



### Διερεύνηση Στάσεων για τη Συμπεριφορά ως προς την Άσκηση Ενήλικων Εκπαιδευόμενων σε Πολυπολιτισμικό Περιβάλλον Σχολείου Δεύτερης Ευκαιρίας

Σωτήριος Βουσιόπουλος, Όλγα Κούλη, Ελένη Δούδα, & Βασιλική Δέρρη

Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης

#### Περίληψη

Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να καταγράψει και να διερευνήσει πιθανές διαφορές στις συμπεριφορές ενήλικων εκπαιδευόμενων Σχολείου Δεύτερης Ευκαιρίας ως προς την άσκηση, ανάλογα με την πολιτισμική ομάδα (Χριστιανοί, Τουρκόφωνοι, Πομάκοι, Ρομά), το φύλο (άντρας, γυναίκα) και τη συμμετοχή τους στην άσκηση (ασκούμενοι, μη ασκούμενοι). Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 62 εκπαιδευόμενοι του Σχολείου Δεύτερης Ευκαιρίας Κομοτηνής (ΣΔΕ), από τους οποίους οι 32 ήταν άντρες, και οι 30 γυναίκες με ηλικίες από 19 έως 57 έτη. Το όργανο της μέτρησης ήταν το ερωτηματολόγιο της Θεωρίας της «Σχεδιασμένης Συμπεριφοράς» για την άσκηση στην ελληνική έκδοσή του. Για τη στατιστική επεξεργασία των δεδομένων χρησιμοποιήθηκαν περιγραφικές στατιστικές, αναλύσεις διακύμανσης ANOVA, ανάλυση συσχέτισης Pearson Correlation και το τεστ  $\alpha$  του Cronbach με τη χρήση του προγράμματος SPSS. Η ανάλυση διακύμανσης ως προς τρεις ανεξάρτητους παράγοντες έδειξε ότι υπήρχαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ ασκούμενων και μη ασκούμενων, με τους ασκούμενους να έχουν περισσότερο θετικές ασκητικές συμπεριφορές σε σχέση με της μη ασκούμενους σε όλους τους παράγοντες του ερωτηματολογίου. Ως προς το φύλο δε διαπιστώθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ αντρών και γυναικών. Επίσης, δε διαπιστώθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ Χριστιανών, Τουρκόφωνων, Πομάκων και Ρομά. Η καταγραφή των αποτελεσμάτων συνιστά σημαντικό παράγοντα για οποιαδήποτε διαμόρφωση και βελτίωση των στάσεων των εκπαιδευόμενων των ΣΔΕ ως προς τις συμπεριφορές άσκησης στο μέλλον. Τέλος, προτείνεται περαιτέρω έρευνα με παρεμβάσεις προγραμμάτων άσκησης στα ΣΔΕ για να διαπιστωθεί η συμμετοχή των εκπαιδευόμενων που δεν ασκούνται σε αυτά, καθώς και οι τυχόν θετικές αλλαγές που θα προκύψουν στις στάσεις των εκπαιδευόμενων ΣΔΕ ως προς τις συμπεριφορές άσκησης.

Λέξεις κλειδιά: *στάσεις προς την άσκηση, σχεδιασμένη συμπεριφορά, ενήλικοι εκπαιδευόμενοι, σχολεία δεύτερης ευκαιρίας*

## Research

### Research into the Adult Students' Attitudes towards Physical Exercise in a Multicultural Environment of a Second Chance School

Sotirios Vousiopoulos, Olga Kouli, Eleni Douda, & Vasiliki Derri

Department of Physical Education and Sports Sciences, Democritus University of Thrace

---

#### Abstract

The purpose of this study was to record and examine in depth the potential differences among the attitudes of adult students in Second Chance Schools (SCS) towards physical exercise, depending on the cultural group (Christian, Turkish-speaking, Pomak, Roma), sex (male, female), as well as their participation in exercising (those who exercise and those who do not). The control group consisted of 62 students of the SCS of Komotini, 32 of whom were men and 30 were women, ranging from 19 to 57 years old. The tool which was utilized in the study was the questionnaire of the Theory of "Planned Behavior" regarding exercising, in its Greek version. As far as the statistical analysis of the data is concerned, descriptive statistics, analysis of variance (ANOVA), the Pearson Correlation analysis, as well as Cronbach's  $\alpha$  test using the SPSS program were used. The three-way analysis of variance presented that there were statistically significant differences between people who exercise and people who do not, the former exhibiting more positive attitudes towards exercising in comparison to the latter, in all of the questionnaire sections. As for the sex, no statistically significant differences were found between men and women. Furthermore, there were no statistically significant differences among the Christian, Turkish-speaking, Pomak and Roma groups. The recording of the results constitutes a contributing factor for any future attempt to shape or improve the SCS students' attitudes regarding exercising. Finally, further research is suggested, after having implemented exercising programs in SCS, so as to determine whether the students who previously did not participate in exercising have actually taken part in said programs, as well as to observe whether there are any potential positive changes in the SCS students' attitudes regarding exercising.

Keywords: *attitudes towards exercising, planned behavior, adult students, second chance schools*

---

## Εισαγωγή

Η παχυσαρκία και η υποκινητικότητα είναι φαινόμενα με ανησυχητικές διαστάσεις (World Health Organization (WHO, 2018a) και για να αντιμετωπιστούν, ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (WHO, 2018b) δίνει έμφαση σε δράσεις που προωθούν τη φυσική δραστηριότητα ως ένα σημαντικό βήμα για τη δημόσια υγεία. Πιο συγκεκριμένα, η υποκινητικότητα αυξάνει τον κίνδυνο να αναπτυχθούν ασθένειες όπως τα καρδιαγγειακά προβλήματα, ο καρκίνος, ο σακχαρώδης διαβήτης, η κατάθλιψη και το άγχος και υποβαθμίζει τις ζωτικές λειτουργίες (καρδιακή λειτουργία, αναπνοή, κυκλοφορικό σύστημα) του ανθρώπινου οργανισμού (π.χ., Baxter, Scott, Vos, & Whiteford, 2013; Kim et al., 2012).

Ο καθιστικός τρόπος ζωής, ο οποίος αυξήθηκε με χρήση των μηχανικών μέσων στις μετακινήσεις των ανθρώπων στις εργασίες τους, είναι ένα πολύ σημαντικό ζήτημα που αφορά τη σύγχρονη κοινωνία (Πατσιαλάς, 2012). Στις χώρες της Ευρωπαϊκής Ένωσης λιγότεροι από τους μισούς ενήλικες ασχολούνται με τη σωματική δραστηριότητα (30-60 λεπτά μέσης έντασης), ενώ το ένα τέταρτο του πληθυσμού δεν κάνει καμιά σωματική δραστηριότητα (Eurostat, 2014). Επιπλέον, ο καθιστικός τρόπος ζωής αυξάνεται σε κάποιες ομάδες του πληθυσμού, όπως είναι οι ηλικιωμένοι, πληθυσμοί μειονοτικών ομάδων και άτομα με ειδικές σωματικές ιδιαιτερότητες (WHO, 2000).

Ωστόσο, στη θετική συμβολή της υγείας και στην πρόληψη πολλών ασθενειών, βοηθάει η αύξηση της φυσικής δραστηριότητας (Charman, Fraser, Brown & Burton, 2016; USDHHS, 2018). Επίσης, η σωματική και ψυχική υγεία ενός ατόμου είναι συνδεδεμένες με τη φυσική δραστηριότητα και αποτελούν τις καταλληλότερες «μη φαρμακευτικές» παρεμβάσεις πρόληψης και αποκατάστασης χρόνιων παθήσεων όπως είναι η παχυσαρκία, ο σακχαρώδης διαβήτης κ.α. (Γεροδήμος, Καρατράντου, Μάνου, Πασχάλης, & Κέλλης, 2013).

Η ερευνητική βιβλιογραφία που ασχολήθηκε με τη σχέση άσκησης και υγείας απέδειξε ότι η άσκηση βοηθά στην πρόληψη των καρδιακών προβλημάτων, στη μείωση του σωματικού βάρους, του στρες, καθώς και στην μείωση της οστεοπόρωσης, της αρτηριακής πίεσης και άλλων ψυχολογικών διαταραχών (π.χ., Carek, Laibstain, & Carek, 2011; Θεοδωράκης, 2002; Θεοδωράκης, Ζουρμπάνος, Χατζηγεωργιάδης, Δημητρακόπουλος, & Κρομμύδας, 2013). Ακόμα, η συμμετοχή σε προγράμματα άσκησης πέρα από τα οφέλη στην υγεία, βελτιώνει και άλλες θετικές συμπεριφορές, όπως τη χρήση ζώνης ασφαλείας στο αυτοκίνητο και τη χρήση των προφυλακτικών από τους άντρες (π.χ., Boutelle, Murray, Jeffery, Hennrikus, & Lando, 2000; De Jesus, & Prapavessis, 2018).

Σε ό,τι αφορά τα Σχολεία Δεύτερης Ευκαιρίας (ΣΔΕ), στην Ελλάδα ιδρύθηκαν ως γυμνάσια που παρέχουν ισότιμο τίτλο του τυπικού Γυμνασίου. Απευθύνονται σε ενήλικες, οι οποίοι δεν έχουν ολοκληρώσει την υποχρεωτική εννιάχρονη εκπαίδευση και διαθέτουν απολυτήριο δημοτικού σχολείου (Βεκρής, 2003). Τα μαθήματα του σχολείου που ονομάζονται «Γραμματισμοί» είναι:

- Γλωσσικός Γραμματισμός (ελληνικά) (3 ώρες/εβδομάδα),
- Αριθμητικός Γραμματισμός (μαθηματικά) (3 ώρες/εβδομάδα),
- Πληροφορικός Γραμματισμός (πληροφορική) (3 ώρες/εβδομάδα),
- Περιβαλλοντικός Γραμματισμός (περιβαλλοντική εκπαίδευση) (2 ώρες/εβδομάδα),
- Επιστημονικός Γραμματισμός (φυσική-χημεία-βιολογία) (2 ώρες/εβδομάδα),
- Κοινωνικός Γραμματισμός (κοινωνιολογία-ιστορία) (3 ώρες/εβδομάδα),
- Αισθητικός Γραμματισμός (πολιτισμική – αισθητική αγωγή) (1 ώρα/εβδομάδα),
- Αγγλικός Γραμματισμός (αγγλικά) (3 ώρες/εβδομάδα).

Οι παραπάνω γραμματισμοί καλύπτουν τις 20 από τις 25 εβδομαδιαίες ώρες διδασκαλίας. Οι υπόλοιπες 5 ώρες καλύπτονται με 3 ώρες Πρότζεκτ και με 2 ώρες από τους συμβούλους Ψυχολογίας και Σταδιοδρομίας.

Ένα ιδιαίτερο χαρακτηριστικό των ΣΔΕ στην περιοχή της Θράκης, είναι ότι σε αυτά φοιτούν σε μεγάλο ποσοστό εκπαιδευόμενοι από τη Μουσουλμανική Μειονότητα. Η μουσουλμανική μειονότητα της Θράκης αποτελείται από τρεις διαφορετικές ομάδες με διαφορετικά εθνοφυλετικά και γλωσσικά χαρακτηριστικά, τους Τουρκόφωνους ή Τουρκογενείς, τους Πομάκους και τους Ρομά (Παναγιωτίδης, 1996). Τα ιδιαίτερα εθνοφυλετικά, θρησκευτικά και γλωσσικά χαρακτηριστικά της μουσουλμανικής μειονότητας δεν περιέχονται στα συστατικά στοιχεία του ελληνικού πολιτισμού (Τρουμπέτα, 2001). Έτσι, τα ΣΔΕ της Θράκης λειτουργούν σε ένα ιδιαίτερα πολυπολιτισμικό σχολικό περιβάλλον.

Στο σημείο αυτό είναι ιδιαίτερος σημαντικό να σημειωθεί, ότι παρόλο που σήμερα η άσκηση για όλους τους πολίτες αποτελεί αναγκαιότητα, η σωματική και η αθλητική δραστηριότητα συμβάλλουν στην πολιτιστική ζωή και στην προστασία της υγείας, γραμματισμός ανάλογος του μαθήματος της Φυσικής Αγωγής των τυπικών σχολείων της Πρωτοβάθμιας και Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης απουσιάζει από το πρόγραμμα σπουδών των ΣΔΕ.

Περνώντας στην έννοια της στάσης, αυτή ορίζεται ως μια προδιάθεση που τη μαθαίνει το άτομο και που το κάνει να αντιδρά θετικά ή αρνητικά σε κάποιο ζήτημα (Ajzen, 1988). Οι στάσεις διαμορφώνονται από την ανάλυση των πληροφοριών αναφορικά με τα αποτελέσματα των πράξεων και από την θετική ή αρνητική αξιολόγηση αυτών των συνεπειών (Ajzen & Fishbein, 1980). Ο Ajzen (1988), επισήμανε ότι το άτομο μαθαίνει τις στάσεις είτε από άλλους ανθρώπους, είτε από τις άμεσες εμπειρίες του και εκφράζει αυτό που σκέφτεται, αυτό που αισθάνεται και τον τρόπο με τον οποίο σκοπεύει να συμπεριφερθεί σε μια συγκεκριμένη κατάσταση.

Σύμφωνα με την ερευνητική βιβλιογραφία, απάντηση σε συμπεριφορές μπορεί να δώσει η θεωρία της «Σχεδιασμένης Συμπεριφοράς» (Ajzen, 2012) που αναφέρει ότι αυτά που προηγούνται μιας συμπεριφοράς είναι και η πρόθεση του ατόμου να προβεί σε κάποιες ενέργειες. «Πρόθεση συμπεριφοράς» ονομάζεται η πιθανότητα να εμφανιστεί μια συγκεκριμένη συμπεριφορά και όσο ισχυρότερη είναι η πρόθεση του ατόμου, τόσο μεγαλώνει η πιθανότητα να συμπεριφέρεται σύμφωνα με τη συμπεριφορική προδιάθεση του (Ajzen, 1980).

Επιπλέον, και σύμφωνα με τη συγκεκριμένη θεωρία, η επίδειξη μιας συμπεριφοράς δε σχετίζεται μόνο με τις προθέσεις του ατόμου. Ανεξάρτητα από τις προθέσεις του ατόμου να επιδείξει μια συγκεκριμένη συμπεριφορά, υπάρχουν και εμπόδια που πιθανά να δημιουργούν προβλήματα. Τέτοια εμπόδια είναι εσωτερικοί παράγοντες όπως η γνώση, οι δεξιότητες, ο προγραμματισμός, καθώς και εξωτερικοί παράγοντες όπως η συνεργασία με άλλα άτομα, οι ευκαιρίες, ο χρόνος κ.α. Επίσης, η συμπεριφορά μπορεί να είναι αποκλειστικά κάτω από τον έλεγχο του ατόμου, να έχει δηλαδή το άτομο τη δυνατότητα να αποφασίσει αν την παρουσιάσει ή όχι (Ajzen & Madden, 1986).

Τέλος, η θεωρία της «Σχεδιασμένης Συμπεριφοράς» χρησιμοποιήθηκε από ερευνητές στην Ελλάδα για να προβλεφθούν προθέσεις και συμπεριφορές όπως είναι η συμμετοχή σε δραστηριότητες σχετικές με τον αθλητισμό (Bebetsos, & Konstantoulas, 2006; Dimitrakaki, et al., 2013). Επίσης, η εγκυρότητα της θεωρίας της «Σχεδιασμένης Συμπεριφοράς» ερευνήθηκε και σε διάφορες υγιεινές και ανθυγιεινές συμπεριφορές, όπως είναι οι διατροφικές συνήθειες (Bebetsos, Vezos, Konstantinidis, & Vantarakis, 2014) και το κάπνισμα (Μπεμπέτσος, 2020; Theodorakis, Gioti, & Zourbanos, 2005). Παρά τις αρκετές έρευνες που υπάρχουν στον ευρύτερο χώρο, στον ελλαδικό χώρο η έρευνα για τις στάσεις και τις προθέσεις σχετικά με την άσκηση των εκπαιδευόμενων Σχολείων Δεύτερης Ευκαιρίας (ΣΔΕ) είναι μηδαμινή.

### **Σκοπός της έρευνας**

Με βάση τα παραπάνω, ο σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν η καταγραφή, για πρώτη φορά, στάσεων και προθέσεων εκπαιδευόμενων ΣΔΕ ως προς την άσκηση, ανάλογα με την πολιτισμική ομάδα [Χριστιανοί (Έλληνες), Τουρκόφωνοι (Έλληνες Τουρκόφωνοι της Μουσουλμανικής Μειονότητας Θράκης), Πομάκοι (Έλληνες Πομάκοι της Μουσουλμανικής Μειονότητας Θράκης), Ρομά (Έλληνες Ρομά της Μουσουλμανικής Μειονότητας Θράκης)], το φύλο (άντρας, γυναίκα) και τη συμμετοχή τους στην άσκηση (ασκούμενοι, μη ασκούμενοι). Η βασική ερευνητική υπόθεση ήταν ότι οι εκπαιδευόμενοι που ασκούνται θα σημειώσουν υψηλότερα σκορ σε όλους τους παράγοντες του ερωτηματολογίου σε σύγκριση με τους εκπαιδευόμενους που δεν ασκούνται.

### **Μεθοδολογία**

#### **Δείγμα**

Στην έρευνα έλαβαν μέρος 62 ενήλικες εκπαιδευόμενοι του ΣΔΕ Κομοτηνής, από τους οποίους οι 32 ήταν άνδρες (51.6%) και οι 30 γυναίκες (48.4%), ηλικίας 19-57 ετών (Μ.Ο.=38.76, Τ.Α.= 7.65). Σε ό,τι αφορά την πολιτισμική ομάδα, οι 16 (25,8%) ήταν Χριστιανοί, οι 20 (32,3%) Τουρκόφωνοι, οι 17 (27,4%) Πομάκοι και οι 9 (14,5%) ήταν Ρομά. Τέλος, οι 31 (50%) εκπαιδευόμενοι του δείγματος συμμετείχαν σε κάποιου είδους άσκηση, ενώ οι άλλοι 31 (50%) όχι.

#### **Όργανα μέτρησης**

Για τη συλλογή των δεδομένων, χρησιμοποιήθηκε η ελληνική έκδοση (Theodorakis, 1994) του ερωτηματολογίου της Θεωρίας της «Σχεδιασμένης Συμπεριφοράς» (Ajzen & Madden, 1986), που είχε σχέση με την άσκηση, με κατηγορίες απόκρισης σε κλίμακα Likert 1 έως 7 και περιλάμβανε τους παρακάτω επτά παράγοντες:

1. «Στάσεις» 6 ερωτήσεις, π.χ.: «Το να γυμνάζομαι τακτικά τους δύο επόμενους μήνες για εμένα είναι». Οι απαντήσεις δόθηκαν σε ζεύγη του τύπου «ευχάριστο-δυσάρεστο».

2. «Πρόθεση» 3 ερωτήσεις, π.χ.: «Θα προσπαθήσω να γυμνάζομαι τακτικά τους επόμενους δύο μήνες». Οι απαντήσεις δόθηκαν σε ζεύγη του τύπου «όχι-ναι».
3. «Αυτοταυτότητα» 4 ερωτήσεις, π.χ.: «Θεωρώ ότι είμαι ένα άτομο που θα γυμνάζεται τακτικά τους επόμενους δύο μήνες». Οι απαντήσεις δόθηκαν σε ζεύγη του τύπου «διαφωνώ-συμφωνώ».
4. «Δύναμη Στάσεων» 3 ερωτήσεις, π.χ.: «Το να γυμνάζομαι τακτικά τους επόμενους δύο μήνες, για εμένα είναι». Οι απαντήσεις δόθηκαν σε ζεύγη του τύπου «καθόλου βασικό-απόλυτα βασικό».
5. «Κοινωνικά Πρότυπα» 4 ερωτήσεις, π.χ.: «Γενικά μ' αρέσει να κάνω αυτό που άτομα σπουδαία για μένα, θέλουν». Οι απαντήσεις δόθηκαν σε ζεύγη του τύπου «διαφωνώ-συμφωνώ».
6. «Πληροφόρηση» 4 ερωτήσεις, π.χ.: «Πόσο ασχολείσαι με πληροφορίες που αφορούν την άσκηση». Οι απαντήσεις δόθηκαν σε ζεύγη του τύπου «καθόλου -υπερβολικά».
7. «Γνώσεις» 4 ερωτήσεις, π.χ.: «Αν σου έλεγαν να γράψεις οτιδήποτε γνωρίζεις για την άσκηση, πόσο πολλά θα έγραφες». Οι απαντήσεις δόθηκαν σε ζεύγη του τύπου «ελάχιστα-πάρα πολλά».

Επίσης συμπληρώθηκαν ερωτήσεις σε ό,τι αφορά την περιγραφή του δείγματος, οι οποίες αφορούσαν την ηλικία, το φύλο και τον αριθμό εβδομαδιαίας ενασχόλησης με την άσκηση.

### **Διαδικασία**

Η έρευνα πραγματοποιήθηκε τον Ιούνιο του 2020 στις εγκαταστάσεις του ΤΕΦΑΑ Κομοτηνής, εκτός ωρών λειτουργίας του σχολείου και ύστερα από άδεια της Επιτροπής Ηθικής και Δεοντολογίας της Έρευνας (Ε.Η.Δ.Ε.) του Δ.Π.Θ. Οι εκπαιδευόμενοι ενημερώθηκαν από τον ερευνητή για την ανωνυμία του ερωτηματολογίου, για την έρευνα και την εθελοντική συμμετοχή τους σε αυτή. Επίσης, ενημερώθηκαν ότι οι απαντήσεις και τα στοιχεία τους θα χρησιμοποιηθούν μόνο στο πλαίσιο της συγκεκριμένης έρευνας. Στη συνέχεια, μοιράστηκε το ερωτηματολόγιο, δόθηκαν προφορικά οι απαραίτητες οδηγίες για τον τρόπο συμπλήρωσής του από τον ερευνητή και συμπληρώθηκε υπό την παρουσία του.

Τέλος, με βάση τις απαντήσεις, το δείγμα χωρίστηκε σε τέσσερις ομάδες ανάλογα με την πολιτισμική ομάδα [Χριστιανοί (Έλληνες), Τουρκόφωνοι (Έλληνες Τουρκόφωνοι της Μουσουλμανικής Μειονότητας Θράκης), Πομάκοι (Έλληνες Πομάκοι της Μουσουλμανικής Μειονότητας Θράκης), Ρομά (Έλληνες Ρομά της Μουσουλμανικής Μειονότητας Θράκης)], σε δύο ομάδες ανάλογα με το φύλο (άντρες, γυναίκες), και σε δύο ομάδες ανάλογα με τη συμμετοχή των εκπαιδευόμενων στην άσκηση [ασκούμενοι (ασκούνται τακτικά μες την εβδομάδα), μη ασκούμενοι (δεν ασκούνται καθόλου)].

### **Στατιστική ανάλυση**

Χρησιμοποιήθηκε ανάλυση διακόμανσης για τρεις ανεξάρτητους παράγοντες (three-way ANOVA), με ανεξάρτητες μεταβλητές: α) την ομάδα (ασκούμενοι, μη ασκούμενοι), β) την πολιτισμική ομάδα (Χριστιανοί, Τουρκόφωνοι, Πομάκοι, Ρομά) και γ) το φύλο (άντρες – γυναίκες), και ανεξάρτητες μεταβλητές τους επτά παράγοντες του ερωτηματολογίου (Στάσεις, Πρόθεση, Αυτοταυτότητα, Δύναμη Στάσεων, Κοινωνικά Πρότυπα, Πληροφόρηση, Γνώσεις). Επίσης χρησιμοποιήθηκαν η ανάλυση συσχέτισης (Pearson correlation) για να εξεταστεί η συσχέτιση μεταξύ των παραγόντων του ερωτηματολογίου, η ανάλυση αξιοπιστίας α του Cronbach (Reliability analysis) για την αξιοπιστία εσωτερικής συνοχής του ερωτηματολογίου, η περιγραφική ανάλυση συχνοτήτων (frequencies), για να περιγραφούν τα χαρακτηριστικά του δείγματος.

### **Αποτελέσματα**

Το τεστ α του Cronbach χρησιμοποιήθηκε προκειμένου να εξεταστεί η εσωτερική συνοχή των παραγόντων (Cronbach, 1951). Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η εσωτερική συνοχή των παραγόντων ήταν αφενός αποδεκτή ( $\alpha > .70$ ) (Spector, 1992), και αφετέρου αρκετά υψηλή με τον δείκτη Cronbach α να κυμαίνεται από .97 έως .99. Στον πίνακα 1 παρουσιάζονται συνοπτικά τα αποτελέσματα ελέγχου της αξιοπιστίας του ερωτηματολογίου της Θεωρίας της «Σχεδιασμένης Συμπεριφοράς».

**Πίνακας 1.** Ανάλυση αξιοπιστίας ερωτηματολογίων.

<b>Δείκτες εσωτερικής συνοχής των κλιμάκων</b>	
<b>Παράγοντες</b>	<b><math>\alpha</math> - Cronbach</b>
Στάσεις	.97
Προθέσεις	.99
Αυτοταυτότητα	.99
Δύναμη στάσεων	.99
Κοινωνικά Πρότυπα	.98
Πληροφόρηση	.98
Γνώσεις	.99

Επίσης, από την ανάλυση διακύμανσης ως προς τρεις ανεξάρτητους παράγοντες (three-way ANOVA), που χρησιμοποιήθηκε με ανεξάρτητες μεταβλητές: α) την ομάδα, β) το φύλο και γ) την πολιτισμική ομάδα, και εξαρτημένες τους επτά παράγοντες του ερωτηματολογίου, προέκυψαν τα παρακάτω αποτελέσματα.

#### *Διαφορές ασκούμενων και μη ασκούμενων*

Τα αποτελέσματα έδειξαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ ασκούμενων και μη ασκούμενων ως προς όλους τους παράγοντες του ερωτηματολογίου (Πίνακας 2). Οι ασκούμενοι σημείωσαν στατιστικά σημαντικά καλύτερα σκορ από τους μη ασκούμενους.

Πιο συγκεκριμένα οι ασκούμενοι είχαν:

- Στατιστικά σημαντικές διαφορές ως προς τον παράγοντα «Στάσεις» για συμμετοχή σε προγράμματα άσκησης  $F(1, 47)=481.491$ ,  $p<.001$ ,  $\eta^2=.911$ , παρουσιάζοντας υψηλότερα σκορ (Μ.Ο.=6.73, Τ.Α.=.39), από ότι οι μη ασκούμενοι (Μ.Ο.=3.26, Τ.Α.=.66).
- Στατιστικά σημαντικές διαφορές ως προς τον παράγοντα «Πρόθεση» για άσκηση  $F(1, 47)=612.273$ ,  $p<.001$ ,  $\eta^2=.929$ , παρουσιάζοντας υψηλότερα σκορ (Μ.Ο.=6.74, Τ.Α.=.34), από ότι οι μη ασκούμενοι (Μ.Ο.=2.02, Τ.Α.=.83).
- Στατιστικά σημαντικές διαφορές ως προς τον παράγοντα «Αυτοταυτότητα»  $F(1, 47)=830.734$ ,  $p<.001$ ,  $\eta^2=.946$ , παρουσιάζοντας υψηλότερα σκορ (Μ.Ο.=6.69, Τ.Α.=.45), από ότι οι μη ασκούμενοι (Μ.Ο.=2.13, Τ.Α.=.62).
- Στατιστικά σημαντικές διαφορές ως προς τον παράγοντα «Δύναμη Στάσεων» ως προς την άσκηση  $F(1, 47)=360.980$ ,  $p<.001$ ,  $\eta^2=.885$ , παρουσιάζοντας υψηλότερα σκορ (Μ.Ο.=6.47, Τ.Α.=.60) από ότι οι μη ασκούμενοι (Μ.Ο.=2.51, Τ.Α.=.86).
- Στατιστικά σημαντικές διαφορές ως προς τον παράγοντα «Κοινωνικά Πρότυπα»  $F(1, 47)=255.473$ ,  $p<.001$ ,  $\eta^2=.845$ , παρουσιάζοντας υψηλότερα σκορ (Μ.Ο.=5.88, Τ.Α.=.54), από ότι οι μη ασκούμενοι (Μ.Ο.=3.09, Τ.Α.=.66).
- Στατιστικά σημαντικές διαφορές ως προς τον παράγοντα «Πληροφόρηση» σε θέματα άσκησης  $F(1, 47)=205.066$ ,  $p<.001$ ,  $\eta^2=.814$ , παρουσιάζοντας υψηλότερα σκορ (Μ.Ο.=5.83, Τ.Α.=.11), από ότι οι μη ασκούμενοι (Μ.Ο.=1.96, Τ.Α.=.68) και
- Στατιστικά σημαντικές διαφορές ως προς τον παράγοντα «Γνώσεις» σχετικά με την άσκηση  $F(1, 47)=412.700$ ,  $p<.001$ ,  $\eta^2=.898$ , παρουσιάζοντας υψηλότερα σκορ (Μ.Ο.=5.57, Τ.Α.=.50), από τους μη ασκούμενους (Μ.Ο.=1.90, Τ.Α.=.73).

**Πίνακας 2.** Μέσοι όροι και τοπικές αποκλίσεις διαφορών μεταξύ ασκούμενων και μη ασκούμενων ως προς τους παράγοντες του ερωτηματολογίου.

Παράγοντες	Ασκούμενοι N(31)		Μη Ασκούμενοι N(31)	
	Μ.Ο.	Τ.Α.	Μ.Ο.	Τ.Α.
Στάσεις	6.73	.39	3.26	.66
Πρόθεση	6.74	.34	2.02	.83
Αυτοταυτότητα	6.69	.45	2.13	.62
Δύναμη στάσεων	6.47	.60	2.51	.86
Κοινωνικά Πρότυπα	5.88	.54	3.09	.66
Πληροφόρηση	5.83	1.11	1.96	.68
Γνώσεις	5.57	.50	1.90	.73

#### Διαφορές Χριστιανών, Τουρκόφωνων, Πομάκων και Ρομά

Όσον αφορά την πολιτισμική ομάδα, δε διαπιστώθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ Χριστιανών, Τουρκόφωνων, Πομάκων και Ρομά σε κανέναν από τους παράγοντες του ερωτηματολογίου ( $p>.05$ ).

#### Διαφορές αντρών και γυναικών

Δε βρέθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ αντρών και γυναικών σε κανέναν από τους παράγοντες του ερωτηματολογίου ( $p>.05$ ).

#### Συσχετίσεις

Εξετάζοντας τα αποτελέσματα της συσχέτισης Pearson φαίνεται ότι όλοι οι παράγοντες του ερωτηματολογίου είχαν θετική συσχέτιση μεταξύ τους ( $p<.01$ ). Για την εξέταση των γραμμικών σχέσεων μεταξύ των μεταβλητών του ερωτηματολογίου, χρησιμοποιήθηκε ο συντελεστής  $r$  του Pearson. Στον πίνακα 3 φαίνονται αναλυτικά οι αναλύσεις συσχέτισης που πραγματοποιήθηκαν για κάθε ένα από τους παράγοντες του ερωτηματολογίου, με τους υπόλοιπους παράγοντες.

**Πίνακας 3.** Αποτελέσματα συσχέτισεων Pearson των παραγόντων του ερωτηματολογίου.

	1	2	3	4	5	6	7
1. Στάσεις	1.00						
2. Πρόθεση	.963**	1.00					
3. Αυτοταυτότητα	.977**	.966**	1.00				
4. Δύναμη στάσεων	.975**	.958**	.958**	1.00			
5. Κοινωνικά Πρότυπα	.969**	.923**	.942**	.975**	1.00		
6. Πληροφόρηση	.963**	.926**	.943**	.964**	.969**	1.00	
7. Γνώσεις	.986**	.960**	.965**	.988**	.981**	.977**	1.00

Σημείωση: \*\* $p<.01$

#### Συζήτηση - Συμπεράσματα

Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν ο έλεγχος και η καταγραφή πιθανών διαφορών αναφορικά με τις στάσεις και τις προθέσεις των εκπαιδευόμενων ΣΔΕ σχετικά με την άσκηση, ανάλογα με την πολιτισμική ομάδα (Χριστιανοί, Τουρκόφωνοι, Πομάκοι, Ρομά) που ανήκουν, το φύλο (άντρας, γυναίκα) και τη συμμετοχή τους στην άσκηση (ασκούμενοι, μη ασκούμενοι). Από την ανασκόπηση της βιβλιογραφίας δεν έχει βρεθεί παρόμοια μελέτη όσον αφορά το εν λόγω θέμα είτε στον ελλαδικό, είτε στον ευρωπαϊκό χώρο. Συνεπώς, τα συμπεράσματα της παρούσας έρευνας αποτυπώνουν μια πρώτη προσπάθεια ερμηνείας της σχέσης των στάσεων, των προθέσεων και γενικότερα των συμπεριφορών ως προς την άσκηση στον σχολικό χώρο των ΣΔΕ.

Αρχικά, οι αναλύσεις για την αξιοπιστία του ερωτηματολογίου έδειξαν ότι όλοι οι παράγοντες είχαν πάρα

πολύ καλή εσωτερική συνοχή. Εν συνεχεία τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν ότι οι εκπαιδευόμενοι που ασκούνται είχαν υψηλότερα σκορ σε όλους τους παράγοντες του ερωτηματολογίου της Θεωρίας της «Σχεδιασμένης Συμπεριφοράς» που είχε σχέση με την άσκηση. Επίσης, από την έρευνα δε διαπιστώθηκαν διαφορές μεταξύ αντρών και γυναικών, καθώς και μεταξύ Χριστιανών, Τουρκόφωνων, Πομάκων και Ρομά ως προς όλους τους παράγοντες του ερωτηματολογίου. Σε γενικές γραμμές τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι εκπαιδευόμενοι που δεν ασκούνται δεν ενθουσιάζονται στην ιδέα να εμπλακούν και να ασχοληθούν με την άσκηση και δεν έχουν την πρόθεση να αθληθούν στο μέλλον. Αυτοί που ασκούνται πέτυχαν υψηλότερα σκορ, φάνηκε ότι ήταν πιο θετικά προσκεείμενοι ως προς την άσκηση, αποκτώντας πιο πολλές γνώσεις από τη συμμετοχή στους σε αυτή και ενστερνιζόμενοι την συνεισφορά της άσκησης στην υγεία και στον υγιεινό τρόπο ζωής.

Πιο αναλυτικά, ξεκάθαρες ήταν οι διαφορές και τα αποτελέσματα σχετικά με τις συμπεριφορές ασκούμενων σωματικά και μη ασκούμενων. Οι ασκούμενοι είχαν πιο ισχυρές στάσεις για να συνεχίσουν να ασκούνται και θεωρούσαν ότι οι σημαντικοί άλλοι επιθυμούν το ίδιο για αυτούς. Επίσης, θεωρούσαν ότι η επιλογή της εκγύμνασής τους εξαρτάται από τους ίδιους, έδειξαν μεγάλη πρόθεση να συνεχίσουν να ασκούνται σωματικά στο μέλλον, και σημείωσαν ότι η επιλογή τους αυτή εξαρτάται από τους ίδιους. Τέλος, έκριναν ότι έχουν τις γνώσεις και τις πληροφορίες αναφορικά με την άσκηση, ενώ οι μη ασκούμενοι θεώρησαν ότι αυτές τις γνώσεις και τις πληροφορίες δεν τις έχουν.

Ανασκοπήσεις στη θεωρία της σχεδιασμένης συμπεριφοράς έχουν καταλήξει στο συμπέρασμα ότι η πολύ μεγάλη επιρροή των στάσεων για την πρόβλεψη της πρόθεσης ισχύει για πολλές συμπεριφορές και, φυσικά, και για τη φυσική δραστηριότητα (Hagger, Chatzisarantis, Biddle, & Orbell, 2001; Θεοδωράκης, 2010; Theodorakis, 1994). Επιπλέον, οι στάσεις μαθαίνονται και ακολουθούνται καλύτερα μέσα από τις προσωπικές εμπειρίες του καθενός, και αλλάζουν ύστερα από τη γνώση και την κατανόηση (Θεοδωράκης, Τζιαμούρτας, Νάτσης, & Κοσμίδου, 2006).

Σε ό,τι αφορά τη φυσική δραστηριότητα και την άσκηση, τα ερευνητικά δεδομένα μας οδηγούν στο συμπέρασμα ότι αποτελούν μηχανισμό προστασίας της υγείας του ατόμου επιδρώντας ευεργετικά σε όλα τα συστήματα προστασίας και λειτουργίας του ανθρώπινου οργανισμού, ενώ χρησιμεύουν και ως προστατευτικοί παράγοντες για την εμφάνιση της παχυσαρκίας και για τις καρδιαγγειακές παθήσεις (Carek, et al., 2011; Charpman, et al., 2016; Γεροδήμος, κ.α., 2013; Θεοδωράκης, 2002; Θεοδωράκης, κ.α., 2013). Ακόμη, η Αμερικανική Αντικαρκινική Εταιρεία μετά την επανεξέταση των πιο πρόσφατων επιστημονικών στοιχείων σχετικά με τις διατροφικές συνήθειες, τη φυσική δραστηριότητα και τον κίνδυνο καρκίνου κατέληξε στο συμπέρασμα ότι για εκείνους που δεν καπνίζουν, οι επιλογές διατροφής και η σωματική δραστηριότητα είναι οι πιο καθοριστικοί παράγοντες για τον κίνδυνο του καρκίνου (Rock, et al., 2020).

Ωστόσο, η απόφαση του ατόμου να εντάξει τη σωματική άσκηση στο καθημερινό του πρόγραμμα δεν είναι εύκολη υπόθεση, επειδή επηρεάζεται από σημαντικούς προσωπικούς, θεσμικούς και κοινωνικούς παράγοντες (Οικονόμου, 2018). Οι προαναφερθέντες παράγοντες, οι λόγοι υγείας και η επιβεβαίωση εκ μέρους διεθνών αποφάσεων, όπως είναι του Ευρωπαϊκού Συμβουλίου (ΕΕ, 2008), του Διεθνούς Καταστατικού Χάρτη (UNESCO, 1978), αλλά και του Συντάγματος, συγκλίνουν στο συμπέρασμα πως η Πολιτεία οφείλει να υποβοηθήσει τον πολίτη στην αποφυγή της καθιστικής ζωής η οποία με τη σειρά της οδηγεί στην παχυσαρκία και σε διάφορες παθήσεις, διαμορφώνοντας συνθήκες κατάλληλες για άθληση και άσκηση. Επίσης, η αντίληψη από τη μεριά της Πολιτείας των πολλών πτυχών που διαθέτει το θέμα της προσωπικής σωματικής άσκησης σε σχέση με τα ανθρώπινα δικαιώματα, θα επιφέρει την άνοδο τόσο του πολιτισμικού επιπέδου της χώρας μας, όσο και του σεβασμού των ανθρώπινων δικαιωμάτων (Οικονόμου, 2018).

Συμπερασματικά, φαίνεται ότι όσοι αθλούνται παραμένουν θετικοί σε υγιεινές συμπεριφορές. Η εκπαίδευση σε θέματα υγείας και η άσκηση είναι ζωτικής σημασίας για την υγεία του κάθε εκπαιδευόμενου και είναι σημαντική τόσο για την προσωπική, όσο και για την επαγγελματική του ζωή (απόδοση, αποτελεσματικότητα, δημιουργικότητα, σταδιοδρομία, κ.α.).

### **Προτάσεις για μελλοντικές έρευνες**

Προτείνεται η διεξαγωγή ερευνών σε περισσότερα ΣΔΕ ανά την Ελλάδα, καθώς και η διερεύνηση της σχέσης των παραγόντων όπως το κάπνισμα, τα υποκείμενα νοσήματα, η εργασιακή κατάσταση (εργαζόμενοι, άνεργοι) ή το είδος της δουλειάς με τις στάσεις των εκπαιδευόμενων ως προς την άσκηση.



### Σημασία για τη Φυσική Αγωγή

Ο περιορισμένος ελεύθερος χρόνος και ο σύγχρονος τρόπος ζωής των ενηλίκων αποτρέπουν τη συμμετοχή τους σε επαρκή φυσική δραστηριότητα, με αποτέλεσμα να αυξάνεται η πιθανότητα να εκδηλώσουν προβλήματα υγείας στο μέλλον. Το μάθημα της Φυσικής Αγωγής αποτελεί ένα κύριο και βασικό μέσο ενασχόλησης με τη φυσική δραστηριότητα για όλα τα παιδιά, προάγοντας όχι μόνο την υγεία τους, αλλά και την πολύπλευρη ανάπτυξή. Η εισαγωγή γραμματισμού σχετικού με την άσκηση, ανάλογου δηλαδή με το μάθημα της Φυσικής Αγωγής των σχολείων της τοπικής εκπαίδευσης, στο πρόγραμμα σπουδών των ΣΔΕ, θα μπορούσε να αυξήσει τη φυσική δραστηριότητα και, ως εκ τούτου, να επιφέρει οφέλη τόσο στη σωματική όσο και στην ψυχική υγεία των εκπαιδευόμενων.

### Σημασία για την Ποιότητα Ζωής

Η υποκινητικότητα αποτελεί μια ασθένεια του σύγχρονου κόσμου και ένα μεγάλο πρόβλημα για τη δημόσια υγεία. Η υγεία είναι το βασικότερο στοιχείο της ποιότητας ζωής του ατόμου και εξαρτάται, πέρα από τους βιολογικούς παράγοντες, από την υγιεινή διατροφή και τη φυσική δραστηριότητα. Ένα σύγχρονο και οργανωμένο κράτος, θα πρέπει να ενισχύσει, να βοηθήσει και να κατευθύνει όλους τους πολίτες του στην υιοθέτηση θετικών στάσεων προς την άσκηση, με στόχο την πρόληψη διάφορων παθήσεων και, ακολούθως, τη βελτίωση της ποιότητας ζωής των πολιτών. Στα ΣΔΕ αυτό μπορεί να υλοποιηθεί με την οργάνωση κατάλληλων προγραμμάτων άσκησης, διαμορφωμένα με τέτοιο τρόπο, που να στοχεύουν αφενός σε οργανωμένες δραστηριότητες κατάλληλες για ενηλίκους και αφετέρου να οδηγούν και να παρακινούν όλους τους εκπαιδευόμενους σε υιοθέτηση συμπεριφορών καθημερινής φυσικής δραστηριότητας διά βίου.

### Βιβλιογραφία

- Ajzen, I. (1988). *Attitudes, personality, and behavior*. Bristol: Open University Press.
- Ajzen, I., & Fishbein, M. (1980). *Understanding attitudes and predicting social behaviour*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Ajzen, I. (2012). The theory of planned behavior. In P. A. M. Van Lange, A. W. Kruglanski, & E. T. Higgins (Eds.), *Handbook of theories of social psychology* (pp. 438–459). Sage Publications Ltd.
- Ajzen, I., Madden, T. J. (1986). Prediction of goal-directed behavior: Attitudes, intentions, and perceived behavioral control. *Journal of Experimental Social Psychology*, 22, 453–474.
- Baxter, A. J., Scott, K. M., Vos, T., & Whiteford, H. A. (2013). Global prevalence of anxiety disorders: A systematic review and meta-regression. *Psychological Medicine*, 43, 897–910.
- Boutelle, K. N., Murray, D. M., Jeffery, R. W., Hennrikus, D. J., & Lando, H. A. (2000). Associations between exercise and health behaviors in a community sample of working adults. *Preventive Medicine*, 30, 217–224.
- Bebetsos, E., & Konstantoulas, D. (2006). Contact sports, moral functioning and planned behaviour theory. *Perceptual and Motor Skills*, 103, 131–144.
- Bebetsos, E., Vezos, N., Konstantinidis, C., & Vantarakis, A. (2014). Health related behaviors among Hellenic Naval Academy Cadets. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 152, 813–818.
- Carek, P. J., Laibstain, S. E., & Carek, S. M. (2011). Exercise for the treatment of depression and anxiety. *The International Journal of Psychiatry in Medicine*, 41, 15–28.
- Charman, J. J., Fraser, S. J., Brown, W. J., & Burton, N. W. (2016). Physical activity preferences, motivators, barriers and attitudes of adults with mental illness. *Journal of Mental Health*, 25, 444–454.
- Cronbach, L. J. (1951). Coefficient alpha and the internal structure of tests. *Psychometrika*, 16, 297–334.
- De Jesus, S., & Prapavessis, H. (2018). Smoking behaviour and sensations during the pre-quit period of an exercise-aided smoking cessation intervention. *Addictive Behaviors*, 81, 143–149.
- Dimitakaki, V., Porpodid, K., Bebetsos, E., Zarogoulidis, P., Papaiwannou, A., Tsiouda, T., et al. (2013). Attitudes of asthmatic and nonasthmatic children to physical exercise. *Patient Preference and Adherence*, 7, 81–88.
- Eurostat (2014). *Time spent on health-enhancing (non-work-related) aerobic physical activity by sex, age and educational attainment level*. Ανακτήθηκε από: [https://ec.europa.eu/eurostat/web/products-datasets/-/hlth\\_ehis\\_pe2e](https://ec.europa.eu/eurostat/web/products-datasets/-/hlth_ehis_pe2e)

- Hagger, M., Chatzisarantis, N., Biddle, S., & Orbell, S. (2001). Antecedents of children's physical intentions and behavior: Predictive validity and longitudinal effects. *Psychology and Health, 16*, 391-407.
- Kim, Y. S., Park, S. Y., Allegrante, J. P., Marks, R., Ok, H., Cho, K. O., et al. (2012). Relationship between physical activity and general mental health. *Preventive Medicine, 55*, 458-463.
- Martin, J., & Kulinna, P. (2004). Self-efficacy theory and the theory of planned behavior: Teaching physically active physical education classes. *Research Quarterly for Exercise and Sport, 75*(3), 288-297.
- Papacharisis, V., & Goudas, M. (2003). Perceptions about exercise and intrinsic motivation of students attending a health related physical education program. *Perceptual and Motor Skills, 97*, 689-696.
- Rock, C. L., Thomson, C., Gansler, T., Gapstur, S. M., McCullough, M. L., Patel, A. V., et al. (2020). American Cancer Society Guideline for Diet and Physical Activity for Cancer Prevention. *CA: A Cancer Journal for Clinicians, 70*, 245-271.
- Spector, P. E. (1992). *Summated Rating Scale Construction: An Introduction*. Newbury Park, CA: Sage.
- Theodorakis, Y. (1994). Planned behaviour, attitude strength, selfidentity, and the prediction of exercise behavior. *The Sport Psychologist, 8*, 149-165.
- Theodorakis, Y., Gioti, G. & Zourbanos, N. (2005). Smoking and exercise. Part I: Relationships and interactions. *Inquiries in Sport & Physical Education, 3*, 225-238.
- United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization. (1978). *Διεθνής Καταστατικός Χάρτης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού*. Ανακτήθηκε από: [http://www.fa3.gr/phys\\_educ\\_2/15-diethn-katast-xart-f-a-unesco.htm](http://www.fa3.gr/phys_educ_2/15-diethn-katast-xart-f-a-unesco.htm)
- U.S. Department of Health and Human Services (USDHHS) (2018). *Physical Activity Guidelines for Americans. 2nd ed.* Washington (DC): USDHHS. Ανακτήθηκε από: [https://health.gov/sites/default/files/2019-09/Physical\\_Activity\\_Guidelines\\_2nd\\_edition.pdf](https://health.gov/sites/default/files/2019-09/Physical_Activity_Guidelines_2nd_edition.pdf)
- World Health Organization. (2000). *Obesity: Preventing and managing the global epidemic. Report of a WHO consultation*. World Health Organization technical report series, 894: i-xii, 1-253.
- World Health Organization. (2018a). *Obesity and overweight fact sheet*. Ανακτήθηκε από: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/en/>
- World Health Organization. (2018b). *Physical activity fact sheet*. Ανακτήθηκε από: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs385/en/>
- Γεροδήμος, Β., Καρατράντου, Κ., Μάνου, Β., Πασοχάλης, Β., & Κέλλης, Σ. (2013). Σχεδιασμός προγραμμάτων άσκησης με στόχο την προαγωγή της υγείας. Στο Β. Γεροδήμος (Επιμ.), *Η άσκηση ως μέσο πρόληψης και αποκατάστασης χρόνιων παθήσεων*, 4-111. Ανακτήθηκε από: <http://www.exerciseforhealth.gr/uploads/Book.pdf>
- Ευρωπαϊκή Επιτροπή (Ε.Ε.) (2008). *Κατευθυντήριες γραμμές της ΕΕ για τη σωματική άσκηση: Συστάσεις πολιτικής δράσης για την υλοστήριξη της σωματικής άσκησης για τη βελτίωση της υγείας*. Ανακτήθηκε από: [https://ec.europa.eu/as-sets/eac/sport/library/policy\\_documents/eu-physical-activity-guidelines-2008\\_el.pdf](https://ec.europa.eu/as-sets/eac/sport/library/policy_documents/eu-physical-activity-guidelines-2008_el.pdf)
- Θεοδωράκης, Γ. (2002). *Άσκηση και ψυχική υγεία* (Πανεπιστημιακές σημειώσεις). Τρίκαλα: Πανεπιστημιακές Εκδόσεις Θεσσαλίας.
- Θεοδωράκης, Γ. (2010). *Άσκηση, ψυχική υγεία και ποιότητα ζωής*. Θεσσαλονίκη. Εκδόσεις Χριστοδουλίδη.
- Θεοδωράκης, Γ., Ζουρμπάνος, Ν., Χατζηγεωργιάδης, Α., Δημητρακόπουλος, Σ., & Κρομμύδας, Χ. (2013). Άσκηση, στρες και άγχος. (Β. Γεροδήμος επιμέλεια), *Η άσκηση ως μέσο πρόληψης και αποκατάστασης χρόνιων παθήσεων* (pp. 361-387). Ανακτήθηκε από: <http://www.exerciseforhealth.gr/index.php?mod=content&cid=e-book>
- Θεοδωράκης, Γ., Τζιαμούρτας, Α., Νάτοης, Π., & Κοσμίδου, Ε. (2006). *Φυσική Αγωγή για το Γυμνάσιο*. Αθήνα. ΟΕΔΒ, Παιδαγωγικό Ινστιτούτο. Ανακτήθηκε από: [http://www.pi-schools.gr/content/index.phplesson\\_id=3&ep=4](http://www.pi-schools.gr/content/index.phplesson_id=3&ep=4)
- Μπεμπέτσος, Ε. (2020). Καταγραφή στάσεων και προθέσεων σχετικές με συμπεριφορές υγείας δοκιμών αστυνομικών. Μια εφαρμογή της Θεωρίας της «Σχεδιασμένης Συμπεριφοράς». *Αρχεία Ελληνικής Ιατρικής, 37*(5), 671-676.
- Οικονόμου, Β. (2018). *Αθλητική Δραστηριότητα- Αθλητισμός Για Όλους*. Ατομική αξιοποίηση – Δικαιώματα (Διδακτορική διατριβή). Πάτρα: Πανεπιστημίου Πελοποννήσου. Ανακτήθηκε από: <https://www.didaktorika.gr/eadd/handle/10442/45698>
- Παναγιωτίδης Ν. (1996). *Το μειονοτικό εκπαιδευτικό σύστημα της Ελλάδας*. Γνώμη, Αλεξανδρούπολη.
- Τρουμπέτα, Σ. (2001). *Κατασκευάζοντας ταυτότητες για τους μουσουλμάνους της Θράκης*. Αθήνα, Κριτική.

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

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