

Αναζητήσεις στη Φυσική Αγωγή & τον Αθλητισμό
Τόμος 14 (3), 102 - 121
Δημοσιεύτηκε: Δεκέμβριος 2016



Inquiries in Sport & Physical Education
Volume 14 (3), 102 - 121
Released: December 2016

www.pe.uth.gr/emag

ISSN 1790-3041



Quality of Life, Health Education and Language Training Programs: The Case of Roma People

Theocharoula Giotopoulou & Nikolaos Digelidis

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

Abstract

The aim of this study was to investigate the characteristics of the quality of life of Roma people who have been following language training programs. Fifteen adults coming from Roma population (8 females and 7 males), who had attended a language training program. The content of this language training program included topics related with health education, nutrition and exercise issues. Qualitative methodology was followed and content analysis was used in order to analyze data. A semi-structured interview was developed with open-ended questions. Items were related with health, eating and exercise habits and opinions. The results showed that most participants (10 to 15) adopt unhealthy eating behaviors and sedentary way of life, like consuming soft drinks with a lot of sugar, having often fast food and being not physical active. However, content analysis revealed that Roma were aware, to some extent, which foods are considered as healthy or unhealthy. Also, the majority of participants were positive, indicating that they observed changes in their diet and daily habits after following the programs. To conclude, Roma people generally think that the educational program was very useful and helped them a lot in their daily lives.

Key words: *Healthy nutrition, adult education, socially vulnerable groups*

Χαρακτηριστικά Ποιότητας Ζωής Ενηλίκων Ρομά, που έχουν παρακολουθήσει Προγράμματα Γλωσσικής Εκπαίδευσης, ως προς την Υγιεινή Διατροφή και την Άσκηση

Θεοχαρούλα Γιωτοπούλου & Νικόλαος Διγγελίδης
ΤΕΦΑΑ, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας

Περίληψη

Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να καταγράψει και να μελετήσει τα χαρακτηριστικά της ποιότητας ζωής, ως προς την υγιεινή διατροφή και την άσκηση των ενηλίκων Ρομά. Στην έρευνα συμμετείχαν 15 ενήλικες Ρομά (8 γυναίκες και 7 άνδρες), που είχαν παρακολουθήσει προγράμματα γλωσσικής εκπαίδευσης, τα οποία είχαν ως περιεχόμενο σχετικό με θέματα αγωγής υγείας σε θέματα διατροφής, υγιεινών συνθηκών και άσκησης. Για τις ανάγκες της παρούσας έρευνας χρησιμοποιήθηκε η ποιοτική μεθοδολογία με ανάλυση περιεχομένου. Τα ερευνητικά δεδομένα συλλέχθηκαν με τη μέθοδο της προφορικής συνέντευξης, με ημιδομημένη μορφή και ερωτήματα ανοικτού τύπου. Για την οργάνωση του περιεχομένου και την κατηγοριοποίηση των λεκτικών δεδομένων χρησιμοποιήθηκε ειδικό λογισμικό (NVivo 9.0). Από τα αποτελέσματα προέκυψε ότι οι περισσότεροι συμμετέχοντες (10 στους 15) υιοθετούν ανθυγιεινές διατροφικές συμπεριφορές και υποκινητικό τρόπο ζωής, όπως κατανάλωση αναψυκτικών που περιέχουν πολύ ζάχαρη, έτοιμο φαγητό απ' έξω και αναφέρουν ότι δεν γυμνάζονται γενικώς. Διαφάνηκε, όμως, ότι οι Ρομά γνωρίζουν, ως ένα βαθμό, ποιες τροφές είναι υγιεινές, παρόλο που αυτές δεν αποτελούν σημαντικό στοιχείο της καθημερινής τους διατροφής. Επίσης, η πλειοψηφία των συμμετεχόντων εκφράστηκε θετικά, δηλώνοντας ότι παρατήρησε αλλαγές στη διατροφή και στην άσκηση, μετά την παρακολούθηση των προγραμμάτων. Στο σύνολό τους οι Ρομά θεωρούν πως «τα μαθήματα ήταν πολύ χρήσιμα» και τους βοήθησαν αρκετά στην καθημερινότητά τους.

Λέξεις κλειδιά: *Διατροφικές συνήθειες, εκπαίδευση ενηλίκων, ενάλωτες κοινωνικά ομάδες*

Εισαγωγή

Η ποιότητα ζωής, σύμφωνα με τους Παπάνη και Ρουμελιώτου (2007), ορίζεται, σε θεωρητική βάση, ανάλογα με τα χαρακτηριστικά, τις συνθήκες ή τους τομείς της ζωής που θεωρούνται απαραίτητοι για τη λειτουργία των ατόμων, ως ανεξάρτητων και αυτόνομων όντων. Γενικά, η ποιότητα ζωής θεωρείται το αποτέλεσμα της αλληλεπίδρασης πολλών παραγόντων (υγεία, κοινωνία, οικονομική κατάσταση, περιβάλλον), που επηρεάζουν την ανάπτυξη των ατόμων και των κοινωνιών. Αναλυτικότερα, η υγεία αποτελεί έναν από τους σημαντικότερους παράγοντες ευημερίας, συμβάλλοντας ουσιαστικά στη βελτίωση του επιπέδου της κοινωνικοοικονομικής ανάπτυξης μίας χώρας καθώς και στην προαγωγή του κοινωνικού συνόλου γενικότερα. Η υγεία και η ποιότητα ζωής ενός ατόμου επηρεάζεται από ένα σύνολο προσδιοριστικών παραγόντων (Θεοδώρου, Σαρρής & Σούλης, 1997), εκ των οποίων οι σημαντικότεροι φαίνεται να είναι το εισόδημα και ο τρόπος διανομής του, οι κλιματολογικές συνθήκες, η διατροφή, το εκπαιδευτικό, μορφωτικό και πολιτιστικό επίπεδο, ο τρόπος ζωής, το επίπεδο κοινωνικοοικονομικής και ανθρώπινης ανάπτυξης, οι κοινωνικές σχέσεις, οι συνθήκες εργασίας, η ποιότητα κατοικίας, η ποιότητα ιατροφαρμακευτικής και νοσοκομειακής περίθαλψης.

Να τονιστεί εδώ ο ρόλος της οικογένειας και η θέση των γονέων, κατά την ανατροφή των παιδιών τους, που θεωρείται ότι ασκεί δυνατή επιρροή για την απόκτηση μιας ουσιαστικής ποιότητας ζωής. Ειδικότερα, η οικογένεια αποτελεί τον πρωτογενή πυρήνα μέσα στον οποίο το παιδί μαθαίνει να μιμείται, αποκτά τα πρώτα του βιώματα για να μπορέσει αργότερα να δημιουργήσει μια αυτοτελή υπόσταση, η οποία, κατά βάση, περικλείει το σύνολο των επιδράσεων, οικογενειακών-εργασιακών- περιβαλλοντικών- κληρονομικών (Toshiyuki, Toru, MaHo, Sui & Saburo, 2000). Καθώς η βία, η ανισότητα και φαινόμενα κοινωνικού αποκλεισμού αυξάνονται καθημερινά, είναι πράγματι πιο αναγκαίο από ποτέ να βοηθήσουν οι γονείς τα παιδιά τους στην ανάπτυξη κοινωνικών δεξιοτήτων.

Αναμφίβολα, οι συνθήκες διαβίωσης μεταβάλλονται με ταχύτερους ρυθμούς και τίθενται συνεχώς νέες απαιτήσεις. Οι ραγδαίες διεθνείς μεταβολές διαμορφώνουν μία νέα κοινωνία, η οποία φαίνεται ότι αποδίδει προτεραιότητα στη μάθηση, τη γνώση και την πληροφορία. Κυρίαρχος παράγοντας ανάπτυξης είναι η πρόοδος της ανθρώπινης δύναμης για γνώση και πράξη (Κελπανίδης & Βρυγιώτη, 2004; Φλουρής, 2001). Στο κοινωνικό-πολιτισμικό επίπεδο συμβαίνουν εξίσου σημαντικές αλλαγές, που και αυτές με τη σειρά τους προκαλούν την ανάγκη για εκπαίδευση ενηλίκων. Οι μετακινήσεις πληθυσμών προϋποθέτουν την προσαρμογή των ατόμων στις νέες κοινωνίες, έτσι ώστε να αποφεύγονται φαινόμενα ρατσισμού και κοινωνικών συγκρούσεων. Ο κίνδυνος του κοινωνικού αποκλεισμού, που αφορά, κυρίως, στις εθνικές-πολιτισμικές μειονότητες των Ρομά αντιμετωπίζεται με μέτρα που αποσκοπούν στην πληρέστερη ένταξή τους στο κοινωνικό-πολιτισμικό γίγνεσθαι. Η κρίση, που χαρακτηρίζει τα τελευταία χρόνια τις παραδοσιακές κοινωνικές δομές, έχει ως αποτέλεσμα όλο και περισσότεροι άνθρωποι να χρειάζεται να καθορίζουν μόνοι την πορεία τους μέσα σε αβέβαιες συνθήκες και συνεπώς, αναζητούν εφόδια και στήριξη για να ανταπεξέλθουν (Φλουρής, 2001; Green, 2006). Παρατηρείται έντονη προκατάληψη και στιγματισμός των ομάδων αυτών, συνεχής συρρίκνωση των δικαιωμάτων και των παροχών τους, έλλειψη και δυσλειτουργία των δομών και υποδομών βοήθειας, ελλιπής πρόσβαση στην εκπαίδευση, σε υπηρεσίες και στην αγορά εργασίας, με επακόλουθο τη δραματική επιδείνωση της οικονομικής τους κατάστασης. Μοιραία, λοιπόν, τα άτομα αυτά οδηγούνται στη φτώχεια, αλλά και σε ένα λαβύρινθο άλλων αρνητικών και σοβαρών συνεπειών, όπως η εκδήλωση παραβατικών ή και εγκληματικών συμπεριφορών (Παπιά, 2010).

Ιδιαίτερη προσοχή χρειάζεται να δοθεί στην ποιότητα ζωής των ενηλίκων Ρομά, με έμφαση στη διατροφή και την άσκηση, εξαιτίας των δύσκολων συνθηκών διαβίωσης και των οξυμένων προβλημάτων που αντιμετωπίζουν. Οι συνθήκες διαβίωσης σε πολλές περιπτώσεις είναι ανεπίτρεπτες, ιδιαίτερα στις περιπτώσεις των διαβιούντων σε καταυλισμούς, με ανύπαρκτες υποδομές και μηδαμινές συνθήκες υγιεινής. Παράλληλα, είναι τεράστιες και οι δυσκολίες που παρατηρούνται όσον αφορά στη συμμετοχή των ίδιων, αλλά και των παιδιών τους στο σχολείο, ενώ πολλά είναι εκείνα τα παιδιά που εγκαταλείπουν το σχολείο κατά τη διάρκεια του σχολικού έτους (Παπιά, 2010).

Η εκπαίδευση ενηλίκων, ως συστατικό της δια βίου μάθησης, τίθεται στο επίκεντρο της ευρωπαϊκής στρατηγικής και αποτελεί έναν από τους σημαντικότερους πυλώνες της εκπαίδευσης. Θεμελιώνεται πάνω σε τρεις βασικές αρχές: α) την ενεργητική συμμετοχή των εκπαιδευόμενων, β) την ανάληψη υπευθυνότητας από αυτούς, γ) την ανάπτυξη της κριτικής τους ικανότητας (Κόκκος, 2002). Η Γενική Γραμματεία Δια Βίου Μάθησης του Υπουργείου Παιδείας Δια Βίου Μάθησης και Θρησκευμάτων σχεδίασε και συγκρότησε δομές μέσω των οποίων αναπτύσσει εκπαιδευτικά προγράμματα. Μια από αυτές είναι τα Κέντρα Εκπαίδευσης Ενηλίκων (Κ.Ε.Ε.). Τα Κ.Ε.Ε. ένα έργο μη τυπικής εκπαίδευσης, μέσω των επιμορφωτικών προγραμμάτων, διαχέουν γνώσεις, στάσεις και δεξιότητες και ως εκ τούτου αποτελούν δυναμικά «εργαλεία» ανάπτυξης, απα-

σχόλησης και κοινωνικής συνοχής. Δεδομένου ότι η ισότητα των ευκαιριών αποτελεί βασική ευρωπαϊκή αξία, τα ειδικά εκπαιδευτικά προγράμματα στοχεύουν στην ενίσχυση του αλφαριθμητισμού των ενήλικων Ρομά, ώστε να ανταποκρίνονται σε καταστάσεις της καθημερινής ζωής, να καλυτερεύσουν τη θέση τους στο κοινωνικοοικονομικό περιβάλλον και να βελτιώσουν την ποιότητα ζωής των οικογενειών τους. Σύμφωνα με το Νόμο 3879/2010 για την Ανάπτυξη της Δια Βίου Μάθησης, επισημαίνεται ότι η νέα πολιτική στην οποία στρέφεται πλέον η δια βίου μάθηση εντάσσεται στον ευρύτερο ανασχεδιασμό του αναπτυξιακού μοντέλου της Ελλάδας, με αποστολή να δώσει ιδιαίτερη έμφαση στο προφίλ γνώσεων, ικανοτήτων και δεξιοτήτων του ανθρώπινου δυναμικού. Συγχρόνως, προσβλέπει στο να παράσχει μια ολοκληρωμένη προσέγγιση για τη δια βίου μάθηση με όρους κοινωνικής δικαιοσύνης, την παροχή, δηλαδή, του δημόσιου αγαθού της παιδείας σε όλους τους πολίτες και ειδικότερα σε όσους το έχουν περισσότερη ανάγκη.

Άσκηση και Υγιεινή Διατροφή

Αρκετοί ερευνητές έχουν μελετήσει τη σχέση μεταξύ των παραγόντων κινδύνου και των ασθενειών και κατά πόσο γνωρίζουν οι άνθρωποι τα οφέλη της κατάλληλης διατροφής και άσκησης, ως παραμέτρους του τρόπου και της ποιότητας ζωής. Για παράδειγμα, η έρευνα των Μπεμπέτσου, Θεοδωράκη, Λαπαρίδη και Χρόνη (2000) έδειξε ότι η σπουδαιότητα της σωματικής δραστηριότητας και του αθλητικού τρόπου ζωής άσκησαν θετική επίδραση σε άλλες καθημερινές συνήθειες, όπως στη διατροφή. Η καθημερινή άσκηση, όμως, έχει μειωθεί και η καθιστική ζωή υιοθετείται από όλο και περισσότερους ανθρώπους και μόνο ένα μικρό μέρος του πληθυσμού βελτιώνει το επίπεδο της υγείας του, ακολουθώντας κριτήρια για επαρκή φυσική δραστηριότητα (Aittasalo, Miilunpalo & Suni, 2003). Συνακόλουθα, αυξάνεται το ποσοστό των ατόμων που δεν ακολουθούν καμία από τις οδηγίες, που αφορούν σε συμπεριφορές, που στηρίζουν την καλή υγεία, ενώ έχει παρατηρηθεί κοινή στάση των ενηλίκων ως προς τις οδηγίες για τη φυσική δραστηριότητα και τη διατροφή (Berrigan, Dodd, Troiano, Krebs-Smith & Barbash, 2003).

Ο ανθυγιεινός τρόπος ζωής και οι επικίνδυνες συμπεριφορές υγείας, όπως το κάπνισμα, η κατανάλωση αλκοόλ, η υποκινητικότητα και οι ανθυγιεινές διατροφικές συμπεριφορές των παιδιών και των εφήβων, αποτελούν ουσιαστικό μέλημα της οικογένειας, ώστε να περιοριστούν (Dowdell & Santucci, 2004). Οι φτωχές διατροφικές συνήθειες και τα χαμηλά επίπεδα φυσικής δραστηριότητας είναι παράγοντες κινδύνου για μεταγενέστερη νοσηρότητα και θνησιμότητα (Τζέτζης, Κακαμούκας, Γούδας & Τσορμπατζούδης, 2005).

Το φαινόμενο της παχυσαρκίας και του υπερβολικού βάρους των παιδιών και των εφήβων έχει φθάσει σε επιδημικές αναλογίες παγκοσμίως και γίνεται, στις μέρες μας, όλο και πιο απειλητικό (Malik, Willett & Hu, 2013). Η παχυσαρκία είναι συνάρτηση πολλών παραγόντων, μεταξύ των οποίων είναι η έλλειψη φυσικής δραστηριότητας, η ακατάλληλη και υπέρμετρη κατανάλωση θερμίδων με χαμηλή, συνήθως, θρεπτική αξία και ο σύγχρονος τρόπος ζωής (Dowdell & Santucci, 2004; Konopka, 1996; U.S. Department of Health and Human Services, 2005; Θεοδωράκης & Χασάνδρα, 2006). Καθίσταται, λοιπόν, επιτακτική ανάγκη να δοθεί ιδιαίτερη έμφαση στην υγιεινή διατροφή και την άσκηση των ενηλίκων του γενικού πληθυσμού, αλλά κυρίως, της ευάλωτης κοινωνικά ομάδας των Ρομά, διότι οι έρευνες που έγιναν ως τώρα είναι περιορισμένες.

Έρευνες δείχνουν ότι οι σχετικές με τη διατροφή στάσεις και συμπεριφορές διαμορφώνονται, κυρίως μέσω της επίδρασης των προγραμμάτων αγωγής υγείας, κατά την παιδική και εφηβική ηλικία (Θεοδωράκης & Χασάνδρα, 2006). Στην Ελλάδα, τα τελευταία χρόνια, έχει παρατηρηθεί, σε έρευνες, τα παιδιά να εγκαταλείπουν την παραδοσιακή Μεσογειακή Διατροφή και να υιοθετούν έναν διαφορετικό τρόπο διατροφής, που περιέχει μειωμένη κατανάλωση φρούτων και λαχανικών, αύξηση της κατανάλωσης ανθυγιεινών τροφών πλούσιων σε λιπαρά, φτωχές σε σίδηρο, ασβέστιο, μαγνήσιο, ψευδάργυρο και βιταμίνες (Hassapidou & Bairaktari, 2001) και κατά συνέπεια, ακολουθούν μια μη ισορροπημένη διατροφή αυξάνοντας τον κίνδυνο εμφάνισης διαφόρων δυσλειτουργιών (Burghardt, Devaney & Gordon, 1995; Cavadini, Siega-Riz & Popkin, 2000). Επομένως, η παροχή ισορροπημένου διαιτολογίου, με βάση τις αρχές της Μεσογειακής Διατροφής, αποτελεί ουσιαστική προϋπόθεση για μια υγιεινή διατροφή.

Οι μελέτες, που πραγματοποιήθηκαν μέχρι το 2000 και αφορούν στις συνθήκες ζωής και κατ' επέκταση στην υγεία των Ελλήνων Ρομά, είναι ελάχιστες και αφορούν περιορισμένο γεωγραφικό χώρο. Όπως διαπιστώθηκε από την έρευνα της Βερυκόκκου (2011), για τις διατροφικές συνήθειες των μειονοτικών ομάδων της Δυτικής Αττικής, οι Ρομά δεν καταναλώνουν καθόλου όσπρια και λαχανικά, καταναλώνουν ελάχιστα φρούτα και ψάρι, πολλά φαγητά από παραγγελία, σνακ γλυκά και αλμυρά και πάρα πολλά αναψυκτικά. Παρόμοια αποτελέσματα για την κακή διατροφή των Ρομά προέκυψαν και από την έρευνα που πραγματοποιήθηκε στην περιοχή του Δενδροποτάμου στη Θεσσαλονίκη, το 2010, με θέμα τον ελλιπή εμβολιασμό και τις κακές διατροφικές συνήθειες, που είναι τα σημαντικότερα προβλήματα που αντιμετωπίζουν τα παιδιά τους. Τα συγκεκριμένα παιδιά επισκέφτηκε, ενόψει των Χριστουγέννων, μία ομάδα γιατρών, αποτελούμενη από παιδίατρος, οδοντίατρο, νοσηλεύτριες και μαιές. Στόχος ήταν να εξετάσουν, να εμβολιάσουν και να συμβουλευθούν για θέματα υγείας και διατροφής μικρούς και μεγάλους, που ζουν στον καταυλισμό. Ανα-

λυτικότερα, εξετάστηκαν περίπου 250 παιδιά, το 80 από αυτά εμβολιάστηκαν, ενώ σε περίπου 15 μητέρες έκαναν τεστ Παπανικολάου¹.

Σύμφωνα, άλλωστε, με τη μελέτη του Παραλίκα και συνεργατών (2005), οι Ρομά αποφασίζουν συνήθως να κάνουν οικογένεια πολύ νέοι και αποκτούν παιδιά σε νεότερη ηλικία. Η πλειοψηφία των γυναικών αποκτά το πρώτο παιδί πριν από τα 17 χρόνια. Στην έρευνα της Μωραΐτου (2010) καταγράφηκαν, τόσο οι συνθήκες διαβίωσης και τα προβλήματα υγείας των Ελλήνων Ρομά, όσο και τα θέματα πρόληψης, μαιευτικής φροντίδας και μέτρων αντισύλληψης, που αφορούν στις γυναίκες. Στην εν λόγω έρευνα διερευνήθηκε και η εβδομαδιαία διατροφή των οικογενειών των Ρομά, προκειμένου να μελετηθεί η σχέση μεταξύ διατροφής και υγείας. Το δείγμα κάλυπτε 276 νοικοκυριά με 1464 μέλη, τα οποία κατανέμονταν σε 7 Περιφέρειες, 10 Νομούς και 15 Δήμους (συμπεριλαμβανομένου και Δήμων της Κεντρικής Θεσσαλίας). Από τις εβδομαδιαίες συχνότητες βασικών διατροφικών ομάδων φάνηκε ότι το ψάρι είναι το σπανιότερο τρόφιμο στο τραπέζι των Ρομά, περίπου επτά στους δέκα τρώνε λιγότερο από μία φορά την εβδομάδα. Ακόμη λιγότερο από μια φορά την εβδομάδα (δύο στους πέντε) περιλαμβάνουν στη διατροφή τους κρέας, ελαιόλαδο και γάλα. Επίσης, είναι σημαντικό ότι μόνο ένας στους πέντε τρώει καθημερινά φρούτα και λαχανικά, περίπου τέσσερις στους πέντε τρώνε 1-2 ή 3-4 φορές την εβδομάδα όσπρια, τα οποία μάλλον δεν μαγειρεύονται με ελαιόλαδο, αφού μόνο το 31.1% το περιλαμβάνει στην καθημερινή διατροφή. Το κρέας, το ψάρι και το γάλα είναι τα τρόφιμα που απαιτούν για τη συντήρησή τους ψυγείο, έτσι είναι πολύ δύσκολο να συντηρηθούν στους καταυλισμούς που δεν υπάρχει ηλεκτρικό ρεύμα. Λιγότερη απαίτηση για συντήρηση έχουν τα φρούτα και τα λαχανικά. Η σχέση των Ρομά με την κατανάλωση ελαιόλαδου έχει παρατηρηθεί και σε προηγούμενες μελέτες. Οι γυναίκες Ρομά επιλέγουν να μαγειρεύουν με άλλου τύπου λάδι, ίσως γιατί το ελαιόλαδο είναι πιο ακριβό και ίσως δεν γνωρίζουν πόσο σημαντικό είναι για τη υγεία. Είναι, όμως, γνωστό ότι, οι περισσότεροι ζουν μακριά από το κέντρο της πόλης που είναι η αγορά και επίσης, σπάνια υπάρχουν μαζικά μέσα μεταφοράς που να εξυπηρετούν τις γυναίκες στα καθημερινά ψώνια του σπιτιού τους. Τρόφιμα, όπως κρέας ή ψάρι ή φρέσκα φρούτα ή λαχανικά, απαιτούν πολύ καλό πλύσιμο πριν το μαγείρεμα. Δυνατότητα για νερό στην κουζίνα τους έχουν τρεις από τις δέκα που ζουν σε γειτονιές και μεικτούς καταυλισμούς (ποσοστό 29.8%), ενώ οι πιο άτυχες είναι αυτές που ζουν στους νέου τύπου οικισμούς και έχουν νερό στο σπίτι τους μόνο ελάχιστες ποσοστό 1.7%. Όταν δεν υπάρχει νερό στο σπίτι, θα πρέπει να αναζητηθεί στην κοινόχρηστη βρύση. Από τα νοικοκυριά, που συμμετείχαν στη μελέτη, ποσοστό 88.9% έχει ηλεκτρικό ρεύμα, 15.6% διαθέτει ηλεκτρικό ψυγείο και 6.8% ηλεκτρική κουζίνα. Όλα τα παραπάνω έχουν επιπτώσεις στην υγεία της τοιγάνικης οικογένειας και συχνά απαιτείται ιατρική παρακολούθηση.

Ωστόσο, αναφορικά με τις προθέσεις, τις στάσεις και τη συμπεριφορά των ενηλίκων Ρομά ως προς την άσκηση υπάρχει κενό στη βιβλιογραφία, ενώ δεν έχουν εξεταστεί, επαρκώς, οι ποιοτικές πλευρές της διατροφής τους και γι' αυτό η παρούσα εργασία θα επιχειρήσει να ανοίξει το δρόμο προς την κατεύθυνση αυτή.

Οι Ρομά στην Ελλάδα και η Ποιότητα Ζωής τους

Οι Ρομά αποτελούν μια ιδιαίτερη πολιτισμική ομάδα, που συνδέεται με διάφορα στερεότυπα. Είναι μία ομάδα που παραμένει πιστή στη διατήρηση της κοινωνικής και πολιτισμικής της ιδιαιτερότητας, διαφυλάσσοντας την ταυτότητά της, τα ήθη και έθιμά της, καθώς και τη γλώσσα της. Στην Ελλάδα, οι Ρομά, ζουν από το 14^ο αιώνα και παρά την μακροχρόνια παραμονή τους στον ελλαδικό χώρο δεν έχουν ενσωματωθεί στην ευρύτερη κοινωνία, κυρίως, γιατί οι ίδιοι δεν το επιθυμούν αυτό (Λυδάκη, 1998). Οι Ρομά αποτελούν μια διακριτή κουλτούρα μέσα στην ελληνική κοινωνία, ενώ έχουν υιοθετήσει πολλά στοιχεία από αυτή. Η βασική τους ιδιαιτερότητα αφορά στον διαφορετικό τρόπο που οι Ρομά συνθέτουν, ερμηνεύουν και διαχειρίζονται τα οικονομικά, κοινωνικά και πολιτιστικά στοιχεία (Μουχελή, 1995).

Κύριο χαρακτηριστικό των Ρομά, από όποιο μέρος κι αν κατάγονται, είναι ότι αισθάνονται ξένο τον τόπο στον οποίο ζουν, ενώ βρίσκονται σε συνεχή αναζήτηση μιας πατρίδας. Στις περισσότερες περιοχές, που εγκαθίστανται, είναι ανεπιθύμητοι. Συνήθως, πρόκειται για περιοχές που βρίσκονται στις παρυφές της πόλης κοντά στη χωματερή με τα σκουπίδια, κάτι που αυτόματα οδηγεί σε μια αρνητική και μειονεκτική εικόνα για αυτούς. Η πληθυσμιακή ομάδα των Ρομά εμφανίζει το μεγαλύτερο κίνδυνο να βιώσει τη φτώχεια και τον κοινωνικό αποκλεισμό, ενώ συχνά αντιμετωπίζει χαμηλά ποσοστά απασχόλησης, έχει περισσότερες πιθανότητες να εγκαταλείψει το σχολείο, αλλά και να βιώσει οικονομικό αποκλεισμό, σε σύγκριση με άλλες ομάδες (Ευρωπαϊκή Επιτροπή, 2010). Κοινό στοιχείο των κοινωνικά ευάλωτων ομάδων είναι η υλική αποστέρηση, με συνακόλουθα χαμηλά επίπεδα της υγείας, της οικονομικής τους κατάστασης και της εκπαίδευσής τους (Baker, Mead & Campbell, 2002). Βασική αρχή οργάνωσης, των κοινωνιών των Ρομά, είναι η συλλογικότητα, όπου το κάθε άτομο καθορίζεται, κυρίως, με βάση τη συγγένεια και την καταγωγή, ενώ ένα α-

¹ http://www.ygeiaonline.gr/index.php?option=com_content&view=article&id=4112:2010-12-22-22-11-47&catid=60:kids (ανακτήθηκε στις 15/06/12).

κόμη κοινό στοιχείο των οικογενειών τους είναι ο μεγάλος αριθμός των μελών τους (Καραθανάση, 2000; Λυδάκη, 1997).

Ο κοινωνικός αποκλεισμός, που βιώνουν οι Ρομά στο σύνολό τους, δεν επιτρέπει να ενταχθούν στην αγορά εργασίας, να αποκομίσουν τις δυνατότητες που παρέχει το εκπαιδευτικό σύστημα, ώστε να μειωθούν και τα ποσοστά φτώχειας που αντιμετωπίζουν. Οι βασικοί παράγοντες, που τους οδηγούν στον κοινωνικό αποκλεισμό, θα πρέπει να ληφθούν υπόψη, καθώς επηρεάζουν τις εκπαιδευτικές τους ανάγκες. Τα άτομα αυτά δεν έχουν, συνήθως, τη δυνατότητα πρόσβασης σε προγράμματα εκπαίδευσης και κατάρτισης, αλλά ούτε και εργασιακές ευκαιρίες σε περίπτωση που ολοκληρώσουν κάποιο πρόγραμμα εκπαίδευσης ή κατάρτισης. Το σημαντικότερο είναι, ότι τα εν λόγω προγράμματα, που υπάρχουν, δεν είναι κατάλληλα σχεδιασμένα, ώστε να λαμβάνουν υπόψη τις εκπαιδευτικές ανάγκες και τα ενδιαφέροντα των κοινωνικά ευάλωτων ομάδων για εργασιακή αποκατάσταση και καλύτερη διαχείριση του ελεύθερου χρόνου τους (Cross, 1981). Εκτός από τον πρόχειρο σχεδιασμό, τα προγράμματα αυτά χαρακτηρίζονται από ασυνέχεια και γίνονται αποσπασματικά, καθώς επιλέγονται από τους φορείς εκπαίδευσης ανάλογα με τη χρηματοδότηση από το Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο, ενώ τα άτομα των ομάδων αυτών δεν έχουν, συνήθως, καμία υποστήριξη από το οικογενειακό περιβάλλον τους. Παράλληλα, απουσιάζει η σύνδεση των προγραμμάτων με ένα ευρύτερο και αποτελεσματικό δίκτυο παροχής ψυχο-κοινωνικών υπηρεσιών, που θα μπορούσε να βοηθήσει στην κατεύθυνση της κοινωνικής ένταξής τους. Τέλος, σημαντικό ρόλο παίζουν και οι προηγούμενες αρνητικές εμπειρίες, που έχουν τα άτομα αυτά, από το εκπαιδευτικό σύστημα γενικότερα, οι οποίες ενδέχεται να εκφραστούν στο πρόσωπο του εκπαιδευτή ή του φορέα εκπαίδευσης (Cross, 1981).

Στον ελλαδικό χώρο, οι περισσότεροι Ρομά μένουν σε αυθαίρετα κτίσματα, κυρίως, σε παράγκες που έχουν κατασκευάσει οι ίδιοι από ελενίτ -λυόμενα σπίτια, αν και υπάρχουν και αυτοί που μένουν σε κανονικά κτίσματα. Τα κτίσματα όλων των Ρομά είναι φτιαγμένα με παρόμοιο τρόπο και μοιάζουν αρκετά μεταξύ τους. Με το πέρασμα των χρόνων, ο μύθος ότι στους Ρομά αρέσει να αλλάζουν διαρκώς κατοικία φαίνεται να μην ισχύει τόσο, καθώς οι περισσότεροι από αυτούς φαίνεται πως αναζητούν μια μόνιμη κατοικία. Συνήθως, στα γειτονικά σπίτια μένουν Ρομά που ανήκουν στην ίδια οικογένεια ή έχουν κάποιες συγγενικές μεταξὺ τους σχέσεις. Φροντίζουν το εσωτερικό μέρος των σπιτιών τους, ενώ οι κοινόχρηστοι χώροι είναι πλήρως εγκαταλελειμμένοι, γεμάτοι σκουπίδια. Στην έρευνα της Μωραϊττου (2010), αναφέρονται επίσης και κάποιες συνθήκες που συνδέονται με την υγεία, όπως το γεγονός ότι 67.2% των Ρομά του δείγματος είναι ανασφάλιστοι. Ακόμη, όσοι ζουν σε καταυλισμούς, λυόμενα και νέου τύπου οικισμούς δεν μπορούν να αξιοποιήσουν καμία από τις υποδομές υγείας μεταβαίνοντας με μέσα μαζικής μεταφοράς, γιατί δεν υπάρχουν. Θα πρέπει να μεταβούν είτε με τα πόδια, είτε με ιδιωτικό μέσο μεταφοράς. Τα κέντρα υγείας και τα αγροτικά ιατρεία είναι οι πλέον δημοφιλείς επιλογές αυτών που ζουν στους καταυλισμούς, ενώ οι κάτοικοι των γειτονιών, συμβατικών κατοικιών ή διαμερισμάτων και των λυόμενων επιλέγουν, κυρίως, το Νοσοκομείο. Τέλος, τα Ιατροκοινωνικά Κέντρα, όταν υπάρχουν, είναι ιδιαίτερα δημοφιλή σε όλους τους Ρομά. Δυνατότητα να κάνουν την ατομική τους καθαριότητα άνετα έχουν όσοι διαθέτουν λουτρό στο σπίτι τους. Αναφέρεται χαρακτηριστικά ότι τη δυνατότητα αυτή έχουν τρεις στους δέκα Ρομά που ζουν σε γειτονιές και μεικτούς καταυλισμούς. Επίσης, η υγιεινή σχετίζεται και με την αποχέτευση και την αποκομιδή των σκουπιδιών. Με βάση την ίδια έρευνα, το δίκτυο αποχέτευσης είναι σχεδόν ανύπαρκτο στους νέου τύπου οικισμούς, στα λυόμενα και στους αμιγείς καταυλισμούς. Όσο για τα απορρίμματα, οι συνθήκες είναι πολύ καλύτερες. Σχεδόν παντού υπάρχουν κάδοι σκουπιδιών (93.4%), σύμφωνα, πάντα, με τα αποτελέσματα της συγκεκριμένης έρευνας. Διαφαιίνεται ότι οι Ρομά είναι συνηθισμένοι στις κακουχίες από μικρή ηλικία.

Αναφορικά με τις διατροφικές τους συνήθειες, να σημειωθεί ότι ο σκαντζόχοιρος αποτελεί έναν από τους πιο εκλεκτούς μεζέδες. Κάποιοι τοιγγάνοι συνηθίζουν να πηγαίνουν στο τέλος της λαϊκής αγοράς και να παίρνουν ό,τι έχει απομείνει από τους πάγκους, προκειμένου να αποκτήσουν κάποια φρούτα και λαχανικά. Από τις αδυναμίες των τοιγγάνων είναι το οινόπνευμα και ιδιαίτερα ο καπνός.

Μόλις τη δεκαετία του 1990 τα προβλήματα των Ρομά άρχισαν να δημοσιοποιούνται και να αντιμετωπίζονται (Τερζοπούλου & Γεωργίου, 1996). Συγκεκριμένα μέτρα άρχισαν να υιοθετούνται σταδιακά σε όλες τις ευρωπαϊκές χώρες για την επίλυση των προβλημάτων ως προς την απασχόληση, την υγεία, την εκπαίδευση και την στέγαση (Εθνική Επιτροπή για τα Δικαιώματα του Ανθρώπου, 2005). Οι Έλληνες Ρομά δεν αποτελούν μια απόλυτα ομοιογενή ομάδα (Λουλέ - Θεοδωράκη, 1991). Υπάρχουν μεγάλες διαφορές οικονομικής και κοινωνικής κατάστασης μεταξύ τους. Τα τελευταία χρόνια, κυρίως, χάρη στα ευρωπαϊκά προγράμματα άρχισε μια προσπάθεια εκτίμησης και αντιμετώπισης των προβλημάτων των Ρομά και στην Ελλάδα.

Οι Ρομά και η Εκπαίδευσή τους

Η φτώχεια είναι άμεσα συνυφασμένη με τους Ρομά και είναι ένας από τους λόγους που είναι κοινωνικά αποκλεισμένοι, ενώ γενικότερα παίζει καθοριστικό ρόλο στη διαμόρφωση των σχέσεων ανάμεσα στην κυρίαρχη κοινωνία και τους Ρομά (Cemlyn & Clark, 2005). Οι Ρομά ασχολούνται, κυρίως, με το εμπόριο διαφό-

ρων ειδών, ενώ ο αναλφαβητισμός φαίνεται πως δεν τους εμποδίζει σε αυτό, καθώς από πολύ μικρή ηλικία μαθαίνουν να μετρούν και να κάνουν υπολογισμούς. Επίσης, ορισμένοι είναι εποχιακοί εργάτες της γης ή γυρολόγοι και μικροέμποροι (Εξάρχος, 1996).

Οι Ρομά νιώθουν ανασφάλεια έξω από την τοιγγάνικη κοινότητα και γι' αυτό μαθαίνουν και στα παιδιά τους ότι ασφαλή θα πρέπει να νιώθουν μόνο μέσα σ' αυτήν. Ορισμένα από τα παιδιά των Ρομά εγγράφονται στο σχολείο και συνήθως φοιτούν για μικρό χρονικό διάστημα, μπαίνοντας και γνωρίζοντας με αυτό τον τρόπο τον κόσμο των άλλων. Τα παιδιά νιώθουν, συνήθως, δυσπιστία και φόβο, ενώ έρχονται αντιμέτωπα με νέους κανόνες και ρόλους που είναι διαφορετικοί από αυτούς που διδάχτηκαν από την οικογένειά τους, κατά την πρώτη φάση της κοινωνικοποίησης.

Ωστόσο, η κάθε μορφή καταναγκασμού θα οδηγήσει το τοιγγανόπαιδο να επιβεβαιώσει αυτά που έχει ακούσει στο σπίτι του, από την οικογένειά του. Πολλοί γονείς Ρομά δεν στέλνουν τα παιδιά τους στο σχολείο, γιατί δεν θέλουν τα παιδιά τους να έρθουν σε επαφή με άλλα παιδιά που δεν ανήκουν στους Ρομά. Έτσι, τα παιδιά θα παραμείνουν στην οικογένεια μέχρι να μεγαλώσουν και να ξεκινήσουν να εργάζονται. Για τα κορίτσια το σχολείο θεωρείται περιττό, καθώς μοναδικός προορισμός τους είναι ο γάμος (Λυδάκη, 1997).

Σε ορισμένα σχολεία δημιουργούνται αμιγώς τάξεις τοιγγανόπαιδων, καθώς τα περισσότερα από αυτά δεν αρχίζουν έγκαιρα το σχολείο, με αποτέλεσμα να μην μπορούν να συμβαδίσουν με τα υπόλοιπα παιδιά. Όσα παιδιά Ρομά φοιτούν στο σχολείο, συνήθως, κάνουν αρκετές απουσίες. Ένας ακόμη παράγοντας, που συμβάλλει στην άρνηση των παιδιών να παρακολουθήσουν το σχολείο, είναι οι δυσκολίες που αντιμετωπίζουν λόγω της διαφορετικής γλώσσας, καθώς μιλούν τα ελληνικά μόνο έξω από το σπίτι τους και δεν μπορούν να ανταποκριθούν στις απαιτήσεις του σχολείου, παρά τις αναπροσαρμογές των εκπαιδευτικών ως προς την διδακτική ύλη (Λυδάκη, 1997). Επομένως, η διγλωσσία αποτελεί ένα βασικό πρόβλημα ένταξης των παιδιών στο σχολείο, καθώς εκεί αναγκάζονται να χρησιμοποιήσουν την ελληνική γλώσσα και όχι τη μητρική.

Συνακόλουθα, ο αναλφαβητισμός, ακόμη και σήμερα, αποτελεί ένα βασικό στοιχείο στον πληθυσμό των Ρομά. Όταν άρχισαν να εγκαθίστανται μόνιμα σε ένα μέρος, ο αναλφαβητισμός τους αναδύθηκε στην επιφάνεια ως πρόβλημα.

Αν και οι ίδιοι θεωρούσαν ότι το σχολείο είναι μια αξία που ανήκει στους άλλους και το αντιμετωπίζουν με τελείως απαξιωτικό τρόπο, η ανάγκη για το γραπτό λόγο άρχισε να αποτελεί μια πραγματικότητα, με την οποία έπρεπε να έρθουν αντιμέτωποι. Έτσι, το σχολείο άρχισε να μπαίνει στη ζωή τους, αρκετά διστακτικά, με φόβο και με εναλλαγές απόρριψης και αποδοχής ή με πάγιες θέσεις απέναντι σε αυτό. Το σχολείο, όσο και να μην το θέλουν οι ίδιοι, θα συμβάλλει στην αλλαγή του τρόπου που βλέπουν και προσεγγίζουν τον κόσμο, καθώς και στο σχηματισμό της ταυτότητας των τοιγγανόπαιδων, χωρίς ωστόσο να τους αλλοιώσει τη νοοτροπία, τις συνήθειες της ζωής τους, τον τρόπο της ζωής τους (Λυδάκη, 1998). Αυτό το οποίο δεν μπορούν να δεχτούν οι Ρομά, σε σχέση με το σχολείο και την εκπαίδευση, φαίνεται πως είναι η ένταξη και αφομοίωση, που προβλέπει το εκπαιδευτικό σύστημα στην κυρίαρχη κοινωνία. Θεωρούν ότι το σχολείο προσπαθεί να εξαλείψει τις αποκλίσεις, που παρουσιάζουν τα παιδιά των Ρομά από τα υπόλοιπα παιδιά και επομένως, να αποδυναμώσει τα στοιχεία που χαρακτηρίζουν και διαφοροποιούν τους ίδιους. Αναμφισβήτητα, η εκπαίδευση των Ρομά στην Ελλάδα θα πρέπει να περιλαμβάνει την κοινωνική τους ένταξη.

Για μια αποτελεσματική εκπαίδευση προτείνεται ως λύση μια διαπολιτισμική προσέγγιση, που θα σέβεται τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά του πληθυσμού των Ρομά. Αυτό προϋποθέτει την επαρκή γνώση από την πλευρά του σχολείου και των εκπαιδευτικών των πολιτισμικών στοιχείων που χαρακτηρίζουν τους Ρομά, ενώ θα πρέπει να επιτρέπεται στους μαθητές να εκφράζονται, να δρουν και να συμμετέχουν στην τάξη, νιώθοντας ότι οι άλλοι σέβονται τη γλώσσα τους και τον πολιτισμό τους (Σαλωνίτης, 2010). Συνοψίζοντας, κύριοι στόχοι στην εκπαίδευση των Ρομά είναι η κάλυψη της βασικής εκπαίδευσης καθώς και η εξάλειψη ή τουλάχιστον μείωση της μαθητικής διαρροής (Μπίλα, 2010).

Σκοπός της συγκεκριμένης μελέτης ήταν να καταγράψει και να μελετήσει τα χαρακτηριστικά της ποιότητας ζωής, ως προς την υγιεινή διατροφή και την άσκηση των ενηλίκων Ρομά, οι οποίοι παρακολούθησαν προγράμματα γλωσσικής εκπαίδευσης.

Μεθοδολογία

Συμμετέχοντες

Στην έρευνα συμμετείχαν 15 (N = 15) ενήλικοι εκπαιδευόμενοι, 7 άντρες και 8 γυναίκες, από την πληθυσμιακή ομάδα των Ρομά από περιοχή της Κεντρικής Θεσσαλίας, που παρακολούθησαν επιμορφωτικά προγράμματα γλωσσικής εκπαίδευσης σε σχετικό Κ.Ε.Ε. Οι συμμετέχοντες είχαν ηλικία από 18 έως 36 έτη. Σύμφωνα με τους Polit και Hungler (1999), ένα μεγάλο δείγμα, συχνά, λειτουργεί αρνητικά για την εγκυρότητα της ποιοτικής έρευνας, αφού μέσα στο μεγάλο αριθμό των συμμετεχόντων χάνονται τα υποκειμενικά και

εξατομικευμένα χαρακτηριστικά, τα οποία θέλει να κατανοήσει η ποιοτική έρευνα. Για την παρούσα έρευνα, το εν λόγω δείγμα κρίθηκε ότι ήταν το κατάλληλο για την ερμηνεία του φαινομένου και ότι ήταν επαρκές σε παροχή ποιοτικών πληροφοριών, όπου, με βάση τον Morse (1994) και τους Polit και Hungler (1999), θα επέτρεπαν να επιτευχθεί η έννοια του κορεσμού, αναφορικά με τις πληροφορίες για το υπό έρευνα φαινόμενο. Οι ενήλικοι εκπαιδευόμενοι, που επιλέχθηκαν, ήταν ενταγμένοι σε δύο (2) τμήματα μάθησης και είχαν τον ίδιο εκπαιδευτή, κατά τη διάρκεια της εκπαίδευσής τους. Αυτό το δείγμα μπορεί να χαρακτηριστεί ως δείγμα ευκολίας (με βάση την εγγύτητα προς το Πανεπιστήμιο) και ως δείγμα σκοπιμότητας (purposive sampling), καθώς επιλέχθηκε από τους ερευνητές, γιατί υποτέθηκε ότι το συγκεκριμένο δείγμα είχε τη γνώση, τα χαρακτηριστικά και τη θέληση να δώσει πιο ολοκληρωμένες και σε βάθος απαντήσεις στα ερευνητικά ερωτήματα (Parahoo, 2006; Thompson, 1999).

Διαδικασία και μέσα συλλογής δεδομένων

Στην παρούσα εργασία, για τη συλλογή των δευτερογενών στοιχείων, που παρουσιάζονται στο θεωρητικό μέρος της, χρησιμοποιήθηκε η ελληνική και ξενόγλωσση βιβλιογραφία. Για τη συλλογή των πρωτογενών στοιχείων χρησιμοποιήθηκε η μέθοδος της προσωπικής συνέντευξης με μαγνητοφώνηση. Οι συμμετέχοντες κλήθηκαν να απαντήσουν σε 10 κύριες ερωτήσεις και σε κάποιες συμπληρωματικές και διευκρινιστικές ερωτήσεις, όπου αυτό ήταν απαραίτητο. Τα βασικά θέματα των ερωτήσεων είχαν δομηθεί σε δύο βασικούς άξονες: 1^ο) σχετικά με τα χαρακτηριστικά της ποιότητας ζωής των συμμετεχόντων, έχοντας ως σκέλη την υγιεινή διατροφή και την άσκηση (7 ερωτήσεις) και 2^ο) σχετικά με τις απόψεις των συμμετεχόντων για τη χρησιμότητα των ενότητων για την άσκηση και την υγιεινή διατροφή, που περιλαμβάνονταν στα προγράμματα γλωσσικής εκπαίδευσης που παρακολούθησαν (3 ερωτήσεις).

Η διαδικασία συλλογής των δεδομένων, μέσω των ατομικών συνεντεύξεων, έλαβε χώρα κατά το διάστημα Απριλίου – Μαΐου και πραγματοποιήθηκε ως εξής: ένα μήνα πριν την τελική συλλογή τους, ένας μικρός αριθμός ατόμων, που παρακολούθησε τα αντίστοιχα προγράμματα (2 άτομα) και επιθυμούσε να συμμετάσχει, επιλέχθηκε τυχαία από την ερευνήτρια να απαντήσει στις ερωτήσεις της συνέντευξης, προκειμένου να είναι δυνατός ο έλεγχος της σαφήνειας και ευληπτότητας των ερωτήσεων, καθώς και ο προσδιορισμός του χρόνου που απαιτείται για την ολοκλήρωση της διαδικασίας (πιλοτική έρευνα). Να σημειωθεί ότι τα συγκεκριμένα άτομα δεν έλαβαν μέρος στη μετέπειτα κυρίως έρευνα.

Αναφορικά με τη διαδικασία των συνεντεύξεων, πριν τη διεξαγωγή τους, όλοι οι συμμετέχοντες ενημερώθηκαν από την ερευνήτρια, προφορικά, για κάθε λεπτομέρεια αυτής (π.χ. εμπιστευτικότητα των απαντήσεων), καθώς και για το σκοπό της μελέτης. Οι συνεντεύξεις, όσων συμμετεχόντων το επιθυμούσαν, μαγνητοφωνήθηκαν χρησιμοποιώντας κασετόφωνο. Στη συνέχεια, έγινε απομαγνητοφώνηση και καταγραφή των απαντήσεων κάθε εκπαιδευόμενου σε τετράδιο και κατόπιν σε αρχείο Word, από την ερευνήτρια, με σκοπό την πληρέστερη επεξεργασία και ανάλυση των περιεχομένων των συνεντεύξεων. Η διάρκεια της κάθε συνέντευξης κυμαινόταν από 30 έως 35 λεπτά. Η έρευνα ολοκληρώθηκε ομαλά και χωρίς προβλήματα. Η συνεργασία με όλους τους συμμετέχοντες ήταν άριστη.

Τεχνικές διασφάλισης εγκυρότητας και αξιοπιστίας – Εμπιστευσιμότητα

Αναφορικά με τις τεχνικές για τη διασφάλιση της εγκυρότητας και της αξιοπιστίας, χρησιμοποιήθηκε ο όρος *εμπιστευσιμότητα* για την αξιολόγηση της ποιότητας της διεργασίας και των αποτελεσμάτων της παρούσας ποιοτικής μελέτης. Σύμφωνα με τους Lincoln και Guba (1985), τα κριτήρια που χρησιμοποιούνται για να εξασφαλίσουν την εμπιστευσιμότητα είναι: η «*αξιοπιστία - φερεγγυότητα*», η *μεταβιβασιμότητα*, η *βασιμότητα* και η *επιβεβαιωσιμότητα*.

Σύμφωνα με τους Χασάνδρα και Γούδα (2003), η «*αξιοπιστία - φερεγγυότητα*» αναφέρεται στην εμπιστοσύνη για την αλήθεια των δεδομένων. Όσον αφορά στην «*αξιοπιστία - φερεγγυότητα*», η εκτεταμένη σχέση της ερευνήτριας με τον υπό μελέτη πληθυσμό εξασφαλίστηκε μέσα από την 8χρονη εργασιακή εμπειρία της στην εκπαίδευση της ενήλικης κοινωνικά ομάδας των Ρομά. Επίσης, πριν τη διεξαγωγή της έρευνας, η ερευνήτρια αφιέρωσε χρόνο μέσα στο περιβάλλον μελέτης, προκειμένου να εξασφαλίσει την εμπιστοσύνη αυτών που θα μελετήσει. Οι συνεντεύξεις πραγματοποιήθηκαν στο χώρο κατοικίας των Ρομά, σε ένα περιβάλλον οικείο για τους ίδιους, σε κατάλληλο χρόνο, όπου οι συμμετέχοντες δεν ήταν απασχολημένοι και δεν υπήρχαν άλλοι εξωτερικοί παράγοντες που δημιουργούσαν ένταση ή αποσοπούσαν την προσοχή τους (LeCompte & Goetz, 1982)². Ακόμη, έγινε χρήση κι ενός ημερολογίου καταγραφής προς αναλογισμό, στο οποίο η ερευνήτρια κατέγραφε προσωπικές εντυπώσεις, σκέψεις, ιδέες σε κάθε φάση της μελέτης. Ταυτόχρονα, γινόταν έλεγχος των δεδομένων, των εμπειριών και των συμπερασμάτων από τους συμμετέχοντες, τόσο κατά τη διάρκεια των συνεντεύξεων, όσο και μετά την απομαγνητοφώνηση των συνεντεύξεων για το αν τα κύρια

² Εξωτερική αξιοπιστία (LeCompte & Goetz, 1982).

σημεία, που αναφέρθηκαν στις συνεντεύξεις, έγιναν ορθώς κατανοητά από την ερευνήτρια. Έτσι, έγινε μία σύνοψη των κύριων σημείων που αναφέρθηκαν και ζητήθηκε η γνώμη των συμμετεχόντων. Σε περίπτωση ασυμφωνίας επαναλαμβάνονταν οι συγκεκριμένες ερωτήσεις και ζητούνταν διευκρινίσεις. Ειδικότερα, μετά την απομαγνητοφώνηση κάθε συνέντευξης, τα γραπτά κείμενα δόθηκαν και πάλι στους συμμετέχοντες με σκοπό να διαβαστούν και να πιστοποιήσουν ότι πράγματι αυτά είπαν και ότι συνεχίζουν να συμφωνούν με τα λεγόμενά τους.

Παράλληλα, η *μεταβιβασιμότητα* αναφέρεται στο βαθμό στον οποίο τα ευρήματα από την έρευνα μπορούν να μεταφερθούν και σε άλλα πλαίσια ή ομάδες. Έγινε με τη λεπτομερή περιγραφή της όλης πορείας διεξαγωγής της έρευνας, έτσι ώστε να καθίσταται δυνατό σε κάθε ενδιαφερόμενο αναγνώστη να καταλήξει σε κάποιο συμπέρασμα για το αν τα στοιχεία αυτά θα του φανούν χρήσιμα. Η *βασιμότητα* αναφέρεται στην αναζήτηση στοιχείων ή μέσων για να εξεταστούν τυχόν παράγοντες αστάθειας ή / και φαινομενικών ή σχεδιασμένων επιρροών – μεταβολών. Σχετικά με τη *βασιμότητα* κρατήθηκαν και είναι διαθέσιμες: (α) μεθοδολογικές σημειώσεις (δειγματοληψίας, ερωτήσεων των συνεντεύξεων, πιλοτικής έρευνας) και (β) σημειώσεις εμπιστευσιμότητας. Η *επιβεβαιωσιμότητα* αναφέρεται στην αντικειμενικότητα ή ουδετερότητα των δεδομένων έτσι ώστε να υπάρχει συμφωνία ανάμεσα σε δύο ή περισσότερα ανεξάρτητα άτομα για την ορθότητα ή το νόημα των δεδομένων. Για την *επιβεβαιωσιμότητα* είναι διαθέσιμα: (α) κείμενα και κασέτες συνεντεύξεων, σημειώσεις ερευνήτριας (από συνεντεύξεις), (β) περιλήψεις κειμένων συνεντεύξεων, κατηγορίες και κατάλογος θεμάτων κωδικοποίησης και (γ) οργάνωση και ιεράρχηση κατηγοριών, εξήγηση εννοιών, αποτελέσματα, συμπεράσματα και εξήγηση δομής αυτών (αρχεία για έλεγχο από έναν εξωτερικό ειδικό, ο οποίος θα εξετάσει την ύπαρξη πιθανών σημείων προκατάληψης από την πλευρά της ερευνήτριας στην ανάλυση και ερμηνεία των δεδομένων)³.

Ανάλυση και επεξεργασία δεδομένων

Για την οργάνωση του περιεχομένου και την κατηγοριοποίηση των λεκτικών δεδομένων, που προέκυψαν από τις συνεντεύξεις, χρησιμοποιήθηκε το λογισμικό πακέτο για ποιοτική ανάλυση Qualitative Software Package NVivo 9.0. Όπου κρίθηκε απαραίτητο, η ανάλυση έγινε με τη χρήση του Word Frequency query του NVivo με ανάλυση περιεχομένου των απαντήσεων των ερωτηθέντων (π.χ. Ερωτήσεις 9 και 10). Σε άλλες ερωτήσεις επιλέχθηκε η Tag cloud προεπισκόπηση (π.χ. Ερωτήσεις 1 και 3). Επίσης, με την επιλογή text search του NVivo έγινε αναζήτηση της λέξης «έμαθα», όπου το αποτέλεσμα εμφανίζεται με την προεπισκόπηση word tree (π.χ. Ερώτηση 8).

Αποτελέσματα

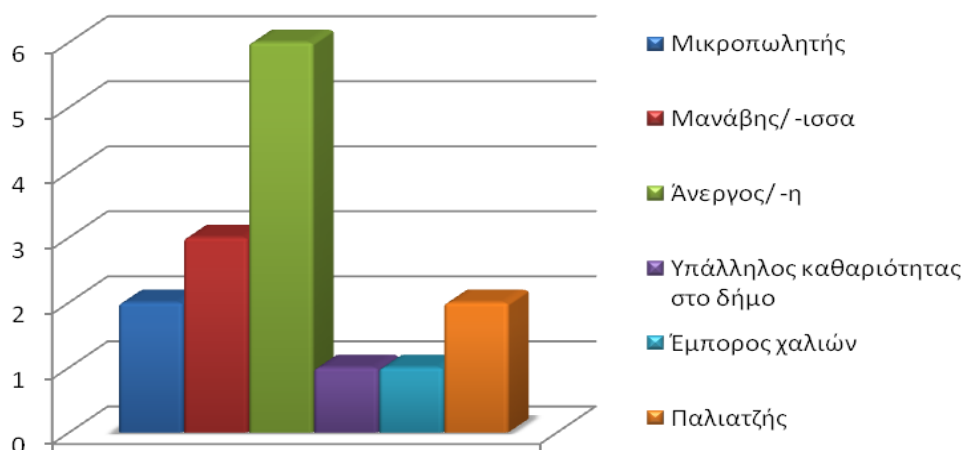
Δημογραφικά στοιχεία συμμετεχόντων

Στην έρευνα συμμετείχαν 15 Ρομά, εκ των οποίων 8 γυναίκες και 7 άνδρες. Όλοι ήταν ελληνικής καταγωγής, διέμεναν στην ίδια περιοχή, ήταν έγγαμοι και η ηλικία τους κυμαινόταν από 18 έως 36 έτη.

Όσον αφορά στο μορφωτικό επίπεδο των συμμετεχόντων, οι περισσότεροι (12 από τους 15, σε ποσοστό 80%) είχαν απολυτήριο δημοτικού, ενώ οι υπόλοιποι τρεις (σε ποσοστό 20%) είχαν παρακολουθήσει έως την Ε' τάξη του δημοτικού σχολείου.

Σχετικά με την επαγγελματική κατάσταση των συμμετεχόντων, το παρακάτω γράφημα καταγράφει το επάγγελμα των Ρομά, που πήραν μέρος στην έρευνα. Σύμφωνα με αυτό, έξι από αυτούς δηλώνουν πως είναι άνεργοι/ες, ενώ οι υπόλοιποι είναι μανάβηδες, μικροπωλητές, παλιατζήδες ή υπάλληλοι καθαριότητας (Εικόνα 1).

³ Εσωτερική αξιοπιστία (LeCompte & Goetz, 1982)



Εικόνα 1: Επάγγελμα των συμμετεχόντων

Σχετικά με θέματα διατροφής

Ως προς τον άξονα της διατροφής, είναι βασικό να καταγραφούν οι απόψεις των Ρομά, τόσο για τις βλαβερές, όσο και για τις υγιεινές τροφές. Για το λόγο αυτό, εξετάστηκαν οι διατροφικές συνήθειες των Ρομά, όπως καταγράφηκαν στις απαντήσεις τους στην πρώτη ερώτηση σχετικά με τη διατροφή «Τι τρώς (κατά τη διάρκεια μιας μέρας);». Πιο συγκεκριμένα, εντοπίστηκαν οι λέξεις που αναφέρονται περισσότερες φορές στις απαντήσεις του δείγματος.

Στην απεικόνιση παρακάτω εμφανίζονται με αλφαβητική σειρά σε διάφορα μεγέθη γραμματοσειρών οι λέξεις που αναφέρονται στο κείμενο. Όσο μεγαλύτερες είναι οι γραμματοσειρές, τόσο μεγαλύτερη είναι η συχνότητα αναφοράς της λέξης (Tag cloud προεπισκόπηση, Εικόνα 2).

1) Τι τρώς (κατά τη διάρκεια μιας μέρας);



Εικόνα 2: Διατροφικές συνήθειες των συμμετεχόντων

Από τις απαντήσεις παρατηρείται, λοιπόν, ότι οι Ρομά καταναλώνουν καθημερινά κόκα κόλα σε μεγάλο ποσοστό (10 στους 15). Το ψωμί (13 αναφορές), το νερό (10 αναφορές), το γάλα (9 αναφορές), το κρέας (8

αναφορές), η σαλάτα (8 αναφορές) και οι πατάτες (6 αναφορές) είναι οι τροφές που συμπληρώνουν το καθημερινό τους διαιτολόγιο (Εικόνα 2). Επίσης, ένα ικανοποιητικό ποσοστό του δείγματος (5 στους 15, 33%) προτιμάει το έτοιμο φαγητό από έξω. Τέλος, ένας ανέφερε ότι χρησιμοποιεί το καλαμποκέλαιο «το φτηνό λάδι στο μαγείρεμα, στο τηγάνι, στη σαλάτα, γιατί, το άλλο το ακριβό δεν το συνηθίσαμε και δεν μας αρέσει». Σχετική αναφορά υπάρχει και στην έρευνα της Μωραΐτου (2010).

Οι Ρομά που συμμετείχαν στην έρευνα είναι άτομα με πολύ χαμηλό εισόδημα και επίπεδο μόρφωσης. Αυτό τους καθιστά επιρρεπείς σε σφάλματα στη διατροφή, όπως η συνήθειά τους να τρώνε έτοιμο φαγητό, αλλά και στην κατανάλωση τροφίμων που προωθούνται με συχνές διαφημίσεις, όπως η κόκα κόλα.

2) Πιστεύεις ότι η διατροφή είναι σημαντική για τον άνθρωπο; Γιατί;

Χαρακτηριστικές απαντήσεις στην ερώτηση είναι οι εξής: «Σίγουρα είναι σημαντική, πρώτα για την υγεία», «Είναι σημαντική στον άνθρωπο. Δεν ζεις νηστικός χωρίς νερό και φαγητό», «Βέβαια είναι σημαντική και για εμάς και για τα παιδιά μας. Πρέπει να προσέχουμε τι τρώμε εμείς και τι τα ταΐζουμε», «Είναι καλό το φαγητό γιατί αλλιώς δεν ζεις, θα πεθάνεις. Αν δεν τρως θα αρρωστήσεις, θα πας στο γιατρό και θα πάρεις φάρμακα».

Συνοψίζοντας, στο σύνολό τους οι Ρομά αναγνωρίζουν τη σημασία της διατροφής για τον άνθρωπο. Πιο συγκεκριμένα, γνωρίζουν πως η διατροφή είναι ο σημαντικότερος παράγοντας που τους κρατάει ζωντανούς, υγιείς και παραγωγικούς. Πολλές αναφορές γίνονται και στην ποιότητα της τροφής, που έχει καθοριστική σημασία.

3) Τι γνωρίζεις για την υγιεινή διατροφή;

• Συμπληρωματική ερώτηση: Πιστεύεις ότι τρέφεται υγιεινά καθημερινά; Γιατί; Πώς;

Όσον αφορά στις υγιεινές τροφές (Tag cloud προεπισκόπηση, Εικόνα 3), οι απαντήσεις των Ρομά επικεντρώνονται στα φρούτα (6 αναφορές), τις σαλάτες (3 αναφορές), το κρέας (3 αναφορές), το ψωμί (3 αναφορές) και τα λαχανικά (3 αναφορές).



Εικόνα 3: Υγιεινές τροφές με συχνότερη αναφορά στους συμμετέχοντες

Από την ανάλυση προκύπτει πως οι Ρομά γνωρίζουν ποιες τροφές είναι υγιεινές κατατάσσοντας τα φρούτα, τις σαλάτες και τα λαχανικά στις πρώτες θέσεις. Παρόλα αυτά, οι τροφές αυτές δεν αποτελούν σημαντικό στοιχείο της καθημερινής τους διατροφής, σύμφωνα με όσα μελετήθηκαν παραπάνω. Αυτό μπορεί να οφείλεται στις τιμές των συγκεκριμένων τροφίμων, δεδομένου ότι οι Ρομά έχουν χαμηλό εισόδημα, αλλά και στο γεγονός ότι οι άνθρωποι αυτοί καταπιάνονται μεγάλο διάστημα της ημέρας με χειρονακτικές εργασίες, οπότε την ώρα του γεύματος επιθυμούν κάτι που θα τους χορτάσει, όχι κάτι ελαφρύ και απαραίτητα υγιεινό.

Οι συμμετέχοντες διχάστηκαν στη συμπληρωματική ερώτηση. Οι μισοί πιστεύουν πως τρέφονται σωστά καταναλώνοντας καθημερινά ωφέλιμες τροφές και διατηρώντας το βάρος τους, ενώ οι υπόλοιποι πιστεύουν πως δεν προσέχουν τη διατροφή τους και έχουν αποκτήσει κακές διατροφικές συνήθειες.

4) Τι γνωρίζεις για τις βλαβερές τροφές;

- **Συμπληρωματική ερώτηση: Ποιες τροφές, κατά τη γνώμη σου, είναι βλαβερές;**

Με βάση τις απαντήσεις τους (Εικόνα 4), ως βλαβερές τροφές, οι Ρομά αναφέρουν συχνότερα την κόκα κόλα (8 αναφορές), τα τηγανητά (7 αναφορές), το κρέας (5 αναφορές), τα γλυκά (4 αναφορές), τη σοκολάτα, τα αναψυκτικά και το γύρο. Επίσης, μεγάλο μέρος τους (6 στους 15, ποσοστό 40%) αναφέρεται και στο γεγονός ότι οι βλαβερές τροφές παχαίνουν και βλάπτουν την υγεία (σάκχαρο, καρδιά, χοληστερίνη).



Εικόνα 4: Βλαβερές τροφές με συχνότερη αναφορά στους συμμετέχοντες

Συμπερασματικά, όπως και με τις υγιεινές έτσι και με τις βλαβερές τροφές, οι Ρομά δείχνουν να γνωρίζουν, σε ένα βαθμό, τι πρέπει να αποφεύγουν και τι βλάπτει την υγεία τους. Κάνοντας, όμως, μια αναδρομή στις διατροφικές τους συνήθειες παρατηρείται ότι η κόκα κόλα, που οι ίδιοι κατέταξαν στην πρώτη θέση των βλαβερών τροφών, αποτελεί το κύριο στοιχείο της διατροφής τους. Το ίδιο συμβαίνει και με το κρέας, το οποίο καταναλώνουν σε μεγάλες ποσότητες καθημερινά. Διαφαίνεται, επομένως, ότι η ελλιπής εκπαίδευση, η άγνοια και η απουσία προγραμμάτων ενημέρωσης οδηγούν σε μία γενικευμένα λανθασμένη διατροφή, η οποία φαίνεται να ενισχύεται από τις παραπλανητικές διαφημίσεις και τη συνήθεια για γρήγορες και εύκολες λύσεις διατροφής.

Σχετικά με θέματα άσκησης

Ως προς τον άξονα της άσκησης, έγινε προσπάθεια να καταγραφεί το μέρος των συμμετεχόντων που γυμνάζεται, με έμφαση στον τρόπο, αλλά και στη συχνότητα με την οποία αυτό συμβαίνει.

5) Γυμνάζεσαι; Αν ναι, τι ακριβώς κάνεις; Αν όχι, μπορείς να περιγράψεις μια μέρα από την καθημερινότητά σου;

Θετικά στην ερώτηση απάντησαν μόνο οι 3 από τους 15 Ρομά, εκ των οποίων οι δύο άνδρες και μια γυναίκα. Αρνητικά απαντούν οι υπόλοιποι δώδεκα, επτά γυναίκες και πέντε άνδρες. Οι περισσότεροι αναφέρουν πως δεν ευκαιρούν γιατί εργάζονται όλη την ημέρα ή γιατί ασχολούνται με τη φροντίδα της οικογένειας και του σπιτιού. Θα πρέπει σ' αυτό το σημείο να τονιστεί ότι στη συντριπτική τους πλειοψηφία οι συμμετέχοντες ασχολούνται με χειρωνακτικές εργασίες, οι οποίες καλύπτουν το μεγαλύτερο μέρος της ημέρας τους. Αν και δηλώνουν ότι δεν αθλούνται, τέτοιου είδους επίπονες εργασίες εκγυμνάζουν το σώμα και ίσως

προς αυτήν την κατεύθυνση θα πρέπει να στραφεί η ενημέρωσή τους. Στο γεγονός δηλαδή ότι σωματική άσκηση δεν γίνεται μόνο σε ένα γήπεδο ή γυμναστήριο, αλλά και μέσα από την καθημερινή δραστηριότητα.

Συμπερασματικά, η πλειοψηφία των συμμετεχόντων δε γυμνάζεται μέσω ενός αθλήματος. Παρόλα αυτά, η φύση της εργασίας τους και η γενικότερη καθημερινή τους δραστηριότητα θέτει σημαντικά το σώμα σε λειτουργία. Επομένως, ο στόχος της ενότητας της άσκησης σε μελλοντικά μαθήματα θα πρέπει να είναι η ουσιαστική ενημέρωσή τους σχετικά με τις πολλαπλές εφαρμογές της. Ίσως, μάλιστα, θα πρέπει να ενημερωθούν για το πώς μπορούν να καταπονούν το σώμα τους λιγότερο, κατά τη διάρκεια της εργασίας, για παράδειγμα με τη σωστή στάση του σώματος, ώστε να αποφεύγονται οι τραυματισμοί, αλλά και να μειώνεται η αίσθηση της κόπωσης.

6) Πιστεύεις ότι σε βοηθάει η άσκηση; Πού; Με ποιο τρόπο;

Το μεγαλύτερο ποσοστό (12 στους 15, 80%) δηλώνει πως η άσκηση βοηθάει το σώμα τους και την υγεία. Ενδεικτικά ανέφεραν: «Ξέρω ότι κάνει καλό στην υγεία μου», «Βοηθάει να έχεις ωραίο σώμα», «Σίγουρα βοηθάει. Στο σώμα». Οι υπόλοιποι τρεις δεν γνώριζαν αν και σε τι βοηθάει η άσκηση. Κατά συνέπεια, οι Ρομά παρακολούθησαν μαθήματα σχετικά με την άσκηση και φαίνεται πως οι περισσότεροι κατάλαβαν τη σημαντικότητα της γυμναστικής, κυρίως, σε θεωρητικό επίπεδο όπως προκύπτει από την έρευνα των απαντήσεων στην πρώτη ερώτηση σχετικά με την άσκηση. Ωστόσο, θα έπρεπε να μπορούν να εκφράσουν καλύτερα τα οφέλη της άσκησης και με χρήση παραδειγμάτων, κάτι που σημαίνει πως μελλοντικά θα πρέπει να τονιστεί και σε πρακτικό επίπεδο η σημασία της γυμναστικής για τον άνθρωπο.

7) Γυμνάζεσαι τακτικά;

Διευκρινιστικές ερωτήσεις: Τι ακριβώς κάνεις; Πόσες φορές/ώρες την εβδομάδα; Πιστεύεις ότι σε βοηθάει; Πού;

Όπως έχει ήδη αναφερθεί, μόνο οι τρεις από τους δεκαπέντε Ρομά γυμνάζονται. Συγκεκριμένα, η Μαρία Χ. δήλωσε πως «Περπατάω λίγο. Όταν έχω όρεξη. Όχι κάθε μέρα 2-3 φορές την εβδομάδα. Η γυμναστική βοηθάει να μην πάρω κιλά», ο Ανδρέας Γ. «3 φορές την εβδομάδα πάω στο γήπεδο για προπόνηση γιατί παίζω στην ομάδα ποδοσφαίρου. Κρατάει περίπου 2 ώρες. Είμαι πάντα σε φόρμα», ενώ ο Βαλάντης Γκ. «Συνήθως την Κυριακή πάω στο γήπεδο και τρέχω για καμιά ώρα. Όταν βρέχει δεν πάω».

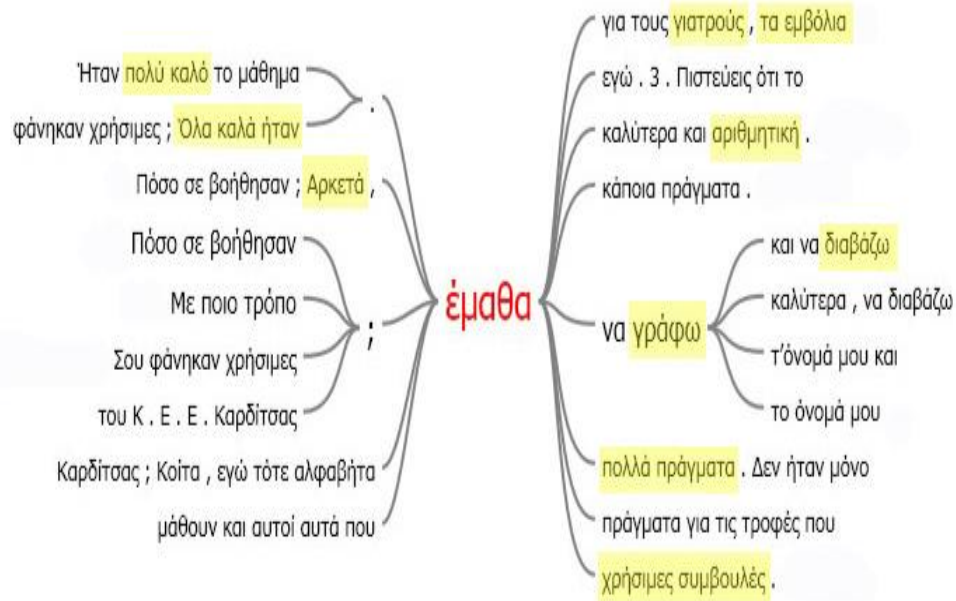
Σχετικά με τη χρησιμότητα των εκπαιδευτικών προγραμμάτων

Στο τελευταίο μέρος της συνέντευξης οι Ρομά καλούνται να απαντήσουν σε ερωτήσεις σχετικά με τα προγράμματα γλωσσικής εκπαίδευσης που παρακολούθησαν.

8. Ποια είναι η γνώμη σου για τις ενότητες της άσκησης και της υγιεινής διατροφής, που περιλαμβάνονταν στα προγράμματα γλωσσικής εκπαίδευσης που παρακολούθησες μέσω του Κ.Ε.Ε.;

- **Διευκρινιστικές ερωτήσεις: Σου φάνηκαν χρήσιμες; Πόσο σε βοήθησαν; Με ποιο τρόπο; Μπορείς να περιγράψεις τις αλλαγές που νιώθεις ότι υπάρχουν στη διατροφή και στην άσκηση μετά την παρακολούθηση των προγραμμάτων γλωσσικής εκπαίδευσης; Υπήρχε κάτι που σε δυσκόλεψε κατά την παρακολούθηση των συγκεκριμένων ενοτήτων;**

Αναφορικά με τη χρησιμότητα του προγράμματος διερευνήθηκαν οι δύο διευκρινιστικές ερωτήσεις, «Σου φάνηκαν χρήσιμες;» και «Πόσο σε βοήθησαν;». Με την επιλογή text search του NVivo έγινε αναζήτηση της λέξης «έμαθα». (προεπισκόπηση word tree, Εικόνα 5).



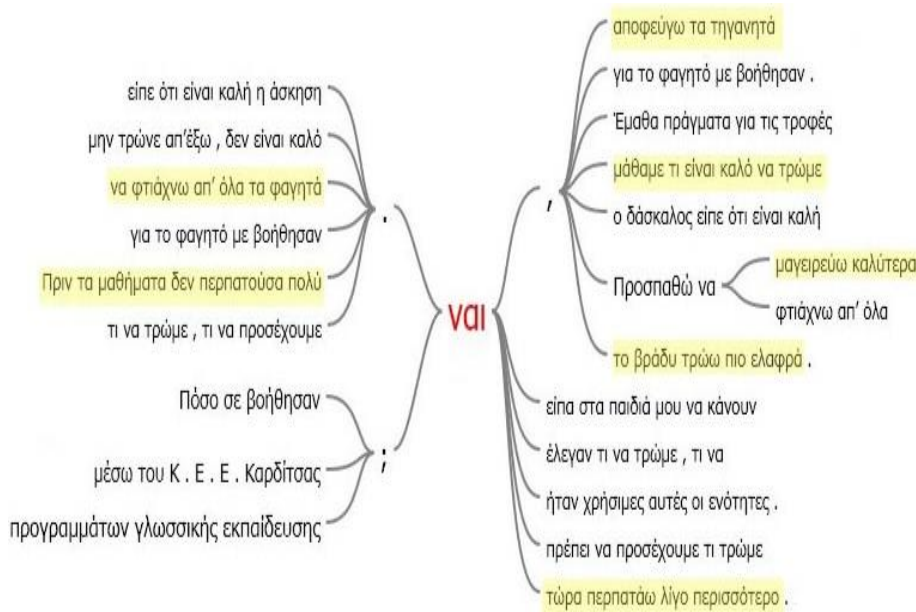
Εικόνα 5: Αποτελέσματα χρησιμότητας προγράμματος

Συμπερασματικά, στο σύνολό τους οι Ρομά θεωρούν πως τα μαθήματα ήταν πολύ καλά και τους βοήθησαν αρκετά. Συγκεκριμένα, αναφέρουν πως έμαθαν να γράφουν, να διαβάζουν, χρήσιμες συμβουλές -όχι μόνο για τη διατροφή- αλλά και την υγεία και αριθμητική (Εικόνα 5). Ενδεικτικά, κάποιες απαντήσεις τους ήταν: «Η αριθμητική με βοήθησε πιο πολύ απ’ όλα στη δουλειά μου, να λογαριάζω, να δίνω σωστά τα ρέστα, να μην με κλέβουν στο παζάρι», «Για το φαγητό με βοήθησαν. Το βράδυ τρώω πιο ελαφρά», «Εγώ πήγα για να πάρω το χαρτί του Δημοτικού και το πήρα με λίγη βοήθεια από το δάσκαλο», «Έμαθα να γράφω καλύτερα, να διαβάζω κάπως καλά, να μη συλλαβίζω».

Η ανάλυση σχετικά με τη χρησιμότητα βοηθάει στην εξαγωγή των κυριότερων πλεονεκτημάτων του προγράμματος που παρακολούθησαν οι Ρομά. Έτσι, όλοι τόνισαν πως τα μαθήματα τους βοήθησαν να μάθουν να γράφουν, να διαβάζουν και να υπολογίζουν. Επιπλέον, μεγάλο μέρος αυτών δηλώνει πως ενημερώθηκε για θέματα υγείας («Έμαθα για τους γιατρούς, τα εμβόλια, την καρδιά, να ζυγίζομαστε, μας είπαν για τη χοληστερίνη»), διατροφής και άσκησης. Χαρακτηριστικό είναι πως και οι δεκαπέντε θα πρότειναν και σε άλλους να παρακολουθήσουν παρόμοια σεμινάρια και μαθήματα.

Οι απόψεις των ενήλικων εκπαιδευόμενων Ρομά, για το εάν τα προγράμματα που παρακολούθησαν, τους βοήθησαν να βελτιώσουν την ποιότητα ζωής τους, ως προς την άσκηση και την υγιεινή διατροφή, ερευνώνται μέσω της διευκρινιστικής ερώτησης: «Μπορείς να περιγράψεις τις αλλαγές που νιώθεις ότι υπάρχουν στη διατροφή και στην άσκηση μετά την παρακολούθηση των προγραμμάτων γλωσσικής εκπαίδευσης?».

Συγκεκριμένα, μέσω της ανάλυσης περιεχομένου των απαντήσεων των ερωτηθέντων θετικά σε αυτή την ερώτηση εκφράστηκαν οι 8 στους 15 (ποσοστό 53%), δηλώνοντας πως τώρα προσέχουν περισσότερο τι τρώνε και τον τρόπο που θα το μαγειρέψουν («Αποφεύγω τα τηγανητά», «Το βράδυ τρώω πιο ελαφρά») και πως προσπαθούν να ασκούνται περισσότερο από παλιά (Εικόνα 6). Να σημειωθεί πως σε μια περίπτωση αλλαγή σημειώθηκε μόνο ως προς την άσκηση: «Όπως έτρωγα τότε, τρώω και τώρα. Τώρα περπατάω περισσότερο με τις φίλες μου».



Εικόνα 6: Δηλώσεις Ρομά που παρατήρησαν αλλαγές

Βάσει των παραπάνω αποτελεσμάτων, τα ζητήματα αυτά δεν μπορούν να επιβεβαιωθούν πλήρως, καθώς οι συμμετέχοντες είναι, σχεδόν, χωρισμένοι στη μέση με βάση τις απαντήσεις τους για τη βελτίωση της ποιότητας ζωής τους, μετά το πέρας του προγράμματος.

Να σημειωθεί εδώ ότι, από τους οχτώ συμμετέχοντες στην έρευνα, που δήλωσαν πως παρατήρησαν αλλαγή στη ζωή τους, έξι είναι γυναίκες και δυο άνδρες. Διαφαίνεται, λοιπόν, πως το φύλο επηρεάζει την υγιεινή διατροφή και την άσκηση. Συγκεκριμένα, παρατηρείται πως οι γυναίκες, σε πολύ μεγαλύτερο ποσοστό από τους άνδρες, προσπαθούν να ενσωματώσουν στην καθημερινότητά τους όσα διδάχθηκαν. Ίσως, βέβαια, προς αυτή τη κατεύθυνση να οδηγεί το γεγονός ότι οι γυναίκες, με βάση τα λεγόμενά τους, κυρίως ασχολούνται με τη μαγειρική στο σπίτι, αλλά κάνουν και λιγότερο επίπονες δουλειές από τους άνδρες, οπότε έχουν, ίσως, το χρόνο και τη διάθεση να εισάγουν στη καθημερινότητά τους και κάποια μορφή άσκησης.

Όσο για τα μειονεκτήματα, οι περισσότεροι δηλώνουν πως ο κύκλος των μαθημάτων είχε μικρή διάρκεια επισημαίνοντας ότι: «Έπρεπε να είναι περισσότερο καιρό τα μαθήματα. Ήταν λίγο», «Το πρόγραμμα ήταν σύντομο, έπρεπε να είναι περισσότερες ώρες» και πως έπρεπε να διδαχθούν περισσότερα πράγματα. Αρκετοί από αυτούς (7 στους 15) παραπονέθηκαν για την έλλειψη βιβλίων, κάτι που δυσκόλευε τη διαδικασία της διδασκαλίας. Μέσω της ανάλυσης περιεχομένου των απαντήσεων των ερωτηθέντων, εξάγεται το συμπέρασμα ότι οι 7 απ'τους 15 δεν παρατηρούν αλλαγές στην καθημερινότητα και στην ποιότητα της ζωής τους μετά την παρακολούθηση του προγράμματος (Εικόνα 7). Επίσης, τονίζουν πως αν είχαν βιβλία θα μπορούσαν να διαβάσουν έως σήμερα, ώστε να μη ξεχάσουν, μετά από καιρό, όσα έμαθαν, κάτι που ισχυρίζονται σχεδόν οι μισοί. Χαρακτηριστικά σημειώνουν ότι: «Δεν θυμάμαι και πολλά, πέρασαν χρόνια», «Δεν θυμάμαι πολλά πράγματα. Πριν χρόνια κάναμε τα μαθήματα», «Δεν βλέπω καμιά αλλαγή», «Για διατροφή, δε θυμάμαι κάτι».

- 8) **Υπάρχει κάτι άλλο που θα ήθελες να προτείνεις, σχετικά με τις ενότητες της άσκησης και της υγιεινής διατροφής των προγραμμάτων γλωσσικής εκπαίδευσής σου (περιεχόμενο, εκπαιδευτικό υλικό, δραστηριότητες, τρόπος διεξαγωγής) και το θεωρείς σημαντικό;**
- **Συμπληρωματική ερώτηση: Θα πρότεινες και σε άλλους να παρακολουθήσουν αντίστοιχα προγράμματα;**
- 9) **Πιστεύεις ότι το πρόγραμμα που παρακολούθησες σε έκανε να θέλεις να παρακολουθήσεις και άλλα προγράμματα;**
- **Συμπληρωματική ερώτηση: Θέλεις να συνεχίσεις να μαθαίνεις και άλλα πράγματα; Ποια είναι αυτά;**

Οι ερωτήσεις 9 και 10 εξετάζονται μαζί, καθώς αφορούν στις εκπαιδευτικές ανάγκες των Ρομά. Έπειτα από τη χρήση του Word Frequency query του NVivo, παρουσιάζονται τα αποτελέσματα της ανάλυσης περιεχομένου των απαντήσεών τους (Πίνακας 1). Συγκεκριμένα, αναφέρονται οι λέξεις με τη μεγαλύτερη συχνότητα αναφοράς και οι οποίες υποδεικνύουν τις ανάγκες και τις απαιτήσεις των Ρομά από αντίστοιχα προγράμματα.

Πίνακας 1. Εκπαιδευτικές ανάγκες των Ρομά, σύμφωνα με τα λόγια τους

Λέξη	Μήκος λέξης	Αριθμός εμφανίσεων	Σταθμισμένο ποσοστό (%)
Βιβλία	6	7	5.65
Αγγλικά	7	6	4.84
Υπολογιστή	10	6	4.84
Γιατρούς	8	5	4.03
Καθαριότητα	11	4	3.23
Άσκηση	6	3	2.42
Δάσκαλο	7	3	2.42
Προγράμματα	11	3	2.42
Γλώσσα	6	2	1.61
Κομπιούτερ	10	2	1.61
Πίνακα	6	2	1.61
Σεμινάρια	9	2	1.61
Σχολείο	7	2	1.61
Τετράδια	8	2	1.61
Απολυτήριο	10	1	0.81
Αριθμητική	10	1	0.81
Βαρετό	6	1	0.81
Βίντεο	6	1	0.81
Γυμναστή	8	1	0.81
Γυναικολόγους	13	1	0.81

Ανακεφαλαιώνοντας, η ανάγκη ύπαρξης βιβλίων σημειώνεται από το μεγαλύτερο μέρος των συμμετεχόντων. Συγκεκριμένα, αναφέρουν πως θα ήταν σημαντικό να είχαν βιβλία για την καλύτερη κατανόηση του μαθήματος, αλλά και για τη χρήση τους και μετά το πέρας του προγράμματος. Ειδικότερα, τόνισαν ότι: «*Αν είχα βιβλία θα τα διάβαζα μέχρι σήμερα*», «*Έπρεπε να μας δώσουν και βιβλία να διαβάζουμε σπίτι μας*». Ακολουθούν τα αγγλικά και ο υπολογιστής που είναι η επικρατέστερη απάντηση στην ερώτηση που σχετίζεται με την επιθυμία τους να μάθουν κάτι καινούριο, όπως: «*Θέλω να μάθω υπολογιστή και μια γλώσσα, Αγγλικά καλύτερα*», «*Είναι καλό να μάθω και Αγγλικά για το εμπόριο*». Τέλος, πολλοί επισημαίνουν την ανάγκη να βρεθούν δίπλα τους ειδικοί από κάθε χώρο για να τους ενημερώσουν σχετικά με σημαντικά θέματα (γιατροί σε θέματα υγείας, γυμναστές για την άσκηση κ.α.) και όχι μόνο ένας δάσκαλος που να τους ενημερώνει για τα πάντα.

Σχετικά με τους λόγους, που οδήγησαν τους Ρομά να παρακολουθήσουν τα μαθήματα του προγράμματος, από τις απαντήσεις τους διαφαίνεται η ανάγκη να μορφωθούν και να πάρουν το απολυτήριο Δημοτικού, να μάθουν γραφή και ανάγνωση, αλλά και χρήσιμες συμβουλές σε τομείς όπως η υγεία, η διατροφή, η άσκηση και η καθαριότητα. Με αυτόν τον τρόπο, πιστεύουν ότι θα βελτιώσουν την καθημερινότητα και την ποιότητα ζωής των ίδιων και των οικογενειών τους.

Αναφορικά με τις συμπληρωματικές ερωτήσεις, το σύνολό τους απάντησε θετικά και στις δύο, γεγονός που καταδεικνύει την ανάγκη των Ρομά να μορφωθούν και να μάθουν χρήσιμα πράγματα, αλλά και τη συνειδητοποίηση από μέρους τους της χρησιμότητας των προγραμμάτων, ώστε να τα προτείνουν ανεπιφύλακτα και σε τρίτους.

Συζήτηση και συμπεράσματα

Σκοπός της παρούσας εργασίας, ήταν η καταγραφή και η μελέτη κάποιων χαρακτηριστικών της ποιότητας ζωής των ενηλίκων Ρομά, οι οποίοι παρακολούθησαν προγράμματα γλωσσικής εκπαίδευσης. Αναφορικά με την ερευνητική πρακτική, η μεθοδολογία της έρευνας περιελάμβανε μια σειρά ερευνητικών εργαλείων

κυρίως ποιοτικών. Πιο συγκεκριμένα, τα χαρακτηριστικά που εξετάστηκαν ήταν η διατροφή και η άσκηση. Έτσι, ερευνήθηκαν οι απόψεις των συμμετεχόντων πάνω στη χρησιμότητα των ενοτήτων - που περιλαμβάνονταν στα προγράμματα που παρακολούθησαν - για την υγιεινή διατροφή και την άσκηση, τα κύρια πλεονεκτήματα και μειονεκτήματά τους, οι απόψεις τους για την υγιεινή διατροφή και την αποτελεσματικότητα της άσκησης, οι λόγοι που τους οδήγησαν να παρακολουθήσουν τα συγκεκριμένα προγράμματα, καθώς και οι εκπαιδευτικές τους ανάγκες.

Για τις ανάγκες της παρούσας έρευνας χρησιμοποιήθηκε η ποιοτική μεθοδολογία με ανάλυση περιεχομένου, διότι θεωρήθηκε καταλληλότερη αναφορικά με τη συγκέντρωση πληροφοριών και στοιχείων των καθημερινών συνηθειών των Ρομά. Η συγκεκριμένη μέθοδος, αναφέρεται, κυρίως, σε τεκμήρια γραπτής λεκτικής επικοινωνίας και στοχεύει στην «αντικειμενική, συστηματική και ποσοτική περιγραφή του φανερού περιεχομένου της επικοινωνίας γραπτού ή προφορικού λόγου», με τελική επιδίωξη την ερμηνεία (Berelson, 1952). Μέσω της μεθόδου αυτής, μελετήθηκαν οι απόψεις και η συμπεριφορά της συγκεκριμένης πληθυσμιακής ομάδας ως προς την ποιότητα ζωής της, που σημαίνει εάν και με ποιο τρόπο το πρόγραμμα κινητοποίησε, ευαισθητοποίησε ή είχε επιπτώσεις στην ποιότητα ζωής της, ως προς τις παραμέτρους της υγιεινής διατροφής και της άσκησης, μετά το πέρας της γλωσσικής εκπαίδευσης. Έτσι, διεξήχθησαν συνεντεύξεις, από τις οποίες προέκυψαν ενδιαφέροντα συμπεράσματα. Όλοι οι συμμετέχοντες ήταν έγγαμοι και είναι γνωστό ότι το οικογενειακό περιβάλλον έχει πρωταρχικό ρόλο στις συνήθειες των παιδιών.

Η ανάλυση των δεδομένων πραγματοποιήθηκε με ειδικό λογισμικό (NVivo 9.0). Τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν ότι η πλειοψηφία των Ρομά έκρινε ως πολύ καλά και χρήσιμα τα προγράμματα γλωσσικής εκπαίδευσης που παρακολούθησε στο Κ.Ε.Ε. Συγκεκριμένα, τόνισαν ότι τους βοήθησαν να γράφουν και να διαβάζουν καλύτερα και τους παρείχαν χρήσιμες συμβουλές για τη διατροφή, την άσκηση, την υγεία και την αριθμητική, αλλά θα ήθελαν περισσότερο. Η μελέτη, πάντως, των απαντήσεων αποκάλυψε ένα σημαντικό πρόβλημα αναλφαβητισμού στη συγκεκριμένη κοινωνική ομάδα. Η άποψη αυτή ενισχύεται και από το γεγονός ότι η πλειοψηφία των ερωτηθέντων ολοκλήρωσε μόνο την πρωτοβάθμια εκπαίδευση (12 στους 15).

Στην εργασία μελετήθηκαν οι αντιλήψεις των Ρομά για την υγιεινή διατροφή και την άσκηση, οι διατροφικές τους συνήθειες και η συχνότητα της άσκησης. Εδώ καταγράφηκαν και οι απόψεις τους για τις βλαβερές και υγιεινές τροφές και προέκυψε ότι ως πρώτη βλαβερή τροφή θεωρούν την κόκα κόλα, παρόλο που την καταναλώνουν καθημερινά, δεύτερη τα τηγανητά και ακολουθούν το κρέας, τα γλυκά, τα αναψυκτικά και ο γύρος, ενώ ως υγιεινές τροφές, με τη συχνότερη αναφορά στο δείγμα, θεωρούνται πρώτα τα φρούτα και κατόπιν οι σαλάτες, το κρέας, το ψωμί και τα λαχανικά, χωρίς, όμως να τις περιλαμβάνουν στην καθημερινή τους διατροφή, ενώ το ψάρι φαίνεται να μην το προτιμούν ιδιαίτερα, κάτι που αναφέρεται και στην έρευνα της Μωραϊτού (2010). Διαφάνηκε ότι δεν ακολουθούν τις αρχές της Μεσογειακής Διατροφής, αυτό, όμως, απομένει να αποδειχθεί σε επόμενη έρευνα. Επίσης, ένα μεγάλο μέρος των ερωτηθέντων (6 στους 15) ανέφερε ότι η ανθυγιεινή διατροφή βλάπτει την υγεία. Στα αξιοσημείωτα της έρευνας είναι ότι ένα ικανοποιητικό ποσοστό (5 στους 15) προτιμά το έτοιμο φαγητό. Αναφορικά με την άσκηση, να τονιστεί ότι μόνο ένα μικρό μέρος των συμμετεχόντων ασκείται (3 στους 15), ενώ οι υπόλοιποι δηλώνουν πως δεν έχουν χρόνο λόγω επαγγελματικών, οικογενειακών και άλλων υποχρεώσεων.

Στα μειονεκτήματα των προγραμμάτων περιλαμβάνεται, όπως ανέφεραν οι συμμετέχοντες στην έρευνα, η μικρή τους διάρκεια, καθώς και η έλλειψη βιβλίων, ενώ κάποιος ανέφερε ότι είχαν πρόβλημα με το ωράριο των μαθημάτων. Αυτό εκφράζει προφανώς την ανάγκη αυτών των ανθρώπων για περισσότερη και καλύτερη εκπαίδευση πάνω σε ζητήματα που σχετίζονται με την αγωγή υγείας και την καθημερινότητά τους.

Σχετικά με τις απόψεις τους για το εάν τα προγράμματα τους βοήθησαν να βελτιώσουν την ποιότητα ζωής τους, ως προς τη διατροφή και την άσκηση, οι συμμετέχοντες είναι, σχεδόν, χωρισμένοι στη μέση, χωρίς να προκύπτει μια ξεκάθαρη εικόνα. Αναλυτικότερα, φαίνεται να υπερτερούν οριακά οι θετικές απαντήσεις, καθώς οι 7 απ' τους 15 απάντησαν ότι δεν παρατηρούν σχετικές αλλαγές, ενώ οι 8 απ' τους 15 είπαν ότι τώρα είναι περισσότερο προσεκτικοί από πριν. Διαφαίνεται, λοιπόν, ότι οι συμμετέχοντες διχάστηκαν, οπότε δεν μπορούν να προκύψουν ασφαλή συμπεράσματα. Εδώ να σημειωθεί ότι από τους 8 ερωτηθέντες, οι 6 ήταν γυναίκες και οι 2 άντρες, γεγονός που φανερώνει ότι οι απόψεις τους φαίνεται να διαφοροποιούνται με βάση το φύλο. Αναφορικά με τους λόγους που οδήγησαν τις γυναίκες να εφαρμόσουν τη νέα γνώση στην καθημερινότητά τους, οι περισσότερες (5 από τις 6) πιστεύουν ότι αυτό γίνεται διότι οι ίδιες είναι περισσότερες ώρες στο σπίτι, ασχολούνται με το μέγαλωμα των παιδιών και είναι αυτές που μαγειρεύουν. Επομένως, θέλουν να κάνουν πράξη ό,τι χρήσιμο έμαθαν στο σεμινάριο. Η στάση αυτή των γυναικών απομένει να διερευνηθεί σε μελλοντική έρευνα. Για τους κυριότερους λόγους, που ώθησαν τους Ρομά να παρακολουθήσουν τα προγράμματα αυτά, στις απαντήσεις τους δόθηκε έμφαση στην ενίσχυση του αλφαριθμητισμού τους, στην ανάγκη τους να μορφωθούν και να αποκτήσουν το απολυτήριο του Δημοτικού, αλλά και να μάθουν χρήσιμες συμβουλές και για άλλους τομείς όπως η υγεία, η διατροφή, άσκηση και η καθαριότητα. Αναφορικά με τις εκπαιδευτικές τους ανάγκες, υπερέχει η ανάγκη ύπαρξης βιβλίων, ακολουθούν τα Αγγλικά και ο Υπολο-

γιστής, ενώ πολλοί τονίζουν την ανάγκη παρουσίας ειδικών επιστημόνων, στην περιοχή τους, με σκοπό να τους ενημερώσουν για βασικά θέματα της ποιότητας ζωής.

Ένα χρήσιμο, λοιπόν, ερώτημα που θέτει η παρούσα εργασία και αξίζει να διερευνηθεί σε μια επόμενη, είναι αν θα επιβεβαιωθούν οι λόγοι που αναφέρθηκαν και οδήγησαν τις γυναίκες στο να βελτιώσουν σημαντικά την ποιότητα ζωής τους σε σχέση με τους άντρες. Είναι, πάντως, ανησυχητικό το γεγονός ότι η πλειοψηφία των συμμετεχόντων (10 στους 15) υιοθετεί ανθυγιεινές διατροφικές συμπεριφορές (π.χ. η καθημερινή κατανάλωση κόκα κόλας), καθώς και υποκινητικό τρόπο ζωής, απ' όπου διαφαίνεται η περιορισμένη και αποσπασματική διατροφική ενημέρωσή τους και η ελλιπής αγωγή υγείας τους. Αυτή η διαπίστωση χρειάζεται να εξακριβωθεί σε επόμενη έρευνα με μεγαλύτερο δείγμα, ώστε να γίνουν, κατόπιν, οι αναγκαίες διορθωτικές παρεμβάσεις. Συμπερασματικά, πρέπει να τονιστεί η σημαντικότητα των συγκεκριμένων μαθημάτων στην ποιοτική βελτίωση της ζωής των Ρομά σχετικά με την άσκηση και τη διατροφή, καθώς επίσης και η προσέγγιση και διερεύνηση ευρύτερων ομάδων, πέραν του ηλικιακού και τοπικού εύρους, που ασχολήθηκε η παρούσα εργασία. Αυτό θα βοηθήσει στην εξαγωγή ασφαλέστερων συμπερασμάτων, που αφορούν κρίσιμες πτυχές της ζωής του ανθρώπου, όπως αυτή της διατροφής και της άσκησης.

Όπως, άλλωστε, έδειξαν και παλαιότερες έρευνες, το περιβάλλον επηρεάζει, τόσο την ενασχόληση του ατόμου με τη φυσική δραστηριότητα, όσο και τις συμπεριφορές κατανάλωσης. Επειδή η πρόληψη είναι πάντα καλύτερη από την καταστολή, προτείνεται η κινητοποίηση των αρμόδιων φορέων με στόχο την υλοποίηση επιμορφωτικών δράσεων και παρεμβατικών προγραμμάτων, προκειμένου να ευαισθητοποιήσουν και να πληροφορήσουν σωστά τους Ρομά για τον υγιεινό και δραστήριο τρόπο ζωής. Πρέπει, ακόμη, να υπογραμμιστεί η καθολική επιθυμία τους για αντίστοιχα μαθήματα στο μέλλον με την παράλληλη προτροπή συμμετοχής και σε άλλους, γεγονός που δηλώνει πως η παρούσα εργασία άφησε γόνιμο έδαφος για αντίστοιχες μελέτες που θα ακολουθήσουν. Η διερεύνηση, επίσης, των εκπαιδευτικών αναγκών των Ρομά υποδεικνύει την έμφαση που πρέπει να δοθεί στα εκπαιδευτικά μέσα (βιβλία και ηλεκτρονικοί υπολογιστές), αλλά και στην ανάγκη εισαγωγής της αγγλικής γλώσσας στα μαθήματα. Τέλος, έγινε φανερό ότι υπάρχει πολύ μεγάλη ανάγκη, γενικότερα, για προαγωγή και αγωγή υγείας, για πρόληψη και συμβουλευτική σε όλους τους τομείς της υγείας. Περαιτέρω έρευνα, λοιπόν, θα μπορούσε να δώσει περισσότερες πληροφορίες για τον τρόπο και τις συνθήκες ζωής της φυλής των Ρομά.

Συνοψίζοντας, η μελέτη αυτή έδωσε απάντηση σε σημαντικά ζητήματα που αφορούν στη διατροφή και την άσκηση των Ρομά, γέννησε με τη σειρά της, όμως, επιπλέον ερωτήματα που καλούνται να απαντήσουν μελλοντικές μελέτες. Μια αναλυτική ποσοτική ανάλυση μπορεί να συμπληρώσει την παρούσα ποιοτική ανάλυση και να την επεκτείνει ως προς το μέγεθος των συμμετεχόντων, αλλά και ως προς το τοπικό εύρος. Είναι γεγονός, επίσης, ότι η έρευνα ασχολήθηκε μόνο με ενήλικους. Με δεδομένο ότι οι διατροφικές συνήθειες των ενηλίκων μεταβιβάζονται εύκολα στα παιδιά, είναι απαραίτητο να ερευνηθεί η σχέση των παιδιών, τόσο με τη διατροφή, όσο και με την άσκηση. Είναι χρήσιμο, ακόμη, να γίνει μελέτη των αποτελεσμάτων της εργασίας που αφορούν στις κακές διατροφικές συνήθειες των Ρομά. Ειδικότερα, εντοπίστηκε μία γενικευμένη υπερβολική κατανάλωση της κόκα κόλα, παρότι δήλωσαν ότι γνωρίζουν τη βλαβερή επίδρασή της στην υγεία. Είναι πολύ σημαντικό να διερευνηθούν οι λόγοι που οδήγησαν μία μεγάλη μερίδα του πληθυσμού σε αυτή τη συνήθεια, καθώς επίσης και τα ερεθίσματα, όπως παραδείγματος χάριν οι διαφημίσεις, που διατηρούν την κατανάλωσή της σε υψηλά επίπεδα.

Τέλος, πρέπει να υπογραμμιστεί η καθολική επιθυμία για αντίστοιχα μαθήματα στο μέλλον με την παράλληλη προτροπή συμμετοχής και σε άλλους, γεγονός που δηλώνει πως η παρούσα εργασία άφησε γόνιμο έδαφος για αντίστοιχες μελέτες που θα ακολουθήσουν.

Σημασία για την Ποιότητα Ζωής

Θα πρέπει, εδώ, να γίνει αντιληπτό ότι το ενδιαφέρον των Ρομά για την ποιότητα ζωής τους είναι μεγάλο και συνδέεται με τη διαδικασία της επιμόρφωσης και της κοινωνικής τους ανέλιξης. Προς αυτή την κατεύθυνση πρέπει να στραφούν οι αρμόδιοι φορείς. Εάν ενημερωθούν ορθά οι γονείς Ρομά σχετικά με την άσκηση και την υγιεινή διατροφή, θα αποτελέσουν ενδεχομένως πιο υγιή πρότυπα για τα παιδιά τους. Με τον τρόπο αυτό, θα μπορούσαν να βελτιώσουν την καθημερινότητα των οικογενειών τους. Να τονιστεί εδώ ότι η κουλτούρα τους είναι μέρος του ευρύτερου κοινωνικού ιστού και ότι η τοιγγάνικη κοινωνία και ψυχή είναι ανθρώπινη και έχει κι αυτή δικαίωμα σε ένα ποιοτικό βιοτικό επίπεδο.

Βιβλιογραφία

- Aittasalo, M., Miilunpalo, S. & Suni, J. (2003). The effectiveness of physical activity counselling in a work-site setting. A randomized controlled trial. *Patient Education Counseling*, 55, 193-202.
- Baker, D., Mead, N., & Campbell, S. (2002). Inequalities in morbidity and consulting behavior for socially vulnerable groups. *British Journal of General Practice*, 52, 124-130.
- Berelson, B. (1952). *Content analysis in communication research*. An important early book on content analysis where the rationale and the steps for using the method are described. Also contains a bibliography of studies through 1950 which used content analysis. New York: Hafner Publishing Company.
- Berrigan, D., Dodd, K., Troiano, R., Krebs – Smith, R.M. & Barbash, R. B. (2003). Patterns of health behavior in US adults. *Preventive Medicine*, 36, 615-623.
- Burghardt, J. A., Devaney, B. L. & Gordon, A. R. (1995). The school nutrition dietary assessment study: Summary and discussion. *American Journal of Clinical Nutrition*, 61, 252-257.
- Cavadini, C., Siega-Riz, A. & Popkin, B.M. (2000). US adolescent food intake trends from 1965 to 1996. *Archives of Disease in Childhood*, 83, 18-24.
- Cemlyn, S., & Clark, C. (2005). The social exclusion of Gypsy and traveler children. In C. Colin & S. Cemlyn (Eds.), *At Greatest Risk: The children most likely to be poor*. London, UK: CPAG.
- Cross, P. K. (1981). *Adults as learners: Increasing participation and facilitating learning*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Dowdell, E. B. & Santucci, M. E. (2004). Health risk behaviour assessment: Nutrition, weight and tobacco use in one urban seventh-grade class. *Public Health Nursing*, 21, 128-136.
- Green, A. (2006). Οι πολλές όψεις της δια βίου μάθησης: σύγχρονες τάσεις στην εκπαιδευτική πολιτική στην Ευρώπη. Στο Α. Καψάλης και Α. Παπασταμάτης (Επιμ.), *Επαγγελματισμός στη συνεχιζόμενη εκπαίδευση* (σελ. 15-42). Αθήνα: Τυπωθήτω.
- Hassapidou, M. N. & Bairaktari, M. (2001). Dietary intake of pre-adolescent children in Greece. *Nutrition & Food Science*, 31, 136-140.
- Konopka, P. (1996). *Διατροφή και Άθληση* (Επιστημονική επιμέλεια για την ελληνική έκδοση: Έφη Νιφόρου). Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Salto.
- LeCompte, M. D., & Goetz, J. P. (1982). "Problems of reliability and validity in educational research." *Review of Educational Research*, 52, 31-60.
- Lincoln, Y. S. & Guba, E. (1985). *Naturalistic inquiry*. Newbury Park, CA: Sage.
- Malik, V. S., Willett, W. C. & Hu, F. B. (2013). Global obesity: trends, risk factors and policy implications. *Nature Reviews Endocrinology*, 9, 13-27
- Morse, M. J. (1994). *Critical issues in qualitative research methods*. Thousand Oaks, Sage Publishers.
- Parahoo, K. (2006). *Nursing research: Principles, process and issues*. 2nd ed. Basingstoke, Palgrave Macmillan.
- Polit, F. D. & Hungler, P. B. (1999). *Nursing research: Principles and methods*. Philadelphia, Lippincott.
- Thompson, C. (1999). Qualitative research into nursing decision making: Factors for consideration in theoretical sampling. *Qualitative Health Research*, 9, 815-828.
- Toshiyuki, S., Toru, U., Maho, K., Sui, W. T., & Saburo, T. (2000). Effects of gender difference and birth order on perceived parenting styles, measured by the EMBU scale, in Japanese two-sibling subjects. *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, 54, 77.
- U.S. Department of Health and Human Services (2005). *Guidelines for Americans*. 6th Edition, Washington, DC: U.S. Government Printing Office.
- Βερυκόκκου, Μ. (2011). *Εκτίμηση των διατροφικών συνηθειών και της διατροφικής κατάστασης των μειονοτικών ομάδων Δυτικής Αττικής*. Μεταπτυχιακή Διατριβή. Θεσσαλονίκη.
- Εθνική Επιτροπή για τα Δικαιώματα του Ανθρώπου (2005). Η κατάσταση των Τσιγγάνων στην Ελλάδα. Ημερομηνία ανάκτησης: 10-05-2012. http://www.nchr.gr/category.php?category_id=61.
- Έξαρχος, Γ. (1996). *Αυτοί είναι οι Τσιγγάνοι*. Αθήνα: Εκδόσεις Γαβρηλίδης.
- Ευρωπαϊκή Επιτροπή (2010). Αντιμετώπιση της φτώχειας: Ποιοι κινδυνεύουν από τη φτώχεια και ποια μέτρα λαμβάνονται. Ημερομηνία ανάκτησης: 22-03-2012. <http://www.2010againstopoverty.eu/about/tackling.html?langid=el>.
- Θεοδωράκης, Γ. & Χασάνδρα, Μ. (2006). *Σχεδιασμός προγραμμάτων αγωγής υγείας*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Χριστοδουλίδη.
- Θεοδώρου, Μ., Σαρρή, Μ. & Σούλης, Σ. (1997). *Συστήματα Υγείας και Ελληνική Πραγματικότητα*. Αθήνα: (έκδ. ιδίων συγγραφέων).
- Καραθανάση, Ε. (2000). *Το κατοικείν των Τσιγγάνων: Ο βιο- χώρος και ο κοινωνιο- χώρος των Τσιγγάνων*. Αθήνα: Εκδόσεις Gutenberg.

- Κελπανίδης, Μ. & Βруνιώτη, Κ. (2004). *Δια βίου μάθηση: Κοινωνικές προϋποθέσεις και λειτουργίες. Δεδομένα και διαπιστώσεις*. Αθήνα: Εκδόσεις Ελληνικά Γράμματα.
- Κόκκος, Α. (2002). *Η εκπαίδευση ενηλίκων στην Ευρώπη και στην Ελλάδα: προσδιορισμός του πεδίου, τάσεις, πολιτικές*, στο Κόκκος Α. (επιμ.), *Διεθνής Συνδιάσκεψη για την εκπαίδευση ενηλίκων*. Αθήνα: Μεταίχιμο.
- Λουλέ - Θεοδωράκη, Ν. (1991). *Εμείς οι Τσιγγάνοι*. Αθήνα: Εκδόσεις Καραμπερόπουλος.
- Λυδάκη, Α. (1997). *Μπαλαμέ και Ρομά: Οι τσιγγάνοι των Άνω Λιοσίων*. Αθήνα: Εκδόσεις Καστανιώτη.
- Λυδάκη, Α. (1998). *Οι τσιγγάνοι στην πόλη: Μεγαλώνοντας στην Αγία Βαρβάρα*. Αθήνα: Εκδόσεις Καστανιώτη.
- Μουχελή, Α. (1995). Η κοινωνική οργάνωση. Στο *Οι Έλληνες – Ρομ Τσιγγάνοι* (Αφιέρωμα 2-32), *Εφημερίδα Καθημερινή, Επτά Ημέρες*, 8 Ιανουαρίου.
- Μπεμπέτσος, Ε., Θεοδωράκης, Γ., Λαπαριδής, Κ. & Χρόνη, Σ. (2000). Η αξιοπιστία και εγκυρότητα μιας κλίμακας αυτοπεποίθησης για την υγιεινή διατροφή. *Αθλητική Απόδοση και Υγεία*, 2, 191-203.
- Μπίλα, Α. (2010). *Ολοκληρωμένο Πρόγραμμα Δράσης για την Κοινωνική Ένταξη των Ελλήνων Τσιγγάνων*. Υπουργείο Εσωτερικών Δημόσιας Διοίκησης και Αποκέντρωσης, Γενική Διεύθυνση Αναπτυξιακών Προγραμμάτων και Δ.Ο.
- Μωραΐτου, Μ. (2010). Τα προβλήματα υγείας της Ελληνίδας Τσιγγάνας. *Interscientific Health Care*, 2, 122-131.
- Παπάνης, Ε. & Ρουμελιώτου, (2007). Ποιότητα Ζωής, Ημερομηνία ανάκτησης: 02-12-2011. http://epapanis.blogspot.com/2007/09/blog_post_5311.html.
- Παιπά, Ε. (2010). Ευπαθείς κοινωνικές ομάδες και ο κοινωνικός αποκλεισμός τους. Ημερομηνία ανάκτησης: 20-05-2012. <http://edu4adults.blogspot.com/2010/07/k-o.html>.
- Παραλίκας, Θ., Τσαβέλας, Γ., Ραφτόπουλος, Β. Παπαθανασίου, Ι., Λαχανά, Ε. & Κυπαρίση, Γ. (2005). Διερεύνηση της συμπεριφοράς των Τσιγγάνων της Θεσσαλίας σε θέματα υγείας. *Νοσηλευτική*, 44, 364-371.
- Σαλωνίτης, Π. (2010). Εκπαίδευση τσιγγανοπαίδων και επιμόρφωση εκπαιδευτικών. *6ο Διαπολιτισμικό & Ολοήμερο Δημοτικό Σχολείο Ελευθερίου- Κορδελιού*. Ημερομηνία ανάκτησης: 18-05-2012.
- Τερζοπούλου, Μ., & Γεωργίου, Γ. (1996). *Οι Τσιγγάνοι στην Ελλάδα. Ιστορία – πολιτισμός*. Αθήνα: ΓΓΛΕ.
- Τζέτζης, Γ., Κακαμούκας, Β., Γούδας, Μ. & Τσορμπατζούδης, Χ. (2005). Σύγκριση της φυσικής δραστηριότητας και της σωματικής αυτοαντίληψης παχύσαρκων και μη παχύσαρκων παιδιών. *Αναζητήσεις στη Φυσική Αγωγή και τον Αθλητισμό*, 3, 29-39.
- Φλουρής, Γ. (2001). Από το δείκτη νοημοσύνης στη νοημοσύνη της επιτυχίας στο χώρο της εργασίας. Στο *Πρακτικά Α' Διεθνούς Συνεδρίου του Ε.Κ.Ε.Π., Εξελίξεις στη συμβουλευτική και τον επαγγελματικό προσανατολισμό την Αγωγή του 21^{ου} αιώνα* (σελ. 292-304). ΥΠΕΠΘ: Αθήνα.
- Χασάνδρα, Μ., & Γούδας, Μ. (2003). Κριτήρια εγκυρότητας και αξιοπιστίας στην ποιοτική-ερμηνευτική έρευνα. *Επιστημονική Επετηρίδα της Ψυχολογικής Εταιρείας Βορείου Ελλάδος*, 2, 31-48.

Υπεύθυνος έκδοσης: Ελληνική Ακαδημία Φυσικής Αγωγής, **Υπεύθυνος συντακτικής επιτροπής:** Γιάννης Θεοδωράκης, **Επιμελητές έκδοσης:** Βάσω Ζήση, Βασίλης Γεροδήμος, Αντώνης Χατζιγεωργιάδης, Θανάσης Τσιόκανος, Αθανάσιος Τζιαμούρτας, Γιώργος Τζέτζης, Θωμάς Κουρτέσης, Ευάγγελος Αλμπανίδης, Κων/να Δίπλα. **Διαχείριση-επιμέλεια-στοιχειοθεσία:** Στέφανος Πέρκος, Βασίλης Μπούγλας.

Editor -in- Chief: Hellenic Academy of Physical Education, **Head of the editorial board:** Yannis Theodorakis, **Editorial Board:** Vaso Zissi, Vasilis Gerodimos, Antonis Chatzigeorgiadis, Thanassis Tsiokanos, Athanasios Jamurtas, Giorgos Tzetzis, Thomas Kourtessis, Evangelos Albanidis, Konstantina Dipla. **Editorial management:** Stefanos Perkos, Vasilis Bouglas.