



Αναζητήσεις στη Φυσική Αγωγή & τον Αθλητισμό  
τόμος 4 (1), 1 - 10  
Δημοσιεύτηκε: 30 Μαρτίου 2006



Inquiries in Sport & Physical Education  
Volume 4 (1), 1 - 10  
Released: March 30, 2006

[www.hape.gr/emag.asp](http://www.hape.gr/emag.asp)

ISSN 1790-3041

---

## Σχέση Φυσικής Δραστηριότητας Γονέων και Παιδιών σε Αστικές Περιοχές της Βόρειας Ελλάδας

Χριστίνα Πετράκη, Βασιλική Δέρρη, Στέργιος Γκαϊντατζής, & Νικόλαος Αγγελούσης  
ΤΕΦΑΑ, Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης

### Περίληψη

Σκοπός στη συγκεκριμένη έρευνα ήταν να διαπιστωθεί α) η σχέση της φυσικής δραστηριότητας του πατέρα και της μητέρας με εκείνη του παιδιού β) η επίδραση του φύλου και της ηλικίας του παιδιού στην παραπάνω σχέση και γ) η δυνατότητα πρόβλεψης της φυσικής δραστηριότητας του παιδιού μέσω της φυσικής δραστηριότητας του πατέρα και της μητέρας. Στην έρευνα έλαβαν εθελοντικά μέρος 139 παιδιά ηλικίας 10-12 ετών ( $M=11.5$ ,  $SD=0.6$ ) που φοιτούσαν σε δημόσια σχολεία και οι βιολογικοί τους γονείς. Η φυσική δραστηριότητα αξιολογήθηκε με τη μέθοδο της ενεργειακής δαπάνης για παιδιά και ενήλικες (Bouchard Three Day Physical Activity Record, Bouchard, 1997). Από την ανάλυση συσχέτισης διαπιστώθηκε ότι υπήρχε σημαντική συσχέτιση της συνολικής εβδομαδιαίας δαπάνης μόνο στο ζεύγος μητέρας-παιδιού ( $r=.29$ ,  $p<.01$ ). Η φυσική δραστηριότητα του πατέρα δεν συνέβαλε σημαντικά στην ερμηνεία της διακύμανσης της φυσικής δραστηριότητας των παιδιών, ενώ η συνολική φυσική δραστηριότητα της μητέρας την ερμήνευσε σε ποσοστό 8% ( $p<.01$ ). Ακόμη, η συνολική δαπάνη των μεγαλύτερων παιδιών ( $r=.27$ ,  $p<.05$ ) καθώς και των κοριτσιών ( $r=.33$ ,  $p<.05$ ) συσχετίστηκε με τη συνολική δαπάνη των μητέρων τους. Φαίνεται ότι η φυσική δραστηριότητα των παιδιών σχετίζεται αλλά δεν εξαρτάται από την συνολική φυσική δραστηριότητα της μητέρας.

Λέξεις κλειδιά: ενεργειακή δαπάνη, κοινωνικοποίηση, κοινωνική μάθηση, παιδιά σχολικής ηλικίας

---

## Relation between Parent's and Children's Physical Activity in Urban Regions of North Greece

Christina Petraki, Vassiliki Derri, Stergios Gaintatzis, & Nikolaos Aggeloussis  
Department of Physical Education & Sport Science, Democritus University of Thrace, Komotini, Hellas

### Abstract

The purpose of the present study was to identify a) the relation between mother-child and father-child physical activity, b) the effect of gender and age in the above relation, and c) the possibility to predict child's physical activity through that of the mother and the father. Participants were, 139 fifth and sixth grade children, 10 to 12 years of age ( $M=11.5$ ,  $SD=0.6$ ), and their parents. Physical activity of both parents and children was assessed with the Bouchard Three Day Physical Activity Record (Bouchard, 1997). Correlation analysis revealed a significant relation only between the mother's and the child's weekly energy expenditure ( $r=.29$ ,  $p<.01$ ). Therefore, the father's physical activity did not account for the variance of children's physical activity while mother's physical activity accounted for the 8% of this variance ( $p<.01$ ). Also, the total energy expenditure of girls ( $r=.33$ ,  $p<.05$ ) and older children ( $r=.27$ ,  $p<.05$ ) was related to that of their mother's. It seems that children's physical activity is related but not depended on the physical activity of their mother's.

Key words: energy expenditure, socialization, social learning, elementary school children

## Εισαγωγή

Οι κινητικές δραστηριότητες, εκτός της αξίας τους ως πολιτιστικά δρώμενα, αποτελούν σημαντικό μέτρο στην προαγωγή της δημόσιας υγείας. Πολλές αναφορές στη φυσική δραστηριότητα και την υγεία τονίζουν πως η τακτική συμμετοχή σε μέτριας έντασης δραστηριότητα είναι απαραίτητο στοιχείο ενός υγιεινού τρόπου ζωής (US Department of Health and Human Services, 1996). Έτσι, η μέτριας έντασης φυσική δραστηριότητα ενώ ενισχύει πνευματικά και κοινωνικά την ποιότητα ζωής, διαδραματίζει παράλληλα, σημαντικό ρόλο στα πλαίσια της υγιεινής διαβίωσης, αποτρέποντας την ανάπτυξη ασθενειών που οφείλονται στον υποκινητικό τρόπο ζωής και μειώνοντας τους κινδύνους της πρόωρης θνησιμότητας στον πληθυσμό (Blair et al., 1989).

Στη σύγχρονη κοινωνία, οι επιδημιολογικές διαστάσεις της υποκινητικότητας στους ενήλικες (Berlin & Colditz, 1990) αλλά και η εμφάνιση παραγόντων κινδύνου και ανθυγιεινών συμπεριφορών και στα μικρά παιδιά (Wheeler, Marcus, Cullen, & Konugresl, 1983), αποτελούν δεδομένα που καθιστούν μεγαλύτερη την ανάγκη για παρεμβάσεις που θα ενίσχυαν την τακτική άσκηση. Βέβαια, τέτοιου είδους παρεμβάσεις θα πρέπει να βασίζονται στον προσδιορισμό των πιο σημαντικών ομάδων «στόχων», ενώ επιπρόσθετα θα πρέπει να σχεδιάζονται βάσει της γνώσης των παραγόντων που επηρεάζουν τη συμμετοχή των ομάδων «στόχων» στη φυσική δραστηριότητα.

Τα σχολικά χρόνια αντιπροσωπεύουν μια κρίσιμη περίοδο για την ανάπτυξη συνήθειας για τη φυσική δραστηριότητα, η οποία μπορεί να μεταφερθεί στην ενήλικη ζωή (Dishman, Sallis & Orenstein, 1985), και δεδομένου ότι η πληθυσμιακή αυτή ομάδα υπολείπεται των συνιστώμενων επιπέδων φυσικής δραστηριότητας (Adams, Schoenborn, Moss, Warren & Kann, 1992), τα παιδιά σχολικής ηλικίας θα πρέπει να θεωρηθούν ως μια από τις κύριες ομάδες «στόχους» για την προαγωγή της καθ' ἑξίν φυσικής δραστηριότητας. Η πρόκληση σε αυτό το θέμα, όπως προδηλώθηκε, αφορά στο πώς τα παιδιά μπορούν να επηρεαστούν, έτσι ώστε να ενσωματώσουν την τακτική φυσική δραστηριότητα στη ζωή τους σαν μια μακράς διάρκειας συνήθεια.

Η γνώση των παραγόντων που επηρεάζουν τη συμμετοχή των παιδιών σχολικής ηλικίας στην άσκηση είναι αναγκαία για την αντιμετώπιση ανάλογων προκλήσεων. Πιο συγκεκριμένα, οι παράγοντες διακρίνονται σε α) προσωπικούς και β) περιβαλλοντικούς. Μεταξύ των προσωπικών συγκαταλέγονται οι βιολογικοί (ηλικία, φύλο, κληρονομικότητα, παχυσαρκία) και οι ψυχολογικοί παράγοντες (παρακίνηση, αντιλαμβανόμενη ικανότητα, πιστεύω, στασεις, γνώσεις). Μεταξύ των περιβαλλοντικών συγκαταλέγονται οι κοινωνικοί (οικογένεια, σημαντικοί άλλοι, συμμαθητές, καθηγητές φυσικής αγωγής, μέσα μα-

ζικής ενημέρωσης, σχολείο) και οι φυσικοί (εποχή, καιρικές συνθήκες, είδος δραστηριότητας) παράγοντες (Sallis, 1995).

Ερευνητικά δεδομένα που αφορούν στη συνολική εξέταση των παραπάνω παραγόντων, τονίζουν τη σημαντικότητα των κοινωνικών έναντι των προσωπικών και προτρέπουν την κατεύθυνση των στόχων της έρευνας για την προαγωγή της φυσικής δραστηριότητας σ' αυτούς, αφού φαίνεται να επιδρούν ισχυρότερα στη συμμετοχή των παιδιών στη φυσική δραστηριότητα (Butcher, 1983; Nutbeam et al., 1989).

Ένα πολύτιμο εργαλείο για να κατανοηθεί πώς η φυσική δραστηριότητα υιοθετείται ως συνήθεια, διατηρείται ή διακόπτεται, είναι η θεωρία της κοινωνικο-ποίησης. Σύμφωνα με τους Fishwick και Greendorfer (1987), η κοινωνικοποίηση στον αθλητισμό από τη μεριά του ατόμου θεωρείται ως εσωτερικευση των κανόνων συμπεριφοράς, των τρόπων ενέργειας και του συστήματος αξιών ενός κοινωνικού συνόλου. Βάσει της θεωρίας για τη φυσική δραστηριότητα, κύρια κοινωνικοποιητικά σύνολα θεωρούνται οι φίλοι, το σχολείο, τα μέσα μαζικής ενημέρωσης αλλά κυρίως η οικογένεια (Μουσουρού, 1998). Η επίδραση της οικογένειας και ειδικότερα των γονέων εξηγείται με βάση τη θεωρία της κοινωνικής μάθησης. Στη βάση της διαδικασίας της μάθησης, ένα άτομο μαθαίνει μια κατάλληλη συμπεριφορά από «σημαντικούς άλλους» μέσω της παρατήρησης, της μίμησης και των προτύπων, και τροποποιεί τις ιδέες του βάσει της αμφίδρομης σχέσης κοινωνία-άτομο. Ειδικότερα, κατά την παρατήρηση ενός μοντέλου, το άτομο δια-μορφώνει μια ιδέα για τον τρόπο που θα πρέπει να εκδηλωθεί μια νέα συμπεριφορά. Ως συνέπεια, σε μελλοντικές περιστάσεις η κωδικοποιημένη πληροφορία λειτουργεί πλέον σαν οδηγός για κοινωνική συμπεριφορά. Μολονότι η παραπάνω διαδικασία συνεχίζει να λαμβάνει χώρα κατά τη διάρκεια ολό-κληρης της ζωής, είναι εξαιρετικά σημαντική κατά τη διάρκεια της παιδικής ηλικίας (Bandura, 1977).

Η έρευνα για τις συνθήκες άσκησης και φυσικής δραστηριότητας που στηρίχθηκε στη θεωρία της κοινωνικοποίησης, στόχευε κυρίως στην παιδική και εφηβική συμμετοχή στη φυσική δραστηριότητα. Έτσι, σε διαχρονικές μελέτες όπου εξετάστηκαν οι δείκτες φυσικής δραστηριότητας των γονέων και των παιδιών τους και η σχέση που αυτοί παρουσίασαν μεταξύ τους, εμφανίστηκαν υψηλές συσχετίσεις την εναρκτήρια χρονιά, ενώ οι γονεϊκοί δείκτες αποτέλεσαν εξίσου σημαντικούς παράγοντες πρόβλεψης της φυσικής δραστηριότητας των παιδιών σε βάθος χρόνου (Yang, Telama & Laakso, 1996). Με λίγα λόγια, μικρά παιδιά δραστήριων γονέων στη συγκεκριμένη φάση, εξακολούθησαν να λειτουργούν μακροπρόθεσμα και ως δραστήριοι ενήλικες.

Παράλληλα με την κοινωνική γνωστική θεωρία (θεωρία της κοινωνικής μάθησης) που αντιμετωπίζει

την κοινωνικοποίηση ως διαδικασία προτύπων κατάλληλης συμπεριφοράς, οι ερευνητές διακρίνουν επιμέρους τύπους γονικής κοινωνικοποιητικής δράσης. Συγκεκριμένα, τρεις επιμέρους μεταβλητές, η γονική ενθάρρυνση, η γονική εμπλοκή και η γονική διευκόλυνση επιδρούν στην εκδήλωση συμπεριφορών φυσικής δραστηριότητας στα παιδιά (Welk, 1999).

Από την ανασκόπηση της σχετικής βιβλιογραφίας που αφορά στην οικογένεια ως παράγοντα επίδρασης στη συμμετοχή των παιδιών στη φυσική δραστηριότητα, έχει αποδειχθεί πως οι προσπάθειες των γονέων να διευκολύνουν τα παιδιά σε παράγοντες μη ελεγχόμενους από τα ίδια, όπως η μεταφορά τους σε χώρους άσκησης, προάγουν την παιδική ενασχόληση με τη φυσική δραστηριότητα (Hoefler, Mckenzie, Sallis, Marshal, & Conway, 2001). Επίσης, ο έλεγχος του φυσικού και κοινωνικού περιβάλλοντος, μεταφραζόμενος σε παρέμβαση και παρεχόμενη διευκόλυνση από την πλευρά των γονέων για την πρόσβαση των παιδιών σε τοπικά προγράμματα, έχει αποδειχθεί πως λειτουργεί ρυθμιστικά στις ευκαιρίες των παιδιών για εξάσκηση (Hoefler et al., 2001). Επιπλέον, έχει αναγνωριστεί ότι η θετική στάση και συμπεριφορά των γονέων έχει άμεση σχέση με τη συμμετοχή των παιδιών σε φυσική δραστηριότητα τόσο στο σχολικό, όσο και στο εξωσχολικό περιβάλλον, καθώς και με το ενδιαφέρον και την ευχαρίστηση που τα παιδιά αποκοιμίζουν από αυτή (Power & Woolger, 1994). Αντίθετα, η αρνητική στάση και συμπεριφορά των γονέων σχετίζεται αρνητικά με την ευχαρίστηση που αισθάνονται τα παιδιά συμμετέχοντας στα σπορ (Omundssen & Vaglum, 1991).

Την πιθανότητα η υποστήριξη από άλλα πρόσωπα της οικογένειας, να σχετίζεται με τη φυσική δραστηριότητα των παιδιών άμεσα ή σε συνδυασμό με τη φυσική δραστηριότητα άλλων προσώπων και συγκεκριμένα των γονέων εξέτασαν οι Vilhjalmsson και Thorlindsson (1998) σε εφηβικό πληθυσμό, και κατέληξαν πως η συναισθηματική υποστήριξη από τον πατέρα, τη μητέρα και τα αδέρφια σχετίστηκε η κάθε μία ξεχωριστά σημαντικά με μεγαλύτερη ανάμειξη των εφήβων σε άσκηση. Η γονική υποστήριξη, στη μελέτη των Hovell, Kolody και Sallis (1995) σε ένα δείγμα παιδιών τετάρτης τάξης, μεταφράστηκε ως συχνότητα με την οποία οι γονείς έπαιζαν με τα παιδιά τους. Από τα αποτελέσματα προέκυψε ότι η γονική υποστήριξη μπόρεσε να προβλέψει σημαντικά τη φυσική δραστηριότητα τόσο των κοριτσιών όσο και των αγοριών. Αξίζει να σημειωθεί πως στη συγκεκριμένη μελέτη συνεκτιμήθηκε ως παράγοντας επιρροής η κοινωνικοοικονομική θέση και η μόρφωση των γονέων. Προέκυψε επίσης πως η εκπαίδευση των γονέων αποτέλεσε σημαντικό παράγοντα πρόβλεψης της φυσικής δραστηριότητας των αγοριών.

Η σχέση της κοινωνικοοικονομικής θέσης της οικογένειας, όπως προέκυψε από τους δείκτες της απασχόλησης και του μορφωτικού επιπέδου των

γονέων, με το είδος της φυσικής δραστηριότητας των παιδιών, εξετάστηκε στη μελέτη της Santos και των συνεργατών της (2004), η οποία πραγματοποιήθηκε σε ένα δείγμα εφήβων στο Πανεπιστήμιο του Πόρτο στην Πορτογαλία. Τα αποτελέσματα έδειξαν πως οι έφηβοι που προέρχονταν από οικογένειες με υψηλή κοινωνικοοικονομική θέση επέλεξαν οργανωμένες δραστηριότητες. Αντίθετα, τα παιδιά που προέρχονταν από χαμηλά κοινωνικοοικονομικά στρώματα και ειδικότερα εκείνα που οι μητέρες τους χαρακτηρίζονταν από χαμηλό μορφωτικό επίπεδο, όχι μόνο δεν επέλεξαν οργανωμένα είδη άσκησης, αλλά ήταν λιγότερο δραστήρια, αφού ακολουθούσαν έναν πιο καθιστικό τρόπο ζωής.

Παιδιά δημοτικών, με ποικίλο κοινωνικοοικονομικό υπόβαθρο, χαρακτηριστικό του γενικού πληθυσμού σε πολλές πολιτείες στην Αμερική, αποτέλεσαν την ομάδα στόχο στη μελέτη που πραγματοποιήθηκε σε Πανεπιστήμιο της Αϊόβα (Welk, Word, & Morss, 2003). Σκοπός της μελέτης ήταν να διερευνηθεί άμεσα και έμμεσα η γονική επίδραση στην παιδική φυσική δραστηριότητα. Εξετάστηκε η δυνατότητα άμεσης πρόβλεψης της φυσικής δραστηριότητας των παιδιών μέσω δύο παραγόντων που αφορούσαν στη γονική επίδραση, α) την υποστήριξη και β) το πρότυπο. Επίσης, εξετάστηκε ο ρόλος των παραπάνω μεταβλητών στη δυνατότητα έμμεσης πρόβλεψης της παιδικής φυσικής δραστηριότητας δια μέσου της έλξης που τα παιδιά δήλωναν προς την άσκηση αλλά και της αντιλαμβανόμενης ικανότητάς τους, όπως αυτή καταγράφονταν από τα ίδια. Τα αποτελέσματα παρουσίασαν ιδιαίτερο ενδιαφέρον. Θα πρέπει να σημειωθεί πως η γονική επίδραση αντιμετωπίστηκε ως συνισταμένη των δύο συνιστωσών, της γονικής υποστήριξης και του προτύπου και προέβλεψε άμεσα το 20% της παιδικής φυσικής δραστηριότητας. Παράλληλα, η γονική επίδραση ερμήνευσε έμμεσα, υψηλότερα ποσοστά διακόμανσης της φυσικής δραστηριότητας των παιδιών (26% μέσω της έλξης που τα παιδιά εκδήλωσαν προς αυτή και 28% μέσω της υψηλής αντιλαμβανόμενης ικανότητας).

Συναφής ερευνητικός προβληματισμός απασχόλησε και τη μελέτη του Trost και των συνεργατών του (2003) στην οποία συμμετείχαν 380 μαθητές, ηλικίας 14 ετών, και οι γονείς τους. Αξιολογήθηκε η σχέση α) της υποστήριξης των γονέων για άσκηση και β) της αντιλαμβανόμενης ικανότητας των παιδιών με την ενασχόλησή τους με φυσικές δραστηριότητες. Η γονική υποστήριξη συσχετίστηκε σημαντικά με τη νεανική εκδήλωση δραστηριότητας άμεσα και έμμεσα εφόσον παρουσιάστηκε να επιδρά στην αντιλαμβανόμενη ικανότητα των παιδιών. Φυσικά, υψηλά ποσοστά άσκησης συνοδεύθηκαν από υψηλούς δείκτες στην αντιλαμβανόμενη ικανότητα.

Κατά τη διερεύνηση των παραγόντων που καθορίζουν τη δραστηριότητα των παιδιών πρώτης σχολικής ηλικίας (Loucaides & Chedzoy, 2005) στην

Κύπρο, οι γονείς παιδιών με υψηλούς και χαμηλούς δείκτες φυσικής δραστηριότητας έδωσαν συνεντεύξεις στους ερευνητές προκειμένου να αναδειχθεί, σύμφωνα με τη θεώρησή τους, ποιοι παράγοντες την επηρεάζουν. Μεταξύ των σημαντικότερων παραγόντων συμπεριλήφθηκαν, η διαθεσιμότητα ασφαλούς χώρου και παιδιών ίδιας ηλικίας στη γειτονιά, η παροχή δυνατότητας συμμετοχής σε οργανωμένη μορφή άσκηση εκτός σχολείου, η δαπάνη χρόνου σε καθιστικά καθήκοντα και τέλος η γονική συμμετοχή σε φυσικές δραστηριότητες μαζί με τα μικρά παιδιά.

Στη μελέτη των Soubhi, Potvin και Paradis (2004) εξετάστηκε η επίδραση της οικογενειακής υποστήριξης, των κανόνων που ρυθμίζουν τη ζωή της οικογένειας, του τόπου διαμονής και της τυπολογίας της οικογένειας στη συμμετοχή των ενήλικων μελών-γονέων σε φυσικές δραστηριότητες. Διαπιστώθηκε ότι μέλη οικογενειών παραδοσιακού και ισορροπημένου τύπου είχαν καλύτερη οικογενειακή υποστήριξη και εννοϊκούς οικογενειακούς κανόνες προς την άσκηση συγκριτικά με τις οικογένειες μειωμένης συνοχής και τεταμένης συναισθηματικά ατμόσφαιρας. Επιπλέον, γονείς από επαρχιακές και ημιαστικές περιοχές συμμετείχαν περισσότερο σε φυσικές δραστηριότητες, ενώ παράλληλα μόνο για τα μέλη ημιαστικών περιοχών εμφανίστηκαν τα υψηλότερα σκορ οικογενειακής υποστήριξης για άσκηση συγκριτικά με όλες τις υπόλοιπες ομάδες.

Εν κατακλείδι, δε θα πρέπει να παραλειφθεί πως κατά την ανασκόπηση ερευνών (Norton, Froelisher, Waters, & Carrieri-Kohlman, 2003) με θέμα την προαγωγή της υγείας στον παιδικό πληθυσμό, όπου όλες οι μελέτες συμπεριελάμβαναν τους γονείς είτε ως πηγές πληροφόρησης, είτε ως παράγοντες αλλαγής, είτε ως συμμετέχοντες σε παρεμβάσεις μείωσης παραγόντων κινδύνου για εκδήλωση καρδιοαναπνευστικών ασθενειών στα παιδιά, προέκυψε ένα σύνολο ιδιαίτερα χρήσιμων αποτελεσμάτων. Συγκεκριμένα, οι γονείς, ως παράγοντες υποστήριξης α) επιδρούσαν σημαντικά στη συμπεριφορά των παιδιών για την άσκηση, β) ήταν αποτελεσματικοί δάσκαλοι υγιεινών συνθηκών, στο πλαίσιο παρεμβάσεων στο σπίτι που προετοιμάζονταν από ειδικευμένους εκπαιδευτικούς, γ) επιδρούσαν ιδιαίτερα σημαντικά έως τα εφηβικά χρόνια και δ) επιδρούσαν διαφορετικά ανάλογα με το φύλο την εθνικότητα και το κοινωνικοοικονομικό τους υπόβαθρο.

Συμπεραίνεται ότι οι έρευνες που αναφέρονται στο γενικό μοντέλο της γονικής επίδρασης στη φυσική αγωγή, το οποίο υποστηρίζει πως ο παράγοντας γονείς θα πρέπει να λαμβάνεται υπ' όψιν για την πληρέστερη κατανόηση των διαδικασιών που υπόκεινται της συμμετοχής των παιδιών στη φυσική δραστηριότητα, στηρίζουν περισσότερο μεταβλητές ψυχο-κοινωνικού γίνεσθαι της οικογένειας, υποστήριξη, ενθάρρυνση, διευκόλυνση, κοινωνικο-οικονομική κατάσταση. Σύμφωνα λοιπόν με την παρα-

πάνω βιβλιογραφία, η οικογένεια φαίνεται να επιδρά ισχυρά στη διαμόρφωση υγιεινών συμπεριφορών, συμπεριλαμβανομένης και της φυσικής δραστηριότητας. Οι γονείς υπηρετούν σημαντικούς ρόλους που σχετίζονται με θέματα υγείας των παιδιών, σαν φύλακες των ευκαιριών, σαν σημαντικές πηγές ενίσχυσης αλλά και σαν φραγμοί (Perry et al., 1988).

Ωστόσο, παρότι στα βασικά δόγματα του μοντέλου οι γονείς λειτουργούν εν γένει ως μοντέλα κατάλληλης συμπεριφοράς για τα παιδιά τους, ελάχιστες έρευνες έχουν διεξαχθεί στη βάση αυτού του δεδομένου. Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν, στηριζόμενη στην παραπάνω θεωρία της κοινωνικοποίησης με βάση τη διαδικασία μάθησης, να διερευνήσει τη σχέση γονέων-παιδιών στην εβδομαδιαία δραστηριότητα για την εξαγωγή συμπερασμάτων για το ρόλο των γονέων ως μοντέλα συμπεριφοράς, σε αστικές περιοχές της Βόρειας Ελλάδας. Πιο συγκεκριμένα, επιχειρήθηκε να διαπιστωθεί α) η σχέση της φυσικής δραστηριότητας του πατέρα και της μητέρας με εκείνη του παιδιού, β) η επίδραση του φύλου και της ηλικίας του παιδιού στην παραπάνω σχέση και γ) η δυνατότητα πρόβλεψης της φυσικής δραστηριότητας του παιδιού μέσω της φυσικής δραστηριότητας της μητέρας και του πατέρα. Οι ερευνητικές υποθέσεις ήταν: α) οι γονείς, δια μέσου της δικής τους συμπεριφοράς, θα προκαλούσαν την εκδήλωση ανάλογων συμπεριφορών στα παιδιά τους και κατά συνέπεια θα εμφανίζονταν σημαντική συσχέτιση στην εβδομαδιαία φυσική δραστηριότητα μητέρας-παιδιού και πατέρα-παιδιού, β) το φύλο και η ηλικία του παιδιού θα επηρέαζε τη σχέση της φυσικής του δραστηριότητας με τη φυσική δραστηριότητα του πατέρα και της μητέρας και γ) η φυσική δραστηριότητα του παιδιού θα προβλέπονταν από τη φυσική δραστηριότητα της μητέρας και του πατέρα.

Η σημασία της παρούσας έρευνας εντάσσεται στο πλαίσιο της ενίσχυσης της ποιότητας ζωής. Η γνώση του τρόπου δράσης των γονέων θα μπορούσε να βοηθήσει προκειμένου να υιοθετηθεί ο κατάλληλος τρόπος δραστηριοποίησης στην οικογένεια με σκοπό την εκδήλωση συνήθειας άσκησης στα παιδιά.

## Μέθοδος και Διαδικασία

### Δείγμα

Στην έρευνα συμμετείχαν εθελοντικά 139 παιδιά τυπικών οικογενειών. Συγκεκριμένα, έλαβαν μέρος 69 μαθητές και 70 μαθήτριες που φοιτούσαν στην πέμπτη και την έκτη τάξη Δημοτικών σχολείων της Βόρειας Ελλάδας καθώς και οι βιολογικοί γονείς τους (Πίνακας 1). Παιδιά από μονογονεϊκές οικογένειες αποκλείστηκαν από την παρούσα έρευνα.

### Μετρήσεις

Για τον προσδιορισμό της φυσικής δραστηριότητας των παιδιών, της μητέρας και του πατέρα χρησιμοποιήθηκε η μέθοδος αξιολόγησης ενεργειακής

**Πίνακας 1:** Περιγραφικά στοιχεία του δείγματος

Οικογένειες (N=139)	
Τόπος κατοικίας	Καβάλα 34% Κομοτηνή 44% Θεσσαλονίκη 22%
Γονείς (N=139)	Μητέρες (N=139)      Πατέρες (N=139)
Ηλικία (έτη)	38.6 ± 4.9      43.1 ± 5.8
Παιδιά (N=139)	Φυσική δραστηριότητα (kcal)
Φύλο	Αγόρια (N=69)      Κορίτσια (N=70)
Τάξη	5616 ± 1171.6      5044.4 ± 1139.4
	Πέμπτη Δημοτικού (N=57, αγ.=30, κορ.=27) 4941.5 ± 1237.7
	Έκτη Δημοτικού (N=82, αγ.=40, κορ.=42) 5582.2 ± 1058.6
	Σύνολο 5313.8 ± 1176.5
Ηλικία (έτη)	11.5 ± 0.6

δαπάνης για παιδιά και ενήλικες Bouchard Three-Day Physical Activity Record (Bouchard, 1997). Σύμφωνα με τους Kriska και Caspersen (1997), η εστίαση σε δραστηριότητες κατά τον ελεύθερο χρόνο και κατά την απασχόληση είναι περισσότερο έγκυρη για έναν νεότερο και υγιέστερο πληθυσμό, ενώ οι δραστηριότητες καθημερινής αυτοεξυπηρέτησης και οι δραστηριότητες χαμηλής έντασης του ελεύθερου χρόνου αναπαριστούν καλύτερα το επίπεδο φυσικής δραστηριότητας και την ενεργειακή δαπάνη ενός γηραιότερου ή υπό ασθένεια πληθυσμού.

Έτσι, η φόρμα που χρησιμοποιήθηκε στη δεδομένη μελέτη αφορούσε σε μία εκτεταμένη μορφή κλειστού τύπου ερωτηματολογίου για τις φυσικές δραστηριότητες που τελούνται κατά τον ελεύθερο χρόνο και κατά την απασχόληση. Μέσω αυτής συγκετιμούνταν το είδος, η ένταση, η συχνότητα και η διάρκεια της δραστηριότητας κατά την προηγούμενη εβδομάδα και υπολογίζονταν η ενεργειακή δαπάνη βάσει δύο καθημερινών και μιας ημέρας από το Σαββατοκύριακο. Για κάθε μια από τις τρεις αυτές μέρες παρέχονταν στο υπό αξιολόγηση άτομο ένας πίνακας με 96 κενά κελιά-χρονικά πλαίσια (15λεπτα/24ωρο) όπου δήλωνε το είδος της δραστηριότητας (με το κωδικό της όνομα) στην οποία συμμετείχε. Τη διαδικασία υποβοηθούσε μία κάρτα με δέκα κατηγορίες τυπικών δραστηριοτήτων απασχόλησης και ελεύθερου χρόνου και τους κωδικούς τους, η οποία δίνονταν μαζί με το ερωτηματολόγιο. Δραστηριότητες που διαρκούσαν περισσότερο από 15 λεπτά επαναδηλώνονταν ανάλογα σε περισσότερα του ενός κελιά.

Κατά την πιλοτική διαδικασία εντοπίστηκε αδυναμία κάλυψης όλου του φάσματος των δραστηριοτήτων των συμμετεχόντων στην έρευνα από τη λίστα που υποδεικνύονταν από το συγγραφέα του μέσου συλλογής των δεδομένων. Έτσι, δόθηκε η δυνατότητα να δηλώσουν γραπτώς το όνομα της φυσικής δραστηριότητας στην οποία λάμβαναν μέρος και δεν βρίσκονταν στην κάρτα τους. Προκειμένου να ποσοτικοποιηθεί η φυσική δραστηριότητα, σύμφωνα με τις υποδείξεις του ερωτηματολογίου, τα δεδομένα μεταφράστηκαν σε μεταβολικά ισοδύναμα (Passmore & Durnin, 1955). Για τις δραστηριότητες που δήλωναν ξεχωριστά οι συμμετέχοντες, ο εντοπισμός των χλιοθερμιδών έγινε από τα περιεχόμενα της δέσμης φυσικών δραστηριοτήτων των Ainsworth et al. (1992). Η εβδομαδιαία ενεργειακή δαπάνη κάθε μέλους της οικογένειας πολλαπλασιάστηκε με το αντιστοιχο σωματικό βάρος του, έτσι ώστε να προσδιοριστεί η ατομική δαπάνη σε kcal. Η δομική εγκυρότητα του ερωτηματολογίου εξετάστηκε σε αδημοσίευτη πιλοτική έρευνα μέσω παραγοντικών αναλύσεων. Από τα αποτελέσματα διαπιστώθηκε ότι η παραγοντική δομή του στην ελληνική γλώσσα ταυτίζεται απόλυτα με την αντιστοιχη του πρωτότυπου αγγλικού ερωτηματολογίου. Η αξιοπιστία του ερωτηματολογίου εξετάστηκε με test-retest σε 73 οικογένειες και ο δείκτης Cronbach α βρέθηκε ικανοποιητικός για τις μητέρες (.84,  $p < .001$ ), τα παιδιά (.81,  $p < .001$ ) και τους πατέρες (.74,  $p < .001$ ).

*Διαδικασία*

Οι σκοποί της έρευνας γνωστοποιήθηκαν στους προϊσταμένους των διευθύνσεων Πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης και αφού εγκρίθηκε η διανομή του ερωτηματολογίου, μοιράστηκε ένας φάκελος που περιείχε τρία ερωτηματολόγια (για το παιδί, τη μητέρα και τον πατέρα) σε κάθε μαθητή. Οδηγίες όσον αφορά στη σωστή συμπλήρωση του ερωτηματολογίου δίνονταν με παράδειγμα στην εισαγωγική σελίδα του ερωτηματολογίου, ενώ παράλληλα παρέχονταν ευκαιρίες στα παιδιά να εκφράσουν ενδεχόμενες απορίες. Τα παιδιά λάμβαναν το ερωτηματολόγιο Δευτέρα, το κρατούσαν στο σπίτι τους ολόκληρη την τρέχουσα εβδομάδα και καθοδηγούνταν να το συμπληρώσουν τόσο τα ίδια όσο και οι γονείς τους μόνο για τις τρεις από τις επτά ημέρες (δύο καθημερινές και μία από τις μέρες του Σαββατοκύριακου), οι οποίες θα επιλέγονταν τυχαία και χωρίς περιορισμό για ακολουθία ημερών. Τα παιδιά επέστρεφαν το ερωτηματολόγιο μετά την πάροδο των 7 ημερών, την επόμενη Δευτέρα.

*Στατιστική ανάλυση*

Κατά την επεξεργασία των δεδομένων εφαρμόστηκε ανάλυση συσχέτισης στην συνολική ενεργειακή δαπάνη γονέων-παιδιών για να διαπιστωθεί η πιθανή σχέση στη φυσική τους δραστηριότητα, καθώς

και η διαφοροποίηση αυτής της σχέσης ανάλογα με το φύλο και την ηλικία των παιδιών. Για την πρόβλεψη της φυσικής δραστηριότητας των παιδιών από τη φυσική δραστηριότητα των γονέων εφαρμόστηκε ανάλυση παλινδρόμησης στα δεδομένα της συνολικής ενεργειακής κατανάλωσης των ομάδων.

### Αποτελέσματα

Από την πολλαπλή ανάλυση συσχέτισης μεταξύ της φυσικής δραστηριότητας των παιδιών και της αντίστοιχης της μητέρας και του πατέρα προέκυψε στατιστικά σημαντική συσχέτιση στη συνολική ενεργειακή δαπάνη μόνο ανάμεσα στο παιδί και στην μητέρα ( $r=.28, p<.01$ ). Επίσης, διαπιστώθηκε στατιστικά σημαντική συσχέτιση μεταξύ της φυσικής δραστηριότητας των κοριτσιών και των μητέρων τους ( $r=.27, p<.05$ ) καθώς και μεταξύ των μεγαλύτερων παιδιών και των μητέρων τους ( $r=.33, p<.01$ ), (Πίνακας 2).

**Πίνακας 2:** Συσχετίσεις φυσικής δραστηριότητας στα ζεύγη γονέα-παιδιού.

		Συνολική εβδομαδιαία δαπάνη μητέρας	Συνολική εβδομαδιαία δαπάνη πατέρα
<b>Συνολική εβδομαδιαία δαπάνη παιδιών</b>		$r=.28^*$	$r=.17$
<b>Φύλο</b>	Αγόρια	$r=.27$	$r=.20$
	Κορίτσια	$r=.27^*$	$r=.20$
<b>Ηλικιακή κατηγορία</b>	Ε'	$r=.24$	$r=.23$
	Στ'	$r=.33^{**}$	$r=.16$
	Δημοτικού		

\* $p<.05$ , \*\* $p<.01$

Από την ανάλυση παλινδρόμησης διαπιστώθηκε ότι η συνολική ενεργειακή δαπάνη της μητέρας ερμήνευσε σε ποσοστό 8% τη συνολική διακίνηση της δαπάνης του παιδιού ( $R^2=.083, p<.01$ ).

### Συμπεράσματα-Συζήτηση

Από τα αποτελέσματα της μελέτης προέκυψε σχέση παιδιού-μητέρας στη φυσική δραστηριότητα. Ειδικότερα, η φυσική δραστηριότητα της μητέρας προέβλεψε την παιδική φυσική δραστηριότητα σε ποσοστό 8%. Επιπλέον, όταν κατά τις συσχετίσεις λήφθηκε υπόψη η ηλικία και το φύλο των παιδιών, οι συσχετισμοί εκδηλώθηκαν μεταξύ μητέρας και μεγαλύτερων παιδιών και μεταξύ μητέρας και κοριτσιών.

Διεξοδικά σ' ότι αφορά αρχικά στη σχέση που εμφανίστηκε μεταξύ της φυσικής δραστηριότητας των παιδιών και των μητέρων τους, το αποτέλεσμα επιβεβαίωσε εν μέρει μόνο την πρώτη υπόθεση της

έρευνας, αφού η σχέση πατέρα παιδιού δεν αποδείχθηκε σημαντική. Σύμφωνα με την υπόθεση θα υπήρχε σημαντική σχέση στην εβδομαδιαία φυσική δραστηριότητα τόσο μεταξύ μητέρας και παιδιού όσο και μεταξύ πατέρα και παιδιού. Οι πατέρες εμφανίζονται σύμφωνα με τους Greendorfer και Lewko (1978) να λειτουργούν ανάλογα ως προς την άσκηση με μεγαλύτερα παιδιά, δηλαδή με παιδιά εφηβικής ηλικίας. Στη μελέτη των Sallis, Patterson, Buono, Atkins και Nader (1988) κατά τη διερεύνηση της υπόθεσης ύπαρξης σχέσης στη φυσική δραστηριότητα μεταξύ γονέων και παιδιών, ηλικίας 11 έως 12 ετών, παρατηρήθηκαν μεν συσχετίσεις και στα δύο ζεύγη, δηλαδή πατέρα-παιδιού και μητέρας-παιδιού, αλλά η σχέση στο ζεύγος μητέρας-παιδιού ήταν σημαντικά ισχυρότερη, υποστηρίζοντας τα ευρήματα της παρούσας μελέτης. Η έρευνα παρέχει ανάλογα δεδομένα, συσχετίσεις δηλαδή στο ζεύγος μητέρας-παιδιού όχι μόνο για τον παράγοντα φυσική δραστηριότητα αλλά και για άλλους παράγοντες, όπως για παραμέτρους της φυσικής κατάστασης. Ο Sallis και οι συνεργάτες του (1988) εξέτασαν την αερόβια ισχύ και η μητέρα, σε αντίθεση με τον πατέρα, καταδείχθηκε και πάλι από τους συγγραφείς ως το μέλος, το οποίο εμφανίζει ισχυρή σχέση με το παιδί.

Η ηλικία και το φύλο των παιδιών φάνηκαν να επηρεάζουν τη σχέση της φυσικής δραστηριότητας γονέων-παιδιών στην παρούσα έρευνα, αφού η φυσική δραστηριότητα της μητέρας σχετίστηκε με εκείνη των μεγαλύτερων παιδιών και των κοριτσιών. Το γεγονός επιβεβαίωσε, εν μέρει, τη δεύτερη υπόθεση της έρευνας, ότι δηλαδή το φύλο και η ηλικία θα επηρεάζαν τη σχέση της φυσικής δραστηριότητας μητέρας, πατέρα και παιδιών. Την επίδραση του φύλου στη σχέση γονέων-παιδιών, σε παράγοντες που επιδρούν στο σωματικό βάρος των παιδιών διερεύνησαν οι McGuire, Hannan, Neumark-Sztainer, Cassrow και Story (2002) αλλά δεν βρήκαν σημαντικές σχέσεις. Αντίθετα, στην παρούσα έρευνα φάνηκαν αναλογίες μεταξύ των ομόφυλων μελών της οικογένειας μόνο για το θηλυκό φύλο, ενώ κάτι αντίστοιχο δεν αποδείχθηκε για τα αγόρια με τους πατέρες. Σχέσεις μεταξύ ετερόφυλων μελών δεν προέκυψαν. Τεκμηρίωση για τις συσχετίσεις που εμφανίστηκαν μεταξύ μητέρας και κόρης θα μπορούσε να αποτελέσει κατά το ήμισυ, εφόσον κάτι αντίστοιχο δεν αποδείχθηκε για πατέρα και γιο, το δεδομένο από τα κοινωνιολογικά ευρήματα που αιτιολογούν τη σκέψη και τη δράση (Bandura, 1986), ότι δηλαδή όσο μεγαλύτερη είναι η ομοιότητα μεταξύ του παρατηρητή και του μοντέλου ως προς τα χαρακτηριστικά, τόσο αυξάνει τη πιθανότητα όμοιων δράσεων και συγκρίσιμων αποτελεσμάτων. Οι Wold και Anderssen (1992) απέδειξαν ότι ισχύουν και τα δύο, ότι δηλαδή η φυσική δραστηριότητα των γονέων παρουσιάζει αναλογίες τόσο στο ζεύγος πατέρα γιού όσο και μητέρας κόρης και απέδωσαν το εύρημα στη

μάθηση της συγκεκριμένης συμπεριφοράς από τα παιδιά ως συνέπεια της παρατήρησης.

Σχετικά με τον παράγοντα ηλικία, τα ευρήματα της έρευνας συμφωνούν με εκείνα του Sallis και των συνεργατών του (1989), εφόσον στη μελέτη τους εμφανίστηκε σχέση στη φυσική δραστηριότητα μεταξύ μητέρας και παιδιού ηλικίας 12 ετών. Επίσης, έρευνες όπως αυτή των Romanella, Wakat, Loyd και Kelly, (1991) που στόχευαν στη διερεύνηση της επίδρασης της γονικής δραστηριότητας στη δραστηριότητα παιδιών όμοιας ηλικίας με την παρούσα έρευνα, χρησιμοποίησαν όχι και τους δύο γονείς αλλά μόνο τις μητέρες, λαμβάνοντας υπ' όψιν ευρήματα, ανάλογα με τα παραπάνω, που αφορούν στο ρόλο που διαδραματίζουν οι μητέρες στη φυσική δραστηριότητα των παιδιών. Επίσης, οι Yang, Telama και Laakso (1996) απέδωσαν στο θετικό μητρικό πρότυπο, το ότι τα δωδεκάχρονα παιδιά στην έρευνά τους ήταν φυσικά δραστήρια, ο αριθμός των παιδιών που ξεκινούσαν να συμμετέχουν ήταν εξίσου μεγάλος ενώ η συχνότητα εγκατάληψης πολύ μικρή. Παράλληλα, ο Coakley (1987) παρατήρησε ότι οι μητέρες δωδεκάχρονων παιδιών που εγκατέλειπαν την άσκηση δεν ασκούσαν ή παρουσίαζαν χαμηλά επίπεδα φυσικής δραστηριότητας. Το γεγονός σε σχέση με τα ευρήματα της δεδομένης μελέτης υποδεικνύει πως οι μηχανισμοί της κοινωνικοποίησης της μητέρας θετικά ή αρνητικά, δρουν έντονα στη συγκεκριμένη ηλικία.

Έχει σημειωθεί πως το υψηλό επίπεδο φυσικής δραστηριότητας των γονέων αποτελεί παράγοντα πρόβλεψης της φυσικής δραστηριότητας των παιδιών ενώ οι ακατάλληλες γονικές συμπεριφορές αντικατοπτρίζονται αντίστοιχα στη συμπεριφορά των παιδιών (Colley, Eglinton & Elliot, 1992). Έτσι, τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας για την πρόβλεψη της φυσικής δραστηριότητας των παιδιών από τη φυσική δραστηριότητα των γονέων, θα πρέπει να ερμηνευθούν με επιφύλαξη εφόσον ήταν μεν σημαντικά, αλλά όχι υψηλά. Συγκεκριμένα, η συνολική φυσική δραστηριότητα της μητέρας προέβλεψε την αντίστοιχη των παιδιών σε ποσοστό 8%, επιβεβαιώνοντας την τρίτη υπόθεση της έρευνας, ότι δηλαδή η φυσική δραστηριότητα της μητέρας και του πατέρα θα προέβλεπε την αντίστοιχη φυσική δραστηριότητα των παιδιών σε εβδομαδιαία βάση, μόνο για τις μητέρες.

Αξίζει όμως σ' αυτό το σημείο να αναφερθεί πως ο προσδιορισμός της φυσικής δραστηριότητας δεν περιορίστηκε μόνο στην άσκηση, αλλά η απασχόληση για τους γονείς και το σχολείο για τα παιδιά συνεκτιμήθηκαν επίσης. Τόσο η απασχόληση όμως όσο και το σχολείο είναι χώροι όπου οι εμπλεκόμενοι στις λειτουργίες τους, δρουν σύμφωνα με τους κανονισμούς που τους διέπουν, είτε σε καθιστικά καθήκοντα, είτε σε προκαθορισμένες δραστηριότητες. Σ' αυτό το πλαίσιο και για τα δεδομένα χρονικά διαστήματα του εικοσιτετραώρου η διαδικασία που αφορά στην εκδήλωση συμπεριφοράς άσκησης που έχει

υιοθετηθεί από «σημαντικούς άλλους» ως συνέπεια μίμησης, δυσχεραίνει για τις καθημερινές. Το γεγονός θα μπορούσε να αιτιολογήσει την αδυναμία μεγαλύτερου ποσοστού πρόβλεψης στο πλαίσιο της θεωρίας.

Επιπλέον, η ανασκόπηση της σχετικής βιβλιογραφίας για τους καθοριστικούς παράγοντες στη συμμετοχή των παιδιών σε φυσικές δραστηριότητες, έδειξε πως αντίστοιχα μοντέλα παλινδρόμησης (DiLorenzo, Stucky-Ropp, Vanderwall & Gotham, 1998), δεν εξήγησαν μεγαλύτερα από τα ποσοστά διακύμανσης της παρούσας έρευνας. Συγκεκριμένα, στο μοντέλο που εξήγησε το 22% της διακύμανσης στο επίπεδο φυσικής δραστηριότητας των παιδιών στην παραπάνω μελέτη, συμπεριλήφθηκαν πολλοί παράγοντες όπως η γνώση των παιδιών για την άσκηση, το επίπεδο φυσικής δραστηριότητας της μητέρας, η υποστήριξη της μητέρας και των φίλων και τέλος το πρότυπο της μητέρας και των φίλων. Ο συνδυασμός της έλξης προς τη φυσική δραστηριότητα, της αντιλαμβανόμενης ικανότητας και της γονικής επίδρασης επίσης προέβλεψαν ένα ποσοστό της τάξεως του 30% στην εκδήλωση συμπεριφοράς άσκησης στα παιδιά στη μελέτη των Welk, Wood και Morss (2003).

Συνοψίζοντας, από τη συγκεκριμένη μελέτη προέκυψε πως η φυσική δραστηριότητα των μητέρων σχετίζεται και προβλέπει τη φυσική δραστηριότητα των παιδιών, αν και σε μικρό ποσοστό. Αντίθετα, οι πατέρες δεν φαίνεται να σχετίζονται ως προς τη φυσική δραστηριότητα με τα παιδιά τους και κατ' επέκταση να προβλέπουν τη φυσική τους δραστηριότητα. Επίσης, τα κορίτσια και τα μεγαλύτερης ηλικίας παιδιά εμφανίστηκαν να σχετίζονται ως προς τη συνολική τους φυσική δραστηριότητα με τις μητέρες τους, αντίθετα από τα αγόρια και τα παιδιά μικρότερης ηλικίας.

Τα ευρήματα από τη συγκεκριμένη μελέτη θα μπορούσαν να ληφθούν υπ' όψιν στο πλαίσιο τόσο του μαθήματος της φυσικής αγωγής όσο και του μαθήματος της προαγωγής της υγείας στο σχολικό περιβάλλον. Οι γονείς και συγκεκριμένα οι μητέρες θα μπορούσαν να αποτελέσουν ευέλικτο επικουρικό στόχο στα παρεμβατικά προγράμματα φυσικής δραστηριότητας και γενικότερα αγωγής υγείας για το σχολικό πληθυσμό. Παρεμβατικά προγράμματα με σκοπό την αύξηση της φυσικής δραστηριότητας των μητέρων, ανεξάρτητα από τα παιδιά, ενδεχόμενα να είχαν αντίκτυπο στη φυσική δραστηριότητα των παιδιών τους στη βάση της θεωρίας του προτύπου, βραχυπρόθεσμα αλλά και μακροπρόθεσμα. Στα πλαίσια της σχολικής δομής οι Virgilio και Berenson (1988) προτείνουν μια σειρά τεχνικών που μπορούν να χρησιμοποιηθούν ώστε να διευκολύνουν την εκπαίδευση των γονέων, έτσι ώστε να γίνουν αποδοτικότεροι στην κοινωνικοποίηση των παιδιών τους στον αθλητισμό ή την άσκηση. Τα ιδιαίτερα αντικείμενα είναι: η ενίσχυση των γονέων, έτσι ώστε να αναπτύξουν πρακτικές δεξιότητες σε συνδυασμό με τη διαδικασία μάθησης, η εκπαίδευση των γονέων με αρχές του υγιεινού τρόπου ζωής,

όμοιες με αυτές που παρέχονται στα παιδιά, η ενίσχυση του συστήματος υποστήριξης και πηγών για τους γονείς και τέλος η ενθάρρυνση θετικών συμπεριφορικών αλλαγών μέσα στην οικογένεια.

Η διερεύνηση της από κοινού συνεισφοράς της οικογένειας που θα αφορούσε στη σχέση που παρουσιάζει ο συνδυασμός φυσικής δραστηριότητας περισσότερων του ενός προσώπων της οικογένειας, συνδυασμός δηλαδή μητέρας και αδερφού, ή των δύο γονέων από κοινού, με τη συμμετοχή των παιδιών σε άσκηση, αλλά και η μελέτη της σχέσης γονέων-παιδιών στη φυσική δραστηριότητα καθώς και της πρόβλεψης της μιας από την άλλη στο χρόνο, με κατεύθυνση βέβαια από γονείς προς παιδιά, εφόσον ο προβληματισμός εστιάζεται στους παράγοντες που ενισχύουν τη παιδική συμμετοχή σε άσκηση, θα μπο-

ρούσε να αποτελέσει μελλοντικό ερευνητικό προβληματισμό, στο πλαίσιο της διερεύνησης εκδήλωσης συμπεριφοράς άσκησης στα παιδιά.

Αν και η οικογένεια, ως κοινωνικός παράγοντας, έτσι όπως μελετήθηκε στην παρούσα έρευνα, παρουσιάζει ερευνητικό ενδιαφέρον και προσφέρει σημαντικές ενδείξεις ότι επηρεάζει τη συμμετοχή των παιδιών σε φυσικές δραστηριότητες, η επίδραση περιβαλλοντικών, προσωπικών και κοινωνικών μεταβλητών δεν ελέγχθηκε, περιορίζοντας τη γενίκευση των αποτελεσμάτων. Η μελέτη, ωστόσο, τέτοιων μεταβλητών θα μπορούσε να αποτελέσει πρόσφορο έδαφος για μελλοντικό ερευνητικό προβληματισμό. Η πιο πιθανή εκδοχή άλλωστε είναι η συμμετοχή των παιδιών σε άσκηση να είναι συνέπεια περισσότερων του ενός παραγόντων (Sallis, 1995).

### Σημασία για τη Φυσική Αγωγή

Οι πληροφορίες για τη φυσική δραστηριότητα των παιδιών κατά τη διάρκεια της εβδομάδας, θα μπορούσαν να βοηθήσουν σημαντικά στο σχεδιασμό και την υλοποίηση του μαθήματος της φυσικής αγωγής, της εκπαίδευσης των παιδιών για τη φυσική δραστηριότητα, της αγωγής υγείας καθώς και για τη διαμόρφωση του προγράμματος του ολοήμερου σχολείου. Επίσης, εάν τα παιδιά δραστηριοποιούνται φυσικά και εκτός σχολείου μπορούν να επιτευχθούν ευκολότερα όλοι οι στόχοι του μαθήματος και ιδιαίτερα ο στόχος για δια βίου συμμετοχή στην άσκηση, εφόσον οι ώρες που αφιερώνονται στο σχολικό πρόγραμμα δεν επαρκούν. Ο καθηγητής φυσικής αγωγής μπορεί να εκπαιδεύσει τα παιδιά να είναι φυσικά δραστήρια σε όλη τη διάρκεια της ημέρας. Επίσης, μπορεί να ενθαρρύνει και να υποστηρίξει τη συμμετοχή των παιδιών στη φυσική δραστηριότητα με άτομα της οικογένειάς τους που επηρεάζουν θετικά τη συμπεριφορά τους. Η ανάπτυξη και εφαρμογή κατάλληλων προγραμμάτων εκπαίδευσης τόσο για τα παιδιά όσο και για τους γονείς αναφορικά με τους τρόπους αύξησης της φυσικής δραστηριότητας καθόλη τη διάρκεια της ημέρας, θα βοηθούσε σημαντικά την όλη προσπάθεια.

### Σημασία για την Ποιότητα Ζωής

Οι φυσικές δραστηριότητες εκτός της αξίας τους ως πολιτιστικά δρώμενα αποτελούν επίσης σημαντικό μέτρο στην προαγωγή της υγείας σε όλες τις ηλικίες και βελτιώνουν την ποιότητα ζωής (US Department of Health and Human Services, 1996). Παράλληλα, ευρήματα που αφορούν στους παράγοντες που ενισχύουν τη φυσική δραστηριότητα στα παιδιά είναι ιδιαίτερα σημαντικά εφόσον ήδη οι παράγοντες κινδύνου για εμφάνιση ασθενειών που οφείλονται στον υποκινητικό τρόπο ζωής αλλά και οι ανθυγιεινές συμπεριφορές εκδηλώνονται στον σχολικό πληθυσμό (Wheeler et al., 1983). Έτσι από μια προοπτική δημόσιας υγείας η ενίσχυση της συνήθειας άσκησης μέσω της γνώσης των παραγόντων που την επηρεάζουν αλλά και του κατάλληλου τρόπου δραστηριοποίησης θα μπορούσε να αποτελέσει έναν από τους ισχυρότερους παράγοντες για μια καλύτερη ζωή των παιδιών σήμερα και, με δεδομένο πως η συνήθεια αυτή μπορεί να μεταφερθεί στην ενήλικη ζωή (Dishman et al., 1985), των αυριανών ενηλίκων.

### Βιβλιογραφία

- Adams, P.F., Schoenborn, C.A., Moss, A.J., Warren, C.W., & Kann, L. (1992). *Health risk behaviors among our nation's youth: United States*. Hayttsville, Md: US Dept of Health and Human Services, Public Health Service, CDC, DHHS publication (PHS) 95-1520 vital and health statistics, series 10, no 192.
- Ainshworth, B.E., Haskel, W.L., Leon, A.S., Jacobs, D.R., Montoye, H.J., Sallis, J.F., et al. (1993).

- Compendium of physical activities: Classification of Energy Costs of Human Physical Activities. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 25, 71-80.
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action*. Engelwood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice - Hall.
- Berlin, J.A., & Colditz, G.A. (1990). A meta - analysis



- of physical activity in the prevention of coronary heart disease. *American Journal of Epidemiology*, 132, 253-287.
- Blair, S.N., Kohl, H.W., Paffenbarger, R.S. Jr., Clark, D.G., Cooper, K.H., & Gibbons, L.W. (1989) Physical fitness and all-cause mortality. A prospective study of healthy man and woman. *Journal of American Medical Association*, 262, 2395-2401.
- Bouchard, C.A. (1997). Bouchard Three-day physical activity record. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 29,18-24.
- Butcher, J. (1983). Socialization of adolescent girls into physical activity. *Adolescence*, 18, 743-766.
- Coakley, J.J. (1987). Children and the sport socialization process. In D. Gould & M.R. Weiss (Eds.), *Advances in pediatric Sport Sciences*. Vol 2: behavioral issues (pp. 43-60). Champaign IL: Human Kinetics.
- Colley, A., Eglinton, E., & Elliot, E. (1992). Sport participation in middle childhood: association with styles of play and parental participation. *International Journal of Sport Psychology*, 23, 193-206.
- Dilorenzo, Th. M., Stucky -Ropp, R., Vanderwal, J.S., & Gotham, H.J. (1998). Determinants of exercise among children. II. A longitudinal analysis. *Preventive Medicine*, 27, 470 - 477.
- Dishman, R.K., Sallis, J.F., & Orenstein, D.R. (1985). The determinants of physical activity and exercise. *Public Health Reports*, 100, 158-171.
- Fishwick, L., & Greendorfer, S. (1987). Socialization revisited: A critique of the sport related research. *Quest*, 39, 1-18.
- Greendorfer, S.L., & Lewko, J.H. (1978). *Children's Socialization into Sport: A conceptual and empirical analysis*. Paper Presented at 9<sup>th</sup> World Congress Sociology. Uppsala, Sweden.
- Hoefer, W.R., McKenzie, L.Th., Sallis, F.J., Marshall, J.S., & Conway, L.T. (2001). Parental provision of transportation for adolescent physical activity. *American Journal of Preventive Medicine*, 21, 48-51.
- Hovell M.F., Kolody, B., & Sallis, J.F. (1995). Parent support, physical activity and correlates of adiposity in nine year olds: An exploratory study. *Journal of Health Education*, 27, 126-129.
- Kriska, A.M., & Caspersen, C.J. (1997). Introduction to a collection of physical activity questionnaires. *Medicine and Science in Sports and Exercise, Supplement 29*, 5-9.
- Loucaides, C., & Chedzoy, S.M. (2005). Factors influencing Cypriot children's physical activity levels. *Sport, Education & Society*, 10, 101-118.
- Mc Guire, M.T., Hannan, P.J., Neumark - Sztainer, D., Cassrow, N.H., & Story, M. (2002). Parental correlates of physical activity in a racially-ethnically diverse adolescent sample. *Journal of Adolescent Health*, 30, 253-261.
- Μουσοῦρου, Α.Μ. (1988). *Κοινωνιολογία της Σύγχρονης Οικογένειας*. Αθήνα: Εκδόσεις Gutenberg.
- Norton, D.E., Froelicher, E.S., Waters, C.M., & Carrieri-Kohlman, V. (2003). Parental influence on models of primary prevention of cardiovascular disease in children. *European Journal of Cardiovascular Nursing*, 2, 311-322.
- Nutbeam, D., Aaro, L.E., & Catford, J. (1989). Understanding children's health behaviour. The implications for Health Promotion for Young People. *Social Sciences and Medicine*, 29, 317-325.
- Omundssen, Y., & Vaglum, P. (1991). The influence of low perceived soccer and social competence on later drop out from soccer. A prospective study of young boys. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 1, 180-188.
- Passmore, R., & Durnin, J.V. (1955). Human energy expenditure. *Physiology Review*, 35, 801-840.
- Perry, C.L., Luepker, R.V., Murray, D.M., Kurth, C., Mullis, R., Crockett, S., et al. (1988). Parent involvement with children's health promotion. *American Journal of Public Health*, 78, 1156-1160.
- Power, T.G., & Woolger, C. (1994). Parenting practices and age group swimming: A correlation study. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 65, 59-66.
- Romanella, N.E., Wakat, D.K., Loyd, B.H., & Kelly, L.E. (1991). Physical activity and attitudes in lean and obese children and mothers. *International Journal of Obesity*, 15, 407 - 414.
- Sallis, J.F. (1995). A behavioral perspective on children's physical activity. In L. W. Y. Cheung & J. B. Richmond, (Eds.), *Child health and physical activity*. Champaign IL: Human Kinetics.
- Sallis, J.F., Patterson, Th. L., Morris, J.A., & Nader, Ph. R. (1989). Familial aggregation of aerobic power: The influence of age, physical activity, and body mass index. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 60, 318-324.
- Sallis, J.F., Patterson, T.L., Buono, M.J., Atkins, C.J., & Nader, P.R. (1988). Aggregation of physical activity habits in Mexican- American and Anglo Families. *Journal of Behavioral Medicine*, 11, 31-41.
- Santos, M.P., Esculcas, C., & Mota, J. (2004). The relationship between socioeconomic status and adolescents organized and nonorganized physical activities. *Pediatric Exercise Science*, 16, 210-218.
- Soubhi, H., Potvin, L., & Paradis, G. (2004). Family process and parent's leisure time physical activity. *American Journal of Health Behavior*, 28, 218-230.
- Trost, S.G., Sallis, J.F., Pate, R.R., Freedson, P.S., Taylor, W.C., & Dowda, M. (2003). Evaluating a model of parental influence on youth physical activity. *American Journal of Preventive Medicine*, 25, 277-282.
- US Department of Health and Human Services (1996). *Physical activity and health: A Report of the surgeon General*. Atlanta, Ga: US Dept of Health and Human Services, Centers for Disease Control

- and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion.
- Vilhjalmsson, R., & Thorlindsson, Th. (1998). Factors related to physical activity: A study of adolescents. *Social Science and Medicine*, 47, 665-675.
- Virgilio, S.J., & Berenson, G.S. (1988). Super-kids Superfit. A comprehensive fitness intervention model for elementary schools. *Journal of Physical Education Recreation and Dance*, 59, 19-25.
- Welk, G.J. (1999). *Promoting Physical Activity in Children: Parental influences*. Dallas, TX: Cooper Institute for Aerobic Research.
- Welk, G.J., Wood, K., & Morss, G. (2003). Parental influences on physical activity in children: An Exploration of Potential Mechanisms. *Pediatric Exercise Science*, 15, 19-33.
- Wheeler, R.C., Marcus, A.C., Cullen, J.W., & Konugresl, E. (1983). Baseline chronic disease risk factors in a racially heterogeneous elementary school population: The "Know your body" program, Los Angeles. *Preventive Medicine*, 12, 569-587.
- Wold, B., & Anderssen, N. (1992). Health promotion aspects of family and peer influences on sport participation. *International Journal of Sport Psychology*, 23, 343-359.
- Yang, X., Telama, R., & Laakso, L. (1996). Parent's physical activity, socioeconomic status and education as predictors of physical activity and sport among children and youths - a 12 - year follow-up study. *International Review for Sociology of sport*, 31, 274-289.

