκειμένου να δοθεί μια θεωρητική βάση για τη βελτίωση του επιπέδου φυσικής δραστηριότητας των παιδιών, τα συμπεράσματα είναι τα εξής:

1) Κατά τη διευθέτηση των σωματικών δραστηριοτήτων των παιδιών, είναι απαραίτητο να ληφθούν υπόψη το φύλο των παιδιών, οι διαφορές ηλικίας και ο δικός τους ΔΜΣ, ιδιαίτερα να δοθεί προσοχή στη σχέση μεταξύ ανάπτυξης κινητικών δεξιοτήτων και έντασης και χρόνου σωματικής δραστηριότητας.

2) Σε προηγούμενες μελέτες, η επίδραση των οικογενειακών παραγόντων στην εξωσχολική σωματική δραστηριότητα των παιδιών είναι αμφιλεγόμενη, κάτι που αξίζει περισσότερης προσοχής των μελετητών.

3) Η ικανότητα οργάνωσης και καθοδήγησης των νηπιαγωγών, το επίπεδο φυσικής δραστηριότητας και οι γνώσεις φυσικής αγωγής *παίζουν* θετικό ρόλο στην προώθηση της σωματικής δραστηριότητας των παιδιών.

4) Σύμφωνα με τη μελέτη, μεταξύ των πολλών παραγόντων που επηρεάζουν τις σωματικές δραστηριότητες των παιδιών, το εξωτερικό περιβάλλον είναι ένας σημαντικός παράγοντας για την άσκηση των παιδιών. Οι αθλητικές εγκαταστάσεις και ο χώρος του σχολείου ενσωματώνονται στο υπαίθριο περιβάλλον και έχουν σχεδιαστεί μια μεγάλη περιοχή, πολλαπλών εγκαταστάσεων και προσανατολισμένη στο φυσικό περιβάλλον αθλητική σκηνή. Χαρακτηρίζεται από την υποστήριξη της δωρεάν εξερεύνησης των παιδιών και την υποβοήθηση της εύλογης καθοδήγησης για τη βελτίωση της έντασης της σωματικής δραστηριότητας και του χρόνου σωματικής δραστηριότητας των παιδιών στο σχολείο, και ταυτόχρονα για την κάλυψη των ψυχολογικών αναγκών των παιδιών και την προώθηση της συνολικής ανάπτυξης της σωματικής και ψυχικής τους υγείας.

Κλείνοντας, η επέκταση της διερεύνησης των παραμέτρων της φυσικής δραστηριότητας σε μαθητές δημοτικού σχολείου για να συμπεριλάβει παιδιά με αναπηρίες είναι μια κρίσιμη πτυχή για την προώθηση της έρευνας χωρίς αποκλεισμούς και την προώθηση μιας ολοκληρωμένης κατανόησης της σωματικής ευεξίας μεταξύ διαφορετικών μαθητικών πληθυσμών. Οι γνώσεις που αποκτήθηκαν από τη μελέτη εξωσχολικής φυσικής δραστηριότητας σε τυπικά αναπτυσσόμενους μαθητές μπορούν να χρησιμεύσουν ως πολύτιμη βάση για το σχεδιασμό προγραμμάτων φυσικής δραστηριότητας χωρίς αποκλεισμούς που καλύπτουν τις μοναδικές ανάγκες και τις ικανότητες των παιδιών με αναπηρίες. Οι απαιτούμενες τροποποιήσεις στην ερευνητική προσέγγιση ενδέχεται να περιλαμβάνουν την προσαρμογή του περιεχομένου του ερωτηματολογίου για την αντιμετώπιση των συγκεκριμένων προκλήσεων και ικανοτήτων των παιδιών με αναπηρίες. Για παράδειγμα, οι ερωτήσεις θα μπορούσαν να προσαρμοστούν για να καταγράψουν τους τύπους σωματικών δραστηριοτήτων που είναι προσβάσιμες και ευχάριστες για αυτά τα παιδιά, καθώς και το επίπεδο υποστήριξης που μπορεί να χρειάζονται. Επιπλέον, η εξέταση των προοπτικών των γονέων είναι ζωτικής σημασίας, αλλά η ενσωμάτωση γνώσεων από εκπαιδευτικούς και επαγγελματίες υγείας που συνεργάζονται στενά με παιδιά με αναπηρίες θα μπορούσε να παρέχει μια πιο ολοκληρωμένη κατανόηση των παραγόντων που επηρεάζουν τη συμμετοχή τους σε σωματικές δραστηριότητες. Με την ενσωμάτωση αυτών των στοιχείων στον σχεδιασμό της έρευνας, αυτή η μελέτη θα έχει τη δυνατότητα να συμβάλει όχι μόνο στη συνολική κατανόηση των παραμέτρων της σωματικής δραστηριότητας αλλά και στην ανάπτυξη προσαρμοσμένων παρεμβάσεων που προωθούν τον ενεργό τρόπο ζωής για όλους τους μαθητές του δημοτικού σχολείου, ανεξάρτητα από τις ικανότητές τους.

Βιβλιογραφία

- Adenuga, O. (2010). *The Role of Physical Education in a Total Development of a Child*. Dar esSalaam: University of Dar es Salaam.
- Alexander W. (1977). *The high school Today and Tomorrow*. New York: McGraw.
- Αντωνίου, Π. (2020). *Διερεύνηση των παραμέτρων της φυσικής δραστηριότητας σε μαθητές δημοτικού σε επίπεδο εξωσχολικής γυμναστικής*. Τμήμα Οργάνωσης και Διαχείρισης Αθλητισμού, Πανεπιστήμιο Πελοποννήσου.
- Arends R. (1997). *Classroom Instruction and Management*. New York: McGraw- Hill.
- Arnold P. (1976). *Physical Education and personality development*. London: Heinemann Educational Books Ltd.
- Ajzen, I. & Fishbein, M. (2011). Understanding attitude and predicting social behavior. *Am J Epidemiol* 170, 1279-12.
- Bain L. (1980). *Socialization in to the role of Participation: Physical education's Ultimate Goal*. JOHPER.
- Beighle, A., Morgan, C. F., Le Masurier, G., & Pangrazi, R. P. (2006). Children's Physical Activity During Recess and Outside of School. *Journal of School Health*, 76(10), 516–520. <https://doi.org/10.1111/j.1746-1561.2006.00151.x>.
- Bengani, K. (2008). Physical Education in the state of Kuwait. *Science of Human Movement*, 23(4), 33-35.
- Bento, G., & Dias, G. 2017. The importance of outdoor play for young children's healthy development. *Porto biomedical journal*, 2(5), 157–160.
- Best, J.W. & Kahn, J.V. (2003). *Research in education*. New Delhi: Prentice Hall PL.
- Betz M. (2000). *Information Technology and Schools? The principal 's Role*, Educational Technology and Society.
- Bherer, L., Erickson, K. I., & Liu-Ambrose, T. (2013). A Review of the Effects of Physical Activity and Exercise on Cognitive and Brain Functions in Older

- Adults. *Journal of Aging Research*, 2013, 1–8.
<https://doi.org/10.1155/2013/657508>.
- Bibik, J. M. & Orsega, E. M. (2008). High School Students' Attitudes Toward Physical Education in Delaware. *Red Orbit*, 50-51.
- Boreham, C., & Riddoch, C. (2001). The physical activity, fitness and health of children. *Journal of Sports Sciences*, 19(12), 915–929.
<https://doi.org/10.1080/026404101317108426>.
- Carpenter, C. & Harper, N. J. (2016). Health and wellbeing benefits of activities in the outdoors. In B. Humberstone, H. Prince & K. A. Henderson (Eds). *International Handbook of Outdoor Studies* (pp. 59-68). London, UK: Routledge.
- Chen, A. (2001). A Theoretical Conceptualization for Motivation Research in Physical Education: An Integrated Perspective. *Quest*, 53(1), 35–58.
<https://doi.org/10.1080/00336297.2001.10491729>.
- Chen, A., & Zhu, W. (2005). Young Children's Intuitive Interest in Physical Activity: Personal, School, and Home Factors. *Journal of Physical Activity and Health*, 2(1), 1–15. <https://doi.org/10.1123/jpah.2.1.1>.
- Cissic, M. (2010). Basic Principles of Strength Training and Conditioning. *NSCA's Performance Training Journal*, 12-18.
- Cobin, C. & Pangazi, R. D. (2008). Are American Children and Youth Fit? Research Quarterly for. *Exercise and Sport*, 63, (2), 96-106.
- Drenowatz, C., Ferrari, G., Greier, K., Chen, S., & Hinterkörner, F. (2023). Physical fitness in Austrian elementary school children prior to and post-COVID-19. *AIMS public health*, 10(2), 480–495.
<https://doi.org/10.3934/publichealth.2023034>.
- Duncan, M. J., Al-Nakeeb, Y., Woodfield, L., & Lyons, M. (2007). Pedometer determined physical activity levels in primary school children from central England. *Preventive Medicine*, 44(5), 416–420.
<https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2006.11.019>.

- Ewing, R., Schmid, T., Killingsworth, R., Zlot, A., & Raudenbush, S. (2003). Relationship between Urban Sprawl and Physical Activity, Obesity, and Morbidity. *American Journal of Health Promotion*, 18(1), 47–57. <https://doi.org/10.4278/0890-1171-18.1.47>.
- Farné, R., Bortolotti, A., & Terrusi, M. (2018). *Outdoor Education: prospettive teoriche e buone pratiche*. Roma: Carocci.
- Franklin, H. M. (2012). *The Academic Discipline of Physical Education*. California: University of California Berkeley.
- Fredricks, M. (2010). *Preview on History of Physical Education*. Windhoek: Gamsberg Macmillan.
- Gatumu, J. C. (2010). *Head teachers' task in the implementation of School Curriculum in Kenya*. Ife Psychologia, Retrieved from: Faqs. Org/Articles.
- Gitonga, E.R., Andanje M., Wanderi, P.M. & Bailasha, N. (2012). Teacher-trainees attitude towards physical education in Kenya. *Journal on Educational Research and Review*,.17.
- Hardman, K. (2010). *World-wide Survey of the State and Status of School Physical Education*. Manchester: University of Manchester.
- Hardman, K. (2014). *Global Vision of the Situations, Trends and Issues of Sport and Physical Education in Schools*. Bangkok: Thailand Inc.
- Haughton McNeill, L., Wyrwich, K. W., Brownson, R. C., Clark, E. M., & Kreuter, M. W. (2006, February). Individual, social environmental, and physical environmental influences on physical activity among black and white Adults: A Structural Equation Analysis. *Annals of Behavioral Medicine*, 31(1), 36–44. https://doi.org/10.1207/s15324796abm3101_7.
- Hills, A. P., Andersen, L. B., & Byrne, N. M. (2011). Physical activity and obesity in children. *British journal of sports medicine*, 45(11), 866–870. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2011-090199>.
- Gabriel, K. (2013). *Physical Education Terminologies*. Birmingham: Sports Press.

- Kalcata, T. (2013). *Sports Facilities in India*. Delhi: Taj Press.
- Kasser, S. (2015). *Fitness Games*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Kenneth, H. & Cooper, M. D. (2015). Health-related Physical Fitness. *Journal Exercise Physical Fitness*, 65-67.
- Kay, W. (2005) Physical Education - Quality: A quality experience for all pupils. <http://www.ccpr.org.uk/dyncat.cfm?catid=15898>.
- Kendra, C. (2014). *How attitude Form, Change and Shape our Behavior*. York: Worth Publishers.
- Kirui, J. E., RopL. C.& Willitter, C. (2014). Assessment of Essential Physical Education Equipment and Facilities in Teacher Training Colleges in Kenya *.International Journal of Sciences 4(3): 67-73.*
- Koca, C., Asci, F.H., & Demirhan, G. (2005). Attitudes toward Physical Education and Class preferences of Turkish Adolescents in Terms of school Gender composition. *Adolescence 40*, 158.
- Koslow, R. E. (1988). Can Physical Fitness Be a Primary Objective in a Balanced PE Program? *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 59(4), 75–77. <https://doi.org/10.1080/07303084.1988.10609734>.
- Lucin, N. (2002). *School Curriculum*. In S. Gail, *Curriculum Studies* (pp. 37 - 45). Dehli: Taluhni Press.
- Lufwinho, V. (2015). *Brasilian Football Games*. Sao Paulo: Soagravida.
- Lund, J. (2010). *Standards-Based Physical Education Curriculum*. Sudbury, MA: Jones and Bartlett.
- Makhoha, A. S. (2004). *Pupils' attitude towards participation in Physical Education: A case of Secondary Schools in Nairobi Province, Kenya*. Unpublished Masters Thesis, Kenyatta University, Nairobi.
- MacPhail, A. (2009). Pupils' Subject Choice-lower Grade Physical Education. *The British Journal of Teaching Physical Education, winter issue*, 42-45.

- McGrath, L. J., Hopkins, W. G., & Hinckson, E. A. (2015). Associations of objectively measured built-environment attributes with youth moderate-vigorous physical activity: a systematic review and meta-analysis. *Sports medicine (Auckland, N.Z.)*, 45(6), 841–865. <https://doi.org/10.1007/s40279-015-0301-3>.
- McNeill, L. H., Kreuter, M. W., & Subramanian, S. V. (2006). Social environment and physical activity: a review of concepts and evidence. *Social science & medicine* (1982), 63(4), 1011–1022. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2006.03.012>.
- Molly, M. (2012). *Principles of Training*. Toronto, Canada: Canadian Valley.
- Morgan, P. J. & Hansen, V. (2008). Classroom teachers' perceptions of the impact of barriers to teaching physical education on the quality of physical education programs. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 79(4), 506-516.
- Musangeya, E.K. (2006). *Foundations of Physical Education and Sports*. Harare: Zimbabwe Open University.
- Muthuri, S.K., Wachira L.M., Onywera V.O., & Temblay M.S. (2014). *Kenya's 2014 Report Card on Physical Activity and Body Weight of Children and Youth: results from ISCOLE-Kenya*.
- Nigg, C. R., Wunsch, K., Nigg, C., Niessner, C., Jekauc, D., Schmidt, S. C. E., & Woll, A. (2021). Are Physical Activity, Screen Time, and Mental Health Related During Childhood, Preadolescence, and Adolescence? 11-Year Results From the German Motorik-Modul Longitudinal Study. *American journal of epidemiology*, 190(2), 220–229. <https://doi.org/10.1093/aje/kwaa192>.
- Nixon, J.E. & Jewett, A.E. (2008). *An Introduction to Physical Education*. Philadelphia: Saunders College.
- Ommundsen, Y., Page, A., Ku, P. W., & Cooper, A. R. (2008). Cross-cultural, age and gender validation of a computerised questionnaire measuring personal, social and environmental associations with children's physical activity: the

- European Youth Heart Study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 5(1), 29. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-5-29>.
- Pangrazi, R. P., Beighle, A., Vehige, T., & Vack, C. (2003). Impact of Promoting Lifestyle Activity for Youth (PLAY) on Children's Physical Activity. *Journal of School Health*, 73(8), 317–321. <https://doi.org/10.1111/j.1746-1561.2003.tb06589.x>.
- Patty, C. (2009). *Motion Movement. How Flexible Are We?* Mississippi, Chicago, USA: Mass print.
- Pérez-Ordás, R., Aznar Cebamanos, M., Nuviala, R., & Nuviala, A. (2019). Evaluation of Extracurricular Sports Activities as an Educational Element for Sustainable Development in Educational Institutions. *Sustainability*, 11(12), 3474. <https://doi.org/10.3390/su11123474>.
- Peter, R. R. (2007). A Compemporary Unison For Physical Education. In *Health and Fitness through Physical Education* (1-8). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Pomohaci, M., & Sopa, I. S. (2021). Study Regarding the Planning Process in Physical Education and Sports. *Scientific Bulletin*, 26(1), 58–69. <https://doi.org/10.2478/bsaft-2021-0008>.
- Pulling Kuhn, A., Stoecker, P., Dauenhauer, B., & Carson, R. L. (2021). A Systematic Review of Multi-Component Comprehensive School Physical Activity Program (CSPAP) Interventions. *American journal of health promotion : AJHP*, 35(8), 1129–1149. <https://doi.org/10.1177/08901171211013281>.
- Rashid, C. (2014). Knowledge-Towards an Intergration. *Journal of Physical Education Recreation and Dance*, 55(3), 66.
- Rink, J., & Hall, T. (2008). Research on Effective Teaching in Elementary School Physical Education. *The Elementary School Journal*, 108(3), 207–218. <https://doi.org/10.1086/529103>.
- Rodriguez, C. (2013). *Principle of Overload*. Buenos Aries: Anguz Ropaz.
- Rovniak, L. S., Anderson, E. S., Winett, R. A., & Stephens, R. S. (2002). Social cognitive determinants of physical activity in young adults: A prospective

structural equation analysis. *Annals of Behavioral Medicine*, 24(2), 149–156.
https://doi.org/10.1207/s15324796abm2402_12.

Salomi, K. (2014). *Fitness Programs*. Lancashire: Priting Media.

Santrock, J. (2010). *Children*. Eleventh Edition. New York, NY: McGraw-Hill.

Santrov, K. (2010). *Sports History in Namibia*. Windhoek, Khomas.

Siedentop, D. (2011). Thinking Differently about Secondary Physical Education. *Journal Physical Education Recreation and Dance*, 63.

Singh, A. S., Saliassi, E., van den Berg, V., Uijtdewilligen, L., de Groot, R. H. M., Jolles, J., Andersen, L. B., Bailey, R., Chang, Y. K., Diamond, A., Ericsson, I., Etnier, J. L., Fedewa, A. L., Hillman, C. H., McMorris, T., Pesce, C., Pühse, U., Tomporowski, P. D., & Chinapaw, M. J. M. (2019). Effects of physical activity interventions on cognitive and academic performance in children and adolescents: a novel combination of a systematic review and recommendations from an expert panel. *British journal of sports medicine*, 53(10), 640–647.
<https://doi.org/10.1136/bjsports-2017-098136>.

Smith, E.R. & Mackie, D. (2010). *Social Psychology*. London. Psychology Press.

Standage, M., Duda, J. L., & Ntoumanis, N. (2003). A model of contextual motivation in physical education: Using constructs from self-determination and achievement goal theories to predict physical activity intentions. *Journal of Educational Psychology*, 95(1), 97–110. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.95.1.97>.

Stevenson, D. (2015). The relationship between the sex composition of Physical Education and Pupil Verbal-Interaction. *Journal of Teaching in Physical Education*, 152 – 163.

Szeszulski, J., Lanza, K., Dooley, E. E., Johnson, A. M., Knell, G., Walker, T. J., Craig, D. W., Robertson, M. C., Salvo, D., & Kohl, H. W. (2021). Y-PATHS: A Conceptual Framework for Classifying the Timing, How, and Setting of Youth Physical Activity. *Journal of physical activity & health*, 18(3), 310–317. <https://doi.org/10.1123/jpah.2020-0603>.

- Tandon, P. S., Tovar, A., Jayasuriya, A. T., Welker, E., Schober, D. J., Copeland, K., Dev, D. A., Murriel, A. L., Amso, D., & Ward, D. S. (2016). The relationship between physical activity and diet and young children's cognitive development: A systematic review. *Preventive medicine reports*, 3, 379–390. <https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2016.04.003>.
- Tekno, J. (2007). Indegenous games as counterparts to modern sports. *Paper in Education and Development*, 2, 53, 59.
- Trost, S. (2006). Public health and physical education. In D. Kirk, M. O’Sullivan and D. MacDonald (Eds), *Handbook of Physical Education*. Sage.
- Tudor-Locke, C., Lee, S., Morgan, C., Beighle, A. & Pangraz, R. (2002). Children’s Pedometer-Determined Physical Activity during the Segmented School Day. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 38(10), 1732–1738. <https://doi.org/10.1249/01.mss.0000230212.55119.98>.
- Walker, T. J., Craig, D. W., Pfladderer, C. D., Robertson, M. C., Cuccaro, P., Fumero, K., & Bartholomew, J. B. (2023). *Observed and perceived benefits of providing physical activity opportunities in elementary schools: a qualitative study*. *Frontiers in Sports and Active Living*. <https://doi.org/10.3389/fspor.2023.1240382>.
- WHO, (2012). *The Importance and Intergration of Physical Activities in our Daily Lives*. Windhoek: World Health Organisation.
- Zealand, D. (2011). *Perception of Students on the Status of Physical Education in Namibian Colleges of Education*. Windhoek: University of Namibia.

Παράρτημα

Ερωτηματολόγιο

1. Φύλο παιδιού

Αγόρι

Κορίτσι

2. Ηλικία παιδιού

8

9

10

11

12

3. Πώς θα χαρακτηρίζατε τη φυσική δραστηριότητα του παιδιού σας;

Ελαφριά

Μέτρια

Έντονη

4. Το παιδί σας κάνει οργανωμένη γυμναστική εκτός σχολείου;

Ναι

Όχι

5. Αναφέρατε με τι άθλημα ασχολείται το παιδί σας.

Στίβος

Πολεμικές τέχνες

Χορός

Κολύμβηση-Πόλο

Θαλάσσιο σπορ

Ομαδικό άθλημα

Τένις-Πινγκ πονγκ

Ιππασία

Ενόργανη/Ρυθμική

Ποδηλασία

6. Αναφέρατε πόσες φορές την εβδομάδα ασκείται το παιδί σας.

Μια φορά τη βδομάδα

Δυο φορές τη βδομάδα

Τρεις φορές τη βδομάδα

Τέσσερις φορές τη βδομάδα

Πέντε φορές τη βδομάδα

Έξι φορές τη βδομάδα

Επτά φορές τη βδομάδα

7. Αναφέρατε τη διάρκεια της προπόνησης σε λεπτά

30

40

45

55
60

8. Ποιος είναι ο λόγος που το παιδί σας κάνει γυμναστική;

8.1 Φυσική κατάσταση

Ναι

Όχι

8.2 Ευεξία

Ναι

Όχι

8.3 Ενδυνάμωση

Ναι

Όχι

8.4 Καλή στάση σώματος

Ναι

Όχι

8.5 Πρωταθλητισμός

Ναι

Όχι

8.6 Αγάπη για τη γυμναστική

Ναι

Όχι

8.7 Διατήρηση σωματικού βάρους

Ναι

Όχι

8.8 Αντοχή

Ναι

Όχι

8.9 Ευκινησία

Ναι

Όχι

8.10 Υγεία

Ναι

Όχι

9. Κατά τη γνώμη σας, η ενασχόληση του παιδιού σας στον αθλητισμό έχει βοηθήσει το παιδί σας; Γιατί;

Έχει στόχο

Κοινωνικοποιείται

Του αρέσει η εικόνα του

Αγαπά τον εαυτό του

- Αποκτά πειθαρχία
- Έχει πρόγραμμα
- Μαθαίνει να αποδέχεται την ήττα
- Γίνεται τρόπος ζωής
- Περνάει τον χρόνο του δημιουργικά

10. Κατά τη γνώμη σας, με την ενασχόληση του παιδιού σας στον αθλητισμό αποφεύγει:

- Την προσκόλλησή του στα ηλεκτρονικά παιχνίδια
- Να βαριέται
- Να αποκτά κακές συνήθειες
- Την κακή διατροφή

11. Σε τι βαθμό φροντίζετε για τη σωστή διατροφή του παιδιού σας πριν και μετά την προπόνηση;

- Λίγο
- Μέτρια
- Αρκετά
- Πολύ

12. Σε τι βαθμό φροντίζετε για την ξεκούραση του παιδιού σας (να συμπληρώσει τις κατάλληλες ώρες ύπνου);

- Λίγο
- Μέτρια
- Αρκετά
- Πολύ