

## ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΟ ΑΡΘΡΟ

## ΚΙΝΗΤΡΑ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΤΩΝ ΕΝΗΛΙΚΩΝ ΣΕ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ: ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΔΗΜΟΓΡΑΦΙΚΕΣ ΚΑΙ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΕΣ ΠΑΡΑΜΕΤΡΟΙ

**Δημήτριος Χριστόπουλος<sup>1</sup>, Μάρθα Κελέση<sup>2</sup>, Ουρανία Γκοβίνα<sup>3</sup>, Γεωργία Φασόη<sup>3</sup>, Αφροδίτη Ζαρταλούδη<sup>4</sup>**

Νοσηλεύτης ψυχικής υγείας, Ψυχιατρικό Νοσοκομείο Αττικής, Πρόγραμμα Μεταπτυχιακών Σπουδών «Κοινωνική Νοσηλευτική και Νοσηλευτική Δημόσιας Υγείας» Τμήμα Νοσηλευτικής, Πανεπιστήμιο Δυτικής Αττικής

2. Καθηγήτρια, Τμήμα Νοσηλευτικής, Πανεπιστήμιο Δυτικής Αττικής

3. Αναπληρώτρια καθηγήτρια, Τμήμα Νοσηλευτικής, Πανεπιστήμιο Δυτικής Αττικής

4. Επίκουρη καθηγήτρια, Τμήμα Νοσηλευτικής, Πανεπιστήμιο Δυτικής

DOI: 10.5281/zenodo.5842198

Cite as: Christopoulos, Dimitrios, Kelesi, Martha, Govina, Ourania, Faso, Georgia, & Zartaloudi, Aphrodite. (2021). MOTIVATING ADULTS TO PARTICIPATE IN PHYSICAL ACTIVITY PRO-GRAMS: SOCIODEMOGRAPHIC AND PSYCHOLOGICAL PARAMETERS. *Perioperative nursing (GORNA)*, E-ISSN:2241-3634, 10(3), 194–212. <https://doi.org/10.5281/zenodo.5842198>

## Περίληψη

**Εισαγωγή:** Το κίνητρο αποτελεί έναν σημαντικό δείκτη πρόβλεψης της δέσμευσης απέναντι στην άσκηση, γι' αυτό και είναι απαραίτητο να αναζητούνται οι λόγοι που μπορεί να οδηγήσουν ένα άτομο στη συμμετοχή του σε προγράμματα σωματικής δραστηριότητας. **Σκοπός** της παρούσας μελέτης ήταν η διερεύνηση των κοινωνικοδημογραφικών και ψυχολογικών παραμέτρων που παρακινούν τους ενήλικες να συμμετέχουν σε προγράμματα άσκησης και αθλητικές δραστηριότητες. **Υλικό και μέθοδος:** Σε 245 ενήλικες ασκούμενους σε χώρους άθλησης όπως γυμναστήρια, γήπεδα ποδοσφαίρου, στίβου, καλαθοσφαίρισης χορηγήθηκε ερωτηματολόγιο συλλογής πληροφοριών για κοινωνικοδημογραφικά χαρακτηριστικά, πιθανά προηγούμενα προβλήματα με σωματικό βάρος, τύπο άσκησης, συχνότητα και κύριο λόγο συμμετοχής στην άσκηση, καθώς και σωματομετρικά χαρακτηριστικά των συμμετεχόντων. **Αποτελέσματα:** Το 28,2% του δείγματος ασκούσαν στο γυμναστήριο, το 20,4% έπαιζε ποδόσφαιρο, το 24,1% μπάσκετ και το 27,3% έκανε στίβο. Είναι αξιοσημείωτο ότι το 46,1% των συμμετεχόντων ανέφεραν ότι γυμνάζονταν για ευχαρίστηση. Το 20,8% ασκούσαν για πρωταθλητισμό, το 18,4% για λόγους υγείας, το 7,8% για να χάσει βάρος και το 6,9% για βελτίωση της εμφάνισης. Τα άτομα που ασκούσαν σε γυμναστήριο γυμνάζονταν σε μεγαλύτερο ποσοστό για να χάσουν βάρος και για να βελτιώσουν την εμφάνισή τους σε σχέση με τα άτομα που έπαιζαν ποδόσφαιρο, μπάσκετ ή έκαναν στίβο ( $p < 0,001$ ). Οι άνδρες ασκούσαν σε μεγαλύτερο ποσοστό από τις γυναίκες για πρωταθλητισμό, ενώ οι γυναίκες ασκούσαν σε μεγαλύτερο ποσοστό από τους άνδρες για βελτίωση της εμφάνισης και για λόγους υγείας ( $p = 0,05$ ). **Συμπεράσματα:** Η κατανόηση των παραγόντων που ωθούν τους ασκούμενους σε σωματική δραστηριότητα βοηθά τις διοικήσεις των αθλητικών χώρων να βελτιώσουν τις υπηρεσίες που προσφέρουν και τους επαγγελματίες υγείας να σχεδιάσουν προγράμματα συμβουλευτικής παρέμβασης στους ενήλικες.

**Λέξεις κλειδιά:** σωματική δραστηριότητα, αθλητισμός, παρακίνηση, κίνητρα, ενήλικες

**Υπεύθυνος Αλληλογραφίας:** Αφροδίτη Ζαρταλούδη, Επίκουρη καθηγήτρια Νοσηλευτικής Ψυχικής Υγείας, Τμήμα Νοσηλευτικής, Πανεπιστήμιο Δυτικής Αττικής, Αθήνα, Αγίου Σπυρίδωνος, Αιγάλεω, Τ.Κ 12243, τηλ.: 6974663525, e-mail: [azarta@uniwa.gr](mailto:azarta@uniwa.gr)

## RESEARCH ARTICLE

# MOTIVATING ADULTS TO PARTICIPATE IN PHYSICAL ACTIVITY PROGRAMS: SOCIODEMOGRAPHIC AND PSYCHOLOGICAL PARAMETERS

**Dimitrios Christopoulos<sup>1</sup>, Martha Kelesi<sup>2</sup>, Ourania Govina<sup>3</sup>, Georgia Faso<sup>3</sup>, Afroditi Zartaloudi<sup>4</sup>**

1. Mental Health Nurse, Psychiatric Hospital of Athens "Dafni", Postgraduate Program of Studies in "Community and Public Health Nursing" Department of Nursing, University of Western Attica
2. Professor, Department of Nursing, University of Western Attica, Athens
3. Associate professor, Department of Nursing, University of Western Attica, Athens
4. Assistant professor, Department of Nursing, University of Western Attica, Athens

## Abstract

**Introduction:** Motivation is an important indicator of predicting an adult's commitment to exercise, so it is important to explore the reasons that may lead an individual to participate in physical activity programs. The aim of the present study was to investigate the socio-demographic and psychological parameters that motivate adults to participate in exercise programs and athletic activities. **Material and Method:** Two hundred and forty-five adults, being engaged in training programs in gyms, as well as in track and field, soccer and basketball athletic activities were given a questionnaire to collect information related to socio-demographic characteristics, possible previous problems with body weight, type of exercise, frequency and main reason for their participation in exercise programs, as well as somatometric characteristics of the participants. **Results:** 28.2% of the sample in the present study exercised in the gym, 20.4% played football, 24.1% basketball and 27.3% were engaged in track and field athletic activities. It is noteworthy that participants' motive for exercise was pleasure (for 46.1% of the participants), championship (for 20.8%), health reasons (for 18.4%), weight loss (for 7.8%) and improvement of physical appearance (for 6.9%). Individuals, exercising in the gym were engaged to this type of exercise in order to lose weight and improve their appearance to a greater extent than those who played football, basketball or were engaged in track and field athletic activities ( $p < 0.001$ ). A greater percentage of male compared to female participants were engaged to exercise due to championship reasons, while more women than men exercised in order to improve their appearance and for health reasons ( $p = 0.05$ ). **Conclusions:** Understanding the factors that make individuals being engaged to physical activity helps those with administrative responsibilities in the field of athletics to improve the providing services and health professionals to implement counseling intervention programs addressed to adults.

**Keywords:** *physical activity, athletics, motivation, adults*

**Corresponding author:** : Afroditi Zartaloudi, Assistant professor of Mental Health Nursing, Department of Nursing, University of West Attica, Athens, Agiou Spiridonos street, Egaleo, Greece, 12243, Tel.: +30 6974663525, email: [azarta@uniwa.gr](mailto:azarta@uniwa.gr)

## ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η σωματική εμφάνιση, το σωματικό σχήμα, και κατ' επέκταση η εικόνα του σώματος, απασχολεί τους ανθρώπους από την αρχαιότητα. Οι πρώτες αναφορές σε σχέση με τη σωματική εμφάνιση και την αξία του σώματος αναφέρονται σε συγγράμματα του Σωκράτη και του Πλάτωνα. Ο Σωκράτης αναφέρει ότι «το σώμα αποτελεί εμπόδιο στην ψυχή, είναι ένα κώλυμα, μια ατέλεια που διαρκώς μας ενοχλεί, μας διαταράσσει, μας αποσπά και μας αποτρέπει από το να δούμε την αλήθεια»<sup>1</sup>. Η αρνητική εικόνα του σώματος μπορεί, ενδεχομένως, να οδηγήσει το άτομο σε αίσθηση δυσαρέσκειας με το σώμα του, συναισθηματική δυσφορία, μειωμένη αυτοεκτίμηση, ακραίες ενέργειες για την αλλαγή της εμφάνισης, χρήση ουσιών για την βελτίωση των αποδόσεων, κάπνισμα, κοινωνικό άγχος, κατάθλιψη, διατροφικές διαταραχές<sup>2,3</sup>.

Ο σύγχρονος άνθρωπος δέχεται μεγάλες πιέσεις να συμμορφωθεί με τα κοινωνικοπολιτισμικά πρότυπα εμφάνισης, που προωθούνται μέσα στα πλαίσια του δυτικού πολιτισμού, στον οποίο κυριαρχεί το «φαινεσθαι» και η σύνδεση της κοινωνικής επιτυχίας και αποδοχής με ιδανικά πρότυπα ομορφιάς και σώματος<sup>4,5</sup>. Η συμμετοχή σε προγράμματα άσκησης μπορεί να είναι αποτελεσματική στη βελτίωση της εξωτερικής εμφάνισης<sup>6,7</sup> και να έχει θετική επίδραση στην υγεία, τη λειτουργικότητα, την αυτοεκτίμηση και την ποιότητα ζωής του ατόμου<sup>8,9</sup>.

Η σωματική δραστηριότητα αποτελεί αναπόσπαστο και σημαντικό στοιχείο της ανθρώπινης φύσης. Το κίνητρο αποτελεί έναν σημαντικό δείκτη πρόβλεψης της συμπεριφοράς απέναντι στην άσκηση<sup>10,11</sup>. Έτσι, είναι σημαντικό

να αναζητηθούν οι παράγοντες εκείνοι που ωθούν κάποιο άτομο να συμμετάσχει και να δεσμευτεί σε προγράμματα σωματικής άσκησης.

Σύμφωνα με τη θεωρία αυτοπροσδιορισμού, οι άνθρωποι είναι εκ φύσεως δραστήριοι και πρόθυμοι να επιτύχουν, δεδομένου ότι η επιτυχία τους προσφέρει ικανοποίηση και επιβράβευση καθώς και αίσθημα αποτελεσματικότητας και αυτονομίας<sup>12</sup>. Τα είδη των κινήτρων, τα οποία περιλαμβάνει η θεωρία αυτοπροσδιορισμού, είναι το αυτόνομο και το ελεγχόμενο κίνητρο. Το αυτόνομο κίνητρο αφορά ανθρώπους που εμπλέκονται σε μια δραστηριότητα από δική τους επιλογή, εισπράττουν ευχαρίστηση από την επιλογή τους αυτή και πιστεύουν ότι η δραστηριότητα που επέλεξαν θα συμβάλλει στην επίτευξη των στόχων τους και ταυτόχρονα στη βελτίωση της υγείας τους<sup>13</sup>. Το ελεγχόμενο κίνητρο περιλαμβάνει συμπεριφορές τις οποίες υπαγορεύει η πίεση και η απαίτηση για συγκεκριμένα αποτελέσματα και οι παράγοντες που ενεργοποιούν αυτό το είδος κινήτρου είναι η ανάγκη για επιβεβαίωση, η αποφυγή της ντροπής και η ενδεχόμενη αμοιβή ή τιμωρία που προκύπτει από κάποιες ενέργειες<sup>12</sup>.

Η πίστη του ατόμου για τις ικανότητές του δημιουργεί το κίνητρο στην προσπάθεια απόκτησης νέων δεξιοτήτων, σύμφωνα με τη Θεωρία των Κινήτρων Επάρκειας που ανέπτυξε η Harter<sup>14</sup>. Το κίνητρο που μπορεί να ωθήσει τους άνδρες στην άσκηση είναι η αντίληψη ότι είναι ικανοί να ανταπεξέλθουν στην αθλητική δραστηριότητα<sup>11</sup>. Παράλληλα, η άσκηση δρα υποβοηθητικά στην εκτόνωση από αγχώδεις καταστάσεις της καθημερινότητας<sup>10,15</sup>.

Εκείνο που έλκει τα αγόρια και τους άνδρες στα σπορ είναι συνήθως ο ανταγωνισμός και έπονται τα κοινωνικά οφέλη και η σωματική ευεξία. Γι' αυτό, οι άνδρες συμμετέχουν σε δραστηριότητες, οι οποίες αποτελούν για εκείνους πρόκληση<sup>16,17</sup>. Οι γυναίκες τείνουν να επιλέγουν προγράμματα άσκησης με βασικό κριτήριο τα κοινωνικά οφέλη που θα αποκομίσουν και κυρίως την απώλεια βάρους που θα επέλθει χάρη στην άσκηση και για το λόγο αυτό, αποφεύγουν τη συμμετοχή σε αθλήματα και δραστηριότητες που δεν εκφράζουν θηλυκότητα. Επίσης, αναφέρεται από πολλές γυναίκες πως η συμμετοχή τους σε προγράμματα άσκησης τις αποφορτίζει από το άγχος της καθημερινότητας και βελτιώνει την ποιότητα της ζωής τους<sup>10,15</sup>.

Η ιδανική εικόνα για το σωματικό βάρος και μέγεθος που έχει ένα άτομο είναι δυνατόν να επηρεάσει όχι μόνο τα συναισθήματα, αλλά και τη συμπεριφορά του ως προς τη διατροφή και την άσκηση<sup>18</sup>. Ένα κίνητρο που θα μπορούσε να ωθήσει το άτομο να γυμναστεί είναι η ρύθμιση του βάρους. Οι άνδρες, ενδεχομένως, ασκούνται με σκοπό να αυξήσουν το μέγεθός τους, ενώ οι γυναίκες συχνότερα επιδιώκουν να το περιορίσουν<sup>19</sup>.

Η συστηματική άσκηση βελτιώνει, εκτός από την αυτοεκτίμηση, τη διάθεση και τη νοητική λειτουργία του ατόμου, επιφέρει αύξηση της ενεργητικότητας και μείωση της κόπωσης. Ο λόγος που η άσκηση επηρεάζει την ψυχική διάθεση οφείλεται και σε βιοχημικούς παράγοντες, δηλαδή στην έκκριση μονοαμινών και ενδορφινών. Συνεπώς, οι ασκούμενοι είναι πιθανό να επιλέξουν ένα πρόγραμμα άσκησης αποβλέποντας στη βελτίωση της ψυχολογικής τους κατάστασης<sup>20</sup>.

Οι λόγοι της ενασχόλησης με αθλητικές δραστηριότητες είναι συνήθως η διασκέδαση και η επιθυμία για βελτίωση των δεξιοτήτων (ενδογενή κίνητρα) και η εξασφάλιση της επιβράβευσης, τα χρήματα, η δόξα, η κοινωνική αποδοχή καθώς ορισμένα άτομα θεωρούν την ενασχόληση με τη σωματική δραστηριότητα ως μέσο προβολής της ικανότητάς τους (εξωγενή κίνητρα). Για το λόγο αυτό, οι προπονητές, οι γυμναστές και όσοι επαγγελματίες καθοδηγούν τους ασκούμενους στους χώρους άσκησης, είναι απαραίτητο να χρησιμοποιούν στρατηγικές, που θα αυξήσουν την αντίληψη επιτυχίας και ικανότητας των συμμετεχόντων στα προγράμματα αυτά<sup>21,22</sup>. Για τους νεαρούς ενήλικες, η υγεία και η ευεξία είναι ένα σημαντικό κίνητρο για την συμμετοχή τους σε προγράμματα άσκησης. Τα παιδιά και οι μεγαλύτεροι ενήλικες θεωρούν πιο σημαντικό κίνητρο τη διασκέδαση και την εκτόνωση κατά τη διάρκεια της άσκησης<sup>23</sup>.

Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν η διερεύνηση των κοινωνικοδημογραφικών και ψυχολογικών παραμέτρων που παρακινούν τους ενήλικες να συμμετέχουν σε προγράμματα άσκησης και αθλητικές δραστηριότητες.

## ΥΛΙΚΟ ΚΑΙ ΜΕΘΟΔΟΣ

Το δείγμα της μελέτης περιλάμβανε ενήλικες ασκούμενους σε προγράμματα εκγύμνασης και αθλητικές δραστηριότητες (ποδόσφαιρο, καλαθοσφαίριση και στίβος), που λαμβάνουν χώρα σε γυμναστήρια και χώρους άθλησης του Δήμου Ελευσίνας-Μαγούλας. Από τα 262 ερωτηματολόγια που διανεμήθηκαν στο γυμναστήριο και τους αθλητικούς φορείς που συμμετείχαν στη μελέτη, επεστράφησαν συμπληρωμένα τα 245,

σημειώθηκε δηλαδή ποσοστό ανταπόκρισης (response rate) 93,51%. Η επιλογή του δείγματος της μελέτης έγινε με βάση τα παρακάτω κριτήρια εισαγωγής: Οι συμμετέχοντες (α) να είναι ενήλικοι (β) να έχουν καλή γνώση της ελληνικής γλώσσας (γ) να συμπληρώσουν φόρμα πληροφορημένης συναίνεσης. Η συλλογή των δεδομένων της μελέτης πραγματοποιήθηκε το χρονικό διάστημα από τον Δεκέμβριο του 2019 έως και τον Φεβρουάριο του 2020 σε γυμναστήρια και χώρους άθλησης του Δήμου Ελευσίνας-Μαγούλας, μετά από τις απαιτούμενες εγκρίσεις από τους φορείς για διεξαγωγή της έρευνας.

Για την επίτευξη των στόχων της έρευνας χρησιμοποιήθηκε ερωτηματολόγιο, που περιλάμβανε ερωτήσεις για τα κοινωνικο-δημογραφικά χαρακτηριστικά των συμμετεχόντων (φύλο, οικογενειακή κατάσταση, αριθμός παιδιών, επίπεδο εκπαίδευσης, επαγγελματική κατάσταση), για πιθανά προηγούμενα προβλήματα με το σωματικό βάρος, για τον τύπο της άσκησης, τη συχνότητα και τον κύριο λόγο συμμετοχής στην άσκηση, καθώς και για τα σωματομετρικά χαρακτηριστικά των συμμετεχόντων (ηλικία, ύψος, σωματικό βάρος). Από τα αυτοδηλούμενα σωματομετρικά χαρακτηριστικά του ύψους και του βάρους των συμμετεχόντων/ουσών υπολογίστηκε ο Δείκτης Μάζας Σώματος [ $\Delta\text{Μ}\Sigma = \frac{\text{Βάρος}(\text{kg})}{\text{Ύψος}^2(\text{m})}$ ] και έγινε κατάταξη σε νορμοβαρή, υπέρβαρα και παχύσαρκα άτομα. Ο ΔΜΣ δίνει τη δυνατότητα αδρής και γρήγορης αξιολόγησης του σωματικού βάρους και των κινδύνων υγείας που εγκυμονεί η αύξησή του ή αντίθετα η πέραν του φυσιολογικού μείωσή του. Ο ΔΜΣ αποτελεί το δείκτη αποτύπωσης της «πραγματικής» εικόνας σώματος.

Κατά τη διεξαγωγή της μελέτης τηρήθηκαν όλοι οι κανόνες δεοντολογίας και εξασφαλίστηκε η πληροφορημένη συναίνεση των συμμετεχόντων στην έρευνα. Η συμπλήρωση των ερωτηματολογίων έγινε με βάση τις αρχές της ανωνυμίας και της εμπιστευτικότητας των δεδομένων. Η συμμετοχή ήταν ανώνυμη και εθελοντική. Πιθανοί κίνδυνοι από τη συμμετοχή των ατόμων στη μελέτη δεν υπήρχαν. Επιπλέον, κατά την συμπλήρωση του ερωτηματολογίου μπορούσαν να σταματήσουν και να αποχωρήσουν, εφόσον το επιθυμούσαν.

### Στατιστική Ανάλυση

Η ανάλυση των δεδομένων πραγματοποιήθηκε με το στατιστικό πακέτο για τις κοινωνικές επιστήμες IBM SPSS 21.0 (Statistical Package for Social Sciences). Οι κατηγορικές μεταβλητές παρουσιάζονται ως απόλυτες (n) και σχετικές (%) συχνότητες, ενώ οι ποσοτικές μεταβλητές παρουσιάζονται ως μέση τιμή (τυπική απόκλιση) ή ως διάμεσος (ενδοτεταρτημοριακό εύρος). Πραγματοποιήθηκε επαγωγική στατιστική ανάλυση (έλεγχος  $\chi^2$ , ανάλυση διασποράς, έλεγχος Kruskal-Wallis) για συσχετίσεις μεταξύ των μεταβλητών. Το αμφίπλευρο επίπεδο στατιστικής σημαντικότητας ορίστηκε ίσο με 0,05.

### ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Ο πληθυσμός του δείγματος αποτελούνταν από 245 ενήλικες ασκούμενους σε ιδιωτικά γυμναστήρια και σε αθλητικές δραστηριότητες όπως ποδόσφαιρο, καλαθοσφαίριση και στίβο. Το 62,9% των συμμετεχόντων στη μελέτη ήταν άνδρες και η μέση ηλικία τα 35 έτη (TA=12). Στον Πίνακα 1 παρουσιάζονται τα

κοινωνικοδημογραφικά χαρακτηριστικά των συμμετεχόντων στη μελέτη. Το μέσο ύψος των συμμετεχόντων ήταν τα 1,77 μέτρα (TA=0,10), το μέσο βάρος τα 74,5 κιλά (TA=12,8) και ο μέσος ΔΜΣ 23,6 (TA=2,5). Το 25,3% των συμμετεχόντων είχαν Δ.Μ.Σ 25-30, που σημαίνει ότι εμφάνιζαν αυξημένο βάρος σώματος, δηλαδή ήταν υπέρβαροι. Η συντριπτική πλειοψηφία των συμμετεχόντων είχαν βάρος σώματος εντός φυσιολογικών ορίων. Το διάμεσο χρονικό διάστημα που βρίσκονταν στο τωρινό τους βάρος ήταν τα 3 έτη (εύρος=6) και το 23,3% είχε αντιμετωπίσει πρόβλημα με το σωματικό του βάρος κάποια στιγμή στο παρελθόν. Στον Πίνακα 2 παρουσιάζονται τα σωματομετρικά χαρακτηριστικά των συμμετεχόντων της μελέτης. Το 15,9% των συμμετεχόντων στη μελέτη κάπνιζαν και το 21,2% κατανάλωναν αλκοόλ. Το 28,2% πήγαινε στο γυμναστήριο, το 20,4% έπαιζε ποδόσφαιρο, το 24,1% έπαιζε μπάσκετ και το 27,3% έκανε στίβο. Το 70% ασκούσαν 3-5 φορές την εβδομάδα και το 73,1% δύο ώρες την ημέρα. Το 46,1% ανέφεραν ότι γυμνάζονταν για ευχαρίστηση, το 20,8% για πρωταθλητισμό, το 18,4% για λόγους υγείας, το 7,8% για να χάσει βάρος και το 6,9% για βελτίωση της εμφάνισης. Στον Πίνακα 3 παρουσιάζονται οι απαντήσεις των συμμετεχόντων στη μελέτη αναφορικά με τις συνήθειές τους.

Στον Πίνακα 4 παρουσιάζονται οι διαφορές ανάμεσα στους ασκούμενους σε γυμναστήρια, ποδόσφαιρο, καλαθοσφαίριση και στίβο. Τα άτομα που ασκούσαν σε γυμναστήριο ασκούσαν λιγότερο συχνά (σε φορές/εβδομάδα) σε σχέση με τα άτομα που έπαιζαν ποδόσφαιρο, μπάσκετ ή έκαναν στίβο ( $p=0,001$ ). Τα άτομα που ασκούσαν σε γυμναστήριο γυμνάζονταν σε μεγαλύτερο

ποσοστό για να χάσουν βάρος και για να βελτιώσουν την εμφάνισή τους σε σχέση με τα άτομα που έπαιζαν ποδόσφαιρο, μπάσκετ ή έκαναν στίβο ( $p<0,001$ ). Στον Πίνακα 5 παρουσιάζονται οι διαφορές ανάμεσα στα δύο φύλα ως προς το λόγο ενασχόλησής τους με την άσκηση. Οι άνδρες ασκούσαν σε μεγαλύτερο ποσοστό από τις γυναίκες για πρωταθλητισμό, ενώ οι γυναίκες ασκούσαν σε μεγαλύτερο ποσοστό από τους άνδρες για βελτίωση της εμφάνισης και για λόγους υγείας ( $p=0,05$ ).

## ΣΥΖΗΤΗΣΗ

Το 28,2% του δείγματος της παρούσας μελέτης πήγαινε στο γυμναστήριο, το 20,4% έπαιζε ποδόσφαιρο, το 24,1% έπαιζε μπάσκετ και το 27,3% έκανε στίβο. Τα γυμναστήρια παρέχουν υπηρεσίες άσκησης και εκγύμνασης σε παγκόσμιο επίπεδο<sup>24,25</sup>. Η άσκηση στο γυμναστήριο αλλά και γενικότερα η ενασχόληση με κάποιο άθλημα όπως είναι ο στίβος, το μπάσκετ ή το ποδόσφαιρο αποτελούν δημοφιλή δραστηριότητα στις ευρωπαϊκές χώρες<sup>26</sup>. Η σωματική άσκηση επιδρά θετικά στη σωματική και ψυχική υγεία των ασκούμενων, όλων των ηλικιών, γεγονός ιδιαίτερα σημαντικό αν λάβουμε υπόψη τις αυξημένες απαιτήσεις του σύγχρονου τρόπου ζωής και την πίεση που υφίστανται οι άνθρωποι, προκειμένου να ανταπεξέλθουν στις οικογενειακές και επαγγελματικές τους υποχρεώσεις. Είναι αξιοσημείωτο ότι το 46,1% των συμμετεχόντων στην παρούσα μελέτη ανέφεραν ότι γυμνάζονταν για ευχαρίστηση.

Η μέση ηλικία όλων των ασκούμενων στη μελέτη ήταν τα 35 έτη (TA=12). Το 70% ασκούσαν 3-5 φορές την εβδομάδα και το 73,1%

2 ώρες την ημέρα. Η άσκηση για τους νέους συμβολίζει έναν πιο υγιεινό τρόπο ζωής, που ορίζεται από ένα υγιές αρρενωπό σώμα για τους άνδρες και μία ωραία εμφάνιση για τις γυναίκες<sup>27</sup>. Το 15,9% των συμμετεχόντων στη μελέτη κάπνιζαν και το 14,3% κατανάλωναν αλκοόλ. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της παρούσας μελέτης, χαμηλά ποσοστά των συμμετεχόντων φαίνεται να υιοθετούν αυτές τις ανθυγιεινές συνήθειες. Η ενασχόληση με τη γυμναστική και τον αθλητισμό μπορεί να οδηγήσει σε υιοθέτηση υγιεινών συμπεριφορών, καθώς η χρήση καπνού και οινοπνεύματος μπορεί να επιφέρει πολλές δυσάρεστες επιπτώσεις (μείωση αντοχής, αύξηση καρδιακών σφυγμών, μείωση φυσικής κατάστασης, μείωση δυνατότητας για αποτελεσματική προπόνηση, κτλ.). Ο οργανωμένος αθλητισμός φαίνεται να είναι ένας προστατευτικός παράγοντας ενάντια στη χρήση καπνού και οινοπνεύματος. Η άσκηση βελτιώνει τη σωματική υγεία στα άτομα και συμβάλλει στην αποφυγή ανθυγιεινών συνηθειών, όπως το κάπνισμα και η χρήση αλκοόλ<sup>28</sup>.

Εκτός από το 46,1% των συμμετεχόντων, που ανέφεραν ότι ασκούσαν για ευχαρίστηση, το 20,8% ασκούσαν για πρωταθλητισμό, το 18,4% για λόγους υγείας, το 7,8% για να χάσουν βάρος και το 6,9% για βελτίωση της εμφάνισης. Οι συμμετέχοντες είναι ενήλικες, που ενδιαφέρονται για τη διατήρηση της εμφάνισής τους σύμφωνα με τα πρότυπα που προωθούνται από τα μέσα μαζικής ενημέρωσης και χρησιμοποιούν την άσκηση ως μέσο για τον έλεγχο του βάρους και την διατήρηση της υγείας τους. Στο πλαίσιο της αθρόας εξάπλωσης του μαζικού αθλητισμού σε όλες τις χώρες του πολιτισμένου κόσμου και σε όλα τα

κοινωνικά στρώματα, άτομα και των δύο φύλων ασκούνται είτε για να βελτιώσουν την υγεία τους<sup>29,30</sup> και τη σωματική τους κατάσταση, κάνοντας αγωνιστικό αθλητισμό/πρωταθλητισμό<sup>31,32</sup>, είτε για τη βελτίωση της σωματικής τους εμφάνισης ή την απώλεια του σωματικού βάρους<sup>33,34,35</sup>.

Ένα κίνητρο που θα μπορούσε να ωθήσει το άτομο να γυμναστεί είναι η ρύθμιση του βάρους. Το 25,3% των συμμετεχόντων στην παρούσα μελέτη είχαν Δ.Μ.Σ 25-30, που σημαίνει ότι εμφάνιζαν αυξημένο βάρος σώματος, δηλαδή ήταν υπέρβαροι, ενώ το 20,4% του δείγματος είχε αντιμετωπίσει πρόβλημα αυξημένου σωματικού βάρους κάποια στιγμή στο παρελθόν. Η συντριπτική πλειοψηφία, ωστόσο, των συμμετεχόντων είχαν βάρος σώματος εντός φυσιολογικών ορίων. Η συμμετοχή στην άσκηση έχει θεωρηθεί ως ένα ζωτικό στοιχείο για την πρόληψη της αύξησης βάρους και για τη διατήρηση της απώλειας βάρους. Τόσο η αερόβια άσκηση όσο και η προπόνηση μυϊκής ενδυνάμωσης είναι σημαντικές για την απώλεια και το μακροπρόθεσμο έλεγχο του βάρους<sup>36</sup>. Επίσης, το μεγαλύτερο ποσοστό αναφέρει ως κύριο λόγο συμμετοχής στην άσκηση την ευχαρίστηση που απολαμβάνουν από τις συγκεκριμένες δραστηριότητες<sup>37</sup>. Είναι φανερό ότι σημαντικός παράγοντας παρακίνησης για τη συμμετοχή σε άσκηση είναι τα ψυχολογικά οφέλη που θα αποκομίσουν οι συμμετέχοντες<sup>10,16</sup>.

Τα άτομα που ασκούσαν σε γυμναστήριο γυμνάζονταν σε μεγαλύτερο ποσοστό για να χάσουν βάρος και για να βελτιώσουν την εμφάνισή τους σε σχέση με τα άτομα που έπαιζαν ποδόσφαιρο, μπάσκετ ή έκαναν στίβο ( $p < 0,001$ ). Μια πιθανή εξήγηση του συγκεκριμένου ευρήματος

είναι, αφενός, το γεγονός ότι στα προαναφερόμενα αθλήματα, ένα μεγάλο ποσοστό των ασκούμενων της παρούσας μελέτης ασχολούνταν επαγγελματικά ή ημιεπαγγελματικά με τον αθλητισμό και ασκούνταν περισσότερο συχνά (σε φορές/εβδομάδα) σε σχέση με τα άτομα που ασκούνταν σε γυμναστήριο με στατιστικά σημαντική διαφορά, σύμφωνα με τα αποτελέσματα της μελέτης. Κατ' επέκταση είναι πιθανό να εμφανίζουν πολύ καλύτερη σωματική κατάσταση και εικόνα από τους ασκούμενους στο γυμναστήριο. Αφετέρου, το προαναφερόμενο εύρημα εξηγείται, πιθανώς, και από το γεγονός ότι η πλειοψηφία (71%) των ασκούμενων στο γυμναστήριο ήταν γυναίκες, που αναφέρουν ότι ασκούνται για βελτίωση της εμφάνισής τους σε μεγαλύτερο ποσοστό από τους άνδρες σύμφωνα με τα αποτελέσματα της μελέτης. Ο λόγος σχετίζεται με την πίεση που βιώνουν οι γυναίκες για προσαρμογή στα κοινωνικά ιδανικά πρότυπα. Η ικανοποίηση των προσδοκιών των άλλων αποτελεί, στην περίπτωση αυτή, κίνητρο παρακίνησης του ατόμου για τη συμμετοχή σε άσκηση<sup>5</sup>. Ως εκ τούτου, οι κοινωνικές πιέσεις, τα πρότυπα και οι προσδοκίες των άλλων, στον τομέα της άσκησης, αποτελούν καθοριστικό παράγοντα διαμόρφωσης συγκεκριμένων συμπεριφορών ως προς την άσκηση.

Οι γυναίκες δίνουν μεγαλύτερη σημασία στην ελκυστικότητα, το σωματικό βάρος και την εμφάνιση σε σύγκριση με τους άντρες<sup>38,39</sup>. Οι γυναίκες υιοθετούν σε μεγαλύτερο βαθμό αυτοκριτικές στάσεις απέναντι στην εμφάνισή τους, γεγονός που οφείλεται τόσο στο κοινωνικό περιβάλλον και την αυστηρή κριτική που ασκείται στις γυναίκες σχετικά με την εμφάνισή τους, όσο

και στην τάση των γυναικών να συμμορφώνονται με τα εκάστοτε πρότυπα εμφάνισης, τα οποία όπως και τα στερεότυπα για το ρόλο της γυναίκας, είναι περισσότερο απαιτητικά και οριοθετημένα<sup>40</sup>. Η σύνδεση των ΜΜΕ με την δημιουργία στερεοτυπικών αντιλήψεων αναφορικά με το σώμα καταγράφεται σε αρκετές έρευνες όπως αυτή των Ashikali et al<sup>41</sup>. Τα περιοδικά που απευθύνονται στις γυναίκες δίνουν μεγαλύτερη έμφαση στην εξωτερική εμφάνιση σε σχέση με αυτά που απευθύνονται στους άνδρες<sup>42</sup>.

Για όλους τους παραπάνω λόγους, ενδεχομένως, βρέθηκε στην παρούσα μελέτη ότι οι γυναίκες ασκούνταν σε μεγαλύτερο ποσοστό από τους άνδρες για βελτίωση της εμφάνισής τους. Επίσης, οι γυναίκες ασκούνταν και για λόγους υγείας, εύρημα που συμφωνεί με την έρευνα της Meyer<sup>43</sup>, σύμφωνα με την οποία η υγεία βρίσκεται στην πρώτη θέση της κλίμακας των κινήτρων για τις γυναίκες.

Σε πολλές μελέτες έχει φανεί ότι οι γυναίκες συμμετέχουν σε προγράμματα άσκησης για διαφορετικούς λόγους από εκείνους που συμμετέχουν οι άντρες ασκούμενοι<sup>39,44</sup>. Και στην παρούσα μελέτη προέκυψε ότι υπάρχει διαφορά μεταξύ αντρών και γυναικών ως προς τα κίνητρα συμμετοχής σε προγράμματα άσκησης. Για τις γυναίκες, βασικό κίνητρο παρακίνησης φαίνεται πως είναι η βελτίωση της εμφάνισής τους, ενώ για τους άνδρες ο ανταγωνισμός<sup>19</sup>. Το εύρημα αυτό επιβεβαιώνεται και στην παρούσα μελέτη, καθώς οι άνδρες αναφέρουν σε μεγαλύτερο ποσοστό από τις γυναίκες ότι ασκούνται για πρωταθλητισμό. Οι άντρες σε σύγκριση με τις γυναίκες είναι σε γενικές γραμμές πιο ανταγωνιστικοί σε πολλούς τομείς της κοινωνικής τους ζωής και κατ' επέκταση και στον



αθλητισμό<sup>45,46,47</sup>. Για τους άντρες είναι έμφυτη η ανάγκη να έλκονται από ανταγωνιστικές δραστηριότητες. Η άσκηση των συμμετεχόντων της παρούσας μελέτης που παίζουν ποδόσφαιρο, μπάσκετ ή κάνουν στίβο αποκτά, ως έναν βαθμό, ανταγωνιστικό χαρακτήρα. Κατ' επέκταση είναι ενδεχομένως αναμενόμενο το εύρημα ότι η πλειοψηφία των ασκούμενων που έπαιζαν ποδόσφαιρο, μπάσκετ ή έκαναν στίβο ήταν άνδρες σε ποσοστά 100%, 69,5% και 64,2% αντίστοιχα. Οι άνδρες έχουν μία τάση να αναπτύσσουν περισσότερο ατομικιστική προσέγγιση του εαυτού, τονίζοντας τις ιδιαιτερότητες και τα επιτεύγματά τους σε σχέση με τους άλλους. Ο πρωταθλητισμός απαιτεί εστίαση στη λεπτομέρεια, στην πειθαρχία, στην αφοσίωση, σε πολύ συχνή και σταθερή προπόνηση επί ώρες<sup>45,46,47</sup>. Το γεγονός αυτό ερμηνεύει το εύρημα της μελέτης, σύμφωνα με το οποίο, τα άτομα που έπαιζαν ποδόσφαιρο, μπάσκετ ή έκαναν στίβο και που στην πλειοψηφία τους ήταν άνδρες, ασκούσαν περισσότερο συχνά (σε φορές/εβδομάδα) σε σχέση με τα άτομα που ασκούσαν σε γυμναστήριο ( $p < 0,05$ ). Όπως έχει, ήδη, αναφερθεί οι άντρες θα επέλεγαν ένα πρόγραμμα άσκησης αποβλέποντας στην ικανοποίηση του κινήτρου του ανταγωνισμού, επομένως, επιβεβαιώνεται πως το φύλο μπορεί να αποτελέσει δείκτη πρόβλεψης των κινήτρων συμμετοχής σε προγράμματα άσκησης.

Στα προαναφερόμενα αθλήματα, ένα μεγάλο ποσοστό των ασκούμενων της παρούσας μελέτης ασχολούνται επαγγελματικά ή ημιεπαγγελματικά με τον αθλητισμό, ενώ στο γυμναστήριο επιδιώκουν κατά κύριο λόγο τη συμμετοχή τους σε προγράμματα εκγύμνασης, προκειμένου απλά να διατηρούνται σε καλή φυσική κατάσταση. Οι

αθλητές διακρίνονται, συνήθως, για την έντονη επιθυμία τους για διακρίσεις, δυναμισμό, αυστηρή πειθαρχία, αυτοκυριαρχία και απόλυτη υπακοή στις υποδείξεις των προπονητών τους σε θέματα που αφορούν την άσκηση, τη διατροφή τους και τον υγιεινό τρόπο ζωής. Δεν είναι τυχαίο το γεγονός ότι μόλις το 15,9% των συμμετεχόντων στη μελέτη κάπνιζαν και το 14,3% κατανάλωναν αλκοόλ.

Επίσης, υπάρχει και η άποψη ότι η μεγαλύτερη εκτίμηση των αγοριών για το σώμα τους έγκειται στο γεγονός ότι, όταν αξιολογείται το σώμα τους, συνήθως η αξιολόγηση αυτή έχει να κάνει περισσότερο με παράγοντες λειτουργικότητας, παρά αισθητικής. Τα αγόρια δεν «αντλούν» από «το φαίνεσθαι» αλλά από αυτό που το σώμα τους μπορεί να πετύχει σε επίπεδο λειτουργικότητας. Αξίζει δε να σημειωθεί ότι τα πρότυπα εμφάνισης των κοριτσιών στην εφηβεία είναι κυρίως μοντέλα και διάσημες γυναίκες, ενώ των αγοριών είναι ως επί το πλείστον αθλητές. Οι αθλητές μπορεί, ενδεχομένως, να ενσαρκώνουν θετικά πρότυπα σύγκρισης, διότι μπορούν να εμπνεύσουν ένα θετικό τρόπο ζωής, σε αντίθεση με τα μοντέλα και τις διασημότητες, όπου η σύγκριση είναι πιο επιφανειακή, αφού η έμφαση δίδεται στο «φαίνεσθαι» και όχι στο τι μπορεί το σώμα να εκπληρώσει<sup>48</sup>. Με τον τρόπο αυτό ερμηνεύεται ενδεχομένως το εύρημα ότι η πλειοψηφία των ασκούμενων που έπαιζαν ποδόσφαιρο, μπάσκετ ή έκαναν στίβο ήταν άνδρες.

### ΠΕΡΙΟΡΙΣΜΟΙ ΤΗΣ ΜΕΛΕΤΗΣ

Το δείγμα της μελέτης περιλαμβάνει ασκούμενους που προέρχονται από αθλητικούς συλλόγους και γυμναστήρια που βρίσκονται σε μία μόνο περιοχή της Αττικής. Επομένως, περιορισμοί γενίκευσης

των συμπερασμάτων προκύπτουν από το γεωγραφικό προσδιορισμό του δείγματος. Τα ευρήματα μπορεί να αποτελέσουν την αρχή μιας ευρύτερης γεωγραφικά μελλοντικής μελέτης στο συγκεκριμένο θέμα, ώστε να προκύψει πιο ολοκληρωμένη εικόνα. Ο εμπλουτισμός του δείγματος ενδεχομένως να αναδείκνυε και άλλες διαστάσεις επιρροής όπως αυτές του γεωγραφικού - κοινωνικού περιβάλλοντος και ως εκ τούτου απαιτείται διερεύνηση και προς αυτή την κατεύθυνση. Η χρήση ερωτηματολογίων αυτοαναφοράς αποτελεί, επίσης, ερευνητικό περιορισμό. Οι απαντήσεις στηρίζονται στις υποκειμενικές κρίσεις των συμμετεχόντων. Υπάρχει πιθανότητα να δόθηκαν απαντήσεις με βάση το κοινωνικώς ορθό και επιθυμητό, απαντήσεις, δηλαδή, που η κοινωνία θεωρεί αποδεκτές. Η έρευνα καταγράφει απαντήσεις που αφορούσαν εκείνη την χρονική περίοδο, που συμπληρώθηκαν τα ερωτηματολόγια και τις απόψεις και πεποιθήσεις που είχαν εκείνη την περίοδο οι ασκούμενοι. Μια μελλοντική έρευνα θα μπορούσε να επεκταθεί στους μη ασκούμενους, προκειμένου να γίνει διερεύνηση της εικόνας σώματος, της αυτοεκτίμησης και του κοινωνικού σωματικού άγχους σε άτομα που δεν ασκούνται, ώστε να είναι δυνατό να γίνουν συγκρίσεις ανάμεσα σε ασκούμενους και μη ασκούμενους.

### **ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ – ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ**

Τα άτομα που συμμετέχουν σε αθλητικές δραστηριότητες αποκομίζουν θετικά οφέλη για τη σωματική αλλά και την ψυχική τους ανάπτυξη. Τα θετικά αυτά οφέλη είναι σημαντικό να παραμένουν για όσο το δυνατόν μεγαλύτερο χρονικό διάστημα. Τα άτομα που ασκούνται στο γυμναστήριο ή σε

αθλήματα και κατορθώνουν να μειώνουν το δείκτη μάζας σώματος και το σωματικό τους βάρος είναι περισσότερο ικανοποιημένα με την εξωτερική τους εμφάνιση και την εικόνα του σώματός τους καθώς προσεγγίζουν περισσότερο το αισθητικό ιδανικό ενός λεπτού και γυμνασμένου σώματος. Φαίνεται, λοιπόν, ότι υπάρχει μια ισχυρή συσχέτιση μεταξύ της σωματικής εμφάνισης και των περιττών κιλών, συσχέτιση, η οποία μπορεί να τροποποιηθεί αν το άτομο στραφεί προς τη σωματική δραστηριότητα βελτιώνοντας το επίπεδο της φυσικής του κατάστασης και γενικότερα τη σωματική του εμφάνιση.

Κίνητρο για την ενασχόληση με την άσκηση, όπως αποδείχθηκε, αποτελούν τόσο η βελτίωση της εμφάνισης και της υγείας, του βάρους, της ικανότητας όσο και η ψυχαγωγία και η ευχαρίστηση. Σε ένα άλλο επίπεδο, ενδιαφέρον θα παρουσίαζε η σύγκριση ατομικών και ομαδικών αθλημάτων ως προς την επίδραση της κοινωνικοποίησης και της καλύτερης ενσωμάτωσης των ατόμων σε όλες τις ηλικιακές ομάδες. Όπως έχει βρεθεί σε παλιότερες μελέτες, το κίνητρο αποτελεί έναν σημαντικό δείκτη πρόβλεψης της συμπεριφοράς απέναντι στην άσκηση, γι' αυτό και είναι απαραίτητο να αναζητούνται οι λόγοι που μπορεί να οδηγήσουν το άτομο στη συμμετοχή αλλά και την προσκόλληση σε προγράμματα άσκησης. Η κατανόηση των σχέσεων μεταξύ των χαρακτηριστικών της άσκησης που ωθούν τους ασκούμενους σε δραστηριότητα και των ανασταλτικών παραγόντων που οδηγούν στην εγκατάλειψη αυτής βοηθούν τις διοικήσεις των αθλητικών χώρων να βελτιώσουν τις υπηρεσίες που προσφέρουν και να ικανοποιήσουν όσο το δυνατό καλύτερα τις ανάγκες των πελατών, αλλά

και τους επαγγελματίες υγείας να σχεδιάσουν προγράμματα συμβουλευτικής παρέμβασης στους ενήλικες.

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της παρούσας μελέτης, χαμηλά ποσοστά των συμμετεχόντων φαίνεται να υιοθετούν ανθυγιεινές συνήθειες (όπως κάπνισμα, αλκοόλ). Παρατηρείται αντικατάσταση ανθυγιεινών συνηθειών (όπως το κάπνισμα) με μια υγιεινή (άσκηση). Η προβολή της άσκησης και του αθλητικού τρόπου ζωής, οι σχετικές καμπάνιες, η εκπαίδευση και η ενημέρωση σε θέματα άσκησης και υγείας και μια πολιτική αγωγής υγείας με επίκεντρο την άσκηση και τον αθλητισμό, πρέπει να αποτελούν προτεραιότητα και για τη χώρα μας. Καθώς η ενημέρωση και η πληροφόρηση παίζουν καθοριστικό ρόλο στη διαμόρφωση των στάσεων των ατόμων απέναντι στην άσκηση, το πρόβλημα του αυξημένου σωματικού βάρους και το κάπνισμα, είναι αναγκαίο να συνεχίζεται ο αγώνας της ενημέρωσης και της επιμόρφωσης ιδίως στον νεαρό πληθυσμό και να προσφέρονται λύσεις όπως είναι η ενασχόληση του πληθυσμού με την άσκηση γενικά. Η αρνητική εικόνα της σωματικής εμφάνισης έχει αναγνωριστεί ως παράγοντας κινδύνου για την εμφάνιση μιας σειράς ανθυγιεινών συμπεριφορών, όπως εξαντλητικές ταχύρρυθμες δίαιτες, αυτοπροκαλούμενος εμετός, κατάχρηση καθαρτικού, χρήση στεροειδών. Η διερεύνηση τρόπων, όπως είναι η ενασχόληση με την εκγύμναση και τον αθλητισμό, βοηθούν τα άτομα να μένουν μακριά από τις προαναφερόμενες ανθυγιεινές συμπεριφορές με τις ολέθριες για την υγεία συνέπειες και να βελτιώνουν την ποιότητα της ζωής τους.

Οι γυναίκες, με βάση τα ευρήματα της παρούσας μελέτης ασκούνταν σε μεγαλύτερο ποσοστό από τους άνδρες με σκοπό τη βελτίωση της εμφάνισής τους. Η εικόνα σώματος των γυναικών σχετίστηκε σε σημαντικό βαθμό με τα κοινωνικοπολιτισμικά πρότυπα εμφάνισης. Η εφαρμογή προγραμμάτων κριτικής αντιμετώπισης των κοινωνικών μηνυμάτων που προβάλλονται από τα ΜΜΕ, τα οποία στηρίζονται στις αρχές της γνωσιακής συμπεριφορικής προσέγγισης και της κοινωνικής μάθησης μπορεί να οδηγήσει σε μείωση των επιπέδων της κοινωνικής σύγκρισης και της εσωτερίκευσης των κοινωνικών προτύπων. Στόχος των προγραμμάτων αυτών είναι η καλλιέργεια της κριτικής σκέψης προκειμένου οι έφηβοι μεταξύ άλλων να μπορούν να μειώσουν τον βαθμό εσωτερίκευσης των κοινωνικών προτύπων ομορφιάς και να αυξήσουν την αίσθηση αυτο-αποδοχής και αυτο-αποτελεσματικότητάς τους. Η συμβουλευτική σε ομάδες αποτελεί έναν αποτελεσματικό τρόπο για να αντιμετωπίσουν οι έφηβοι αλλά και οι ενήλικες τα προβλήματα που σχετίζονται με τη σωματική εικόνα. Ιδιαίτερα σημαντικός σε όλες τις παραπάνω καταστάσεις είναι ο ρόλος του σχολείου και ειδικότερα του μαθήματος της φυσικής αγωγής, που θα πρέπει να καλλιεργήσει εκείνες τις στάσεις προς την άθληση και να προσφέρει εκείνες τις γνώσεις και εμπειρίες, που να ωθούν όλα τα άτομα, ανεξαρτήτως φύλου και ηλικίας, να αθλούνται δια βίου. Η σωματική δραστηριότητα για όλη τη διάρκεια της ζωής είναι πολύ σημαντική για να διατηρήσει ο άνθρωπος ένα υγιές σώμα, να έχει μια ισορροπημένη ψυχολογική κατάσταση και να αποφύγει τα χρόνια προβλήματα στην υγεία του.

**ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ**

1. Αρώνη Α. Κοινωνικές αναπαραστάσεις, πρακτικές και χρήσεις του σώματος. Διδακτορική διατριβή. Τμήμα Ψυχολογίας, Πάντειο Πανεπιστήμιο Κοινωνικών και Πολιτικών Επιστημών, 2008.
2. Cafri G, Thompson JK, Ricciardelli LA, McCabe MP, Smolak L, Yesalis C. Pursuit of the muscular ideal: Physical and Psychological consequences and putative risk factors. *Clinical Psychology Review*. 2005; 25:215-39.
3. Neumark-Sztainer D, Paxton S, Hannan P, Haines J, Story M. Does body satisfaction matter? Five-year longitudinal associations between body satisfaction and health behaviors in adolescent females and males. *Journal of Adolescent Health*. 2006; 39(2): 244-251.
4. Paxton SJ, Eisenberg ME, Neumark-Sztainer D. Prospective predictors of body dissatisfaction in adolescent girls and boys: A five-year longitudinal study. *Developmental Psychology*. 2006; 42(5): 888-899.
5. Swami V, Taylor R, Carvalho C. Acceptance of cosmetic surgery and celebrity worship: Evidence of associations among female undergraduates. *Personality and Individual Differences*. 2009; 47(8): 869-872.
6. Bracht CM, Da Rosa Piasetzki CT, Busnello MB, ..., De Oliveira Boff ET. Self-perception of body image, nutritional status and practice of physical activity of university students from Rio Grande do Sul, Brazil *Mundo da Saude*. 2013; 3: 37.
7. Martin Ginis KA, Eng JJ, Arbour KP, Hartman JW, Phillips SM. Mind over muscle? Sex differences in the relationship between body image change and subjective and objective physical changes following a 12-week strength-training program. *Body Image*. 2005; 2(4): 363-372.
8. Edmunds J, Ntoumanis N, Duda JL. A test of self-determination theory in the exercise domain. *Journal of Applied Social Psychology*. 2006; 36(9): 2240-2265.
9. Vlachopoulos SP, Kaperoni M, Moustaka FC. The relationship of self-determination theory variables to exercise identity. *Psychology of Sport and Exercise*. 2011; 12(3): 265-272.
10. Asztalos M, Wijndaele K, Bourdeaudhuij ID, Philippaerts R, Matton L, Duvinneaud N, Thomis M, Lefevre J, Cardon G. Sport participation and stress among women and men. *Psychology of Sport and Exercise* 2012; 13(4): 466-483.
11. Brunet J, Sabiston CM. Social physique anxiety and physical activity: A self-determination theory perspective. *Psychology of Sport and Exercise*. 2009; 10(3): 329-335.
12. Deci EL, Ryan RM. *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York, NY: Plenum, 1985.
13. Fortier MS, Sweet SN, O'Sullivan TL, Williams GC. A self-determination process model of physical activity adoption in the context of a randomized control trial. *Psychology of Sport and Exercise*. 2007; 8(5): 741-757.
14. Harter S. Effectance motivation reconsidered: Towards a developmental model. *Human Development*. 1978; 21(1): 34-64.
15. Rangul V, Holmen TL, Bauman A, Bratberg GH, Kurtze N, Midthjell K. Factors Predicting Changes in Physical Activity Through Adolescence: The Young-HUNT Study, Norway. *Journal of Adolescent Health*. 2011; 48(6): 616- 624.
16. Παπαϊωάννου Α, Κουρτεσοπούλου Α, Κωνσταντακάτου Β. Εσωτερική Παρακίνηση και Στόχοι Επίτευξης Αθλητών Αναρρίχησης. Αναζητήσεις στη Φυσική Αγωγή & τον Αθλητισμό. 2005; 3(1): 13-21.
17. Sirard JR, Pfeiffer KA, Pate RR. Motivational factors associated with sports program participation in middle school students. *Journal of adolescent health*. 2006; 38(6): 696-703.
18. Anton SD, Perri MG, Riley JR. Discrepancy between actual and ideal body images: Impact on eating and

- exercise behaviors. *Eating Behaviors*. 2000; 1(2): 153-160.
19. Markland D, Ingledew DK. The relationships between body mass and body image and relative autonomy for exercise among adolescent males and females. *Psychology of Sport and Exercise*. 2007; 8(5): 836–853.
20. Corbin C, Lindsey R, Welk G. Άσκηση-Ευρωστία-Υγεία. Επισημονική επιμέλεια Κλεισούρας Β. Αθήνα: Ιατρικές εκδόσεις Πασχαλίδης, 2001.
21. Pelletier LG, Rocchi MA, Vallerand RJ, Deci EL, Ryan RM. Validation of the revised sport motivation scale (SMS-II). *Psychology of Sport and Exercise*. 2013; 14(3): 329–341.
22. Schacter DL, Gilbert DT, Wegner DM. Ψυχολογία (1η εκδ.). Επιμέλεια ελληνικής έκδοσης: Βοσνιάδου Στέλλα. Αθήνα: Gutenberg, 2012.
23. Lindner KJ, Kerr JH. Predictability of sport participation motivation from metamotivational dominances and orientations. *Personality and Individual Differences*. 2001; 30(5): 759–773.
24. Lagrosen S, Lagrosen Y. Exploring service quality in the health and fitness industry. *Managing Service Quality: An International Journal*. 2007; 17(1): 41-53.
25. MacIntosh E, Law B. Should I stay or should I go? Exploring the decision to join, maintain, or cancel a fitness membership. *Managing Sport and Leisure*. 2016; 20(3): 191-210.
26. Pedragosa V, Biscaia R, Correia A. The role of emotions on consumers' satisfaction within the fitness context. *Motriz: Revista de Educação Física* 2015; 21(2): 116-124.
27. Knapik JJ, Steelman RA, Sally S, Hoedebecke SS, Austin KG et al. Prevalence of dietary supplement use by athletes: Systematic review and meta-analysis. *Sport Medicine*. 2016; 46(1): 103-123.
28. Θεοδωράκης Γ. Άσκηση, Ψυχική Υγεία και Ποιότητα Ζωής. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Χριστοδουλίδη, 2010.
29. Berry T, Howe B. Risk factors for disordered eating in female university athletes. *Journal of Sport Behavior*. 2000; 23(3): 207.
30. Hausenblas HA, Downs DS. Comparison of body image between athletes and non-athletes: a meta-analytic review. *Journal of Applied Sport Psychology*. 2001; 13: (3):323-339.
31. Bratland-Sanda S, Sundgot-Borgen J. Eating disorders in athletes: overview of prevalence, risk factors and recommendations for prevention and treatment. *European Journal of Sport Science*. 2013; 13(5): 499-508.
32. Karr JR, Sanghvi JC, Macklin DN, Gutschow MV, Jacobs JM, Bolival Jr B, ... Covert M. A whole-cell computational model predicts phenotype from genotype. *Cell*. 2012; 150(2): 389-401.
33. Birkeland R, Thompson JK, Herbozo S, Roehrig M, Cafri G, Van den Berg P. Media exposure, mood, and body image dissatisfaction: An experimental test of person versus product priming. *Body Image*. 2005; 2(1): 53-61.
34. Kenzik KM, Demark-Wahnefried W, Ganz PA, Colditz G, Rock CL, Rogers LQ. Changes in body mass index and physical activity predict changes in vitality during a weight loss trial in breast cancer survivors. *Annals of Behavioral Medicine*. 2018; 52(12): 999-1009.
35. Singh B, Spence RR, Steele ML, Sandler CX, Peake JM, Hayes SC. A systematic review and meta-analysis of the safety, feasibility and effect of exercise in women with stage II+ breast cancer. *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation*. 2018; 99(12): 2621-2636.
36. Wuorinen EC. The psychophysical connection between exercise, hunger, and energy intake. *American Journal of Lifestyle Medicine*. 2014; 8(3): 159-163.

37. Asci FH. The effects of physical fitness training on trait anxiety and physical self-concept of female university students. *Psychology of Sport and Exercise*. 2003; 4: (3):255-264.
38. Ackard DM, Brehm BJ, Steffen JJ. Exercise and eating disorders in college-aged women: Profiling excessive exercisers. *Eating Disorders*. 2002; 10(1): 31-47.
39. Anderson LM, Reilly EE, Gorrell S, Anderson DA. Running to win or to be thin? An evaluation of body dissatisfaction and eating disorder symptoms among adult runners. *Body Image*. 2016; 17: 43-47.
40. Μακρή-Μπότσαρη Ε. Δυσαρέσκεια με την εικόνα του σώματος, διαιτητική συμπεριφορά και αυτοεκτίμηση στην εφηβεία. *Ψυχολογία*. 2009; 60-76.
41. Ashikali EM, Dittmar H, Ayers S. The effect of cosmetic surgery reality tv shows on adolescent girls' body image. *Psychology of Popular Media Culture*. 2014; 3(3): 141-153.
42. Smolak L. Body image in children and adolescents: where do we go from here? *Body image*. 2004; 1(1): 15-28.
43. Meyer R. Rock Hudson's body. In D. Fuss (ed.) *Inside out: lesbian theories, gay theories* (259-90). New York: Routledge, 1991.
44. Silberstein LR, Striegel-Moore RH, Timko C, Rodin J. Behavioral and psychological implications of body dissatisfaction: Do men and women differ? *Sex Roles*. 1988; 19(3-4): 219-232.
45. Findlay LC, Bowker A. The link between competitive sport participation and self-concept in early adolescence: A consideration of gender and sport orientation. *Journal of Youth and Adolescence*. 2009; 38(1): 29-40.
46. Gill DL. Gender differences in competitive orientation and sport participation. *International Journal of Sport Psychology*. 1988; 19(2): 145-159.
47. Merten MJ. Acceptability of dating violence among late adolescents: the role of sports participation, competitive attitudes, and selected dynamics of relationship violence. *Adolescence*. 2008; 43(169): 31-56.
- 48.** McKinley N. Gender differences in undergraduates' body-esteem: the mediating effect of objectified body consciousness and actual/ideal weight discrepancy. *Sex Roles*. 1998; 39(1):112-123.

**ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ**
**Πίνακας 1:** Τα δημογραφικά χαρακτηριστικά των συμμετεχόντων της μελέτης

<b>Χαρακτηριστικό</b>	<b>N (%)</b>
<b>Φύλο</b>	
Άντρας	154 (62,9)
Γυναίκα	91 (37,1)
<b>Ηλικία (σε έτη)<sup>a</sup></b>	35 (12,0) <sup>a</sup>
<b>Οικογενειακή κατάσταση</b>	
Άγαμος (η)	133 (54,3)
Έγγαμος (η)	103 (42,0)
Διαζευγμένος (η) / Σε διάσταση	8 (3,3)
Χήρος (α)	1 (0,4)
<b>Έχετε παιδιά;</b>	
Ναι	98 (40,0)
Όχι	147 (60,0)
<b>Αν ναι, πόσα;</b>	
Ένα	39 (40,2)
Δύο	48 (49,5)
Τρία	8 (8,2)
Τέσσερα	2 (2,1)
<b>Εκπαίδευση</b>	
Γυμνάσιο	1 (0,4)
Λύκειο	84 (34,3)
ΤΕΙ/ΑΕΙ	124 (50,6)
Μεταπτυχιακό	26 (10,6)
Διδακτορικό	2 (0,8)
Άλλο	8 (3,3)
<b>Αναφέρετε</b>	
ΔΙΕΚ	3 (1,2)
ΙΕΚ	5 (2,0)
<b>Επάγγελμα</b>	
Ελεύθερος επαγγελματίας	43 (17,6)
Δημόσιος υπάλληλος	55 (22,4)
Ιδιωτικός υπάλληλος	74 (30,2)

Χαρακτηριστικό	N (%)
Φοιτητής (τρια)	39 (15,9)
Άνεργος (η)	16 (6,5)
Συνταξιούχος	6 (2,5)
Οικιακά	2 (0,8)
Άλλο	10 (4,1)
<b>Αναφέρετε</b>	
Μαθητής	7 (2,9)
Στρατός	1 (0,4)

Οι τιμές εκφράζονται ως απόλυτη συχνότητα N και σχετική συχνότητα (%), εκτός και εάν δηλώνεται διαφορετικά.

<sup>α</sup> Μέση τιμή (τυπική απόκλιση)

**Πίνακας 2:** Τα σωματομετρικά χαρακτηριστικά των συμμετεχόντων της μελέτης

Χαρακτηριστικό	N (%)
Ύψος (σε μέτρα) <sup>α</sup>	1,77 (0,10) <sup>α</sup>
Βάρος (σε κιλά) <sup>α</sup>	74,5 (12,8) <sup>α</sup>
Δείκτης Μάζας Σώματος <sup>α</sup>	23,6 (2,5) <sup>α</sup>
Για πόσο χρονικό διάστημα βρίσκεστε στο τωρινό σας βάρος (σε έτη); <sup>β</sup>	3 (6,0) <sup>β</sup>
<b>Αντιμετωπίσατε ποτέ πρόβλημα με το σωματικό σας βάρος;</b>	
Ναι	57 (23,3)
Όχι	188 (76,7)
<b>Αν ναι:</b>	
Ήμουν υπέρβαρος(η) ή παχύσαρκος(η)	50 (20,4)
Ήμουν λιποβαρής - αδύνατος(η)	7 (2,9)

Οι τιμές εκφράζονται ως απόλυτη συχνότητα N και σχετική συχνότητα (%), εκτός και εάν δηλώνεται διαφορετικά.

<sup>α</sup> Μέση τιμή (τυπική απόκλιση)

<sup>β</sup> Διάμεσος (ενδοτεταρτημοριακό εύρος)



**Πίνακας 3:** Οι απαντήσεις των συμμετεχόντων στη μελέτη αναφορικά με τις συνήθειές τους

Χαρακτηριστικό	N (%)
<b>Καπνίζετε;</b>	
Ναι	39 (15,9)
Όχι	206 (84,1)
<b>Αν ναι, πόσα τσιγάρα την ημέρα;<sup>a</sup></b>	6 (5,0) <sup>a</sup>
<b>Καταναλώνετε αλκοόλ;</b>	
Ναι	35 (14,3)
Όχι	210 (85,7)
<b>Αν ναι, πόσα ποτήρια την ημέρα;</b>	
1	32 (13,1)
2	3 (1,2)
<b>Αναφέρετε τον τύπο της άσκησης που κάνετε</b>	
Γυμναστήριο	69 (28,2)
Ποδόσφαιρο	50 (20,4)
Μπάσκετ	59 (24,1)
Στίβος	67 (27,3)
<b>Πόσες φορές την εβδομάδα ασκείστε (φορές / εβδομάδα);</b>	
2	16 (6,5)
3	57 (23,3)
4	66 (26,9)
5	51 (20,8)
6	46 (18,8)
7	9 (3,7)
<b>Πόσες ώρες την ημέρα ασκείστε;</b>	
1	61 (24,9)
2	179 (73,1)
3	5 (2,0)
<b>Για ποιο λόγο γυμνάζεστε;</b>	
Για λόγους υγείας	45 (18,4)
Για πρωταθλητισμό	51 (20,8)
Για ευχαρίστηση	113 (46,1)

Χαρακτηριστικό	N (%)
Για να χάσω βάρος	19 (7,8)
Για βελτίωση της εμφάνισης	17 (6,9)

Οι τιμές εκφράζονται ως απόλυτη συχνότητα N και σχετική συχνότητα (%), εκτός και εάν δηλώνεται διαφορετικά.

<sup>α</sup> Διάμεσος (ενδοτεταρτημοριακό εύρος)

**Πίνακας 4:** Διαφορές ανάμεσα στους ασκούμενους ως προς τις παρακάτω παραμέτρους

Χαρακτηριστικό	Τύπο άσκησης				Τιμή p
	Γυμναστήριο	Ποδόσφαιρο	Μπάσκετ	Στίβος	
<b>Φύλο</b>					<b>&lt;0,001<sup>α</sup></b>
Άντρας	20 (29,0%)	50 (100,0%)	41 (69,5%)	43 (64,2%)	
Γυναίκα	49 (71,0%)	0 (0,0%)	18 (30,5%)	24 (35,8%)	
<b>Δείκτης Μάζας Σώματος<sup>β</sup></b>	23,7 (3,1)	23,3 (1,9)	23,9 (2,3)	23,3 (2,3)	0,363 <sup>γ</sup>
<b>Για πόσο χρονικό διάστημα βρίσκεστε στο τωρινό σας βάρος (σε έτη);<sup>β</sup></b>	3,00 (8)	2,00 (4)	3,00 (4)	5,00 (8)	0,058 <sup>δ</sup>
<b>Αντιμετωπίσατε ποτέ πρόβλημα με το σωματικό σας βάρος;</b>					0,104 <sup>α</sup>
Ναι	19 (27,5%)	6 (12,0%)	12 (20,3%)	20 (29,9%)	
Όχι	50 (72,5%)	44 (88,0%)	47 (79,7%)	47 (70,1%)	
<b>Αν ναι:</b>					0,553 <sup>α</sup>
Έμουν υπέρβαρος(η) ή παχύσαρκος(η)	18 (94,7%)	3 (50,0%)	10 (83,3%)	19 (95,0%)	
Έμουν λιποβαρής - αδύνατος(η)	1 (5,3%)	3 (50,0%)	2 (16,7%)	1 (5,0%)	
<b>Καπνίζετε;</b>					0,053 <sup>α</sup>
Ναι	18 (26,1%)	5 (10,0%)	7 (11,9%)	9 (13,4%)	
Όχι	51 (73,9%)	45 (90,0%)	52 (88,1%)	58 (86,6%)	
<b>Καταναλώνετε αλκοόλ;</b>					0,834 <sup>α</sup>
Ναι	16 (23,2%)	10 (20,0%)	14 (23,7%)	12 (17,9%)	
Όχι	53 (76,8%)	40 (80,0%)	45 (76,3%)	55 (82,1%)	
<b>Πόσες φορές την εβδομάδα ασκείστε (φορές / εβδομάδα);</b>					<b>0,001<sup>α</sup></b>
2	6 (8,7%)	4 (8,0%)	3 (5,1%)	3 (4,5%)	
3	34 (49,3%)	4 (8,0%)	9 (15,3%)	10 (14,9%)	
4	16 (23,2%)	12 (24,0%)	16 (27,1%)	22 (32,8%)	
5	10 (14,5%)	9 (18,0%)	17 (28,8%)	15 (22,4%)	

Χαρακτηριστικό	Τύπο άσκησης				Τιμή p
	Γυμναστήριο	Ποδόσφαιρο	Μπάσκετ	Στίβος	
6	3 (4,3%)	16 (32,0%)	14 (23,7%)	13 (19,4%)	
7	0 (0,0%)	5 (10,0%)	0 (0,0%)	4 (6,0%)	
<b>Πόσες ώρες την ημέρα ασκείστε;</b>					0,313 <sup>α</sup>
1	32 (46,4%)	3 (6,0%)	4 (6,8%)	22 (32,8%)	
2	37 (53,6%)	46 (92,0%)	52 (88,1%)	44 (65,7%)	
3	0 (0,0%)	1 (2,0%)	3 (5,1%)	1 (1,5%)	
<b>Για ποιο λόγο γυμνάζεστε;</b>					<0,001 <sup>α</sup>
Για λόγους υγείας	16 (23,2%)	4 (8,0%)	7 (11,9%)	18 (26,9%)	
Για πρωταθλητισμό	1 (1,4%)	25 (50,0%)	17 (28,8%)	8 (11,9%)	
Για ευχαρίστηση	29 (42,0%)	19 (38,0%)	30 (50,8%)	35 (52,2%)	
Για να χάσω βάρος	11 (15,9%)	1 (2,0%)	2 (3,4%)	5 (7,5%)	
Για βελτίωση της εμφάνισης	12 (17,5%)	1 (2,0%)	3 (5,1%)	1 (1,5%)	

Οι τιμές παρουσιάζονται ως N (%), εκτός και εάν δηλώνεται διαφορετικά.

<sup>α</sup> Έλεγχος Χ<sup>2</sup> (Chi-square test)

<sup>β</sup> Μέση τιμή (τυπική απόκλιση)

<sup>γ</sup> Ανάλυση διασποράς (analysis of variance)

<sup>δ</sup> Έλεγχος Kruskal-Wallis (Kruskal-Wallis test)

**Πίνακας 5:** Διαφορές ανάμεσα στα δύο φύλα ως προς το λόγο ενασχόλησης με την άσκηση

Χαρακτηριστικό	Τύπο άσκησης		Τιμή p
	Άνδρας	Γυναίκα	
<b>Για ποιο λόγο γυμνάζεστε;</b>			<b>0,050<sup>α</sup></b>
Για λόγους υγείας	25 (16,2%)	20 (22,0%)	
Για πρωταθλητισμό	39 (25,3%)	12 (13,1%)	
Για ευχαρίστηση	73 (47,4%)	40 (44,0%)	
Για να χάσω βάρος	10 (6,5%)	9 (9,9%)	
Για βελτίωση της εμφάνισης	7 (4,6%)	10 (11,0%)	

Οι τιμές παρουσιάζονται ως N (%).

<sup>α</sup> Έλεγχος Χ<sup>2</sup> (Chi-square test)