



Φυσική Δραστηριότητα Παιδιών και Γονέων και η Σχέση με την Σωματική Αυτοαντίληψη, την Γενική Σωματική Αυτοαντίληψη και την Αυτοεκτίμηση

¹Κωνσταντίνος Τσιτώτας, ²Νικόλαος Διγγελίδης, & ³Ευαγγελία Κοτρώτσιου

¹ Εκπαιδευτικός Φυσικής Αγωγής

² Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας

³ Τμήμα Νοσηλευτικής, Τ.Ε.Ι. Θεσσαλίας

Περίληψη

Σκοπός αυτής της έρευνας ήταν να εξετάσει τη σχέση της σωματικής αυτοαντίληψης, της γενικής σωματικής αυτοαντίληψης, και της συνολικής αυτοεκτίμησης με τη συμμετοχή στη φυσική δραστηριότητα παιδιών, είτε αυτή πραγματοποιείται μέσα στο σχολικό ωρολόγιο πρόγραμμα, είτε σε εξωσχολικές φυσικές δραστηριότητες. Στην έρευνα συμμετείχαν 320 παιδιά της Ε' και ΣΤ' τάξης των δημοτικών σχολείων και της Α' και Β' τάξης των γυμνασίων από το νομό Λάρισας, εκ των οποίων το 50,6% ήταν αγόρια και το 49,4% κορίτσια. Χρησιμοποιήθηκε ένα ερωτηματολόγιο κοινωνικό-δημογραφικών στοιχείων, το πολυδιάστατο ερωτηματολόγιο της Σωματικής Αυτοπεριγραφής και το ερωτηματολόγιο Σωματικής Δραστηριότητας Ελευθέρου Χρόνου. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι επιλογές των παιδιών σχετικά με τον τρόπο που περνούν τον ελεύθερο χρόνο τους, επηρεάζονται σε μεγάλο βαθμό από τις αντίστοιχες επιλογές των γονέων τους. Όσον αφορά τη σωματική δραστηριότητα διαπιστώθηκε ότι η ενασχόληση με την άσκηση και των δύο γονέων επηρεάζει σημαντικά την ενασχόληση των παιδιών με την άσκηση. Επιπλέον, τα παιδιά που ασχολούνται με τον αθλητισμό έχουν μεγαλύτερη επίδοση τόσο στη σωματική αυτοαντίληψη όσο και στην συνολική αυτοεκτίμηση. Αναλυτικότερα διαπιστώθηκε ότι, τα παιδιά που οι γονείς τους ασχολούνται με κάποια φυσική δραστηριότητα είχαν σημαντικά υψηλότερη επίδοση στο συντονισμό, στη φυσική δραστηριότητα, στην αντίληψη αθλητικής ικανότητας, στη δύναμη, στην ευλυγισία, στην αντοχή, στην συνολική αυτοεκτίμηση σε σχέση με αυτά που οι γονείς τους δεν ασχολούνταν. Η ενασχόληση των γονέων με κάποια φυσική δραστηριότητα φαίνεται ότι έχει θετική επίδραση και στα παιδιά. Τέλος διαπιστώθηκε θετική συσχέτιση μεταξύ της φυσικής δραστηριότητας και των συστατικών της ψυχικής υγείας, συμπεριλαμβανομένης της αυτοεκτίμησης και της συναισθηματικής ευεξίας όταν στη φυσική δραστηριότητα συμμετέχουν και οι γονείς.

Λέξεις κλειδιά: *άσκηση, άθληση, αυτοπεριγραφή, γονείς, παιδιά*

Research

Parents' and Children's Physical Activity and Children's Physical Self-Concept, Global Physical Self-Concept and Global Self-Esteem

¹Konstantinos Tsitotas, ²Nikolaos Digelidis, & ³Evangelia Kotrotsiou

¹ Physical Education Teacher,

² Department of Physical Education & Sport Science, University of Thessaly,

³ Technological Educational Institute of Thessaly | Department of Nursing

Abstract

The aim of this study was to examine the connection of the physical self-concept, the global physical self-concept, and the global self-esteem with the children's participation to physical activities whether they take place in the school curriculum or during the afternoon after the end of the school program. Three hundred and twenty children studying in the fifth (5th) and sixth (6th) grades of primary school as well as children of the first (1st) and second (2nd) grade of the secondary school took part in this research, coming from prefecture of Larissa, 50,6% of them were boys and 49,9% were girls. The multi-dimensional questionnaire of the Self-Concept at the Body Level and the Questionnaire of Leisure-Time Physical Activity were the main tools of the study. The results showed that the children's choices that have to do with their free time are greatly influenced by their parents' choices. As far as the physical activity we realized that the parents who engage themselves with physical activity affect positively their children to do the same. Moreover, the children who engage themselves in sports manage to have greater physical self-concept and global self-esteem. It was found out that children whose parents engage themselves in physical activity had a significantly higher efficiency in coordination, in the perception of their physical ability, in strength, in flexibility, in endurance and in their global self-esteem as a whole in comparison to those whose parents do not occupy with exercising. It seems that parents' engagement with physical exercise has a positive effect on children. Finally, it was found a positive correlation between the physical activity and the things that constitute the mental health including the self-esteem and the sentimental well-being when parents take part in physical activity themselves.

Keywords: *exercise, sport, self-description, parents, children*

Εισαγωγή

Σωματική δραστηριότητα είναι οποιαδήποτε σωματική κίνηση που παράγεται από τη συστολή του σκελετικού μυός και αυξάνει σημαντικά τις δαπάνες ενέργειας (Caspersen, Powell, & Christenson, 1985). Περιλαμβάνει τον ενεργό τρόπο ζωής, το δραστήριο παιχνίδι, τον αθλητισμό, τη φυσική αγωγή. Ο άνθρωπος θα πρέπει να γνωρίσει και να κατανοήσει τις ευεργετικές ιδιότητες που μπορεί να προσφέρει στη ψυχική ισορροπία, στη σωματική διάπλαση και στην υγεία του, η συστηματική φυσική δραστηριότητα και να κατανοήσει την σημασία της άσκησης για την υγεία. Η καθιστική ζωή των τελευταίων δεκαετιών, η κακή διατροφή και το άγχος αυξάνουν τον κίνδυνο των χρόνιων ασθενειών. Δυστυχώς όμως ο αριθμός των ενηλίκων και των παιδιών στις αναπτυγμένες χώρες, δεν ασχολείται με τη φυσική δραστηριότητα σε ικανοποιητικό βαθμό για τη διατήρηση της υγείας, σωματικής και ψυχικής (European Commission, 2014).

Τα παιδιά και οι έφηβοι που παίρνουν μέρος σε κανονική φυσική δραστηριότητα έχουν πνευματική, ψυχολογική και σωματική υγεία (Hagger, Chatzisarantis, & Biddle, 2001). Η τακτική φυσική δραστηριότητα καθιερώνει στους νέους μια θετική στάση ζωής η οποία δύναται να συνεχιστεί και κατά την ενήλικη ζωή (Robbins, Pis, Pender, & Kazanis, 2004), ενώ βοηθά το παιδί να αντιμετωπίζει με τον ίδιο τρόπο την ήττα και τη νίκη, να αναγνωρίσει το προσωπικό του λάθος, να δημιουργήσει θετική εικόνα του εαυτού του, να αποκτήσει αυτοεκτίμηση (Hausenblas & Fallon, 2006). Η συμμετοχή στην άσκηση βελτιώνει τις δεξιότητες, τη φυσική κατάσταση, την υγεία, την ευρωστία και όλες αυτές οι έννοιες συνδέονται με αυξημένα επίπεδα αυτοαντίληψεων και αυτοεκτιμήσεων. Αυτές οι αλλαγές που προκαλεί η άσκηση στην έννοια του εαυτού οδηγούν στη βελτίωση της ψυχικής υγείας (Hallal, Victora, Azevedo, & Wells, 2006).

Η επαρκής λοιπόν φυσική δραστηριότητα στην παιδική ηλικία έχει ως αποτέλεσμα την αύξηση της αυτοεκτίμησης (Trudeau & Shephard, 2005) και η ενασχόληση με ποικίλες αθλητικές δραστηριότητες, πέρα από το γεγονός ότι συντελεί στην ενίσχυση της αυτοεκτίμησης, συμβάλλει στην αύξηση της διάθεσης και στην ανάπτυξη της κοινωνικότητας και της συνεργασίας (Τζέτζης, Κακαμούκας, Γούδας, & Τσορμπατζούδης, 2005). Παράλληλα η παιδική ηλικία αποτελεί μια μεγάλη ευκαιρία για να επηρεαστούν θετικά η συμπεριφορά και τα επίπεδα συμμετοχής απέναντι στη σωματική δραστηριότητα.

Η άσκηση και η φυσική δραστηριότητα συνεισφέρουν όχι μόνο στη βελτίωση και την διαμόρφωση της προσωπικότητας, αλλά και στην ορθή αντίληψη και εκτίμηση που έχει κάποιος για τον εαυτό του επιδρώντας συνολικά στη σωματική και ψυχολογική του ευεξία (Whitehead & Corbin, 1997). Έρευνες έχουν δείξει πως τα εξωτερικά εμφανισιακά σωματικά χαρακτηριστικά φαίνονται να σχετίζονται αρκετά με την αυτοαντίληψη και την αυτοεκτίμηση του παιδιού, καθώς και με τη δημοτικότητά του. Ήδη, από την Α΄ τάξη του δημοτικού σχολείου, τα παιδιά δείχνουν προτίμηση προς το μέσο-αθλητικό τύπο και όχι προς το λεπτόσωμο ή τον πυκνόσωμο (Παρασκευόπουλος, 1985). Επιπρόσθετα, διάφορα σωματικά ελαττώματα (παχυσαρκία, σωματική αναπηρία, δυσμορφία) επιδρούν αρνητικά τόσο στην αυτοεκτίμηση όσο και στην αυτοαντίληψη του παιδιού (Παρασκευόπουλος, 1985). Η χαμηλή αυτοεκτίμηση, από την άλλη πλευρά, συνδέεται με μαθησιακές δυσκολίες, συναισθηματικές διαταραχές, κατάθλιψη, κοινωνική φοβία, σεξουαλική διαταραχή και αποτελεί παράγοντα κινδύνου ψυχικών διαταραχών και παραβατικής και αντικοινωνικής συμπεριφοράς (Μακρή-Μπότσαρη, 2001).

Τα άτομα που έχουν θετική εικόνα του εαυτού τους βιώνουν συναισθήματα υψηλής αυτοεκτίμησης, προσαρμόζονται πιο εύκολα, και έχουν μεγαλύτερη κοινωνική αποτελεσματικότητα. Σέβονται τους άλλους, είναι υπεύθυνα για τις πράξεις τους, και περήφανα για τις επιτυχίες τους. Θέτουν στόχους και αναλαμβάνουν τον έλεγχο της ζωής τους. Μέσα από την ανάπτυξη της αυτοεκτίμησης το άτομο γίνεται υπεύθυνο και αξιόπιστο.

Συνεπώς, η θετική αυτοεκτίμηση συνδέεται με την επίτευξη των επιθυμητών αποτελεσμάτων σε διάφορους τομείς όπως μόνωση, προσωπικότητα, υγεία σωματική και διανοητική, κοινωνικότητα, ανάπτυξη και άσκηση (Marsh, Chantal, & Sarrazin, 2006). Θεωρείται ότι βρίσκεται σε άμεση συνάρτηση με την ικανότητα του ατόμου να δημιουργεί ικανοποιητικές διαπροσωπικές σχέσεις, να επηρεάζει τα μελλοντικά του σχέδια, τις επαγγελματικές του επιλογές και γενικά την ψυχική του υγεία (Λεονταρή & Γιαλαμάς, 1998).

Σε έρευνα επίσης που πραγματοποιήθηκε από τους Marsh, Ραπαϊοάννου, και Theodorakis (2006), διαπιστώνεται ότι, η φυσική αυτοαντίληψη και η άσκηση είναι έννοιες που αλληλοσυμπληρώνονται και αλληλοενισχύονται.

Η ενασχόληση επίσης των γονέων με κάποια φυσική δραστηριότητα έχει θετική επίδραση και στα παιδιά. Σε μελέτες του Edmundson και των συνεργατών του (1996) και Manios, Moschandreas, Hatzis, και Kafatos (1999), φαίνεται ότι οι γονείς επηρεάζουν σημαντικά τη συμπεριφορά των παιδιών όσον αφορά τη διατροφή και την άσκηση (Lindsay, Sussner, Kim, & Gortmaker, 2006; Manios et al., 1999), ενώ οι Kimiecik και Horn (1998), υπο-

στηρίζουν σε έρευνά τους ότι η επιρροή των γονέων όσον αφορά τη συμμετοχή των παιδιών τους σε φυσικές δραστηριότητες είναι σημαντική. Το ίδιο υποστηρίζουν και οι Nelson και Gordon-Larsen (2006), όπου σε πρόσφατη ανάλυση δεδομένων βρήκαν ότι υπάρχει θετική συσχέτιση μεταξύ της φυσικής δραστηριότητας και των συστατικών της ψυχικής υγείας, συμπεριλαμβανομένης της αυτοεκτίμησης και της συναισθηματικής ευεξίας εφήβων. Όταν δε στη φυσική δραστηριότητα συμμετέχουν και οι γονείς, η συμπεριφορική αυτή συσχέτιση γίνεται ακόμα πιο θετική.

Ως εκ τούτου, η αυξημένη γνώση της φυσικής δραστηριότητας σε παιδιά και εφήβους και η σχέση με την αυτοαντίληψη και την αυτοεκτίμηση αποτελούν σημαντικό πεδίο έρευνας και χρήσιμο εργαλείο τόσο για τους επαγγελματίες που εργάζονται με τη σωματική δραστηριότητα όσο και για τις επιστήμες που ασχολούνται με την ανθρώπινη σωματική κίνηση και την υγεία.

Σκοπός λοιπόν της παρούσας εργασίας είναι να διερευνήσει κατά πόσο η ενασχόληση των γονέων με κάποια φυσική δραστηριότητα στον ελεύθερό τους χρόνο μπορεί να επηρεάζει τις επιλογές των παιδιών τους και την ενασχόλησή τους με φυσικές δραστηριότητες και πόσο αυτό μπορεί να βελτιώσει τη σωματική αυτοαντίληψη (physical self-concept - Σ.Α.), τη γενική σωματική αυτοαντίληψη (global physical self-concept - Γ.Σ.Α), και τη συνολική αυτοεκτίμηση (global self-esteem -Σ.Α) των παιδιών.

Μεθοδολογία

Δείγμα

Η έρευνα πραγματοποιήθηκε σε σχολεία ημιαστικών και αστικών περιοχών του νομού Λάρισας την άνοιξη του 2014 κατά την διάρκεια του σχολικού έτους. Στην έρευνα αυτή συμμετείχαν παιδιά της Ε' και Στ' τάξης των δημοτικών σχολείων καθώς και παιδιά της Α' και Β' Τάξης των γυμνασίων. Συμμετείχαν 320 παιδιά εκ των οποίων τα 162 (50,6%) είναι αγόρια και τα 158 (49,4%) κορίτσια. Ο αριθμός των παιδιών της Ε' τάξης ήταν 53, (16,6%) της Στ' τάξης 74 (23,1%), της Α' Γυμνασίου 89 (27,8%) και της Β' Γυμνασίου 104 (32,5%). Οι ηλικίες των παιδιών είναι από 11-16 ετών (ΜΟ= 12.8, ΤΑ= 1.1), ενώ το δείγμα των παιδιών που κατοικεί στην πόλη είναι σε ποσοστό 70,9% (227 παιδιά), και των παιδιών που κατοικούν στην σε ημιαστικές περιοχές το 29,1% (93 παιδιά). Για τη διενέργεια της έρευνας υπήρχε η σχετική γνωμοδότηση από το ΙΕΠ (πράξη 10/2014 και 22/7-4-2014 του Δ.Σ), ενώ η έγκριση της έρευνας δόθηκε με την υπ. Αριθμ. 42424/Γ2 -20-3-2014 απόφαση του ΥΠΕΠΘ για την Πρωτοβάθμια εκπαίδευση και την υπ. Αριθ. 56492/Γ1/10-4-2014 απόφαση του ΥΠΕΠΘ για τη Δευτεροβάθμια εκπαίδευση.

Όργανα μέτρησης

Για τη μέτρηση συγκεκριμένων συνιστωσών της αυτοαντίληψης χρησιμοποιήθηκε το πολυδιάστατο εργαλείο μέτρησης της αυτοαντίληψης στο σωματικό πεδίο (Marsh, Richards, Johnson, Roche, & Tremayne, 1994) (Ερωτηματολόγιο Σωματικής Αυτοπεριγραφής) (Ε.Σ.Α). Έλεγχοι εγκυρότητας και αξιοπιστίας του Ερωτηματολογίου της Σωματικής Αυτοπεριγραφής (Ε.Σ.Α.) έχουν πραγματοποιηθεί σε ποικίλες κουλτούρες όπως Αυστραλία, Ισπανία και Τουρκία (Marsh et al., 1994; Marsh, Marco, & Abcy, 2002), τόσο σε μαθητές γυμνασίου (Guérin, Marsh, & Famose, 2004; Marsh et al., 2002), όσο και σε φοιτητές (Van Vorst, Buckworth, & Mattern, 2002). Στην Ελλάδα, η ελληνική έκδοση και ο έλεγχος εγκυρότητας και αξιοπιστίας του ερωτηματολογίου έγινε από τους Zaxariadis και Tsorbatzoudis (2000), σε μαθητές γυμνασίου, ενώ έγινε και έλεγχος αξιοπιστίας του ερωτηματολογίου και σε ειδικό πληθυσμό (Tsorbatzoudis, 2005).

Επίσης, χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο Σωματικής Δραστηριότητας Ελεύθερου Χρόνου (Godin & Shephard, 1985), το οποίο έχει σχεδιαστεί για την εκτίμηση της σωματικής δραστηριότητας κατά τον ελεύθερο χρόνο και σε διάστημα 7 ημερών. Οι συμμετέχοντες απαντούσαν στην ερώτηση: «Εξετάζοντας ένα διάστημα επτά ημερών (της τελευταίας εβδομάδας), πόσες φορές συμμετέχετε στις ακόλουθες δραστηριότητες για περισσότερο από 15 λεπτά, στον ελεύθερο χρόνο σας;». Οι κατηγορίες απάντησης που τους δίνονταν ήταν: (α) έντονη άσκηση: (η καρδιά χτυπά γρήγορα) – π.χ. τρέξιμο, τζόκινγκ μεγάλης απόστασης, ποδόσφαιρο, μπάσκετ, έντονο κολύμπι, έντονη ποδηλασία μεγάλης απόστασης και οι συμμετέχοντες συμπλήρωναν τον αριθμό που αντιπροσώπευε πόσες φορές εκτέλεσαν μία ή περισσότερες από αυτές τις δραστηριότητες μέσα στην τελευταία εβδομάδα, (β) μέτρια άσκηση: (όχι εξαντλητική) – π.χ. γρήγορο περπάτημα, τένις, χαλαρή ποδηλασία, βόλεϊ, χαλαρή κολύμβηση, λαϊκούς και παραδοσιακούς χορούς όπου παρόμοια οι συμμετέχοντες συμπλήρωναν τον αριθμό που αντιπροσώπευε πόσες φορές εκτέλεσαν μία ή περισσότερες από αυτές τις δραστηριότητες μέσα στην τελευταία εβδομάδα, και (γ) ήπια άσκηση: (ελάχιστη προσπάθεια) – π.χ. γιόγκα, τοξοβολία, ψάρεψα, μπόουλινγκ, γκολφ,

χαλαρό περπάτημα και εδώ οι συμμετέχοντες συμπλήρωναν τον αριθμό που αντιπροσώπευε πόσες φορές εκτέλεσαν μία ή περισσότερες από αυτές τις δραστηριότητες μέσα στην τελευταία εβδομάδα. Το συγκεκριμένο ερωτηματολόγιο έχει χρησιμοποιηθεί και σε ελληνικό πληθυσμό και από τους Θεοδωράκη και Χασάνδρα (2005). Τέλος, χρησιμοποιήθηκε ένα ερωτηματολόγιο με κοινωνικο-δημογραφικά δεδομένα.

Στατιστική ανάλυση

Όλα τα δεδομένα αναλύθηκαν χρησιμοποιώντας το στατιστικό πακέτο R (R Core Team 2013). Λογιστική ανάλυση παλινδρόμησης εφαρμόστηκε για τον προσδιορισμό των στατιστικών συσχετίσεων μεταξύ των επιλογών των μαθητών σχετικά με τον τρόπο που περνούν τον ελεύθερο χρόνο τους και τις αντίστοιχες επιλογές των γονέων τους. Το Nagelkerke R2 αναφέρονται για κάθε αναπαραγωγή της μεθόδου, ως δείκτη για την συνολική πρόβλεψη του προκύπτοντος μοντέλου. Πολυμεταβλητή ανάλυση συνδιακόμανσης (MANCOVA) εφαρμόστηκε για να προσδιοριστεί κατά πόσον η εβδομαδιαία αθλητική συχνότητα της έντονης έντασης άσκησης (Ε.Α), μέτρια-προς- υψηλή (Υ.Σ.Δ.) και η μέτρια σωματική αθλητική δραστηριότητα (Μ.Σ.Δ.) που πραγματοποιείται μετά το σχολείο, το φύλο και την τάξη των μαθητών έχουν επιπτώσεις στη σωματική αυτοαντίληψη που περιλαμβάνει την ομάδα της γενικής σωματικής αυτοαντίληψης (Γ.Σ.Α.), και τη συνολική αυτοεκτίμηση (Σ.Α.).

Το ζεύγος των μεταβλητών της γενικής σωματικής αυτοαντίληψης (Γ.Σ.Α.) και της συνολικής αυτοεκτίμησης (Σ.Α.) είναι κατάλληλες για αυτή τη στατιστική μέθοδο, δεδομένου ότι και οι δύο αντιπροσωπεύουν δύο διαφορετικές πτυχές της σωματικής αυτοαντίληψης (Σ.Α.), ενώ είναι θετικά, αλλά δεν συσχετίζονται σημαντικά ($r(318) = .550, p < .001$). Στο παραπάνω πλαίσιο ο αθλητισμός, το φύλο και η τάξη θεωρήθηκαν ως παράγοντες ενώ η εβδομαδιαία αθλητική συχνότητα της έντονης έντασης άσκησης (Ε.Α.), μέτρια-προς- υψηλή ισχυρή (Υ.Σ.Δ.) και η μέτρια σωματική αθλητική δραστηριότητα (Μ.Σ.Δ.) θεωρήθηκαν ότι είναι προγνωστικοί παράγοντες του ζεύγους των εξαρτημένων μεταβλητών.

Επιλέχθηκε να εφαρμοσθεί μία MANCOVA αντί για δύο ANCOVA, αφού η MANCOVA λαμβάνει υπόψη τη διασύνδεση μεταξύ των εξαρτημένων μεταβλητών, ενώ μειώνει το επίπεδο του σφάλματος τύπου I. Δεδομένου ότι υπάρχουν ανομοιογενή μεγέθη ομάδων σε ένα υποσύνολο των δεδομένων που ορίζονται από συνδυασμούς του αθλητισμού και του φύλου, εφαρμόστηκε το σύνολο των τετραγώνων τύπου III. Για τα σημαντικά αποτελέσματα που αναφέρθηκαν, εφαρμόστηκε μονομεταβλητή ANOVA και Tukey HSD post-hoc test προκειμένου να καθοριστούν ομοιογενείς ομάδες. Το επίπεδο σημαντικότητας καθορίστηκε σε 0.05 για όλες τις στατιστικές δοκιμές.

Αποτελέσματα

Περιγραφικά στατιστικά στοιχεία

Όσον αφορά τον τρόπο που περνούν οι μαθητές τον ελεύθερό τους χρόνο σε σχέση με την φυσική δραστηριότητα το 79,7% των παιδιών (255 παιδιά) ασχολείται με κάποια μορφή εξωσχολικού αθλητισμού, ενώ το 20,3% (65 παιδιά) δεν κάνει καμία εξωσχολική αθλητική δραστηριότητα.

Από τους 255 μαθητές που ασχολούνται με τον αθλητισμό, 154 (48,1%) ασχολούνται με ένα ομαδικό άθλημα, 63 (19,7%) με ένα ατομικό άθλημα, 24 (7,5%), με το χορό και 4 (1,3%), πηγαίνουν σε γυμναστήριο, ενώ σε 62 μαθητές δεν έχει διευκρινιστεί το είδος της άσκησης.

Τα αγόρια προτιμούν κυρίως τα ομαδικά αθλήματα ενώ τα κορίτσια προτιμούν τα ατομικά αθλήματα και το χορό ($c2(4) = 46.494, p < .01$).

A. Οι επιδράσεις των γονέων στην ενασχόληση των παιδιών με τον αθλητισμό

Με βάση τα αποτελέσματα, όσον αφορά με την ενασχόληση των γονέων, και ειδικότερα του πατέρα με τον αθλητισμό, το 50,9% ασχολείται με κάποια φυσική δραστηριότητα, ενώ το 49,1% δεν ασχολείται. Στις μητέρες το ποσοστό που ασχολούνται με κάποια αθλητική δραστηριότητα είναι 40,6% και αυτών που δεν ασχολούνται 59,4%.

Ένα σημαντικό στοιχείο που προκύπτει από τη μελέτη μας είναι ότι η επιρροή της μητέρας για την ενασχόληση των παιδιών της με τον αθλητισμό είναι μεγαλύτερη από την αντίστοιχη επιρροή του πατέρα. (Πίνακας 1, OR = 3,1, 95% CI 1,6 - 6,5, $p < .01$ και OR = 1,9, 95% CI 1.0 - 3,4, $p = 0,046$ αντίστοιχα).

Πίνακας 1. Διαφορές φύλου και επιρροή των γονέων στις δραστηριότητες ελεύθερου χρόνου των παιδιών τους.

Δραστηριότητα ελεύθερου χρόνου	Σύνολο	Αγόρι n (%)	Κορίτσι n (%)	Φύλο	OR (95% C.I.)		R ²
					Πατέρας	Μητέρα	
Αθλητισμός	255	143 (56.1)	112 (43.9)	0.31** (0.17 – 0.58)	1.85* (1.02 – 3.44)	3.11** (1.58– 6.53)	0.166
Διάβασμα βιβλίων	136	52 (38.2)	84 (61.8)	2.63** (1.62 – 4.35)	3.78** (2.14 – 6.84)	2.86** (1.76 – 4.71)	0.230
Τηλεόραση	234	121 (51.7)	113 (48.3)	ns	6.17** (3.52 – 11.1)	3.78** (2.15 – 6.75)	0.309
Υπολογιστής	237	124 (52.3)	113 (47.7)	ns	6.07** (3.15 – 12.6)	9.85** (4.12 – 29.3)	0.322
Ακούει/παίζει μουσική	211	92 (43.6)	119 (56.4)	2.64** (1.62 – 4.36)	2.91** (1.27 – 7.57)	2.58* (1.33 – 5.30)	0.121
Βγαίνει έξω με φίλους	260	129 (49.6)	131 (50.4)	ns	ns	4.21** (2.06 – 9.38)	0.140
Φροντίζει το κατοικίδιο	50	25 (50.0)	25 (50.0)	ns	9.5** (3.95 – 23.5)	ns	0.164

ns: Μη σημαντικό, (*) Στατιστικά σημαντικό επίπεδο 0.05, (**) Στατιστικά σημαντικό επίπεδο 0.01

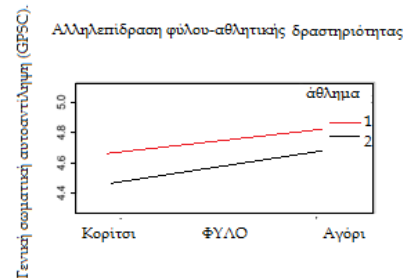
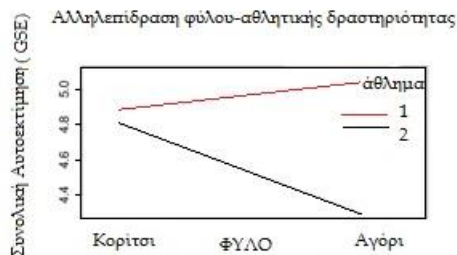
Από την άλλη πλευρά, η επιρροή του πατέρα του στην ανάγνωση βιβλίων είναι μεγαλύτερη από την αντίστοιχη επιρροή της μητέρας (Πίνακας 1, OR = 3,8, 95% CI 2,1 - 6,8, $p < .01$ και OR = 2,9, 95% CI 1,8 έως 4,7, $p < .01$ αντίστοιχα). Ένα αξιοσημείωτο αποτέλεσμα είναι επίσης ότι 9.9 φορές περισσότερες πιθανότητες έχει ένας μαθητής να περνά το ελεύθερό του χρόνο του μπροστά στον υπολογιστή, όταν η μητέρα του κάνει το ίδιο, ενώ η επιρροή του πατέρα είναι μικρότερη, αν και είναι επίσης καθοριστική για τη συμπεριφορά των παιδιών - με ότι μπορεί να σημαίνει αυτό. Τέλος, είναι πολύ πιθανό για ένα παιδί να αναλάβει τη φροντίδα ενός κατοικίδιου ζώου, όταν ο πατέρας του/της το πράττει. Όσον αφορά τη σωματική δραστηριότητα, είναι σαφές ότι οι συνήθειες των παιδιών είναι στενά συνδεδεμένες με τις επιλογές των γονιών τους.

B. Εξέταση διαφορών

Από την έρευνά μας διαπιστώνεται ότι οι μαθητές που ασχολούνται με τον αθλητισμό έχουν μεγαλύτερη επίδοση στη γενική σωματική αυτοαντίληψη (Γ.Σ.Α.: MO = 4.8, TA = 1,0) και την συνολική αυτοεκτίμηση (Σ.Α.: MO = 5.0, TA = 0.6) σε σχέση με τους μαθητές που δεν συμμετέχουν σε αθλητικές δραστηριότητες (Γ.Σ.Α.: MO = 4.5, TA = 1.2 και Γ.Α.: MO = 4.6, TA = 0.8).

Μια MANCOVA εξέτασε τη συσχέτιση της αθλητικής δραστηριότητας, της σωματικής αυτοαντίληψης, της γενικής σωματικής αυτοαντίληψης και της συνολικής αυτοεκτίμησης με βάση το φύλο, την τάξη του μαθητή και την εβδομαδιαία συχνότητα της έντονης, μέτριας και της ήπιας σωματικής άσκησης.

Βρήκαμε μια στατιστικά σημαντική αλληλεπίδραση μεταξύ της φυσικής δραστηριότητας και του φύλου σε σχέση με τη σωματικής αυτοαντίληψη (Pillai Trace = .068, $F(2, 292) = 10.680$, $p < .001$) (Σχήμα 1).

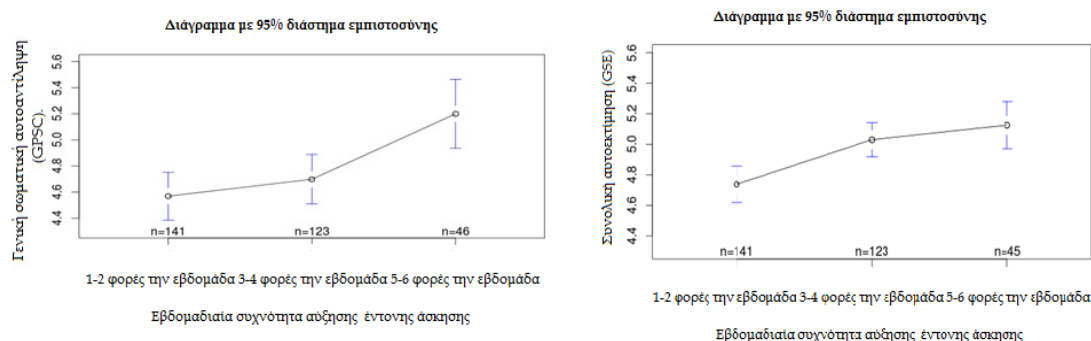


Σχήμα 1. Αλληλεπίδραση μεταξύ του φύλου και της φυσικής δραστηριότητας σε σχέση με την συνολική αυτοεκτίμηση και την γενική σωματική αυτοαντίληψη.

Είναι προφανές ότι η αθλητική δραστηριότητα βελτιώνει, τόσο την συνολική αυτοεκτίμηση, όσο και την γενική σωματική αυτοαντίληψη των μαθητών, ωστόσο η αύξηση της αυτοεκτίμησης είναι δυσανάλογη στα αγόρια παρά στα κορίτσια, ενώ σαφώς ανάλογη αύξηση παρατηρείται στη γενική σωματική αυτοαντίληψη.

Επιπλέον, υπήρξε μια στατιστικά σημαντική διαφορά στη σωματική αυτοαντίληψη με βάση το φύλο του μαθητή (Pillai Trace = 0,055, $F(2, 292) = 8.500$, $p < .001$) και την εβδομαδιαία συχνότητα της άσκησης έντονης έντασης (PAV, Pillai Trace = .005, $F(4, 586) = 3.770$, $p = .004$).

Η συχνότητα της μέτριας έως έντονης άσκησης και μέτρια σωματική δραστηριότητα, καθώς και την κατηγορία του μαθητή ήταν ασήμαντη. Η μονοπαραγοντική ανάλυση της διακύμανσης της γενικής σωματικής αυτοαντίληψης (Γ.Σ.Α.) και της συνολικής αυτοεκτίμησης (Σ.Α.) έδωσε σημαντική διαφοροποίηση μεταξύ των ομάδων που ορίζονται από την εβδομαδιαία συχνότητα της έντονης έντασης, (Γ.Σ.Α: $F(2, 307) = 6.198$, $p = .002$, Σ.Α.: $F(2, 306) = 9.352$, $p < .001$). Το Test post-hoc Tukey HSD έδειξε ότι η γενική σωματική αυτοαντίληψη είναι σημαντικά μεγαλύτερη στην ομάδα των μαθητών που ασκούνταν με άσκηση έντονης έντασης περισσότερο από 5 φορές την εβδομάδα, ενώ η συνολική αυτοεκτίμηση ήταν σημαντικά μεγαλύτερη για τους μαθητές που ασκούνταν με δραστηριότητες έντονης έντασης πάνω από 3 φορές την εβδομάδα. Η ομοιογένεια των τελευταίων αποτελεσμάτων κατέδειξε σαφώς στο Σχήμα 2.



Σχήμα 2. Εβδομαδιαία συχνότητα αύξησης έντονης άσκησης σε σχέση τη γενική σωματική αυτοαντίληψης και με την συνολική αυτοεκτίμηση.

Γ' Πίνακας διακομάνσεων

Σύμφωνα με τον πίνακα της ανάλυσης διακύμανσης (ANOVA) προκύπτει ότι, όταν ο πατέρας ασχολείται με κάποια φυσική δραστηριότητα, τότε στα παιδιά τους που ασχολούνται με τον αθλητισμό έχουμε στατιστική σημαντική διαφορά στο συντονισμό ($p=0.000$), στην αθλητική ικανότητα ($p=0.039$), στη δύναμη ($p=0.048$), στην ευλυγισία ($p=0.000$), στην αντοχή ($p=0.001$) και στην συνολική αυτοεκτίμηση ($p=0.035$) (Πίνακας 2).

Πίνακας 2. Ενασχόληση του πατέρα με τον αθλητισμό σε σχέση με την σωματική αυτοαντίληψη, την γενική σωματική αυτοαντίληψη και την αυτοεκτίμηση.

		Άθροισμα των τετραγώνων	Διαφορά	Μέση τιμή του τετραγώνου	F	p
Υγεία	Μεταξύ των ομάδων	1.491	1	1.491	2.417	.121
	Χωρίς τις ομάδες	194.996	316	.617		
	Σύνολο	196.487	317			
Συντονισμός	Μεταξύ των ομάδων	10.787	1	10.787	15.524	.000
	Χωρίς τις ομάδες	220.271	317	.695		
	Σύνολο	231.058	318			
Φυσική Δραστηριότητα	Μεταξύ των ομάδων	4.124	1	4.124	3.193	.075
	Χωρίς τις ομάδες	408.148	316	1.292		
	Σύνολο	412.272	317			
Σωματικό Λίπος	Μεταξύ των ομάδων	1.045	1	1.045	.930	.336
	Χωρίς τις ομάδες	353.860	315	1.123		
	Σύνολο	354.905	316			

Αθλητική Ικανότητα	Μεταξύ των ομάδων	4.821	1	4.821	4.310	.039
	Χωρίς τις ομάδες	354.579	317	1.119		
	Σύνολο	359.399	318			
Εμφάνιση	Μεταξύ των ομάδων	1.268	1	1.268	1.552	.214
	Χωρίς τις ομάδες	258.186	316	.817		
	Σύνολο	259.454	317			
Δύναμη	Μεταξύ των ομάδων	3.709	1	3.709	3.945	.048
	Χωρίς τις ομάδες	297.054	316	.940		
	Σύνολο	300.763	317			
Ευλυγισία	Μεταξύ των ομάδων	11.918	1	11.918	13.387	.000
	Χωρίς τις ομάδες	283.125	318	.890		
	Σύνολο	295.043	319			
Αντοχή	Μεταξύ των ομάδων	14.782	1	14.782	11.654	.001
	Χωρίς τις ομάδες	402.080	317	1.268		
	Σύνολο	416.862	318			
Γενική Σωματική Αυτοαντίληψη	Μεταξύ των ομάδων	1.857	1	1.857	1.595	.208
	Χωρίς τις ομάδες	370.320	318	1.165		
	Σύνολο	372.177	319			
Συνολική αυτοεκτίμηση	Μεταξύ των ομάδων	1.975	1	1.975	4.504	.035
	Χωρίς τις ομάδες	138.570	316	.439		
	Σύνολο	140.545	317			

Σύμφωνα επίσης με τον πίνακα της ανάλυσης διακύμανσης (ANOVA) προκύπτει ότι, όταν η μητέρα ασχολείται με κάποια φυσική δραστηριότητα, τότε στα παιδιά τους που ασχολούνται με τον αθλητισμό έχουμε στατιστική σημαντική διαφορά στο συντονισμό ($p=0.023$), στη φυσική δραστηριότητα ($p=0.000$), στην αθλητική ικανότητα ($p=0.003$), στην ευλυγισία ($p=0.000$), στην αντοχή ($p=0.001$) και στη συνολική αυτοεκτίμηση ($p=0.017$) (Πίνακας 3).

Πίνακας 3. Ενασχόληση της μητέρας με τον αθλητισμό, σε σχέση με την σωματική αυτοαντίληψη, την γενική σωματική αυτοαντίληψη και την αυτοεκτίμηση.

		Άθροισμα των τετραγώνων	Διαφορά	Μέση τιμή του τετραγώνου	F	p
Υγεία	Μεταξύ των ομάδων	1.457	1	1.457	2.361	.125
	Χωρίς τις ομάδες	195.030	316	.617		
	Σύνολο	196.487	317			
Συντονισμός	Μεταξύ των ομάδων	3.769	1	3.769	5.256	.023
	Χωρίς τις ομάδες	227.289	317	.717		
	Σύνολο	231.058	318			
Φυσική Δραστηριότητα	Μεταξύ των ομάδων	19.547	1	19.547	15.728	.000
	Χωρίς τις ομάδες	392.726	316	1.243		
	Σύνολο	412.272	317			
Σωματικό λίπος	Μεταξύ των ομάδων	3.973	1	3.973	3.566	.060
	Χωρίς τις ομάδες	350.933	315	1.114		
	Σύνολο	354.905	316			
Αθλητική Ικανότητα	Μεταξύ των ομάδων	9.737	1	9.737	8.828	.003
	Χωρίς τις ομάδες	349.662	317	1.103		
	Σύνολο	359.399	318			

Εμφάνιση	Μεταξύ των ομάδων	.400	1	.400	.488	.485
	Χωρίς τις ομάδες	259.054	316	.820		
	Σύνολο	259.454	317			
Δύναμη	Μεταξύ των ομάδων	3.362	1	3.362	3.572	.060
	Χωρίς τις ομάδες	297.401	316	.941		
	Σύνολο	300.763	317			
Ευλυγισία	Μεταξύ των ομάδων	11.100	1	11.100	12.431	.000
	Χωρίς τις ομάδες	283.943	318	.893		
	Σύνολο	295.043	319			
Αντοχή	Μεταξύ των ομάδων	13.387	1	13.387	10.518	.001
	Χωρίς τις ομάδες	403.475	317	1.273		
	Σύνολο	416.862	318			
Γενική Σωματική Αυτοαντίληψη	Μεταξύ των ομάδων	2.468	1	2.468	2.123	.146
	Χωρίς τις ομάδες	369.709	318	1.163		
	Σύνολο	372.177	319			
Συνολική Αυτοεκτίμηση	Μεταξύ των ομάδων	2.499	1	2.499	5.721	.017
	Χωρίς τις ομάδες	138.046	316	.437		
	Σύνολο	140.545	317			

Συζήτηση - Συμπεράσματα

Μέσα από την παρούσα έρευνα διερευνήθηκε η επιρροή των γονέων στην ενασχόληση των παιδιών τους με φυσικές δραστηριότητες και την σχέση της άσκησης με την σωματική αυτοαντίληψη, την γενική σωματική αυτοαντίληψη και τη συνολική αυτοεκτίμηση όπως και στην βελτίωση των φυσικών ικανοτήτων των παιδιών. Μελετήθηκε επίσης η φυσική δραστηριότητα σε σχέση με το φύλο και τη σωματική αυτοαντίληψη, καθώς και τη γενική σωματική αυτοαντίληψη και την συνολική αυτοεκτίμηση με την άσκηση έντονης έντασης.

Από την ανάλυση των δεδομένων, φαίνεται ότι όσον αφορά τις επιλογές των γονέων, σχετικά με τον τρόπο που περνούν τον ελεύθερο χρόνο τους, αυτές επηρεάζουν τις αντίστοιχες επιλογές των παιδιών τους. Η επιρροή των γονέων για την ενασχόληση των παιδιών τους με τον αθλητισμό είναι επίσης σημαντική ενώ η επιρροή της μητέρας είναι μεγαλύτερη από την αντίστοιχη επιρροή του πατέρα. Η συμμετοχή των γονέων σε συστηματικές φυσικές δραστηριότητες φαίνεται και σε άλλες έρευνες ότι αυξάνει τα κίνητρα των παιδιών τους για ενασχόληση με τον αθλητισμό. Οι σωματικά δραστήριοι γονείς τείνουν να έχουν σωματικά δραστήρια παιδιά (Sallis et al., 1999).

Ιδιαίτερα σημαντικά αποτελέσματα προκύπτουν στην έρευνά μας και από την συσχέτιση της σωματικής αυτοαντίληψης, της γενικής σωματικής αυτοαντίληψης, της συνολικής αυτοεκτίμησης και των φυσικών ικανοτήτων στα παιδιά, όταν οι γονείς τους ασχολούνται με κάποια φυσική δραστηριότητα. Στα παιδιά που οι γονείς ασχολούνταν με τον αθλητισμό, είχαμε σημαντικά υψηλότερο σκορ στο συντονισμό, στη φυσική δραστηριότητα (για τις μητέρες) στην αθλητική ικανότητα, στη δύναμη, στην ευλυγισία, στην αντοχή και στην συνολική αυτοαντίληψη σε σχέση με αυτά, που οι γονείς δεν ασχολούνταν. Οι μαθητές επίσης που ασχολούνται με τον αθλητισμό έχουν μεγαλύτερο σκορ στη γενική σωματική αυτοαντίληψη και την συνολική αυτοεκτίμηση σε σχέση με τους μαθητές που δεν συμμετέχουν σε αθλητικές δραστηριότητες.

Τα συγκεκριμένα αποτελέσματα της παρούσας ερευνητικής μας μελέτης, συμφωνούν και επιβεβαιώνονται και από πολλές άλλες έρευνες που δείχνουν τη διαφορά στη σωματική αυτοαντίληψη υπέρ των αθλούμενων σε σχέση με τους μη αθλούμενους, αλλά και τη βελτίωση της σωματικής αυτοαντίληψης μέσα από τη συμμετοχή σε προγράμματα άσκησης και φυσικής δραστηριότητας (Davis, Elliot, Dionne, & Mitchell, 1991; Fox, & Corbin, 1989; Gonni & Zulaiika, 2000). Ο Marsh και οι συνεργάτες του (2006) διαπιστώνουν επίσης σε έρευνά τους ότι η φυσική αυτοαντίληψη και η άσκηση είναι έννοιες που αλληλοσυμπληρώνονται και αλληλοενισχύονται. Η βελτιωμένη φυσική αυτοαντίληψη θα οδηγήσει σε αυξημένη επιθυμία για ενασχόληση με την άσκηση και η αυξημένη ενασχόληση με την άσκηση θα οδηγήσει στην βελτίωση της φυσικής αυτοαντίληψης.

Στατιστικά σημαντική διαφορά επίσης έχουμε και στη σωματική αυτοαντίληψη με βάση το φύλο αφού είναι προφανές ότι η αθλητική δραστηριότητα πέρα από τη γενική σωματική αυτοαντίληψη βελτιώνει και την συνολική αυτοεκτίμηση των μαθητών, ωστόσο η αύξηση της αυτοεκτίμησης είναι δυσανάλογη στα αγόρια παρά στα κορίτσια. Σημαντική διαφορά επίσης έχουμε και στη σωματική αυτοαντίληψη με βάση και την εβδομαδιαία συχνότητα της άσκησης έντονης έντασης. Η γενική σωματική αυτοαντίληψη είναι σημαντικά μεγαλύτερη στην ομάδα των μαθητών που ασκούνταν με άσκηση έντονης έντασης περισσότερο από 5 φορές την εβδομάδα, ενώ η συνολική αυτοεκτίμηση ήταν σημαντικά μεγαλύτερη για τους μαθητές που ασκούνταν με δραστηριότητες έντονης έντασης πάνω από 3 φορές την εβδομάδα.

Τόσο στην ελληνική όσο και στη διεθνή βιβλιογραφία τονίζεται η ανάγκη για οργανωμένη φυσική δραστηριότητα τόσο για την σωματική βελτίωση των φυσιολογικών δεικτών των παιδιών, όσο και στην ψυχική συμπεριλαμβανομένων και της σωματικής αυτοαντίληψης και αυτοεκτίμησης. Η θετική επίδραση του μαθήματος της Φυσικής Αγωγής από την στιγμή που δεν αποτελεί ιδιαίτερα στρεσογόνο παράγοντα, μπορεί να θεωρηθεί σημαντικός παράγοντας για συστηματική συμμετοχή σε οργανωμένη άσκηση. Παράλληλα, η συμμετοχή σε εξωσχολικές φυσικές δραστηριότητες μπορεί να βοηθήσει στη βελτίωση της σωματικής αυτοαντίληψης, της συνολικής αυτοεκτίμησης, την αύξηση της διάθεσης, στην ανάπτυξη της κοινωνικότητας και της συνεργασίας και στην παρεμπόδιση της παιδικής παχυσαρκίας.

Αν λοιπόν οι εκπαιδευτικοί φυσικής αγωγής και οι επαγγελματίες υγείας ενισχύσουν μόνο την σωματική αυτοαντίληψη των μαθητών χωρίς την ενίσχυση της επιθυμίας για σωματική άσκηση, τότε τα κέρδη στην αυτοαντίληψη είναι πιθανό να είναι μικρότερα και λιγότερο μακράς διάρκειας. Επίσης, αν οι εκπαιδευτικοί φυσικής αγωγής βελτιώσουν την επιθυμία για ενασχόληση των μαθητών με την άσκηση χωρίς να τους ενθαρρύνουν στην βελτίωση της φυσικής αυτοαντίληψης, τότε τα οφέλη της άσκησης θα είναι επίσης πιθανό να είναι μικρότερα και λιγότερο μακροχρόνια (Marsh et al., 2006). Αλλά και η παρέμβαση σε ενήλικες στον τρόπο ζωής με δομημένα προγράμματα άσκησης είχαν σημαντικά θετικές συνέπειες για τη σωματική αυτοαντίληψη και την αυτοεκτίμησή τους τόσο σε βραχυπρόθεσμο όσο και μακροπρόθεσμο ορίζοντα. Πέρα από την σημαντική βελτίωση της φυσικής κατάστασης, η ενασχόληση με τον αθλητισμό βελτίωσε την ελκυστικότητα του σώματος, και τη φυσική αυτοαξία των ενηλίκων (Ordenacker, Delecluse, & Boen, 2009).

Η συχνότητα επίσης της άσκησης έντονης έντασης δείχνει σαφή βελτίωση της γενικής σωματικής αυτοαντίληψης και της συνολικής αυτοεκτίμησης στα παιδιά στοιχείο που ίσως θα πρέπει να διερευνηθεί και να αξιοποιηθεί περισσότερο από τους αθλητικούς επιστήμονες. Ιδιαίτερα λοιπόν σημαντική είναι η παράλληλη ενασχόληση και κατεύθυνση των γονέων προς τα παιδιά, για συστηματική συμμετοχή σε οργανωμένες αθλητικές δραστηριότητες υιοθετώντας παράλληλα υγιεινές διατροφικές συνήθειες, και μέσω της αύξησης της αυτοαντίληψης και της αυτοεκτίμησης, να συμβάλλουν στη βελτίωση της ποιότητας ζωής και στη πολύπλευρη ανάπτυξη των νέων.

Σημασία για τη Φυσική Αγωγή

Τα ευρήματα της παρούσας έρευνας δείχνουν ότι, η ενασχόληση των παιδιών με φυσικές δραστηριότητες βελτιώνουν τους φυσικούς τους δείκτες αλλά και τους δείκτες της ψυχικής τους υγείας όπως είναι η σωματική αυτοαντίληψη, η γενική σωματική αυτοαντίληψη και η συνολική αυτοεκτίμηση. Τα αποτελέσματα αυτά επιτυγχάνονται καλύτερα και με την συμμετοχή των γονέων σε αθλητικές φυσικές δραστηριότητες παράλληλα με αυτές των παιδιών τους.

Η εβδομαδιαία συχνότητα της άσκησης έντονης έντασης παίζει επίσης σημαντικό ρόλο στη γενική σωματική αυτοαντίληψη, ενώ η συνολική αυτοεκτίμηση είναι σημαντικά μεγαλύτερη για τους μαθητές που ασκούνται με δραστηριότητες έντονης έντασης.

Η αναβάθμιση και ο εμπλουτισμός των σχολικών προγραμμάτων φυσικής αγωγής, η υλικοτεχνική υποδομή καθώς και η αύξηση των ωρών διδασκαλίας του μαθήματος της φυσικής αγωγής στο σχολείο, θα δώσουν την δυνατότητα για οργανωμένη και συστηματική ενασχόληση των μαθητών με στόχο την βελτίωση της σωματικής και ψυχικής τους υγείας.

Οι αθλητικοί επιστήμονες και ιδιαίτερα οι εκπαιδευτικοί φυσικής αγωγής θα πρέπει να προσπαθήσουν μέσα από την μεγαλύτερη ενασχόληση των μαθητών με την άσκηση να βελτιώσουν ταυτόχρονα και τη σωματική αυτοαντίληψη και το αντίστροφο, αφού είναι δύο έννοιες που αλληλοσυμπληρώνονται και αλληλοενισχύονται.

Σημασία για την Ποιότητα Ζωής

Η πολιτεία - αλλά και όλοι όσοι ασχολούνται με τις φυσικές δραστηριότητες και την υγεία - θα πρέπει να δημιουργήσει τις προϋποθέσεις και τις συνθήκες, ώστε τα παιδιά μαζί με τους γονείς να δραστηριοποιούνται περισσότερο και καθημερινά με αθλητικές δραστηριότητες οργανωμένες ή και ελεύθερου χρόνου, σε αθλητικές εγκαταστάσεις με τον απαραίτητο αθλητικό εξοπλισμό και την επίβλεψη των κατάλληλων αθλητικών επιστημόνων.

Θα πρέπει να υπάρξει μέριμνα και εθνικός σχεδιασμός για την αναβάθμιση του μαθήματος της φυσικής αγωγής στο σχολείο, των προγραμμάτων μαζικού εξωσχολικού αθλητισμού σε συνεργασία με όλους τους εμπλεκόμενους φορείς συμβάλλοντας έτσι στη υιοθέτηση κατάλληλων στάσεων και συμπεριφορών βελτιώνοντας σε μεγάλο βαθμό τη σωματική ευεξία και ψυχική υγεία.

Βιβλιογραφία

- Caspersen, C. J., Powell, K. E., & Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Reports*, 100, 126.
- Davis, C., Elliot, S., Dionne, M., & Mitchell, I. (1991). The relationship of personality factors and physical activity to body satisfaction in men. *Personality and Individual Differences*, 12, 689-694.
- Edmundson, E., Parcel, G.S., Feldman, H.A., Elder, J., Perry, C.L., Johnson, C.C., & Webber, L. (1996). The effects of the Child and Adolescent Trial for Cardiovascular Health upon psychosocial determinants of diet and physical activity behaviour. *Preventive Medicine*, 25, 442-454.
- European Commission. (2014). *Special Euro barometer 412: "Sport and Physical Activity"*. Ανακτήθηκε στις 12 Μαΐου, 2018 από http://ec.europa.eu/public_opinion/archives/ebs/ebs_412_en.pdf
- Fox, K. R., & Corbin, C. B. (1989). The physical self-perception profile: Development and preliminary validation. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11, 408-430.
- Godin, G., & Shephard, R.J. (1985). A simple method to assess exercise behavior in the community. *Canadian Journal of Applied Sport Sciences*, 10, 141-146.
- Gonni, A., & Zulaika, L. (2000). Relationships between physical education classes and the enhancement of fifth grade pupils' self-concept. *Perceptual and Motor Skills*, 91, 246-250.
- Guérin, F., Marsh, H. & Famose, J. (2004). Generalizability of the PSDQ and its Relationship to Physical Fitness: The European French Connection. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 26, 19-38.
- Hagger, M., Chatzisarantis, N., & Biddle, S. (2001). The influence of self-efficacy and past behaviour on the physical activity intentions of young people. *Journal of Sport Sciences*, 19, 711-725.
- Hallal, P.C., Victora, C.G., Azevedo, M.R., & Wells, J.C.K. (2006). Adolescent physical activity and health: A systematic review. *Sports Medicine*, 36, 1019-1030.
- Hausenblas, H.A., & Fallon, E.A. (2006). Exercise and body image: A meta-analysis. *Psychology & Health*, 21, 33-47.
- Kimiecik, J.C., & Horn, T.S. (1998). Parental beliefs and children's moderate-to-vigorous physical activity. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 69, 163-175.
- Lindsay, A.C., Sussner, K.M., Kim, J., & Gortmaker, S. (2006). The role of parents in preventing childhood obesity. *The Future of Children*, 16, 169-186.
- Manios, Y., Moschandreas, J., Hatzis, C., & Kafatos, A. (1999). Evaluation of a health and nutrition education program in primary school children of Crete over a three-year period. *Preventive Medicine*, 28, 149-159.
- Marsh, H. W., Chanal, J. P., & Sarrazin, P. G. (2006). Self-belief does make a difference: A reciprocal effects model of the causal ordering of physical self-concept and gymnastics performance. *Journal of Sports Sciences*, 24, 101-111.
- Marsh, H.W, Marco, I.T., & Abcy, F.H. (2002). Cross-cultural validity of the physical self-description questionnaire: Comparison of factor structures in Australia, Spain, and Turkey. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 73, 257-270.

Τσιτώρας κ.ά. / Αναζητήσεις στη Φ.Α. & τον Αθλητισμό, 16 (2018), 84 – 95

- 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.
- Marsh, H. W., Richards, G. E., Johnson, S., Roche, L., & Tremayne, P. (1994). Physical Self-Description Questionnaire: Psychometric properties and a multi-trait-multi-method analysis of relations to existing instruments. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 16*, 270-305.
- Nelson, M. C., & Gordon-Larsen, P. (2006). Physical activity and sedentary behavior patterns are associated with selected adolescent health risk behaviors. *Pediatrics, 117*, 1281-1290.
- Opdenacker, J., Delecluse, C., & Boen, F. (2009). The longitudinal effects of a lifestyle physical activity intervention and a structured exercise intervention on physical self-perceptions and self-esteem in older adults. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 31*, 743-760.
- R Development Core Team (2013). R: A Language and Environment for Statistical Computing. *R Foundation for Statistical Computing*. Ανακτήθηκε στις 15 Μαΐου από <https://www.gbif.org/tool/81287/r-a-language-and-environment-for-statistical-computing>
- Robbins, L. B., Pis, M. B., Pender, N.J., & Kazanis, A.S. (2004). Exercise self-efficacy, enjoyment, and feeling states among adolescents. *Western Journal of Nursing Research, 26*, 699-715.
- Sallis, J. F., McKenzie, T. L., Kolody, B., Lewis, M., Marshall, S., & Rosengard, P. (1999). Effects of health-related physical education on academic achievement: Project SPARK. *Research Quarterly for Exercise and Sport, 70*, 127-134.
- R Development Core Team (2009) R: A Language and Environment for Statistical Computing. R Foundation for Statistical Computing, Vienna. ISBN 3-900051-07-0. URL <http://www.R-project.org>.
- Trudeau, F., & Shephard, R. J. (2005). Contribution of school programs to physical activity levels and attitudes in children and adults. *Sports Medicine, 35*, 89-105.
- Tsorbatzoudis, H. (2005). Psychometric evaluation of the Greek physical self-description questionnaire. *Perceptual and Motor Skills, 101*, 79-89.
- VanVorst, J. G., Buckworth, J., & Mattern, C. (2002). Physical self-concept and strength changes in college weight training classes. *Research Quarterly for Exercise and Sport, 73*, 113-117.
- Whitehead, J. R., & Corbin, C. B. (1997). Self-esteem in children and youth: The role of sport and physical education. Στο K. R. Fox (eds), *The physical self: From motivation to well-being* (pp. 175-203). Champaign, IL, US: Human Kinetics.
- Zaxariadis, P., & Tsorbatzoudis, H. (2000). Preliminary investigation of physical self-concept for high school children. *Proceedings of the 8th International Congress of Physical Education and Sport*, Komotini, Greece.
- Θεοδωράκης, Γ. & Χασάνδρα, Μ. (2005). Άσκηση και κάπνισμα, Μέρος 2ο. Έρευνα σε ελληνικό πληθυσμό. *Αναζητήσεις στη Φυσική Αγωγή και τον Αθλητισμό, 3*, 239-248.
- Λεονταρή, Α., & Γιαλαμάς, Β. (1998). Η αυτοαντίληψη των παιδιών προεφηβικής ηλικίας. *Σύγχρονη Εκπαίδευση: Τρίμηνη Επιθεώρηση Εκπαιδευτικών Θεμάτων, 100*, 61-68.
- Μακρή-Μπότσαρη, Ε. (2001). *Αυτοαντίληψη και αυτοεκτίμηση: Μοντέλα, ανάπτυξη, λειτουργικός ρόλος και αξιολόγηση*. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.
- Παρασκευόπουλος, Ι. (1985). *Εξελικτική Ψυχολογία: Η Ψυχική Ζωή από τη σύλληψη ως την ενηλικίωση (Προσχολική ηλικία)*. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα
- Τζέτζης, Γ., Κακαμούκας, Β., Γούδας, Μ., & Τσορματζούδης, 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.

Υπεύθυνος έκδοσης: Ελληνική Ακαδημία Φυσικής Αγωγής, **Υπεύθυνη συντακτικής επιτροπής:** Όλγα Κούλη, **Επιμελητές έκδοσης:** Βάσω Ζήση, Βασίλης Γεροδήμος, Αντώνης Χατζηγεωργιάδης, Θανάσης Τσιόκανος, Αθανάσιος Τζιαμούρτας, Γιώργος Τζέτζης, Θωμάς Κουρτέσης, Ευάγγελος Αλμπανιδής, Κων/να Δίπλα. **Διαχείριση-επιμέλεια-στοιχειοθεσία:** Ευάγγελος Γαλάνης, Βασίλης Μπούγλας.

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