



Αναζητήσεις στη Φυσική Αγωγή & τον Αθλητισμό  
τόμος 11 (1), 32 - 41  
Δημοσιεύτηκε: Απρίλιος 2013



Inquiries in Sport & Physical Education  
Volume 11 (1), 32 - 41  
Released: April 2013

www.pe.uth.gr/emag

ISSN 1790-3041

## Στάσεις Νέων Κρατουμένων προς την Άσκηση, το Κάπνισμα και η Φυσική τους Δραστηριότητα κατά τον Ελεύθερο Χρόνο

Ιωάννα Καραθάνου & Νικόλαος Διγγελίδης  
ΤΕΦΑΑ, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας

### Περίληψη

Σκοπός της παρούσας έρευνας, ήταν η διερεύνηση των στάσεων, απόψεων και αντιλήψεων νέων κρατουμένων και των φοιτητών του Τμήματος Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, όσον αφορά το κάπνισμα και την άσκηση. Στην έρευνα συμμετείχαν 100 νέοι κρατούμενοι και 100 φοιτητές φυσικής αγωγής (άνδρες). Η ηλικία των συμμετεχόντων κυμαίνονταν από 18 έως 23 έτη. Η έρευνα διεξήχθη μέσω ερωτηματολογίου. Όλες οι κλίμακες είχαν αποδεκτούς δείκτες εσωτερικής συνοχής ( $\alpha > .60$ ). Οι συμμετέχοντες συμπλήρωσαν ένα ερωτηματολόγιο που αποτελούνταν από 3 μέρη. Στο πρώτο μέρος απαντούσαν σε ερωτήσεις σχετικά με την άσκηση, στο δεύτερο σχετικά με το κάπνισμα και στο τρίτο μέρος απαντούσαν σε ερωτήσεις σχετικά με την άσκηση στον ελεύθερο χρόνο τους. Από τα αποτελέσματα, διαπιστώθηκε ότι οι νέοι κρατούμενοι είχαν υψηλότερα σκορ ως προς τη φυσική δραστηριότητα σε σχέση με τους φοιτητές ΤΕΦΑΑ, ίσως γιατί έχουν περισσότερο ελεύθερο χρόνο, παρόλο που υστερούν στις στάσεις, την πληροφόρηση, τις γνώσεις και τα οφέλη της άσκησης. Αντίθετα, σε σύγκριση με τους φοιτητές ΤΕΦΑΑ, οι στάσεις τους προς το κάπνισμα είναι υψηλότερες.

Λέξεις κλειδιά: γνώσεις, πληροφόρηση, συμπεριφορά, φυσική αγωγή, φοιτητές ΤΕΦΑΑ

### Young Prisoners' Attitudes towards Exercise, Smoking and their Physical Activity during Leisure Time

Ioanna Karathanou & Nikolaos Diggelidis

Department of Physical Education and Sports Sciences, University of Thessaly, Trikala, Hellas

### Abstract

The purpose of this study was to examine the attitudes, views and perceptions of both the students in prison and the students of the Department of Physical Education and Sports Science (DPESS), concerning smoking and exercise. The participants in the research were 100 young students and 100 physical education students (men). Their age varied from 18 till 23 years. The participants were asked to fill a questionnaire that consisted of 3 parts. At the first part they answered questions about the exercise, at the second about smoking and at the third part they answered questions about their exercise behaviors in leisure time during a week. All scales had acceptable levels of internal consistency ( $\alpha > .60$ ). The results showed that young prisoners when compared with students had lower scores in attitudes, knowledge and information towards exercise as well as knowledge of the benefits coming out of exercise. Nevertheless, they had higher scores as far as physical activity is concerned than the students of DPESS, maybe because they have more leisure time. On the contrary, their attitudes towards smoking were higher compared with DPESS' students.

Key words: knowledge, information, attitude, physical education

### Εισαγωγή

Η στάση είναι ένας προσωπικός παράγοντας που αναφέρεται στις θετικές ή αρνητικές εκτιμήσεις των ατόμων για ένα συγκεκριμένο θέμα. Οι στάσεις καθορίζονται από την ανάλυση πληροφοριών σχετικά με το αποτέλεσμα μιας πράξης και από την αξιολόγηση αυτών των συνεπειών θετικά ή αρνητικά (Ajzen & Διεύθυνση επικοινωνίας: Δρ. Νικόλαος Διγγελίδης

Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού  
42 100, Καρύες Τρικαλα

e - mail: [nikdig@pe.uth.gr](mailto:nikdig@pe.uth.gr)

Fishbein, 1980). Ο Ajzen (1988), ορίζει τη στάση ως μια προδιάθεση που μαθαίνεται και οδηγεί τα άτομα να αντιδράσουν θετικά ή αρνητικά σε ένα ζήτημα. Δηλαδή, το πόσο θετικά ή αρνητικά αντιμετωπίζει το άτομο ένα θέμα, τις απόψεις, τις ιδέες ή τις κρίσεις του για το θέμα αυτό. Οι στάσεις μαθαίνονται είτε από άμεσες εμπειρίες, είτε από τους άλλους ανθρώπους και εκφράζουν αυτό που σκέφτονται, αυτό που αισθάνονται και τον τρόπο με τον οποίο σκοπεύουν να συμπεριφερθούν τα άτομα σε συγκεκριμένη κατάσταση (Παπαϊωάννου, Θεοδωράκης & Γούδας, 2003). Έρευνες στη θεωρία της σχεδιασμένης συμπεριφοράς έχουν οδηγήσει στο συμπέρασμα ότι ο κυρίαρχος ρόλος των στάσεων για την πρόβλεψη των προθέσεων ισχύει και για τη φυσική δραστηριότητα, όπως και για πολλές άλλες συμπεριφορές (Hagger et al., 2001).

Η κοινωνική ένταξη των ανηλικών παραβατών και η προετοιμασία τους για τον «έξω κόσμο», πραγματοποιείται κάτω από συνθήκες στέρησης ελευθερίας, μέσα σ' ένα καθεστώς εγκλεισμού και κοινωνικής απομόνωσης που χαρακτηρίζεται απ' τη σχεδόν παντελή ανυπαρξία ερεθισμάτων, με τη χρήση μέτρων περισσότερο κατασταλτικών παρά «αναμορφωτικών». Τα παιδιά αυτά καλούνται, να μάθουν ν' αντιμετωπίσουν τις προκλήσεις της «αληθινής» ζωής και ν' αναπτύξουν τις καλύτερες πλευρές της προσωπικότητάς τους. (Γεωργούλας, 2001). Η εμπλοκή τού νέου στον ποινικό μηχανισμό ενισχύει την ταύτισή του με εγκληματικά στερεότυπα και ο εγκλεισμός σε ίδρυμα είναι ιδιαίτερα επιβλαβής, καθώς απομονώνει τον ανήλικο από το οικογενειακό, σχολικό και ευρύτερο κοινωνικό περιβάλλον, γεγονός που δυσκολεύει τη μετάβασή του στην ωριμότητα και την ομαλή κοινωνική ένταξη. Η καταστολή, αν και είναι αναμφίβολα απαραίτητη σε ορισμένες περιπτώσεις, αποτελεί ανεπαρκή λύση. Από την άλλη πλευρά, οι σύγχρονοι προβληματισμοί για τον κοινωνικό αποκλεισμό τονίζουν τη σημασία της εκπαίδευσης ως μέσου αποτροπής τού κοινωνικού αυτού φαινομένου, η έξαρση του οποίου στις ημέρες μας είναι εμφανής (Anderson, 1995).

Η βασική εκπαίδευση των νέων κρατουμένων θεωρείται υποχρέωση της πολιτείας και δικαίωμα που δε χάνουν με τον εγκλεισμό τους σε κάποιο κατάστημα κράτησης (Δημητρόπουλος, 1997). Σύμφωνα με τα πρόσφατα στοιχεία του Υπουργείου Δικαιοσύνης, ο πληθυσμός των φυλακών ανηλικών ανέρχεται αυτή τη στιγμή σε 582 άτομα (Unicef, 2012). Από αυτούς οι 408 κρατούνται σε Ειδικό Κατάστημα Κράτησης Νέων της Κεντρικής Ελλάδας. Ο αριθμός αυτός περιλαμβάνει, τόσο τους ανήλικους, όσο και τους «μετέφηβους», δηλαδή νέους ηλικίας έως 21 ετών (Unicef, 2012). Τα πιο συνηθισμένα αδικήματα των ανηλικών κρατουμένων είναι κλοπή-ληστεία, ξυλοδαρμός, ναρκωτικά και παράνομη είσοδος στην χώρα. Το 50% των ανηλικών κρατουμένων είναι υπόδικοι. Το Δίκαιο Ανηλικών έχει θεσμοθετηθεί έτσι ώστε να υπάρχουν αρκετές δικλείδες ασφαλείας που θα αποτρέπουν τον εγκλεισμό των ανηλικών κρατουμένων. Ωστόσο, η εφαρμογή του νόμου αποδεικνύει ότι οι δικλείδες αυτές αφήνουν «παραθυράκια» που επιτρέπουν στους 2 ανήλικους κρατούμενους να βρίσκονται στη φυλακή χωρίς καν να έχουν δικαστεί για το αδίκημα που διέπραξαν (Χαμπέρι, Σγαρδέλη, Παπαδοπούλου & Κουντούρη, 2012).

Η Αρμόδια Επιτροπή Υπουργών του Συμβουλίου της Ευρώπης, λαμβάνοντας υπόψη το θεμελιώδες δικαίωμα του ανθρώπου στη μόρφωση, το ρόλο της εκπαίδευσης στη βελτίωση του ανθρώπου και της κοινωνίας, καθώς και το χαμηλό εκπαιδευτικό επίπεδο πολλών κρατούμενων, έχει συστήσει στα κράτη-μέλη, την υλοποίηση μέτρων εκπαιδευτικής πολιτικής στις φυλακές. Τα μέτρα αυτά είναι παρόμοια με τα αντίστοιχα στην ελεύθερη κοινωνία, πιστεύοντας ότι θα επιδράσουν θετικά στους κρατούμενους και στον χώρο κράτησης (Council of Europe, 1990).

Το 1991 ιδρύεται η Ευρωπαϊκή Εταιρία για την Εκπαίδευση στη Φυλακή (European Prison Education Association - EPEA), όπου τα κράτη - μέλη της ευρωπαϊκής ένωσης προβλέπουν εκπαιδευτικά προγράμματα στα σωφρονιστικά καταστήματα. Όλοι οι κρατούμενοι πρέπει να έχουν πρόσβαση στην εκπαίδευση, η οποία δε διαφέρει, από εκείνη που παρέχεται σε συννομηλικούς τους στον έξω κόσμο. Παρέχεται η δυνατότητα να συμμετέχουν σε δημιουργικές και πολιτιστικές δραστηριότητες, στη φυσική αγωγή και τον αθλητισμό, σε προγράμματα επανένταξης στην κοινωνία και να υπάρχουν καλά εξοπλισμένες βιβλιοθήκες, όπου θα έχουν άμεση πρόσβαση (Δασκαλάκη, 1999).

Το 1965 το Συμβούλιο της Ευρώπης δημοσίευσε ένα υπόμνημα με τίτλο: «Ο ρόλος των φυσικών δραστηριοτήτων στην επανεκπαίδευση των παραβατών νεολαίας». Η φυσική αγωγή και ο αθλητισμός δεν είναι μόνο ένα μέρος της εκπαίδευσης στη φυλακή, αλλά βοηθούν στην κοινωνικοποίηση του ατόμου. Κατέχουν σημαντική θέση στις εκπαιδευτικές και ψυχαγωγικές δραστηριότητες στις φυλακές. Το να κάνεις κάτι «δραστήριο», δεδομένου ότι καμία προηγούμενη εμπειρία ή κατάρτιση δεν απαιτείται, επιτρέπει στους κρατούμενους να ξεχάσουν τα περιχώρα τους για μια στιγμή (The National Newspaper for Prisoners, 2010).

Ο αθλητισμός αποτελεί μια θεραπεία ενάντια στον περιορισμό των φυλακών και τον περιορισμένο κόσμο των κρατούμενων. Στις φυλακές το σώμα είναι περιορισμένο. Ο αθλητισμός σημαίνει ελευθερία, δραστηριότητα, κίνητρο, που θέτεται σε κίνηση. Οι κρατούμενοι είναι κοινωνικά ηττημένοι αλλά ο αθλητισμός μπορεί να τους κάνει νικητές. Η φυσική αγωγή και ο αθλητισμός συμβάλουν στην κοινωνικοποίηση των συμμετεχόντων (Prison Rule, 2010).

Σύμφωνα με τους Ford και De Stefano, (1991) το κάπνισμα θεωρείται υπεύθυνο για τις περισσότερες αι-

τιές θανάτου και ότι το ποσοστό θανάτου έχει αυξηθεί σημαντικά στις περισσότερες από τις μορφές του καρκίνου, οι οποίες έχουν σχέση με το κάπνισμα (La Vecchia, Boyle, Franceschi, Levi, Negri & Maisonneure, 1991). Επίσης, έντονο είναι το πρόβλημα του ραγδαίου ρυθμού αύξησης των εφήβων καπνιστών (Roosmalen & McDaniel, 1989). Η κατανάλωση του τσιγάρου παρατηρείται περισσότερο μεταξύ των μαθητών λυκείου (Bailey, 1992).

Παρόλο που τα προβλήματα υγείας που σχετίζονται με τις συνήθειες του καπνίσματος, ενδέχεται να αυξηθούν τα επόμενα χρόνια, λίγες είναι οι μελέτες στον ελλαδικό χώρο που ασχολούνται με τη συμπεριφορά των νέων και ειδικά των φοιτητών αναφορικά με το κάπνισμα. Επιπλέον, δεν υπήρξε ποτέ συστηματικός έλεγχος της συνήθειας του καπνίσματος των φοιτητών των Ελληνικών Πανεπιστημίων. Συνεπώς, οι στάσεις και τα ποσά των Ελλήνων φοιτητών όσον αφορά στο κάπνισμα είναι παντελώς άγνωστες (Δηρομήδους, et al. 2007).

Λίγες είναι οι μελέτες στον ελλαδικό χώρο που έχουν ασχοληθεί με την συμπεριφορά των νέων και ειδικά των νέων κρατούμενων σχετικά με την άσκηση και το κάπνισμα. Οι στάσεις, οι απόψεις και οι αντιλήψεις των νέων αναφορικά με την άσκηση και το κάπνισμα είναι χρήσιμο να ερευνηθούν, προκειμένου να είναι δυνατή η λήψη συγκεκριμένων μέτρων για την αντιμετώπιση του προβλήματος. Η έλλειψη της γνώσης αυτής, μας οδήγησε στην προσπάθεια διερεύνησης των γνώσεων, της πληροφόρησης και της ενημέρωσης των νέων - μαθητών του 2<sup>ου</sup> Γυμνασίου Αυλώνα (Ε.Κ.Κ.Ν.Α), καθώς επίσης και των προπτυχιακών φοιτητών του Τμήματος Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού Αθήνας, αναφορικά με το κάπνισμα, την άσκηση και τη φυσική τους δραστηριότητα.

Ειδικότερα, στόχοι της παρούσας μελέτης ήταν, να εξεταστούν οι διαφορές μεταξύ των νέων μαθητών και φοιτητών ΤΕΦΑΑ ίδιας ηλικίας, αναφορικά με τις στάσεις και τις προθέσεις τους ως προς την άσκηση, το κάπνισμα και το επίπεδο της φυσικής τους δραστηριότητας. Επιλέχθηκαν φοιτητές ΤΕΦΑΑ για να συγκριθούν μαζί με τους νεαρούς μαθητές, γιατί βρίσκονται στην ίδια ηλικία και επειδή είναι οι πιο δραστήριοι νέοι, εφόσον ασχολούνται με την άσκηση. Οι υποθέσεις της έρευνας ήταν ότι θα υπάρχουν διαφορές μεταξύ νεαρών μαθητών και φοιτητών ΤΕΦΑΑ ως προς τη στάση τους για την άσκηση και ότι θα υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές, μεταξύ νέων κρατούμενων και φοιτητών ΤΕΦΑΑ, ως προς τη στάση τους για το κάπνισμα.

## Μεθοδολογία

### Δείγμα

Στην έρευνα συμμετείχαν 200 συνολικά άτομα (N=200), εκ των οποίων οι 100 ήταν νέοι κρατούμενοι (άντρες) ηλικίας 18-23 ετών και 100 φοιτητές του ΤΕΦΑΑ Αθηνών (άντρες) της ίδιας ηλικίας. Όλα τα άτομα ενημερώθηκαν σχετικά και υπέγραψαν δήλωση συναίνεσης για τη συμμετοχή τους στην έρευνα. Όλα τα άτομα ήταν ενήλικα και συμμετείχαν οικειοθελώς.

Όλα τα όργανα μέτρησης έχουν χρησιμοποιηθεί εκτεταμένα στο παρελθόν για την αξιολόγηση των στάσεων και των γνώσεων ως προς την άσκηση και το κάπνισμα παιδιών και ενηλίκων. Από αυτές τις έρευνες έχει αποδειχθεί η εγκυρότητα και η αξιοπιστία τους (Digelidis, Papaioannou, Lapaadis & Christodoulidis, 2003; Marsh, Papaioannou & Theodorakis, 2006; Papaioannou, Karastogiannidou, & Theodorakis, 2004; Papaioannou & Theodorakis, 1996; Theodorakis, Natsis, Papaioannou, & Goudas, 2003).

### Όργανα Μέτρησης

**Φυσική δραστηριότητα στον ελεύθερο χρόνο.** Στο ερωτηματολόγιο σχετικά με την «Άσκηση κατά τον ελεύθερο χρόνο σε μια εβδομάδα» (Leisure-Time Exercise Questionnaire, Godin & Shephard, 1985), οι συμμετέχοντες κλήθηκαν να απαντήσουν για το πόσες φορές ασκήθηκαν με συγκεκριμένη ένταση (υψηλή, μέτρια, χαμηλή) τις τελευταίες επτά ημέρες. Οι συμμετέχοντες απαντούσαν στην ερώτηση: «Εξετάζοντας ένα διάστημα επτά ημερών (της τελευταίας εβδομάδας), πόσες φορές συμμετέχετε στις ακόλουθες δραστηριότητες για 30 λεπτά, στον ελεύθερο χρόνο σας;». Οι κατηγορίες απάντησης που τους δίνονταν ήταν οι παρακάτω:

**Έντονη άσκηση:** (η καρδιά χτυπά γρήγορα) - π.χ. τρέξιμο, τζόκινγκ μεγάλης απόστασης, ποδόσφαιρο, μπάσκετ, έντονο κολύμπι, έντονη ποδηλασία μεγάλης απόστασης. Οι συμμετέχοντες συμπλήρωναν τον αριθμό που αντιπροσώπευε πόσες φορές εκτέλεσαν μία ή περισσότερες από αυτές τις δραστηριότητες μέσα στην τελευταία εβδομάδα.

**Μέτρια άσκηση:** (Οχι εξαντλητική) - π.χ. γρήγορο περπάτημα, τένις, χαλαρή ποδηλασία, βόλεϊ, χαλαρή κολύμβηση, λαϊκούς και παραδοσιακούς χορούς. Παρόμοια, οι συμμετέχοντες συμπλήρωναν τον αριθμό που αντιπροσώπευε πόσες φορές εκτέλεσαν μία ή περισσότερες από αυτές τις δραστηριότητες μέσα στην τελευταία εβδομάδα.

**Ηπια άσκηση:** (Ελάχιστη προσπάθεια) - π.χ. Γιόγκα, τοξοβολία, ψάρεμα, μπόουλινγκ, γκολφ, χαλαρό

περπάτημα. Παρόμοια, οι συμμετέχοντες συμπλήρωναν τον αριθμό που αντιπροσώπευε πόσες φορές εκτέλεσαν μία ή περισσότερες από αυτές τις δραστηριότητες μέσα στην τελευταία εβδομάδα.

Η δομική εγκυρότητα και αξιοπιστία της μέτρησης έχει υποστηριχθεί σε σχετικές διεθνείς εργασίες (Godin & Shephard, 1985; Kriska & Caspersen, 1997) και έχει προσαρμοσθεί και χρησιμοποιηθεί με επιτυχία στην ελληνική γλώσσα (σε ελληνικό πληθυσμό, εφηβική και νεαρή ενήλικη ηλικία) σε προηγούμενες έρευνες (Θεοδωράκης & Χασάνδρα, 2005).

*Στάσεις, πληροφόρηση και γνώσεις για την άσκηση.* Το ερωτηματολόγιο βασίστηκε στη δουλειά των Theodorakis, Bagiatis, και Goudas, (1995) που αξιολογούσε την άσκηση και από το οποίο χρησιμοποιήθηκαν μόνο οι 3 ενότητες/υποκλίμακες. Η πρώτη ενότητα αποτελείται από πέντε ερωτήσεις σχετικά με τις στάσεις των ατόμων για την άσκηση. Η μεταβλητή των στάσεων προς την άσκηση μετρήθηκε με την ερώτηση «Για μένα το να ασκείται κανείς, είναι:…» και οι απαντήσεις δόθηκαν με 7-βάθμια κλίμακα τύπου Likert (πολύ κακό = 1 – πολύ καλό = 7) και με ζεύγη επιθέτων «καλό – κακό», «έξυπνο – ανόητο», «υγιεινό – ανθυγιεινό», «ελκυστικό – απωθητικό», «ευχάριστο – δυσάρεστο». Η δεύτερη ενότητα αποτελείται από τέσσερις ερωτήσεις σχετικά με πληροφορίες και τέσσερις ερωτήσεις που αφορούσαν στην ενημέρωση που είχαν οι μαθητές σχετικά με την άσκηση. Οι συμμετέχοντες σχετικά με την πληροφόρηση, απαντούσαν π.χ για το «Πόσο προσοχή δίνεις σε πληροφορίες σχετικές με την άσκηση;» και οι απαντήσεις δόθηκαν με 7-βάθμια κλίμακα τύπου Likert (καθόλου δεν τις προσέχω = 1 – τις προσέχω πολύ = 7). Σχετικά με την ενημέρωση, οι συμμετέχοντες απαντούσαν π.χ για το «Πόσο ενημερωμένος/η θεωρείς ότι είσαι σχετικά με την άσκηση;» και οι απαντήσεις δόθηκαν με 7-βάθμια κλίμακα τύπου Likert ( πάρα πολύ ενημερωμένος = 7 – καθόλου ενημερωμένος = 1). Η τρίτη ενότητα αποτελείται από είκοσι ερωτήσεις ενημέρωσης των μαθητών, αναφορικά με τα οφέλη της άσκησης στην ανθρώπινη υγεία, όπου στην κάθε μία οι συμμετέχοντες έπρεπε να δηλώσουν αν το γνώριζαν ή όχι. Κάθε πληροφορία ήταν σχετικά με μία συνέπεια της άσκησης. Στο ερωτηματολόγιο αυτό το σκορ ήταν το άθροισμα των απαντήσεων «το γνώριζω», με αποτέλεσμα υψηλότερα σκορ να δηλώνουν υψηλότερες γνώσεις (Papaioannou, Karastogiannidou, & Theodorakis, 2004).

*Στάσεις, πληροφόρηση και γνώσεις για το κάπνισμα.* Το ερωτηματολόγιο που αξιολογούσε το κάπνισμα αποτελούνταν από 3 παράγοντες (Theodorakis, 1994). Ο πρώτος παράγοντας αποτελείται από έξι ερωτήσεις σχετικά με τις στάσεις των νεαρών μαθητών - φοιτητών προς το κάπνισμα. Αξιολογήθηκε με την ερώτηση «Για μένα το να καπνίζει κανείς, είναι:…» και οι απαντήσεις δόθηκαν με το μέσο όρο 6 ζευγαριών επιθέτων, οι οποίες ήταν σε 7-βάθμια κλίμακα Likert (π.χ: πολύ κακό = 1 – πολύ καλό = 7) (Theodorakis, 1994; Theodorakis, Natsis, Papaioannou, & Goudas, 2003). Τρία ζεύγη επιθέτων ήταν με αντίστροφη κλίμακα (δηλαδή 1: πολύ καλό - 7: πολύ κακό) και έγινε αντιστροφή τους πριν τη στατιστική ανάλυση. Ο δεύτερος παράγοντας αποτελείται από τέσσερις ερωτήσεις αναφορικά με το πόσο πληροφορημένο είναι το άτομο σχετικά με το κάπνισμα. Αξιολογήθηκε η προσοχή που έδιναν οι νεαροί μαθητές - φοιτητές σε σχετικές με το κάπνισμα πληροφορίες με το μέσο όρο 4 ερωτήσεων π.χ. «Πόσο προσοχή δίνεις σε πληροφορίες σχετικά με το κάπνισμα;», οι απαντήσεις των οποίων δίνονταν σε 7-βάθμια κλίμακα Likert (π.χ: καθόλου δεν τις προσέχω = 1 – τις προσέχω πολύ = 7) (Theodorakis, 1994; Theodorakis et al., 2003). Ο τρίτος παράγοντας αποτελείται από τέσσερις ερωτήσεις, που αφορούσαν στην αντιλαμβανόμενη ενημέρωση που είχαν οι νεαροί μαθητές σχετικά με το κάπνισμα. Οι συμμετέχοντες απαντούσαν π.χ. «Πόσο ενημερωμένος θεωρείς ότι είσαι σχετικά με το κάπνισμα;» σε 7-βάθμια κλίμακα «Likert» (π.χ.: καθόλου ενημερωμένος = 1 – πάρα πολύ ενημερωμένος = 7). Υψηλότερο σκορ αντιπροσώπευε θετικότερες στάσεις και γνώσεις προς το κάπνισμα αντίστοιχα.

*Υπολογισμός του Δείκτη Μάζας Σώματος.* Αναφέρθηκε και καταγράφηκε προσωπικά το ύψος και το βάρος από τους ίδιους τους μαθητές. Οι μονάδες μέτρησης αναγράφονταν σε μέτρα και εκατοστά και κιλά, αντίστοιχα για το ύψος και το βάρος. Η προσωπική αναφορά σε ύψος και βάρος γενικά γίνεται δεκτή σαν αποτελεσματική και αξιόπιστη και αποτελεί μια εναλλακτική συμβολική λογική για την απευθείας μέτρηση σε επιδημιολογικές μελέτες και στην υπάρχουσα βιβλιογραφία (Cumming, Eisenmann, Smoll, Smith, & Malina, 2005; Janssen, Katzmarzyk, Boyce, King & Pickett, 2004; Karayiannis, Yannakoulia, Terzidou, Sidossis, & Kokkevi, 2003). Ο δείκτης μάζας σώματος (ΔΜΣ) που ορίζεται ως το ηπλικό του βάρους του σώματος (kg) προς το τετράγωνο του ύψους του μαθητή (m<sup>2</sup>). Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (WHO, 2000), το άτομο θεωρείται λιπόσαρκο όταν ο ΔΜΣ δεν ξεπερνά το 18,5, φυσιολογικό όταν ο ΔΜΣ βρίσκεται μεταξύ του 18,5 & 24,99, υπέρβαρο όταν ο ΔΜΣ είναι μεγαλύτερος ή ίσος του 25, και παχύσαρκο όταν ο ΔΜΣ είναι μεγαλύτερος ή ίσος με το 30.

#### Διαδικασία

Οι συμμετέχοντες ενημερώθηκαν αρχικά για τη διαδικασία και τονίστηκε ότι η συμμετοχή στην έρευνα

γίνεται σε εθελοντική βάση κι ότι το ερωτηματολόγιο ήταν ανώνυμο. Έλαβαν διαβεβαιώσεις για το απόρρητο των απαντήσεών τους και ότι οι απαντήσεις τους, θα χρησιμοποιηθούν αποκλειστικά και μόνο στα πλαίσια της έρευνας που διεξάγεται. Στη συνέχεια μοιράστηκε τα ερωτηματολόγια από τους ερευνητές, τα οποία συμπληρώθηκαν παρουσία τους κατά τη διάρκεια μιας διδακτικής ώρας. Πριν να αρχίσουν να απαντούν στα θέματα του ερωτηματολογίου, δόθηκαν προφορικά οι αναγκαίες τυποποιημένες οδηγίες για τον τρόπο συμπλήρωσής του και ήσυχα, ελεύθερα και με ηρεμία οι συμμετέχοντες το συμπλήρωσαν.

### Στατιστική Ανάλυση

Χρησιμοποιήθηκε το στατιστικό πακέτο SPSS 15.00. Το τεστ του άλφα (Cronbach, 1951) χρησιμοποιήθηκε προκειμένου να εξεταστεί η εσωτερική συνοχή των κλιμάκων. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η εσωτερική συνοχή των κλιμάκων ήταν σε αποδεκτά επίπεδα ( $\alpha > .60$ ). Προκειμένου να εξεταστούν οι υποθέσεις της έρευνας, χρησιμοποιήθηκε η ανάλυση διακύμανσης για ανεξάρτητες μετρήσεις ως προς έναν παράγοντα (One – Way Ανοva), με εξαρτημένες μεταβλητές τους παράγοντες των υποκλιμάκων και ανεξάρτητη μεταβλητή την ομάδα (φοιτητές ή νέοι κρατούμενοι).

### Αποτελέσματα

Από τα αποτελέσματα της ανάλυσης διακύμανσης μιας κατεύθυνσης με ανεξάρτητη μεταβλητή την ομάδα (νέοι κρατούμενοι και φοιτητές) προκύπτει ότι, μεταξύ της ομάδας νέων κρατουμένων μαθητών και της ομάδας φοιτητών ΤΕΦΑΑ, υπήρχαν στατιστικά σημαντικές διαφορές και στις τέσσερις εξαρτημένες μεταβλητές, δηλαδή ως προς τις στάσεις ως προς την άσκηση ( $F = 15.04^{**}$ ;  $p < .001$ ), την αναζήτηση πληροφόρησης για την άσκηση ( $F = 59.36^{**}$ ;  $p < .001$ ), την αντιλαμβανόμενη ενημέρωση για την άσκηση ( $F = 108.02^{**}$ ;  $p < .001$ ) και τα οφέλη της άσκησης ( $F = 197.39^{**}$ ;  $p < .001$ ).

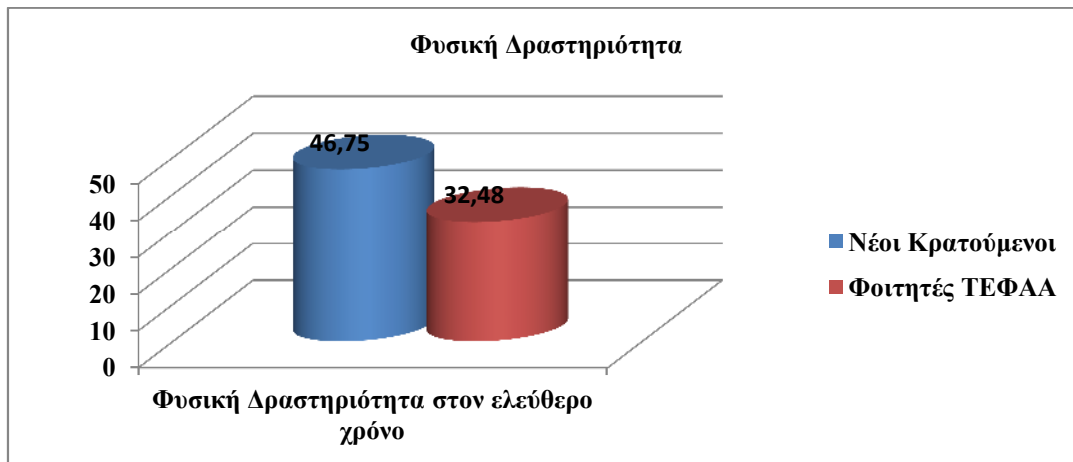
Επίσης, από τα αποτελέσματα προκύπτει ότι, μεταξύ της ομάδας των νέων κρατουμένων και των φοιτητών ΤΕΦΑΑ υπήρχαν στατιστικά σημαντικές διαφορές, δηλαδή ως προς τις στάσεις για το κάπνισμα ( $F = 25.60^{**}$ ;  $p < .001$ ), την αναζήτηση πληροφόρησης για το κάπνισμα ( $F = 59.36^{**}$ ;  $p < .001$ ,  $\eta^2 = .026$ ) και την αντιλαμβανόμενη ενημέρωση για το κάπνισμα ( $F = 110.70^{**}$ ;  $p < .001$ ).

Εξετάζοντας τους μέσους όρους των έξι μεταβλητών για τις δύο ομάδες προκύπτει ότι σε όλες τις περιπτώσεις οι νέοι κρατούμενοι μαθητές είχαν σαφώς υψηλότερα σκορ από τους φοιτητές ΤΕΦΑΑ.

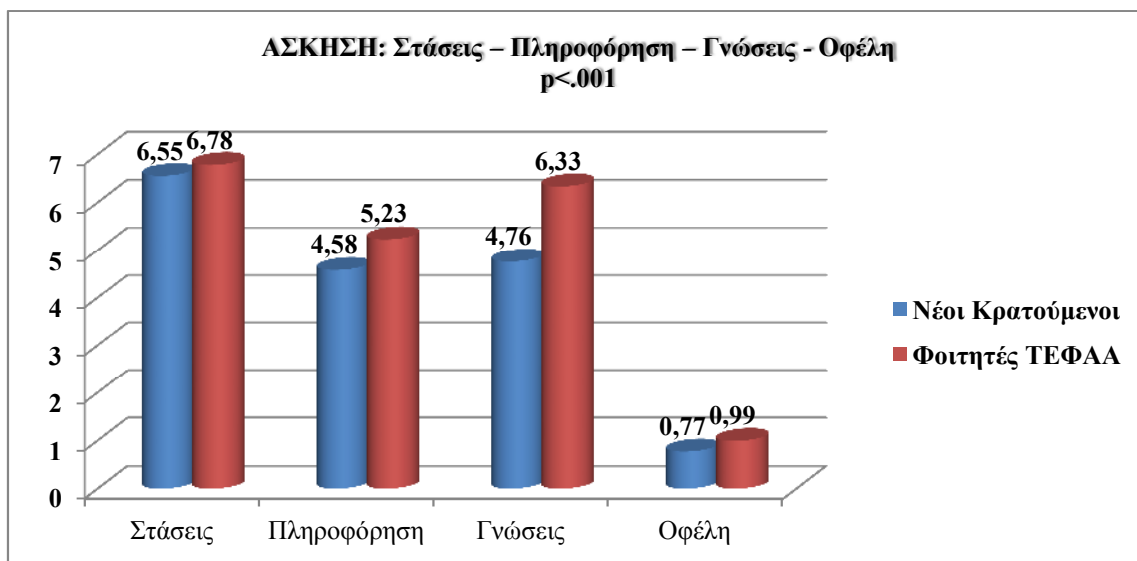
**Πίνακας 1.** Οι μέσοι όροι και οι τυπικές αποκλίσεις των νέων μαθητών και των φοιτητών φυσικής αγωγής

	Νέοι μαθητές		Φοιτητές ΤΕΦΑΑ		F
	M	TA	M	TA	
Φυσική δραστηριότητα στον ελεύθερο χρόνο	46.75	14.08	32.48	13.02	47.17**
Στάσεις προς την άσκηση	6.55	0.46	6.78	0.24	15.04**
Πληροφόρηση για την άσκηση	4.58	0.67	5.23	0.36	59.36**
Γνώσεις για την άσκηση	4.76	1.30	6.33	0.42	108.02**
Οφέλη από την άσκηση	0.77	0.14	0.99	0.02	197.39**
Στάσεις προς το κάπνισμα	2.62	1.00	1.98	0.56	25.60**
Πληροφόρηση για το κάπνισμα	4.16	1.06	5.00	0.47	42.65**
Αντιλαμβανόμενη ενημερότητα για το κάπνισμα	4.76	1.30	6.40	0.47	110.70**
<b>ΔΣΜ</b>	25.19	1.55	25.26	0.75	0.12

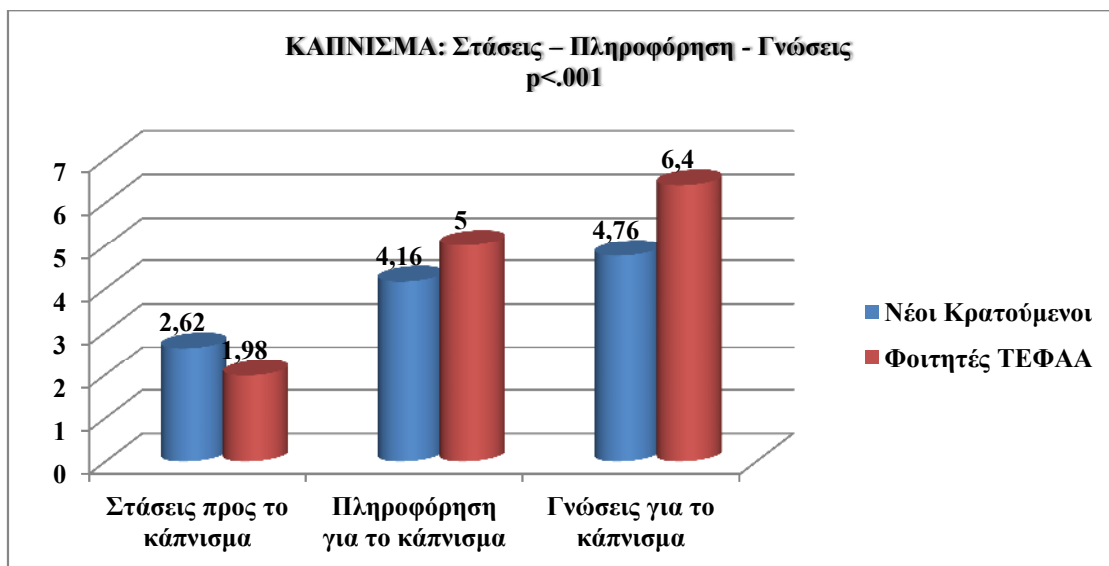
**Σημείωση:** όπου \*\* =  $p < .001$ .



Σχήμα 1. Μέσοι Όροι φυσικής δραστηριότητας



Σχήμα 2. Μέσοι όροι για στάσεις, πληροφόρηση και γνώσεις ως προς την άσκηση



Σχήμα 3. Μέσοι όροι για στάσεις, πληροφόρηση και γνώσεις ως προς το κάπνισμα

## Συζήτηση

Από τα αποτελέσματα της έρευνας, προκύπτει ότι υπήρχαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ των νέων κρατούμενων και των φοιτητών ΤΕΦΑΑ, ως προς τη φυσική δραστηριότητα κατά τον ελεύθερο χρόνο, τις στάσεις, την πληροφόρηση, τις γνώσεις για την άσκηση και τα οφέλη από αυτήν. Επίσης, υπήρχαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ των νέων κρατούμενων και των φοιτητών ΤΕΦΑΑ, ως προς τις στάσεις, την πληροφόρηση και τις γνώσεις προς το κάπνισμα.

Οι νέοι κρατούμενοι είχαν υψηλότερα σκορ σε σχέση με τους φοιτητές ΤΕΦΑΑ ως προς τη φυσική δραστηριότητα και τις στάσεις προς το κάπνισμα. Αντίθετα, οι φοιτητές ΤΕΦΑΑ, είχαν υψηλότερα σκορ σε σχέση με τους νέους κρατούμενους, ως προς τις στάσεις, την πληροφόρηση, τις γνώσεις και τα οφέλη της άσκησης, καθώς επίσης, είχαν υψηλότερα σκορ ως προς το πόσο πληροφορημένα πιστεύουν πως είναι τα άτομα για το κάπνισμα. Αξίζει να σημειωθεί πως δεν παρατηρήθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές ως προς το δείκτη σωματικής μάζας, μεταξύ των νέων κρατούμενων και των φοιτητών ΤΕΦΑΑ.

Ιδιαίτερο ενδιαφέρον προξενεί το γεγονός ότι οι φοιτητές ΤΕΦΑΑ, εκτός του ότι είχαν στατιστικώς σημαντικά υψηλότερα σκορ αντιλαμβανόμενης πληροφόρησης και ενημερότητας για την άσκηση και το κάπνισμα απ' ότι οι νεαροί μαθητές, ωστόσο υστερούσαν στη φυσική δραστηριότητα σε σχέση με τους μαθητές του 2<sup>ου</sup> Γυμνασίου Αυλώνα. Ωστόσο οι νέοι μαθητές, σε αντίθεση με την υπεροχή τους στη φυσική δραστηριότητα, έχουν υψηλότερα σκορ πληροφόρησης σχετικά με το κάπνισμα, σε σύγκριση με τους φοιτητές ΤΕΦΑΑ. Αξίζει να σημειωθεί ότι ο χώρος στον οποίο οι νέοι κρατούμενοι έχουν τη δυνατότητα να ασχοληθούν με κάποια φυσική δραστηριότητα δεν είναι ο χώρος της γειτονιάς ή κάποιος αθλητικός χώρος ελεύθερα προσβάσιμος, αλλά πρόκειται για εκείνον εντός του σωφρονιστικού καταστήματος.

Αναφορικά με τη σχέση άσκησης και καπνίσματος, πολλές έρευνες εστιάζουν στην ευεργετική επίδραση της άσκησης και στον περιορισμό του καπνίσματος. Η άσκηση πιθανά να αποτρέπει τα άτομα από τη συνήθεια του καπνίσματος (Θεοδωράκης, Γιώτη, & Ζουρμπάνος, 2005). Επίσης, μια έρευνα σε ενήλικα άτομα έδειξε ότι όσο μεγάλωνε η ηλικία των ατόμων, τόσο λιγότερο ασκούσαν, ενώ παράλληλα παρατηρήθηκε αρνητική σχέση μεταξύ της άσκησης και του καπνίσματος (Luke & Sinclair, 1991, Παπαϊωάννου, Θεοδωράκης & Γούδας, 1999, Christodoulidis, Παπαϊωάννου & Διγγελίδης, 2001, Θεοδωράκης & Χασάνδρα, 2005).

Σε αντίθεση με την υπάρχουσα βιβλιογραφία, οι νέοι κρατούμενοι, αν και είναι φυσικά πιο δραστήριοι από τους φοιτητές του ΤΕΦΑΑ, ωστόσο έχουν και υψηλά σκορ ως προς τις στάσεις τους για το κάπνισμα. Το παραπάνω γεγονός δεν θα πρέπει να μας εκπλήσσει, αν ληφθεί υπόψη η ιδιαιτερότητα του χώρου, οι συνθήκες κράτησης, το περιβάλλον του εγκλεισμού, καθώς και οι περιορισμένες δραστηριότητες των κρατούμενων. Σύμφωνα λοιπόν με τις θεωρίες των Lujic, Reuter και Netter (2005), υποστηρίζουν ότι τα κίνητρα αυτών που καπνίζουν είναι κυρίως ψυχο-κοινωνικά. Τα άτομα καπνίζουν λόγω της επιρροής από κοινωνικούς παράγοντες (φίλοι, γονείς, διαφήμιση, κ.λ.π.), ανάλογα με την κοινωνική πίεση που δέχονται για το θέμα αυτό. Επίσης, λόγω έλλειψης αυτοπεποίθησης μπορεί να οδηγηθούν στο κάπνισμα, μιας και η αίσθηση ανασφάλειας που τους δημιουργείται μέσα σ' ένα κοινωνικό περιβάλλον, όπου αναγνωρίζεται το κάπνισμα ως κάτι θετικό.

Δηλαδή ακόμη και εάν κάποιος έχει αρνητικές στάσεις για το κάπνισμα, το περιβάλλον του δεν τον βοηθά να τηρηθούν αυτές οι αρνητικές στάσεις. Ο κοινωνικός παράγοντας ορίζεται ως «Υποκειμενικό πρότυπο» και αναφέρεται στην κοινωνική πίεση για να εκτελέσει το άτομο τη συμπεριφορά. Ο παράγοντας αυτός δίνει το βάρος του στην πρόθεση και στην τελική συμπεριφορά (Θεοδωράκης et al., 1992). Συμπεριφέρονται ανάλογα με την πρόθεσή τους να εκδηλώσουν ή όχι την εκάστοτε συμπεριφορά, που και αυτή εξαρτάται από τον έλεγχο που νομίζουν ότι ασκούν επάνω της (Παπαϊωάννου et al., 1999).

Παρόλο λοιπόν που αρκετοί νέοι κρατούμενοι καπνίζουν, διαπιστώθηκε ωστόσο ότι το ποσοστό άσκησης και το επίπεδο της φυσικής τους κατάστασης, παραμένει εξίσου υψηλό. Σε αντίθεση με τους νέους κρατούμενους, οι φοιτητές ΤΕΦΑΑ αν και έχουν υψηλότερα σκορ γνώσεων, πληροφόρησης και ενημέρωσης, ως προς την άσκηση, ωστόσο έχουν χαμηλότερα σκορ φυσικής δραστηριότητας. Από τα ανωτέρω συμπεραίνουμε πως οι φοιτητές έχουν θεωρητικό υπόβαθρο και γνώσεις, τις οποίες στερούνται οι μαθητές, λόγω των δυνατοτήτων που τους παρέχονται, καθώς και του χαμηλού μορφωτικού επιπέδου τους. Ωστόσο, οι φοιτητές είναι λιγότερο δραστήριοι σε σχέση με τους μαθητές, οι οποίοι έχουν διάθεση και θέληση. Τελικά η δύναμη της θέλησης, αφήνει κατά μέρους τις δικαιολογίες και μπορεί να καταφέρει αυτό που θέλει ή αυτό που έχει βάλει σκοπό κάποιος.

Όπως προκύπτει από τη βιβλιογραφία, η ισχυρή επίδραση των στάσεων για την πρόβλεψη της συμμετοχής νέων ατόμων σε φυσική δραστηριότητα έχει αποδειχτεί σε πολλές έρευνες (Δογάνης, Μπαγιάτης, Γούδας & Τσαρτοσαπάκης, 1992; Θεοδωράκης, 1990; Christodoulidis, et al., 2001). Από τη θεωρία της αιτιολογημένης συμπεριφοράς, προκύπτει ότι ο κυρίαρχος ρόλος των στάσεων για την πρόβλεψη της πρόθεσης ισχύει και για τη φυσική δραστηριότητα, όπως και για πολλές άλλες συμπεριφορές (Hagger, Chatzisarantis, Biddle &

Orbell, 2001). Ωστόσο, οι γενικές στάσεις απέναντι στη φυσική δραστηριότητα, δεν είναι τόσο χρήσιμες όταν δεν οδηγούν σε μια συγκεκριμένη αθλητική συμπεριφορά και σαν παράδειγμα μπορεί να αναφερθεί το γεγονός ότι πολλά άτομα κρατούν μια γενικά θετική στάση προς τη φυσική δραστηριότητα, πολλοί λίγοι όμως από αυτούς ασκούνται (Theodorakis, 1992).

Συμπερασματικά, από τα αποτελέσματα της έρευνας προκύπτει ότι ο ρόλος της άσκησης στη ζωή των μαθητών του Αυλώνα είναι πολύ σημαντικός. Ο αθλητισμός αποτελεί μια θεραπεία ενάντια στον περιορισμό των φυλακών και τον περιορισμένο κόσμο των κρατούμενων. Στις φυλακές το σώμα είναι περιορισμένο. Ο αθλητισμός σημαίνει ελευθερία, δραστηριότητα, κίνητρο, που θέτεται σε κίνηση. Η φυσική αγωγή και ο αθλητισμός συμβάλουν στην κοινωνικοποίηση των συμμετεχόντων (Prison Rule, 2010).

Επίσης, το περιβάλλον του σχολείου στον Αυλώνα, συμβάλει στην απόδραση των μαθητών από τα καθημερινά δεινά του εγκλεισμού και τους βοηθά να καλύπτουν δημιουργικά και ευχάριστα τον χρόνο τους. Η φυσική αγωγή και ο αθλητισμός δεν είναι μόνο ένα μέρος της εκπαίδευσης στη φυλακή, αλλά βοηθούν στην κοινωνικοποίηση του ατόμου. Κατέχουν σημαντική θέση στις εκπαιδευτικές και ψυχαγωγικές δραστηριότητες στις φυλακές. Το να κάνεις κάτι «δραστήριο», δεδομένου ότι καμία προηγούμενη εμπειρία ή κατάρτιση δεν απαιτείται, επιτρέπει στους κρατούμενους να ξεχάσουν τα περίχωρά τους για μια στιγμή (The National Newspaper for Prisoners, 2010). Μέσα από τις ενδοσχολικές δραστηριότητες και ιδιαιτέρως μέσα από το μάθημα της φυσικής αγωγής, οι μαθητές ανακαλύπτουν πτυχές του εαυτού τους, υιοθετούν συμπεριφορές που μπορούν να ακολουθήσουν και μετά την αποφυλάκισή τους, για έναν καλύτερο τρόπο ζωής.

Από τα συμπεράσματα διαπιστώνουμε ότι οι νέοι κρατούμενοι είναι φυσικά δραστήριοι. Ο αθλητισμός συμβάλει στην δημιουργική κάλυψη του «νεκρού» χρόνου των κρατούμενων, λειτουργεί ως εκτόνωση και αποτελεί θεραπεία, ενάντια στον περιορισμό των φυλακών και τον περιορισμένο κόσμο των κρατούμενων. Η εκπαίδευση και ο αθλητισμός, πέρα από τα σωματικά οφέλη, συμβάλει στην ενίσχυση της αυτοεκτίμησης, στην κοινωνικοποίηση και την επανένταξη των κρατούμενων στην κοινωνία, καθώς επίσης συμβάλει στο δημιουργικό νεκρό χρόνο των κρατούμενων (Council of Europe, 1990). Επίσης, η διεθνής βιβλιογραφία τονίζει ότι η οργάνωση εκπαιδευτικών προγραμμάτων, περιορίζει τη χρήση βίας και παράλληλα συμβάλει σημαντικά στον εξανθρωπισμό της φυλακής (Newman, Lewis & Beverstock, 1993). Ο Elger (2009), υποστηρίζει ότι η φυσική δραστηριότητα και η συμμετοχή στον αθλητισμό μειώνει το άγχος και είναι ευεργετική για την υγεία των κρατούμενων.

Οι νέοι κρατούμενοι υπερέχουν στη φυσική δραστηριότητα σε σχέση με τους φοιτητές ΤΕΦΑΑ, είτε γιατί έχουν περισσότερο ελεύθερο χρόνο, είτε επειδή ο αθλητισμός αποτελεί θεραπεία ενάντια στον περιορισμό των φυλακών. Επίσης, έχουν υψηλά σκορ αναφορικά με τις στάσεις ως προς το κάπνισμα, το οποίο προκαλεί κυρίως αίσθημα εφορίας και συντελεί στην μείωση της κακής διάθεσης των μαθητών, σε συνδυασμό και με την επιρροή του κοινωνικού περιγύρου.

### Σημασία για τη Φυσική Αγωγή

Η άσκηση και η φυσική δραστηριότητα, αποτελούν τρόπο ζωής. Η εκπαίδευση και η ενημέρωση σε θέματα άσκησης για αγωγή υγείας, πρέπει να αποτελούν προτεραιότητα ειδικά σε συνθήκες εγκλεισμού. Η ενημέρωση και η πληροφόρηση για την άσκηση και το κάπνισμα, παίζουν καθοριστικό ρόλο στη διαμόρφωση των στάσεων των ατόμων νεαρού πληθυσμού. Η ενασχόληση με την άσκηση και τη Φυσική δραστηριότητα, πέρα του ότι προσφέρεται ως λύση διαφυγής από την καθημερινότητα του έγκλειστου, έχει πολλαπλά οφέλη τόσο σε σωματικό όσο και σε ψυχολογικό επίπεδο. Οι νέοι κρατούμενοι είναι φυσικά δραστήριοι, γιατί ο αθλητισμός συμβάλει στην δημιουργική κάλυψη του «νεκρού» χρόνου των κρατούμενων. Επίσης, ο αθλητισμός λειτουργεί ως εκτόνωση και αποτελεί θεραπεία, ενάντια στον περιορισμό των φυλακών και τον περιορισμένο κόσμο των κρατούμενων. Αποτελεί μέσο κοινωνικοποίησης, επικοινωνίας και κοινωνικής ενσωμάτωσης προωθώντας το ομαδικό πνεύμα, τη συνεργασία, τη δικαιοσύνη και το σεβασμό στους κανόνες



### Σημασία για την Ποιότητα Ζωής

Η αποτελεσματική εκπαίδευση στη φυλακή αποτελεί παράθυρο επικοινωνίας και διαφυγή από την καθημερινότητα του εγκλεισμού. Στη χώρα μας οι μακροχρόνιες προσπάθειες σχετικά με την εκπαίδευση στις φυλακές, απέφεραν τους πρώτους καρπούς. Η διασφάλιση του έννομου αγαθού της εκπαίδευσης κατά τη διάρκεια της στέρησης της ελευθερίας και η διασύνδεση του εγκλειστού πληθυσμού με την ευρύτερη κοινωνία αποτελεί υποχρέωση κάθε Κράτους Δικαίου. Άλλωστε, κανένα πρόγραμμα σωφρονιστικής μεταρρύθμισης δεν μπορεί να είναι αποτελεσματικό χωρίς την επιμόρφωση, την κατάρτιση και την εκπαίδευση του εγκλειστού πληθυσμού.

### Βιβλιογραφία

- Ajzen, I. (1988). *Attitudes, personality, and behavior*. Chicago: Dorsey Press.
- Ajzen, I., & Fishbein, M. (1980). *Understanding attitudes and predicting social behavior*. Englewood - Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Anderson B. (1995). Οι νέοι ενόπιον της ποινικής δικαιοσύνης στην Αγγλία και την Ουαλία. Νεανική Παραβατικότητα και επαγγελματική ένταξη. Συγκριτική μελέτη για τις αναπτυσσόμενες πολιτικές στην Ελλάδα και Βρετανία. «*Αρσις*» *Εταιρεία Κοινωνικής Υποστήριξης Νέων*, Αθήνα.
- Bailey, S. L. (1992). Adolescents' multisubstance use patterns: The role of heavy alcohol and cigarette use. *American Journal of Public Health*, 82, 1220-1224.
- Γεωργούλας, Σ. (2001). Η νέα μεταναστευτική και κοινωνική πολιτική στην Ελλάδα και η νομιμοποίησή της. Στο Αθ. Μαρβάκης, Δ. Παροάνογλου & Μ. Παύλου, *Μετανάστες στην Ελλάδα (199-226)*. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.
- Christodoulidis, T., Papaioannou, A., & Diggelidis, N. (2001). Motivational climate and attitudes toward exercise in Greek senior high school: A year-long intervention. *European Journal of Sport Science*, 1 (4), 2-11.
- Council of Europe (1990). *Education in prison*. Recommendation No. R(89)12. Adopted by the Committee of Ministers of the Council of Europe on 13th October 1989 and explanatory memorandum, (pp 18-31). Strasbourg: Council of Europe.
- Cronbach, L.J. (1951). Coefficient alpha and the internal structure of tests. *Psychometrika*, 16, 297-334.
- Cumming, S., Eisenmann, J., Smoll, Fr., Smith, R., & Malina, R. (2005). Body size and perceptions of coaching behaviors by adolescent female athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 6, 693-705.
- Δασκαλάκη, Η. (1999). «Η Εκπαίδευση των κρατούμενων στην Ελλάδα και στις χώρες της Ευρωπαϊκής Ένωσης». *Διαστάσεις του κοινωνικού αποκλεισμού στην Ελλάδα. Κύρια θέματα και προσδιορισμός προτεραιοτήτων πολιτικής, τόμος Β, 2<sup>η</sup> έκδοση*, Αθήνα, ΕΚΚΕ, 236-286.
- Δημητρόπουλος Α. (1997). *Τα συνταγματικά δικαιώματα των κρατούμενων*. Αδημοσίευτη Διδακτορική Διατριβή, Πανεπιστήμιο Αθηνών, σ. 13. Αθήνα 1997.
- Δηρομήδους Μ., Γαλάνης Π., Μπάκολα Χ., Πιστόλης Ι., Ζήκος Δ., Φρίγγος Α. & Λιάσκος Μ., (2007). Αξιολόγηση των στάσεων των φοιτητών Νοσηλευτικής απέναντι στο κάπνισμα και την κατανάλωση αλκοόλ. *Ερευνητική Εργασία Νοσηλευτικής*, 46, 523-528. Πανεπιστήμιο Αθηνών.
- Diggelidis, N., Papaioannou, A., Christodoulidis, T., & Lapidaris, K. (2003). A one-year intervention in 7<sup>th</sup> grade physical education classes aiming to change motivational climate and attitudes towards exercise. *Psychology of Sport & Exercise*, 3, 195-210.
- Elger, B. S. (2009). Prison life: Television, sports, work, stress and insomnia in a remand prison. *International Journal of Law and Psychiatry*, 32, 74-83.
- Ford, E., & DeStefano, F. (1991). Risk factors for mortality from all causes and from coronary heart disease among persons with diabetes. Findings from the National Health and Nutrition Examination Survey Epidemiologic follow-up study. *American Journal of Epidemiology*, 133, 1220-1230.
- Godin, G., & Shephard, R.J. (1985). A simple method to assess exercise behaviour in the community. *Canadian Journal of Applied Sport Sciences*, 10, 141-146.
- Hagger, M., Chatzisarantis, N., Biddle, S., & Orbell, S. (2001). Antecedents of children's physical intentions and behavior: Predictive validity and longitudinal effects. *Psychology and Health*, 16, 391-407.
- Θεοδωράκης, Γ., Γιώτη, Γ., & Ζουρμπάνος, Ν. (2005). Κάπνισμα και άσκηση. Σχέσεις και αλληλεπιδράσεις. *Αναζητήσεις στη Φυσική Αγωγή και τον Αθλητισμό*, 3, 225-238.
- Θεοδωράκης Γ., & Χασιάνδρα Μ. (2005). Κάπνισμα και Άσκηση, Μέρος 2<sup>ο</sup>: Διαφορές μεταξύ Άσκουμένων και μη Άσκουμένων. *Αναζητήσεις στη Φυσική Αγωγή & τον Αθλητισμό*, 3, 239 - 248.
- Θεοδωράκης, Γ., & Παπαϊωάννου, Α. (2002). Το προφίλ μαθητών και μαθητριών με βάση υγιεινές και ανθυ

- γαινές συμπεριφορές: *Σχέσεις με τον αθλητισμό. Ψυχολογία*, 9, 547-562.
- Θεοδωράκης, Ι., Δογάνης, Γ., Μπαγιατίης, Κ., Γούδας, Μ., & Τσαρτοσαπάκης, Ι. (1992). Πρόβλεψη αθλητικής συμπεριφοράς με βάση τη θεωρία της «Αιτιολογημένης Δράσης». *Φυσική Αγωγή και Αθλητισμός*, 32, 54-64.
- Θεοδωράκης, Ι. (1990). Άσκηση και Υγεία: Πώς η φυσική αγωγή θα μας πείσει για ένα δια βίου αθλητικό τρόπο ζωής. *Αθλητική Ψυχολογία*, 37-54.
- Janssen, I., Katzmarzyk, P. T., Boyce, W. F., King, M. A., & Pickett, W. (2004). Overweight and obesity in Canadian adolescents and their associations with dietary habits and physical activity patterns. *Journal of Adolescent Health*, 35 (5), 360-367.
- Karayiannis, D., Yannakoulia, M., Terzidou, M., Sidossis, L., & Kokkevi, A. (2003). Prevalence of overweight and obesity in Greek school aged children and adolescents. *European Journal of Clinical Nutrition*, 57, 1189-1192.
- Kriska, A.M., & Caspersen, C.J. (1997). A collection of physical activity questionnaires for health related research. *Medicine and Science in Sport and Exercise*, 29, 36-38.
- LaVecchia, C., Boyle, P., Franceschi, S., Levi, F., Maisonneure, P. & Negri, E. (1991). Smoking and cancer with emphasis on Europe. *European Journal of Cancer*, 27, 94-104.
- Luke, M., & Sinclair, G. (1991). Gender differences in adolescents' attitudes toward school physical education. *Journal of Teaching in Physical Education*, 11, 31-46.
- Marsh, H.W., Papaioannou, A., & Theodorakis, Y. (2006). Causal Ordering of Physical Self-concept and Exercise Behavior: Reciprocal Effects Model and the Influence of Physical Education Teachers. *Health Psychology*, 25, 316-328.
- Newman, A.P., Lewis, W. & Beverstock, C. (1993). *Prison Literacy*. Philadelphia: National Center of Adult Literacy.
- Παπαϊωάννου, Α., Θεοδωράκης, Ι., & Γούδας, Μ. (2003). *Για μια καλύτερη φυσική αγωγή*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Χριστοδουλίδη.
- Papaioannou, A., Karastogiannidou, C., & Theodorakis, Y. (2004). Sport involvement, sport violence and health behaviours of Greek adolescents. *European Journal of Public Health*. 14, 168-172.
- Παπαϊωάννου, Α., Θεοδωράκης, Ι., & Γούδας, Μ. (1999). *Για μια καλύτερη διδασκαλία φυσικής αγωγής*. Θεσσαλονίκη: Salto.
- Papaioannou, A., & Theodorakis, Y. (1996). A test of three models for the prediction of the intention for participation in physical education lessons. *International Journal of Sport Psychology*, 27, 383-399.
- Prison rule 029 Physical Education. The Comprehensive Guide to Prisons and Prisons and Related Services Prison Rules consolidated January 2010 – Crown 2010. *The National Newspaper for Prisoners(2010)*. Ημερομηνία ανάκτησης: 20.11.11 [www.insidetime.org](http://www.insidetime.org)
- Roosmalen, E. H. & McDaniel, S. A. (1989). Peer group influence as a factor in smoking behavior of adolescents. *Adolescence*, 26, 801-816.
- Theodorakis, Y., Natsis, P., Papaioannou, A. & Goudas, M. (2003). Longitudinal Study of Greek Students' Attitudes to Physical Activity and Health Related Behaviors. *Psychological Reports*, 92, 275-283.
- Theodorakis, Y. (1994). Planned behavior, attitude strength, role identity and the prediction of exercise behavior. *The Sport Psychologist*, 8, 149-165.
- Theodorakis, Y. (1992). Prediction of athletic participation: A test of planned behavior theory. *Perceptual and Motor Skills*, 74, 371-379.
- The National Newspaper for Prisoners (2010). Ημερομηνία ανάκτησης: 20-02-2012. [http://www.insidetime.org/info-rulesresults.asp?rID=291&c=prison\\_rule\\_029\\_physical\\_education](http://www.insidetime.org/info-rulesresults.asp?rID=291&c=prison_rule_029_physical_education)
- Τσιμποκλή, Α. (1999). *Η ολοκληρωμένη προσέγγιση στην εκπαίδευση εφήβων χρηστών με Παραβατική συμπεριφορά*. Αναγνωστάκης, Εκπαίδευση Ενηλίκων. Όψεις της πραγματικότητας. Πάτρα, Ελληνικό Ανοικτό Πανεπιστήμιο, 98-103.
- Unicef (2012). Η κατάσταση των παιδιών στην Ελλάδα 2012. Πανεπιστήμιο Αθηνών. Ημερομηνία ανάκτησης: 11-02-2012. <http://www.familylife.gr>
- Χαμπέρι, Φ., Σγαρδέλη, Χ., Παπαδοπούλου, Θ. & Κουντούρη, Μ. (2012). Τα δικαιώματα του παιδιού στα Σωφρονιστικά Καταστήματα Ανηλίκων. Ερευνητική εργασία 1<sup>ου</sup> Γενικού Λυκείου Ραφήνας, 2012. Ημερομηνία ανάκτησης: 18-12-2011. <http://www.blogs.sch.gr/lykrafif/files/2012/02/sofronistiko.pdf>