

ΑΙΤΙΑ – ΕΜΠΟΔΙΑ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΚΑΙ ΑΝΤΑΠΟΚΡΙΣΗ ΤΩΝ ΦΟΙΤΗΤΩΝ
ΣΤΙΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΤΩΝ ΑΘΛΗΤΙΚΩΝ ΤΜΗΜΑΤΩΝ ΤΗΣ
ΤΡΙΤΟΒΑΘΜΙΑΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ

της
Αργυρώς Σούλιου

Μεταπτυχιακή διατριβή που υποβάλλεται στο καθηγητικό σώμα για την μερική εκπλήρωση των υποχρεώσεων απόκτησης του μεταπτυχιακού τίτλου του Διατμηματικού Μεταπτυχιακού προγράμματος «Άσκηση και Ποιότητα Ζωής» των Τμημάτων Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του Δημοκρίτειου Παν/μίου Θράκης και του Παν/μίου Θεσσαλίας στην κατεύθυνση «Φυσική Δραστηριότητα και Αθλητική Αναψυχή»

Κομοτηνή
2007

Εγκεκριμένο από το Καθηγητικό σώμα:

1^{ος} Επιβλέπων: Μιχαλοπούλου Μαρία Αναπληρώτρια Καθηγήτρια

2^{ος} Επιβλέπων: Κώστα Γιώργος Αναπληρωτής Καθηγητής.

3^{ος} Επιβλέπων: Αγγελούσης Νίκος, Επίκουρος Καθηγητής.



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ
ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΗΣ & ΠΛΗΡΟΦΟΡΗΣΗΣ
ΕΙΔΙΚΗ ΣΥΛΛΟΓΗ «ΓΚΡΙΖΑ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ»

Αριθ. Εισ.: 5357
Ημερ. Εισ.: 13-06-2007
Δωρεά: _____
Ταξιθετικός Κωδικός: Δ
613.7
ΣΟΥ



©2007
Αργυρώς Σούλιου
ALL RIGHTS RESERVED

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Αργυρώ Σούλιου: Αίτια- Εμπόδια συμμετοχής και ανταπόκριση των φοιτητών στις δραστηριότητες των αθλητικών τμημάτων της τριτοβάθμιας εκπαίδευσης.
(Κάτω από την επίβλεψη της Αναπλ. Καθηγήτριας κ. Μαρίας Μιχαλοπούλου).

Σκοπός της εργασίας ήταν η καταγραφή των παραγόντων που σχετίζονται με τη συμμετοχή - ανταπόκριση των φοιτητών-τριών στις δραστηριότητες που διοργανώνουν τα αθλητικά τμήματα της τριτοβάθμιας εκπαίδευσης στη χώρα μας. Στην έρευνα συμμετείχαν 575 φοιτητές-τριες από τρία ΑΕΙ της Αθήνας. Οι συμμετέχοντες στην έρευνα φοιτητές-τριες, συμπλήρωσαν ένα ερωτηματολόγιο που αποτύπωνε τη συμμετοχή τους στις αθλητικές δραστηριότητες του πανεπιστημίου τους και το Διεθνές Ερωτηματολόγιο Φυσικής Δραστηριότητας (IPAQ, Craig, 2003). Η στατιστική επεξεργασία των δεδομένων περιλάμβανε ανάλυση συχνοτήτων, μέσων όρων και ανάλυση χ^2 . Επίσης πραγματοποιήθηκε παραγοντική ανάλυση για τον προσδιορισμό των κοινών συνιστωσών – παραγόντων που οδηγούν στη συμμετοχή των φοιτητών στις αθλητικές δραστηριότητες καθώς και αυτών που τους αποτρέπουν. Τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν ότι το κυριότερο αίτιο συμμετοχής ήταν η αναψυχή-ψυχαγωγία, ενώ το βασικότερο εμπόδιο για τη συμμετοχή ήταν ο φόρτος υποχρεώσεων-έλλειψη χρόνου. Οι φοιτήτριες συμμετέχουν κυρίως για «αισθητικούς» και «ψυχοκοινωνικούς» λόγους, ενώ η «οργάνωση και λειτουργία» του προγράμματος και ο «χρονικός περιορισμός» αποτελούν εμπόδια για τη συμμετοχή κυρίως για τις φοιτήτριες. Οι φοιτητές συμμετείχαν συχνότερα στις αθλητικές δραστηριότητες των ΑΕΙ τους σε σύγκριση με τις φοιτήτριες. Οι φοιτητές-τριες με «επαρκή φυσική δραστηριότητα» συμμετείχαν συχνότερα στις αθλητικές δραστηριότητες των ΑΕΙ τους σε σύγκριση με τους φοιτητές-τριες με «έντονη ή ανεπαρκή φυσική δραστηριότητα». Τα αθλητικά τμήματα θα πρέπει να προσαρμόζουν τις υπηρεσίες τους ώστε να ανταποκρίνονται στα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά και στις ανάγκες-απαιτήσεις των φοιτητών και ιδιαίτερα των ομάδων εκείνων με την μικρότερη παρατηρούμενη συμμετοχή. Αυτό θα έχει σαν αποτέλεσμα την προώθηση της υγείας του γενικότερου φοιτητικού πληθυσμού.

Λέξεις-κλειδιά: Φυσική δραστηριότητα, Πανεπιστημιακές αθλητικές διοργανώσεις, διαφορές φύλου, αθλητικά προγράμματα.

ABSTRACT

Argyro Souliou: Motives-Barriers of students participation and their attendance in the activities organized by the athletic departments of Greek Universities.

(Under the supervision of Associate Professor Maria Michalopoulou)

The purpose of the present study was to record the factors related to the attendance and participation of students in the activities organized by the athletic departments of their Universities. 575 students of 3 Universities located in Athens participated in this study. The students filled a questionnaire related to their participation in the university athletic activities and the short form IPAQ (Graig, 2003). Analysis of data included frequency analysis, means analysis and χ^2 . Factor analysis was conducted for grouping the reasons of participation and non participation. According to the results of this study the major reason for students' participation is "recreation-entertainment" while the main barrier of non participation referred to "other obligations-luck of time". Male students participated more frequently in the activities of the University athletic departments than female students. Moreover a statistically significant difference was recorded for the variable "frequency of participation" according to which "insufficiently active" and "high active" students participated significantly less to the University programs when compared to the "sufficiently active" students. The athletic departments should continuously differentiate and specialize their services in order to meet the needs of the students and moreover of the student groups with the least participation. This will contribute in improving the health of the student population.

Key- words: Physical activity, university sports, gender effects, intramurals, sports programs.

ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ

Θα ήθελα να ευχαριστήσω θερμά την Αναπλ. Καθηγήτρια του Τμήματος Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του Δημοκρίτειου Πανεπιστημίου, κ. Μαρία Μιχαλοπούλου για την καθοδήγηση και την επιστημονική της υποστήριξη στην ολοκλήρωση της μεταπτυχιακής μου διατριβής. Τον Αναπλ. καθηγητή κ. Γιώργο Κώστα και τον Επίκ. καθηγητή κ. Νικόλαο Αγγελούση για τον συμβουλευτικό τους ρόλο και την πολύτιμη βοήθειά τους στο έργο μου. Επίσης θα ήθελα να ευχαριστήσω ιδιαίτερα τους φοιτητές-τριες καθώς και τους υπευθύνους των αθλητικών τμημάτων των ΑΕΙ που δέχθηκαν να συνεργαστούν για την υλοποίηση της έρευνας μου.

Τέλος ένα μεγάλο ευχαριστώ στους δικούς μου ανθρώπους. Στους γονείς μου για την ηθική τους συμπαράστασή καθόλη τη διάρκεια των μεταπτυχιακών μου σπουδών. Στην αδελφή μου για την ολόψυχη ενθάρρυνση και τη θερμή της υποστήριξη και στον άνδρα μου για την υπομονή και τη συνεχή παρουσία του στην ολοκλήρωση αυτής της προσπάθειας.

ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ

	Σελίδα
ΠΕΡΙΛΗΨΗ.....	iii
ABSTRACT.....	iv
ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ.....	vi
ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΠΙΝΑΚΩΝ.....	ix
ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΣΧΗΜΑΤΩΝ.....	xi
ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΣΥΝΤΟΜΟΓΡΑΦΙΩΝ.....	xii
I. ΕΙΣΑΓΩΓΗ.....	1
Η συμμετοχή των φοιτητών.....	2
Αίτια συμμετοχής.....	3
Εμπόδια συμμετοχής.....	4
Σημασία της έρευνας.....	5
Σκοπός της έρευνας.....	6
Ερευνητικές υποθέσεις.....	7
Στατιστικές υποθέσεις.....	7
Περιορισμοί της έρευνας.....	9
Οριοθέτηση της έρευνας.....	10
II. ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ.....	11
III. ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ	24
Δείγμα.....	24
Περιγραφή των δοκιμασιών	24
Διαδικασία μέτρησης.....	27
Σχεδιασμός της έρευνας.....	28

IV. ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ.....	29
Δημογραφικά χαρακτηριστικά δείγματος.....	29
Ίδρυμα προέλευσης φοιτητών.....	29
Επίπεδο σπουδών.....	30
Συχνότητα συμμετοχής.....	30
Γνώση λειτουργίας αθλητικού τμήματος και αθλητικών δραστηριοτήτων.....	32
Τρόπος ενημέρωσης σχετικά με των πραγματοποίηση των αθλητικών δραστηριοτήτων.....	33
Συμμετοχή στις αθλητικές δραστηριότητες.....	34
Επιλογή αθλητικών δραστηριοτήτων.....	34
Συχνότητα συμμετοχής.....	36
Ωράριο λειτουργίας.....	37
Γύμναση εκτός πανεπιστημιακού χώρου.....	38
Συχνότητα εκγύμνασης σε χώρους εκτός πανεπιστημίου.....	38
Οικονομική συνεισφορά.....	39
Ευκολία πρόσβασης.....	39
Επίπεδο αθλουμένων-φοιτητών.....	39
Κατηγορίες αθλημάτων.....	40
Παράγοντες συμμετοχής στις αθλητικές δραστηριότητες (αίτια).....	40
Βαθμός ικανοποίησης από το αθλητικό τμήμα.....	42
Παράγοντες μη συμμετοχής στις αθλητικές δραστηριότητες (εμπόδια).....	44
Προτεινόμενοι τρόποι βελτίωσης των υπηρεσιών των αθλητικών τμημάτων.....	46
Διαφορές του φύλου σε σχέση με τη συχνότητα συμμετοχής και τη κατηγορία αθλήματος.....	47
Διαφορές των φοιτητών-τριών των τριών διαφορετικών πανεπιστημίων σε σχέση με τη συχνότητα συμμετοχής, την πρόσβαση στις αθλητικές εγκαταστάσεις και τα επίπεδα αθλουμένων.....	54
Διαφορές του φύλου σε σχέση με το δείκτη MET.....	57
Διαφορές του επιπέδου δραστηριότητας (ανεπαρκές, επαρκές και έντονο) σε σχέση με τη συχνότητα συμμετοχής.....	57
V. ΣΥΖΗΤΗΣΗ.....	61
VI ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ.....	71

Προτάσεις για πρακτική εφαρμογή.....	72
Προτάσεις για μελλοντικές έρευνες.....	73
VII. ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ.....	74
VIII ΠΑΡΑΡΤΗΜΑΤΑ.....	76
Παράρτημα Α.....	76
Παράρτημα Β.....	78

ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΠΙΝΑΚΩΝ

Πίνακας 1.	Κατηγορίες ηλικιών, αριθμός συμμετεχόντων και ποσοστά...	29
Πίνακας 2.	Ίδρυμα τριτοβάθμιας εκπαίδευσης.....	29
Πίνακας 3.	Συχνότητα συμμετοχής σε αθλητικές δραστηριότητες πριν την εισαγωγή στην τριτοβάθμια εκπαίδευση.....	31
Πίνακας 4.	Γνώση λειτουργίας αθλητικού τμήματος.....	32
Πίνακας 5.	Ενημέρωση για τις αθλητικές δραστηριότητες που πραγματοποιούνται από το αθλητικό τμήμα των ιδρυμάτων...	33
Πίνακας 6.	Τρόπος ενημέρωσης για τις αθλητικές δραστηριότητες.....	34
Πίνακας 7.	Συμμετοχή σε αθλητικές δραστηριότητες.....	34
Πίνακας 8.	Αθλητικές δραστηριότητες.....	35
Πίνακας 9.	Συχνότητα συμμετοχής στις δραστηριότητες που διοργανώνουν τα αθλητικά τμήματα των ιδρυμάτων.....	36
Πίνακας 10.	Κατηγορίες ωραρίου λειτουργίας.....	37
Πίνακας 11.	Χώροι εκγύμνασης.....	38
Πίνακας 12.	Συχνότητα γύμνασης σε χώρους εκτός ιδρύματος φοίτησης...	38
Πίνακας 13.	Ευκολία πρόσβασης.....	39
Πίνακας 14.	Αίτια συμμετοχής στις αθλητικές δραστηριότητες.....	40
Πίνακας 15.	Παραγοντική ανάλυση των παραγόντων συμμετοχής των φοιτητών στις αθλητικές δραστηριότητες των ΑΕΙ τους.....	41
Πίνακας 16.	Βαθμός ικανοποίησης.....	43
Πίνακας 17.	Εμπόδια συμμετοχής στις αθλητικές δραστηριότητες.....	44
Πίνακας 18.	Παραγοντική ανάλυση των παραγόντων μη συμμετοχής των φοιτητών στις αθλητικές δραστηριότητες των ΑΕΙ τους.....	45
Πίνακας 19.	Προτεινόμενοι τρόποι βελτίωσης του αθλητικού τμήματος.....	47
Πίνακας 20.	“Πόσο συχνά συμμετείχες σε οργανωμένες αθλητικές δραστηριότητες για τουλάχιστον 20 λεπτά της ώρας πριν την εισαγωγή σου στην τριτοβάθμια εκπαίδευση;”.....	47
Πίνακας 21.	“Πόσο συχνά συμμετέχεις στις δραστηριότητες που διοργανώνει το αθλητικό τμήμα του εκπαιδευτικού ιδρύματος για τουλάχιστον 20 λεπτά της ώρας;”.....	48
Πίνακας 22.	“Ποια είναι η συχνότητα γύμνασής σου για τουλάχιστον 20 λεπτά της ώρας σε χώρους εκτός των πανεπιστημιακών ιδρυμάτων;”	48
Πίνακας 23.	Ατομικά αθλήματα.....	49
Πίνακας 24.	Ομαδικά αθλήματα.....	49
Πίνακας 25.	Extreme αθλήματα.....	50
Πίνακας 26.	Παραγοντική ανάλυση των παραγόντων συμμετοχής των	51

	φοιτητών στις αθλητικές δραστηριότητες των ΑΕΙ τους.....	
Πίνακας 27.	Παραγοντική ανάλυση των παραγόντων μη συμμετοχής των φοιτητών στις αθλητικές δραστηριότητες των ΑΕΙ τους.....	53
Πίνακας 28.	“Πόσο συχνά συμμετείχες σε οργανωμένες αθλητικές δραστηριότητες για τουλάχιστον 20 λεπτά της ώρας, πριν την εισαγωγή σου στην τριτοβάθμια εκπαίδευση;”.....	54
Πίνακας 29.	“Πόσο συχνά συμμετέχεις στις δραστηριότητες που διοργανώνει το αθλητικό τμήμα του ιδρύματός για τουλάχιστον 20 λεπτά της ώρας;”.....	55
Πίνακας 30.	“Πόσο εύκολη θεωρείς την πρόσβασή σου στις αθλητικές εγκαταστάσεις του ιδρύματός σου;”.....	56
Πίνακας 31.	“Θεωρείς ότι οι αθλητικές δραστηριότητες που διοργανώνονται από το αθλητικό τμήμα του ιδρύματός σου απευθύνονται σε όλα τα επίπεδα αθλουμένων;”.....	56
Πίνακας 32.	Δείκτης MET.....	57
Πίνακας 33.	“Πόσο συχνά συμμετέχεις σε οργανωμένες αθλητικές δραστηριότητες για τουλάχιστον 20 λεπτά της ώρας πριν την εισαγωγή σου στην τριτοβάθμια εκπαίδευση”.....	58
Πίνακας 34.	“Πόσο συχνά συμμετέχεις στις δραστηριότητες που διοργανώνει το αθλητικό τμήμα του ιδρύματός σου για τουλάχιστον 20 λεπτά της ώρας;”	58
Πίνακας 35.	“Γυμνάζεσαι κάπου αλλού εκτός του ιδρύματος σου;”	59
Πίνακας 36.	“Ποια είναι η συχνότητα γύμνασής σου για τουλάχιστον 20 λεπτά της ώρας στους παραπάνω χώρους;”.....	60

ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΣΧΗΜΑΤΩΝ

Σχήμα 1.	Φύλο ανά ίδρυμα τριτοβάθμιας εκπαίδευσης	30
Σχήμα 2.	Συχνότητα συμμετοχής σε αθλητικές δραστηριότητες πριν την εισαγωγή στην τριτοβάθμια εκπαίδευση.....	31
Σχήμα 3.	Συχνότητα συμμετοχής στις δραστηριότητες που διοργανώνουν τα αθλητικά τμήματα των ιδρυμάτων.....	37
Σχήμα 4.	Αίτια συμμετοχής ανά πανεπιστημιακό ίδρυμα.....	42
Σχήμα 5.	Ικανοποίηση από τις υπηρεσίες που προσφέρει το αθλητικό τμήμα του ιδρύματος.....	43
Σχήμα 6.	Λόγοι μη συμμετοχής ανά πανεπιστημιακό ίδρυμα.....	46
Σχήμα 7.	Αίτια συμμετοχής στις αθλητικές δραστηριότητες ανά φύλο...	52
Σχήμα 8.	Αίτια μη συμμετοχής στις αθλητικές δραστηριότητες ανά φύλο.....	54

ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΣΥΝΤΟΜΟΓΡΑΦΙΩΝ

ΑΕΙ	[Ανώτατο εκπαιδευτικό ίδρυμα]
ΤΕΙ	[Τεχνολογικό εκπαιδευτικό ίδρυμα]
ΕΜΠ	[Εθνικό Μετσόβιο Πολυτεχνείο]
ΕΚΠΑ	[Εθνικό Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών]
ΠΠ	[Πάντειο Πανεπιστήμιο]
ΙΡΑQ	[International Physical Activity Questionnaire]
ΦΚ	[Φυσική Κατάσταση]

**ΑΙΤΙΑ-ΕΜΠΟΔΙΑ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΚΑΙ ΑΝΤΑΠΟΚΡΙΣΗ ΤΩΝ ΦΟΙΤΗΤΩΝ
ΣΤΙΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΤΩΝ ΑΘΛΗΤΙΚΩΝ ΤΜΗΜΑΤΩΝ ΤΗΣ
ΤΡΙΤΟΒΑΘΜΙΑΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ.**

Στις μέρες μας, ο σύγχρονος τρόπος ζωής, οι έντονοι ρυθμοί εργασίας, η ανάγκη για προσωπική, ακαδημαϊκή και επαγγελματική επιτυχία δημιουργούν ένα ασφυκτικό περιβάλλον πιέσεων για το μαθητικό και φοιτητικό σώμα. Η συμμετοχή στα αθλητικά προγράμματα όλων των βαθμίδων εκπαίδευσης, δίνει τη δυνατότητα στο μαθητή και αργότερα στο φοιτητή να αποκτήσει τα απαραίτητα εφόδια (σωματικά και ψυχικά) για να αντιμετωπίσει με επιτυχία τις πιέσεις που υφίσταται. Στην Ελλάδα ιδρύονται τα τελευταία χρόνια νέα πανεπιστήμια και αναπτύσσονται οι σχολές που απαρτίζουν τα ιδρύματα αυτά. Ο αριθμός των φοιτητών συνεχώς αυξάνει. Η δημιουργία αθλητικών προγραμμάτων προσαρμοσμένων στις ιδιαίτερες ανάγκες και απαιτήσεις των φοιτητών-τριών θα βελτιώσει την ποιότητα ζωής τους.

Η συμμετοχή - ανταπόκριση των φοιτητών-τριών στις αθλητικές δραστηριότητες στο χώρο της τριτοβάθμιας εκπαίδευσης έχει απασχολήσει την επιστημονική κοινότητα διεθνώς. Σύμφωνα με έρευνες που έχουν διεξαχθεί ο αριθμός των αντικειμένων άθλησης που διδάσκονται στα ευρωπαϊκά πανεπιστήμια είναι πάνω από 40, κάτι που προωθεί την ανάπτυξη της φυσικής αγωγής αφού δίνει τη δυνατότητα στους φοιτητές-τριες να ασχοληθούν με το άθλημα που τους ταιριάζει. Στην Ελλάδα αντίστοιχα, τα αντικείμενα άθλησης κυμαίνονται από 4 – 18 (Μασμανίδης, Τσιγγίλης και Κουστέλιος, 2002). Όπως είναι φανερό τα περιθώρια βελτίωσης είναι μεγάλα και η καλή λειτουργία των αθλητικών τμημάτων μπορεί να παίξει καθοριστικό ρόλο.

Η περιορισμένη επιστημονική έρευνα στον ελληνικό χώρο για τη συχνότητα συμμετοχής των φοιτητών στις αθλητικές δραστηριότητες των εκπαιδευτικών ιδρυμάτων τους, τα αίτια συμμετοχής, τα εμπόδια συμμετοχής, οι αθλητικές δραστηριότητες που προτιμούν καθώς και η ικανοποίηση ή μη των φοιτητών, από τις υπηρεσίες των αθλητικών τμημάτων, με ώθησαν στην επιλογή του συγκεκριμένου θέματος. Επιπλέον η μελέτη κάποιων άρθρων σχετικά με τον πανεπιστημιακό αθλητισμό, αποτέλεσαν ένα ακόμη κίνητρο για την ερευνητική προσέγγιση του συγκεκριμένου αντικειμένου.

Η Συμμετοχή των φοιτητών.

Το ποσοστό των αθλούμενων φοιτητών στα ελληνικά πανεπιστήμια είναι πολύ μικρό 9,11%. Στα ευρωπαϊκά πανεπιστήμια είναι μεγαλύτερο από 50%. Τη μεγαλύτερη συμμετοχή συγκεντρώνουν η καλαθοσφαίριση και το ποδόσφαιρο και ακολουθούν η κολύμβηση οι χιονοδρομίες και η αεροβική γυμναστική (Μασμανίδης και συν., 2002).

Στις ΗΠΑ ανάμεσα σε 47 διαφορετικές φυσικές δραστηριότητες οι περισσότερο δημοφιλείς ανεξαρτήτως φύλου ήταν κατά σειρά: Άσκηση με βάρη, jogging, μηχανήματα αεροβικής, περπάτημα για ευχαρίστηση και τρέξιμο. Για τις γυναίκες οι περισσότερο δημοφιλείς δραστηριότητες κατά σειρά ήταν: Μηχανήματα αεροβικής, περπάτημα για ευχαρίστηση, jogging, περπάτημα για άσκηση και τρέξιμο. Για τους άνδρες οι περισσότερο δημοφιλείς δραστηριότητες κατά σειρά ήταν: Άσκηση με βάρη, μπάσκετ, jogging, τρέξιμο και racquetball (Huddleston, Mertesdorf, & Araki, 2002).

Σύμφωνα με την έκθεση “Survey of Student Interests in Athletics, Fitness, and Sports” του πανεπιστημίου James Madison στις ΗΠΑ (2002) το 45% των φοιτητών ανέφεραν ότι ενδιαφέρονταν εξαιρετικά, για συμμετοχή σε αθλητικές δραστηριότητες, το 44% ανέφεραν ότι ενδιαφέρονταν μερικώς και μόνο το 11% ενδιαφέρονταν λίγο ή καθόλου. Για τις γυναίκες δημοφιλέστερα αθλήματα ήταν το ποδόσφαιρο, το softball, η πετοσφαίριση και η καλαθοσφαίριση. Για τους φοιτητές δημοφιλέστερα αθλήματα ήταν η καλαθοσφαίριση, το ποδόσφαιρο, το softball, το touch football και η πετοσφαίριση.

Οι παράγοντες της ηλικίας, του φύλου και του τόπου διαμονής των φοιτητών φαίνεται να επηρεάζουν τα επίπεδα συμμετοχής στις αθλητικές δραστηριότητες των πανεπιστημίων. Στις ΗΠΑ οι άνδρες, φοιτητές κάτω των 22 ετών και διαμένοντες μέσα σε campus ανέφεραν υψηλότερα επίπεδα συμμετοχής από τις γυναίκες, φοιτητές άνω των 22 ετών και διαμένοντες εκτός campus. Οι γυναίκες φαίνεται να προτιμούσαν τις ατομικές αθλητικές δραστηριότητες εξωτερικού χώρου σε σχέση με τις ομαδικές. Η συμμετοχή των φοιτητών που διαμένουν εκτός campus θα μπορούσε να ενισχυθεί με μέτρα διευκόλυνσης όπως ευρύ ωράριο, δυνατότητα επιλογής του χρόνου ενασχόλησης, δυνατότητα επιλογής από μεγαλύτερη ποικιλία δραστηριοτήτων και η διοργάνωση ειδικών πρωταθλημάτων εκτός πανεπιστημιακού campus (Barcelona & Ross, 2002; Young, Ross, & Barcelona, 2003).

Οι γυναίκες δεν συμμετέχουν στις αθλητικές δραστηριότητες των πανεπιστημίων τους με την ίδια συχνότητα που συμμετέχουν οι άνδρες (Barcelona et al., 2002; Chen, 1998; Huddleston et al., 2002).

Οι Young et al. (2003) θεωρούν ότι πιθανόν οι φοιτητές στις ΗΠΑ θεωρούν τη συμμετοχή στις φυσικές δραστηριότητες του πανεπιστημίου τους σαν χαμηλότερης προτεραιότητας ενασχόληση. Από αυτή την άποψη οι υπεύθυνοι θα πρέπει να διαφημίσουν στους φοιτητές τη σημασία της άσκησης στην ποιότητα ζωής τους αλλά και στη βελτίωση των εκπαιδευτικών τους επιδόσεων. Θεωρούν επίσης ότι το εμπόδιο της έλλειψης πληροφόρησης για τις διαθέσιμες δραστηριότητες μπορεί να αντιμετωπισθεί από τους υπεύθυνους με τη βοήθεια καλύτερου marketing και προωθητικών ενεργειών των προσφερόμενων υπηρεσιών και ειδικότερα εξειδικευμένων ενεργειών με στόχο τις γυναίκες, τους μεγαλύτερους σε ηλικία φοιτητές και αυτούς που διαμένουν εκτός του πανεπιστημιακού campus.

Αίτια συμμετοχής

Κατά τους Huddleston et al. (2002) ανάμεσα σε 19 αίτια συμμετοχής τα 5 σημαντικότερα ήταν: φυσική κατάσταση, διασκέδαση, απόκτηση υψηλής ικανότητας στο αντικείμενο, ανακούφιση από το στρες και προσωπική ικανοποίηση. Τα λιγότερο σημαντικά αίτια ήταν το κέρδος ακαδημαϊκών βαθμών (credits) για την απόκτηση του πτυχίου και οι «λοιποί άλλοι» λόγοι. Η προσωπικότητα του διδάσκοντα βαθμολογήθηκε από πολλούς φοιτητές σαν εξαιρετικής σημασίας για την παρακολούθηση της αντίστοιχης δραστηριότητας.

Οι Reiss, Wiltz και Sherman (2001) ερεύνησαν τα κίνητρα συμμετοχής των φοιτητών των ΗΠΑ στις πανεπιστημιακές αθλητικές δραστηριότητες σε σχέση με το επίπεδο συμμετοχής τους. Η ανάλυση των αποτελεσμάτων έδειξε ότι οι φοιτητές που συμμετέχουν συχνότερα, αξιολογούν σαν σημαντικότερα κίνητρα, εκείνα που ανάγονται στις έννοιες της Δύναμης, της Οικογένειας, της Κοινωνικής επαφής και της Φυσικής άσκησης.

Οι Quaterman, Harris και Chew (1996) εξέτασαν πώς οι Αφρο-αμερικάνοι φοιτητές των ΗΠΑ αξιολογούν τα οφέλη των προσφερόμενων προγραμμάτων φυσικής δραστηριότητας στα κολέγια και πανεπιστήμια που φοιτούν. Σαν κυριότερα επιθυμητά οφέλη καταγράφηκαν κατά σειρά σημασίας αυτά που σχετίζονται με:

- α) «Προσωπική αποτελεσματικότητα» (κατανόηση των άλλων, βελτίωση της αυτοεκτίμησης, επιτυχής επίτευξη στόχων, ανάπτυξη αυτογνωσίας, θετικών πνευματικών αξιών, συναισθηματική σταθερότητα κλπ)

- β) «Αφοσίωση στη δια βίου συμμετοχή» (Ανάπτυξη ικανοτήτων σε διάφορα αθλήματα, γνωριμία με δραστηριότητες που μπορούν να συνεχισθούν μετά τις σπουδές, ανάπτυξη κοινωνικοποίησης, αρχηγικών ικανοτήτων, αθλητικότητας κλπ)
- γ) «Φυσική κατάσταση υγείας» (ανάπτυξη οργανικής δύναμης, αντιμετώπιση φυσικών ελαττωμάτων, συμμετοχή σε διασκεδαστικές δραστηριότητες κλπ)
- δ) «Οφέλη αισθητικά και υγείας» (συμμετοχή σε καθημερινή άσκηση, διατήρηση καλής υγείας, έλεγχος βάρους)
- ε) «Κοινωνικά οφέλη» (Διασκέδαση και δημιουργία νέων φίλων).

Οι γυναίκες έδωσαν μεγαλύτερη έμφαση από τους άνδρες στη συμμετοχή σε καθημερινή άσκηση και στον έλεγχο βάρους.. Οι άνδρες έδωσαν μεγαλύτερη έμφαση από τις γυναίκες στη διασκέδαση και στη δημιουργία νέων φίλων κατά τη συμμετοχή τους σε προγράμματα φυσικής δραστηριότητας. Η έρευνα διαπίστωσε ότι τα αποτελέσματά της συμφωνούν με τα αποτελέσματα αντίστοιχων ερευνών που διεξήχθησαν παλιότερα σε πανεπιστήμια λευκών στις ΗΠΑ.

Ο μεγάλος αριθμός αιτιών για τους οποίους συμμετέχουν οι ενήλικοι σε φυσικές δραστηριότητες οδηγεί στο συμπέρασμα ότι θα πρέπει να προσφέρεται ποικιλία δραστηριοτήτων ώστε να μπορούν να ικανοποιούνται όλοι. Επιπλέον οι υπεύθυνοι κάθε φυσικής δραστηριότητας θα πρέπει να λαμβάνουν υπόψη τους ιδιαίτερους λόγους για τους οποίους συμμετέχουν οι άνδρες και οι γυναίκες ή άλλες ιδιαίτερες υποομάδες (Huddleston et al., 2002).

Εμπόδια Συμμετοχής

Το άγχος της υψηλής ακαδημαϊκής απόδοσης, το κυνήγι της επαγγελματικής αποκατάστασης και της απόκτησης πρόσθετων επαγγελματικών δεξιοτήτων μέσα σε ένα αυξανόμενο ανταγωνιστικό περιβάλλον αποθαρρύνει τους φοιτητές από τη συμμετοχή στις αθλητικές δραστηριότητες (Byl, 2002)

Η έρευνα των Young et al. (2003) δείχνει ότι η έλλειψη χρόνου λόγω εργασίας, πανεπιστημιακών υποχρεώσεων και οικογένειας καθώς και η έλλειψη πληροφόρησης για τις διαθέσιμες δραστηριότητες είναι δύο κύρια εμπόδια συμμετοχής. Σαν τρίτο σημαντικότερο εμπόδιο προκύπτει η έλλειψη χρόνου λόγω ενασχόλησης με άλλου είδους δραστηριότητες αναψυχής. Οι μεγαλύτεροι σε ηλικία φοιτητές στις ΗΠΑ (άνω των 26 ετών) αναφέρουν σαν σημαντικότερα εμπόδια σε σχέση με τους νεώτερους φοιτητές (18-25 ετών) την ακαταλληλότητα των δραστηριοτήτων για την ηλικία τους, την έλλειψη χρόνου λόγω εργασίας, πανεπιστημιακών υποχρεώσεων και οικογένειας καθώς και την

έλλειψη πληροφόρησης για τις διαθέσιμες δραστηριότητες. Οι νεώτεροι φοιτητές αναφέρουν σαν σημαντικότερα εμπόδια σε σχέση με τους μεγαλύτερους σε ηλικία φοιτητές την έλλειψη μέσων μεταφοράς και την έλλειψη χρημάτων (Young et al. 2003).

Οι Swabey και Rogers (1997) ερεύνησαν τους λόγους για τους οποίους οι Αυστραλοί φοιτητές εγκαταλείπουν τα προγράμματα φυσικής δραστηριότητας κατά τη μετάβασή τους από τη Μέση Εκπαίδευση στο κολέγιο. Διαπιστώθηκε ότι το 26% των φοιτητών εγκατέλειψαν τη συμμετοχή σε προγράμματα φυσικής δραστηριότητας κατά την είσοδό τους στο κολέγιο. Το ποσοστό των γυναικών (31%) ήταν υψηλότερο από των ανδρών (20%). Οι κύριοι λόγοι εγκατάλειψης της φυσικής δραστηριότητας ήταν:

- α) «Συμμετοχή σε άλλου είδους δραστηριότητες με μεγαλύτερο ενδιαφέρον»
- β) «Φοιτητικές υποχρεώσεις – μελέτη»
- γ) «Παύση προγραμμάτων αθλητικών δραστηριοτήτων της Μέσης Εκπαίδευσης»
- δ) «Έλλειψη διασκέδασης στα σπορ που συμμετείχαν στη Μέση Εκπαίδευση»

Η έκθεση “Survey of Student Interests in Athletics, Fitness, and Sports,” του πανεπιστημίου James Madison στις ΗΠΑ καταγράφει σαν σημαντικότερα εμπόδια για τις φοιτήτριες: Έλλειψη χρόνου (38%), Ακαδημαϊκές υποχρεώσεις (34%), Έλλειψη αρκετών ικανοτήτων για συμμετοχή σε ομάδα(18%), Έλλειψη εξοικείωσης (16%), Υποχρεώσεις εργασίας (14,5%), Έλλειψη ικανότητας (9%), Έλλειψη ενδιαφέροντος (9%). Σαν σημαντικότερα εμπόδια για τους φοιτητές καταγράφηκαν: Έλλειψη χρόνου (25,8%) , Ακαδημαϊκές υποχρεώσεις (21,8%), Υποχρεώσεις εργασίας (7,3%), Έλλειψη εξοικείωσης (6,5%), Οικονομικοί περιορισμοί (6,5%), Έλλειψη προσφοράς της επιθυμητής δραστηριότητας (5,6%).

Στα ελληνικά πανεπιστήμια παρατηρείται έλλειψη υποδομών και προσωπικού. Υπάρχουν ελληνικά πανεπιστήμια που δεν διαθέτουν αθλητικές υποδομές, ενώ η πλειοψηφία των αθλητικών εγκαταστάσεων ήταν ανοιχτοί χώροι. Η αναλογία μόνιμων καθηγητών φυσικής αγωγής προς φοιτητές είναι εξαιρετικά μικρή (1/7341) στα ελληνικά πανεπιστήμια σε σχέση με ότι ισχύει σε άλλες χώρες (για παράδειγμα σε πανεπιστήμιο της Αγγλίας: 1/100) (Μασμανίδης και συν., 2002).

Σημασία της έρευνας

Η χρησιμότητα της παρούσας έρευνας έγκειται στην τεκμηρίωση της υφιστάμενης κατάστασης στα αθλητικά τμήματα της τριτοβάθμιας εκπαίδευσης σχετικά με τη συμμετοχή των φοιτητών – τριών. Είναι γενικώς αποδεκτό ότι η φυσική αγωγή στο χώρο της εκπαίδευσης στην Ελλάδα, παρουσιάζει μικρότερη ανάπτυξη σε σχέση με τις

υπόλοιπες ευρωπαϊκές χώρες. Η απουσία αντίστοιχων ερευνών στον Ελλαδικό χώρο για τη συμμετοχή των φοιτητών-τριών κάνει σκόπιμη μια τέτοια έρευνα, διότι τα συμπεράσματα που θα προκύψουν θα βοηθήσουν αρχικά στη συλλογή στοιχείων γύρω από το συγκεκριμένο αντικείμενο και στη συνέχεια θα αποτελέσουν τη βάση για το σχεδιασμό των πλάνων δράσης βελτίωσης των υπηρεσιών των αθλητικών τμημάτων.

Οι καταγραφείσες ανάγκες, οι επιθυμίες, τα αίτια και τα εμπόδια συμμετοχής των φοιτητών θα συμβάλουν στο σχεδιασμό κατάλληλων προγραμμάτων από τους υπεύθυνους των αθλητικών τμημάτων που θα καλύπτουν πλήρως τις ανάγκες των φοιτητών-τριών. Η εύρεση δυνατών και αδύνατων σημείων θα βοηθήσει επίσης στη ταχύτερη εξέλιξη των αθλητικών τμημάτων. Επιπλέον η κατανόηση της συμπεριφοράς των Ελλήνων φοιτητών θα συμβάλλει στη δημιουργία μιας βάσης πάνω στην οποία θα στηριχθούν οι αρμόδιοι για να σχεδιάσουν κατάλληλα προγράμματα προώθησης της άθλησης στα ελληνικά πανεπιστήμια. Επιπρόσθετα τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας θα συμβάλλουν στην ανάπτυξη του σχεδιασμού, της οργάνωσης και της υλοποίησης προγραμμάτων αθλητικών δραστηριοτήτων, ικανών να καλύψουν όλες τις ανάγκες και τις απαιτήσεις της πλειοψηφίας των φοιτητών.

Καταλήγοντας, η αποτελεσματικότητα και η επίτευξη των στόχων από τα αθλητικά τμήματα θα καταστήσει την υλοποίηση των προγραμμάτων αθλητικών δραστηριοτήτων αναγκαία σε ευρεία κλίμακα μέσα στην τριτοβάθμια εκπαίδευση η οποία με τη σειρά της θα οδηγήσει στην ολοκληρωμένη ανάπτυξη των νέων ανθρώπων που πρώτα από όλα θα πρέπει να είναι πολυδιάστατη.

Σκοπός της έρευνας

Ο σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να καταγράψει τους παράγοντες που σχετίζονται με τη συμμετοχή των φοιτητών-τριών στις δραστηριότητες που διοργανώνουν τα αθλητικά τμήματα της τριτοβάθμιας εκπαίδευσης. Πιο συγκεκριμένα στόχοι της έρευνας ήταν η εύρεση και καταγραφή των αιτιών συμμετοχής των φοιτητών-τριών στις δραστηριότητες, των σημαντικότερων εμποδίων στη συμμετοχή τους, των ειδών των δραστηριοτήτων που προτιμούν περισσότερο, του βαθμού ικανοποίησής τους από τις υπηρεσίες που προσφέρει το κάθε αθλητικό τμήμα καθώς και προτεινόμενοι τρόποι βελτίωσης αυτού. Παράλληλα σκοπό της έρευνας αποτέλεσε η μελέτη του επιπέδου της φυσικής δραστηριότητας των φοιτητών-τριών. Συγκεκριμένα διερευνήθηκαν πιθανές επιδράσεις του επιπέδου της φυσικής δραστηριότητας (έντονο, επαρκές, ανεπαρκές) των

φοιτητών-τριών στη συχνότητα συμμετοχής τους στις δραστηριότητες των αθλητικών τμημάτων.

Ερευνητικές υποθέσεις

Οι ερευνητικές υποθέσεις που εξετάστηκαν ήταν οι εξής:

- α) Οι φοιτητές–τριες ανταποκρίνονται στις δραστηριότητες που διοργανώνουν τα αθλητικά τμήματα των πανεπιστημίων τους
- β) Οι φοιτητές–τριες συμμετέχουν στις αθλητικές δραστηριότητες για λόγους αναψυχής και ψυχαγωγίας παρά για εξωτερική εμφάνιση, μείωση σωματικού βάρους, βελτίωση υγείας, βελτίωση αθλητικών επιδόσεων, κοινωνικότητα και βελτίωση ψυχικής διάθεσης.
- γ) Οι φοιτητές–τριες δεν συμμετέχουν στις αθλητικές δραστηριότητες λόγω φόρτου υποχρεώσεων παρά λόγω δυσκολίας πρόσβασης, ακαταλληλότητας προγραμμάτων, έλλειψη βολικών ωρών λειτουργίας αθλητικών τμημάτων, έλλειψη πληροφόρησης για την παροχή προγραμμάτων και συνθηκών αθλητικών εγκαταστάσεων.
- δ) Οι φοιτητές–τριες ικανοποιούνται από τις υπηρεσίες που προσφέρουν τα αθλητικά τμήματα.
- ε) Το επίπεδο φυσικής δραστηριότητας δεν διαφοροποιεί τις επιλογές των φοιτητών όσον αφορά το βαθμό συμμετοχής σε προγράμματα άθλησης.

Στατιστικές υποθέσεις

Οι μηδενικές υποθέσεις που εξετάστηκαν ήταν οι εξής:

- α) Δεν υπάρχει διαφορά στη συχνότητα συμμετοχής σε αθλητικές δραστηριότητες πριν την εισαγωγή στη τριτοβάθμια εκπαίδευση ανάμεσα σε φοιτητές και φοιτήτριες.
- β) Δεν υπάρχει διαφορά στη συχνότητα συμμετοχής στις δραστηριότητες που διοργανώνουν τα αθλητικά τμήματα ανάμεσα σε φοιτητές και φοιτήτριες.
- γ) Δεν υπάρχει διαφορά στη συχνότητα γύμνασης σε χώρους εκτός των πανεπιστημιακών ιδρυμάτων (αθλητικοί όμιλοι, ιδιωτικά γυμναστήρια, αθλητικοί σύλλογοι, σπίτι) ανάμεσα σε φοιτητές και φοιτήτριες.
- δ) Δεν υπάρχει διαφορά στη προτίμηση κατηγορίας αθλήματος (ομαδικό, ατομικό, extreme) ανάμεσα σε φοιτητές και φοιτήτριες.

- ε) Δεν υπάρχει διαφορά στα αίτια συμμετοχής στις αθλητικές δραστηριότητες των εκπαιδευτικών ιδρυμάτων ανάμεσα σε φοιτητές και φοιτήτριες.
- στ) Δεν υπάρχει διαφορά στα εμπόδια συμμετοχής στις αθλητικές δραστηριότητες των εκπαιδευτικών ιδρυμάτων ανάμεσα σε φοιτητές και φοιτήτριες.
- ζ) Δεν υπάρχει διαφορά στη συχνότητα συμμετοχής σε αθλητικές δραστηριότητες πριν την εισαγωγή στη τριτοβάθμια εκπαίδευση ανάμεσα στους φοιτητές διαφορετικού επιπέδου φυσικής δραστηριότητας.
- η) Δεν υπάρχει διαφορά στη συχνότητα συμμετοχής στις δραστηριότητες που διοργανώνουν τα αθλητικά τμήματα ανάμεσα στους φοιτητές διαφορετικού επιπέδου φυσικής δραστηριότητας.
- θ) Δεν υπάρχει διαφορά στη συχνότητα συμμετοχής σε αθλητικές δραστηριότητες που πραγματοποιούνται σε χώρους εκτός του πανεπιστημίου ανάμεσα σε φοιτητές διαφορετικού επιπέδου φυσικής δραστηριότητας.
- ι) Δεν υπάρχει διαφορά στα αίτια συμμετοχής στις αθλητικές δραστηριότητες των εκπαιδευτικών ιδρυμάτων ανάμεσα σε φοιτητές διαφορετικού επιπέδου φυσικής δραστηριότητας.
- κ) Δεν υπάρχει διαφορά στα εμπόδια συμμετοχής στις αθλητικές δραστηριότητες των εκπαιδευτικών ιδρυμάτων ανάμεσα σε φοιτητές διαφορετικού επιπέδου φυσικής δραστηριότητας.
- λ) Δεν υπάρχει διαφορά στην επιλογή αθλήματος ανάμεσα σε φοιτητές διαφορετικού επιπέδου φυσικής δραστηριότητας.

Οι εναλλακτικές υποθέσεις που εξετάστηκαν ήταν οι εξής:

- α) Υπάρχει διαφορά στη συχνότητα συμμετοχής σε αθλητικές δραστηριότητες πριν την εισαγωγή στη τριτοβάθμια εκπαίδευση ανάμεσα σε φοιτητές και φοιτήτριες.
- β) Υπάρχει διαφορά στη συχνότητα συμμετοχής στις δραστηριότητες που διοργανώνουν τα αθλητικά τμήματα ανάμεσα σε φοιτητές και φοιτήτριες.
- γ) Υπάρχει διαφορά στη συχνότητα γύμνασης σε χώρους εκτός των πανεπιστημιακών ιδρυμάτων (αθλητικοί όμιλοι, ιδιωτικά γυμναστήρια, αθλητικοί σύλλογοι, σπίτι) ανάμεσα σε φοιτητές και φοιτήτριες.
- δ) Υπάρχει διαφορά στη προτίμηση κατηγορίας αθλήματος (ομαδικό, ατομικό, extreme) ανάμεσα σε φοιτητές και φοιτήτριες.

- ε)Υπάρχει διαφορά στα αίτια συμμετοχής στις αθλητικές δραστηριότητες των εκπαιδευτικών ιδρυμάτων ανάμεσα σε φοιτητές και φοιτήτριες.
- στ)Υπάρχει διαφορά στα εμπόδια συμμετοχής στις αθλητικές δραστηριότητες των εκπαιδευτικών ιδρυμάτων ανάμεσα σε φοιτητές και φοιτήτριες.
- ζ)Υπάρχει διαφορά στη συχνότητα συμμετοχής σε αθλητικές δραστηριότητες πριν την εισαγωγή στη τριτοβάθμια εκπαίδευση ανάμεσα στους φοιτητές διαφορετικού επιπέδου φυσικής δραστηριότητας.
- η)Υπάρχει διαφορά στη συχνότητα συμμετοχής στις δραστηριότητες που διοργανώνουν τα αθλητικά τμήματα ανάμεσα στους φοιτητές διαφορετικού επιπέδου φυσικής δραστηριότητας.
- θ)Υπάρχει διαφορά στη συχνότητα συμμετοχής σε αθλητικές δραστηριότητες που πραγματοποιούνται σε χώρους εκτός του πανεπιστημίου, ανάμεσα σε φοιτητές διαφορετικού επιπέδου φυσικής δραστηριότητας.
- ι) Υπάρχει διαφορά στα αίτια συμμετοχής στις αθλητικές δραστηριότητες των εκπαιδευτικών ιδρυμάτων ανάμεσα σε φοιτητές διαφορετικού επιπέδου φυσικής δραστηριότητας.
- κ)Υπάρχει διαφορά στα εμπόδια συμμετοχής στις αθλητικές δραστηριότητες των εκπαιδευτικών ιδρυμάτων ανάμεσα σε φοιτητές διαφορετικού επιπέδου φυσικής δραστηριότητας.
- λ)Υπάρχει διαφορά στην επιλογή αθλήματος ανάμεσα σε φοιτητές διαφορετικού επιπέδου φυσικής δραστηριότητας.

Περιορισμοί της έρευνας

Κατά τη διεξαγωγή της συγκεκριμένης έρευνας παρουσιάστηκαν ορισμένοι ανασταλτικοί παράγοντες στην ομαλή ολοκλήρωσή της όπως η ψυχολογική κατάσταση των φοιτητών κατά τη συμπλήρωση των ερωτηματολογίων. Υπήρξε η περίπτωση που οι ερωτώμενοι βρίσκονταν είτε σε φάση χαλάρωσης είτε διέγερσης από την άθληση, είτε πιέζονταν χρονικά λόγω υποχρεωτικής παρακολούθησης κάποιων μαθημάτων, κάτι που μπορεί να επηρέασε τη διάθεση για συμπλήρωση ή όχι των συγκεκριμένων ερωτηματολογίων. Επιπλέον περιοριστικό στοιχείο της έρευνας ήταν το μέγεθος του δείγματος. Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν φοιτητές και φοιτήτριες τριών ανώτατων εκπαιδευτικών ιδρυμάτων της Αθήνας, με συνέπεια τα αποτελέσματα της έρευνας να αφορούν την ανταπόκριση των φοιτητών–τριών στις δραστηριότητες των αθλητικών τμημάτων των συγκεκριμένων εκπαιδευτικών ιδρυμάτων. Επίσης ένας περιορισμός της

έρευνας ήταν η επιλογή του κατάλληλου ερωτηματολογίου λόγω έλλειψης παρόμοιων δημοσιευμένων ερευνών καθώς και το γεγονός ότι μερικά από τα ερωτηματολόγια δεν ήταν πλήρως συμπληρωμένα με πιθανή επιρροή στην απόλυτη ακρίβεια των αποτελεσμάτων. Τέλος η επιλογή της χρονικής στιγμής που δόθηκαν τα ερωτηματολόγια (Μάρτιος – Απρίλιος), μπορεί να αποτελέσει πιθανή απειλή και να έχουν επηρεαστεί οι απαντήσεις που αφορούν σχετικές παραμέτρους των ερωτηματολογίων (την Άνοιξη υπάρχει μεγαλύτερο ενδιαφέρον για άθληση από ότι άλλες εποχές του χρόνου).

Οριοθέτηση της έρευνας

Η παρούσα έρευνα οριοθετείται στη μελέτη της καταγραφής της υπάρχουσας κατάστασης σχετικά με τους παράγοντες συμμετοχής των φοιτητών-τριών στις δραστηριότητες των αθλητικών τμημάτων του Ε.Μ.Π., του Ε.Κ.Π.Α. και του Π.Π. Οι συμμετέχοντες στην έρευνα ήταν φοιτητές και φοιτήτριες των ανωτέρω ιδρυμάτων διαφόρων επιπέδων σπουδών, οι οποίοι είτε εμπλέκονταν είτε όχι στις αθλητικές δραστηριότητες που διοργανώνονταν από τα ιδρύματά τους. Τα ερωτηματολόγια μοιράστηκαν στα αθλητικά κέντρα των ανωτέρω ιδρυμάτων για να συμπληρωθούν από τους φοιτητές-τριες που συμμετείχαν στις δραστηριότητες των ιδρυμάτων τους και στους χώρους συγκέντρωσης φοιτητών μέσα στα εκπαιδευτικά ιδρύματα, για να συμπληρωθούν από τους φοιτητές που δεν συμμετείχαν στις αθλητικές δραστηριότητες των ιδρυμάτων τους. Η συλλογή των ερωτηματολογίων πραγματοποιήθηκε κατά τους μήνες Μάρτιο και Απρίλιο διότι τους συγκεκριμένους μήνες δεν υπάρχει εξεταστική περίοδος και οι φοιτητές τηρούν ένα φυσιολογικό ημερήσιο πρόγραμμα και όσο αφορά τη μελέτη και όσο αφορά την άθληση. Επιπλέον την άνοιξη οι αθλητικές δραστηριότητες των πανεπιστημίων βρίσκονται στο τέλος τους με αποτέλεσμα να έχουν κατασταλαγμένη άποψη για τον τρόπο λειτουργίας των αθλητικών τμημάτων.

ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ

Τα τελευταία χρόνια υπάρχει η εκτίμηση ότι οι φοιτητές αφιερώνουν όλο και λιγότερο χρόνο στις πανεπιστημιακές αθλητικές δραστηριότητες. Το άγχος της υψηλής ακαδημαϊκής απόδοσης, το κυνήγι της επαγγελματικής αποκατάστασης και της απόκτησης πρόσθετων επαγγελματικών δεξιοτήτων μέσα σε ένα αυξανόμενο ανταγωνιστικό περιβάλλον αποθαρρύνει τους φοιτητές από τη συμμετοχή σε «δευτερεύουσας» σημασίας αθλητικές δραστηριότητες. (Byl, 2002)

Οι Μασμανίδης και συν. (2002) κατέγραψαν την κατάσταση που επικρατεί στο χώρο της φυσικής αγωγής στην Ελληνική Τριτοβάθμια εκπαίδευση. Η έρευνά τους αφορούσε τα θέματα αθλητικών εγκαταστάσεων των πανεπιστημίων, τη στελέχωσή τους, το ποσοστό συμμετοχής των φοιτητών, τα προσφερόμενα αθλήματα και τις ακολουθούμενες πολιτικές προώθησης της φυσικής αγωγής στην τριτοβάθμια εκπαίδευση. Στην έρευνα συμμετείχαν οι υπεύθυνοι αθλητικών προγραμμάτων από 8 ΑΕΙ και 8 ΤΕΙ.

Η πλειοψηφία των αθλητικών εγκαταστάσεων ήταν ανοιχτοί χώροι. Μόνο τα μισά (8) ιδρύματα διέθεταν κλειστές αθλητικές εγκαταστάσεις. Υπήρχαν ιδρύματα με καμία αθλητική υποδομή. Ο αριθμός των αντικειμένων άθλησης που διδάσκονταν στα ελληνικά ιδρύματα κυμαίνονταν από 4 έως 18. Σε σύγκριση με τα ευρωπαϊκά πανεπιστήμια ο αριθμός αυτός είναι αρκετά μικρός. Στα ευρωπαϊκά πανεπιστήμια διδάσκονται πάνω από 40 αντικείμενα άθλησης. Επίσης στα ελληνικά ιδρύματα δεν δόθηκε έμφαση στις δραστηριότητες που διεξάγονται στο φυσικό περιβάλλον, οι οποίες θα μπορούσαν να αποτελέσουν μία λύση στην άθληση των φοιτητών όταν δεν υπάρχουν ικανοποιητικές αθλητικές εγκαταστάσεις.

Το ποσοστό των αθλούμενων φοιτητών ήταν 9,11%. Το μέγεθος αυτό είναι σημαντικά μικρότερο σε σχέση με άλλα ευρωπαϊκά πανεπιστήμια, όπου το ποσοστό των αθλούμενων ξεπερνά το 50%. Τη μεγαλύτερη συμμετοχή συγκεντρώνουν η καλαθοσφαίριση και το ποδόσφαιρο και ακολουθούν η κολύμβηση οι χιονοδρομίες και η αεροβική γυμναστική.

Η πολιτική προώθησης των προγραμμάτων άθλησης στηρίζεται ουσιαστικά στην ανάρτηση ανακοινώσεων και στην προσωπική επαφή με τους φοιτητές. Ελάχιστα

χρησιμοποιούνταν οι νέες τεχνολογίες, οι γραμματείες των σχολών και οι εκδόσεις των προγραμμάτων σπουδών.

Μόνο το 19% των καθηγητών φυσικής αγωγής είχαν μόνιμη σχέση εργασίας με τα ιδρύματα. Η αναλογία μονίμων καθηγητών προς φοιτητές είναι εξαιρετικά μικρή (1/7341) σε σχέση με ότι ισχύει σε άλλες χώρες (για παράδειγμα σε πανεπιστήμιο της Αγγλίας: 1/100). Οι καθηγητές φυσικής αγωγής δεν είναι ικανοποιημένοι από τον τρόπο που λειτουργεί η φυσική αγωγή στην τριτοβάθμια εκπαίδευση. Ο καθορισμός ενός σύγχρονου θεσμικού πλαισίου λειτουργίας της φυσικής αγωγής στην τριτοβάθμια εκπαίδευση και ο μακροχρόνιος σχεδιασμός στην υλοποίηση των προγραμμάτων θα έλυνε κατά τη γνώμη τους πολλά προβλήματα.

Μία ενδιαφέρουσα πρόταση των συμμετεχόντων στην έρευνα ήταν η καθιέρωση της φυσικής αγωγής σαν μάθημα επιλογής στο ακαδημαϊκό πρόγραμμα. Αυτό θα βοηθούσε τους φοιτητές να πάρουν τις γνώσεις που θα τους ήταν χρήσιμες στο να υιοθετήσουν την άθληση σαν τρόπο ζωής.

Οι Barcelona et al. (2002) ερεύνησαν τα μοτίβα συμμετοχής σε αθλητικές δραστηριότητες αναψυχής. Εξέτασαν θέματα ηλικίας, φύλου, τόπου διαμονής των συμμετεχόντων, τύπους δραστηριότητας και μέτρα αύξησης της συμμετοχής. Η έρευνά τους επεκτάθηκε σε 314 αμερικάνικα κολέγια και πανεπιστήμια (n=4000) κατά τη διάρκεια 4 χρονικών περιόδων: 1983-1986, 1987-1990, 1991-1994 και 1995-1998.

Δεν διαπιστώθηκαν σημαντικές διαφορές στη συμμετοχή των φοιτητών μεταξύ των διαφορετικών χρονικών περιόδων που κάλυψε η έρευνα. Διαπιστώθηκαν σημαντικές διαφορές στη συμμετοχή σε όλες τις περιοχές αθλητικών δραστηριοτήτων αναψυχής αναφορικά με το φύλο των συμμετεχόντων, την ηλικία τους και τον τόπο κατοικίας τους.

Οι άνδρες, φοιτητές κάτω των 22 ετών και διαμένοντες μέσα σε campus ανέφεραν υψηλότερα επίπεδα συμμετοχής από τις γυναίκες, φοιτήτριες άνω των 22 ετών και διαμένοντες εκτός campus.

Οι γυναίκες δεν συμμετείχαν σε προγράμματα άσκησης, intramural sports, ομαδικές κα ατομικές αθλητικές δραστηριότητες με την ίδια συχνότητα που συμμετείχαν οι άνδρες. Οι γυναίκες φαίνεται να προτιμούσαν τις ατομικές αθλητικές δραστηριότητες εξωτερικού χώρου σε σχέση με τις ομαδικές. Ατομικές δραστηριότητες όπως jogging, τρέξιμο, stretching και περπάτημα φαίνεται να ταιριάζουν περισσότερο στις ανάγκες τους σε σχέση με το άτυπο ποδόσφαιρο και άλλα ομαδικά αθλήματα. Το ίδιο ισχύει και για τα αθλήματα εσωτερικού χώρου.

Η έρευνα έδειξε επίσης ότι οι φοιτητές άνω των 23 ετών δείχνουν να προτιμούν τα οργανωμένα προγράμματα αθλητικής αναψυχής που περιλαμβάνουν οικογενειακές εκδηλώσεις, οργανωμένα πρωταθλήματα, πρόβλεψη για την υπόλοιπη οικογένεια.

Τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν επίσης ότι οι φοιτητές που διέμεναν εντός του campus, έτειναν να συμμετέχουν συχνότερα στα αθλητικά προγράμματα αναψυχής από αυτούς που διέμεναν εκτός campus. Όπως και οι μεγαλύτεροι σε ηλικία φοιτητές έτσι και αυτοί που διέμεναν εκτός campus φαίνεται να προτιμούσαν τα οργανωμένα προγράμματα αθλητικής αναψυχής. Η συμμετοχή των φοιτητών που διαμένουν εκτός campus θα μπορούσε να ενισχυθεί κατά τους ερευνητές με μέτρα διευκόλυνσης όπως ευρύ ωράριο, δυνατότητα επιλογής του χρόνου ενασχόλησης, δυνατότητα επιλογής από μεγαλύτερη ποικιλία δραστηριοτήτων και η διοργάνωση ειδικών πρωταθλημάτων εκτός πανεπιστημιακού campus.

Οι Huddleston et al. (2002) εξέτασαν τη συμμετοχή σε φυσικές δραστηριότητες 131 Αμερικανών φοιτητών που φοιτούσαν στα τμήματα Φυσικής Αγωγής (41), Επιστημών Υγείας (44) και Επιστημών Αναψυχής (46) ενός πανεπιστημίου των ΗΠΑ.

Κατέγραψαν υψηλότερα επίπεδα δραστηριοποίησης των φοιτητών από τις φοιτήτριες. Επίσης οι φοιτητές των τμημάτων φυσικής Αγωγής είχαν υψηλότερη δραστηριότητα από τους φοιτητές των άλλων δύο τμημάτων.

Ανάμεσα στις 47 προσφερόμενες φυσικές δραστηριότητες οι περισσότερο δημοφιλείς ανεξαρτήτως φύλου ήταν κατά σειρά: Άσκηση με βάρη, jogging, μηχανήματα αεροβικής, περπάτημα για ευχαρίστηση και τρέξιμο. Για τις γυναίκες οι περισσότερο δημοφιλείς δραστηριότητες κατά σειρά ήταν: Μηχανήματα αεροβικής, περπάτημα για ευχαρίστηση, jogging, περπάτημα για άσκηση και τρέξιμο. Για τους άνδρες οι περισσότερο δημοφιλείς δραστηριότητες κατά σειρά ήταν: Άσκηση με βάρη, μπάσκετ, jogging, τρέξιμο και racquetball.

Σαν κύριο αίτιο συμμετοχής ανεξαρτήτως φύλου και ειδικότητας των φοιτητών καταγράφηκε η Υγεία-Φυσική κατάσταση. Η Διασκέδαση-Ψυχαγωγία θεωρήθηκε σημαντικότερη από τους φοιτητές Φυσικής Αγωγής σε σχέση με τους φοιτητές των άλλων δύο ειδικοτήτων. Ο Ανταγωνισμός θεωρήθηκε λιγότερο σημαντικό αίτιο συμμετοχής από τους φοιτητές Φυσικής Αγωγής σε σχέση με τους φοιτητές των άλλων δύο ειδικοτήτων. Ο ανταγωνισμός σαν αίτιο συμμετοχής βαθμολογήθηκε υψηλότερα από τις γυναίκες σε σχέση με τους άνδρες. Η Διασκέδαση-ψυχαγωγία και η Πρόκληση-Επίτευξη στόχου βαθμολογήθηκε υψηλότερα από τους άνδρες σε σχέση με τις γυναίκες. Ανεξαρτήτως ειδικότητας και φύλου το αίτιο συμμετοχής Διασκέδαση-Ψυχαγωγία βαθμολογήθηκε

σημαντικά υψηλότερα από τα αίτια Εμφάνιση και Πρόκληση-Επίτευξη στόχου. Ανεξαρτήτως φύλου το αίτιο συμμετοχής Ανταγωνισμός είχε τη χαμηλότερη βαθμολογία από όλα τα αίτια συμμετοχής.

Οι Ebbeck, Gibbons και Loken-Dahle (1995) ανέλυσαν προσωπικούς και περιβαλλοντικούς παράγοντες για να ερμηνεύσουν τους λόγους που οι ενήλικοι συμμετέχουν σε φυσικές δραστηριότητες. Εξετάστηκαν οι λόγοι συμμετοχής λαμβάνοντας υπόψη την αλληλεπίδραση του φύλου και του τύπου της φυσικής δραστηριότητας. Το δείγμα της έρευνας αποτελούσαν 422 ενήλικοι, στη συντριπτική πλειονότητα (>90%) φοιτητές, που παρακολουθούσαν τα προσφερόμενα προγράμματα φυσικής άσκησης σε πανεπιστήμιο των ΗΠΑ.

Η σημασία των διαφόρων λόγων συμμετοχής αξιολογήθηκε από τους συμμετέχοντες σε έξι περιοχές δραστηριοτήτων: πολεμικές τέχνες (62), κολύμβηση (65), αντισφαίριση (78), volley ball (68), άσκηση με βάρη (80) και γιόγκα (69). Εξετάστηκαν 19 διαφορετικοί λόγοι σαν πιθανοί για τη συμμετοχή στις αθλητικές δραστηριότητες.

Τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν ότι από τους 19 λόγους συμμετοχής οι 5 σημαντικότεροι ήταν: φυσική κατάσταση, διασκέδαση, απόκτηση υψηλής ικανότητας στο αντικείμενο, ανακούφιση από το στρες και προσωπική ικανοποίηση. Οι λιγότερο σημαντικοί λόγοι ήταν το κέρδος ακαδημαϊκών βαθμών (credits) για την απόκτηση του πτυχίου και οι «λοιποί άλλοι» λόγοι. Η προσωπικότητα του διδάσκοντα βαθμολογήθηκε από πολλούς σαν εξαιρετικής σημασίας για την παρακολούθηση της αντίστοιχης δραστηριότητας.

Στη συνέχεια οι 19 λόγοι συμμετοχής ομαδοποιήθηκαν σε 4 κατηγορίες :

- Αλληλεξάρτηση (περιλαμβάνει το συναγωνισμό, επιθυμία νίκης, ομαδικότητα, κοινωνική επαφή)
- Προσωπική ικανοποίηση (περιλαμβάνει μάθηση, περιέργεια, οργάνωση, διασκέδαση, αισθητικούς λόγους, ικανοποίηση από διδάσκοντα)
- Προσωπική εικόνα (περιλαμβάνει Εμφάνιση, φυσική κατάσταση, ανακούφιση από στρες, άποψη για τον εαυτό μας)
- Λειτουργικούς λόγους (περιλαμβάνει κέρδος ακαδημαϊκών βαθμών για το πτυχίο, Διευκόλυνση, άλλους σημαντικούς λόγους)

Η παραγοντική ανάλυση έδειξε ότι και οι τέσσερις παραπάνω κατηγορίες αποτελούσαν κύριους λόγους συμμετοχής.

Διαπιστώθηκε σημαντική αλληλεπίδραση του φύλου με την δραστηριότητα. Η σημασία της Αλληλεξάρτησης σαν λόγος συμμετοχής διέφερε μεταξύ ανδρών και γυναικών για τις δραστηριότητες που εξετάστηκαν. Για την κολύμβηση, αντισφαίριση, άσκηση με βάρη και γιόγκα ο λόγος της αλληλεξάρτησης ήταν περισσότερο σημαντικός για τους άνδρες απ' ό,τι για τις γυναίκες.

Ο μεγάλος αριθμός λόγων για τους οποίους συμμετέχουν οι ενήλικοι σε φυσικές δραστηριότητες οδηγεί τους ερευνητές στο συμπέρασμα ότι θα πρέπει να προσφέρεται ποικιλία δραστηριοτήτων ώστε να μπορούν να ικανοποιούνται όλοι. Επιπλέον οι υπεύθυνοι κάθε φυσικής δραστηριότητας θα πρέπει να λαμβάνουν υπόψη τους ιδιαίτερους λόγους για τους οποίους συμμετέχουν οι άνδρες και οι γυναίκες ή άλλες ιδιαίτερες υποομάδες.

Οι Reiss et al. (2001) ερεύνησαν τα κίνητρα συμμετοχής των φοιτητών των ΗΠΑ στις πανεπιστημιακές αθλητικές δραστηριότητες σε σχέση με το επίπεδο συμμετοχής τους. Η έρευνα βασίστηκε στη θεωρία του βαθμού ευαισθησίας (sensitivity theory) του Reiss. Η θεωρία αυτή συνδυάζει στοιχεία της θεωρίας προσωπικότητας (personality theory) και της θεωρίας της παρακίνησης (motivation theory).

Σύμφωνα με τη θεωρία του βαθμού ευαισθησίας υπάρχουν 120 πρωταρχικά στοιχεία παρακίνησης ("intrinsic" motivation items). Τα στοιχεία αυτά ανάγονται με κατάλληλη μέθοδο σε 15 βασικά «προσωπικά χαρακτηριστικά παρακίνησης» ("motivational traits"), δηλαδή σε 15 βασικά κίνητρα. Σύμφωνα με τη θεωρία του Reiss οι άνθρωποι κατά τη διάρκεια της ζωής τους ικανοποιούν τις ανάγκες και επιθυμίες τους παρακινούμενοι από τα 15 βασικά κίνητρα. Οποιοδήποτε άλλο σημαντικό από άποψη Ψυχολογίας κίνητρο αποτελεί συνδυασμό κάποιων από τα 15 βασικά κίνητρα. Η ικανοποίηση κάθε τέτοιου βασικού κίνητρου αντιστοιχεί στο εσωτερικό προσωπικό βίωμα ενός αντίστοιχου βασικού αισθήματος.

Τα 15 βασικά κίνητρα είναι : Ανεξαρτησία (Independence), Δύναμη (Power), Τιμή (Honor), Οικογένεια (Family), Εκδίκηση (Vengeance), Τάξη (Order), Ρομαντισμός (Romance), Ιδεαλισμός (Idealism), Υπόσταση (Status), Αποδοχή (Acceptance), Κοινωνική επαφή (Social contact), Ηρεμία (Tranquility), Φαγητό (Eating), Περιέργεια (Curiosity), Φυσική άσκηση (Physical exercise).

Σύμφωνα με τη θεωρία του Reiss ο άνθρωπος μπορεί να ικανοποιεί κάθε ένα από τα 15 βασικά κίνητρα μέσα από διάφορες επιλογές όπως ο αθλητισμός, η θρησκεία, η επαγγελματική καριέρα κλπ. Επιπλέον, κάθε άτομο διαφέρει στην προτεραιότητα που δίνει σε κάθε βασικό κίνητρο. Η απόφαση ή όχι για ενασχόληση με τον πανεπιστημιακό

αθλητισμό μπορεί να εξαρτάται από το ποια βασικά κίνητρα είναι σημαντικότερα για το φοιτητή.

Για τις ανάγκες της έρευνας των Reiss, Wiltz και Sherman ορίστηκε το μέγεθος του «βαθμού αθλητικότητας» (“athleticism”) των φοιτητών με τρεις τιμές :

- α) Καμία συμμετοχή σε πανεπιστημιακή αθλητική δραστηριότητα.
- β) Μία συμμετοχή σε πανεπιστημιακή αθλητική δραστηριότητα.
- γ) Δύο ή περισσότερες συμμετοχές σε πανεπιστημιακές αθλητικές δραστηριότητες.

Στην έρευνα συμμετείχαν 415 προπτυχιακοί φοιτητές (260 άνδρες και 155 γυναίκες) του Ohio State University στις ΗΠΑ. Το εύρος ηλικίας ήταν 16-41 έτη με μέσο όρο 21,3 έτη. Ζητήθηκε από τους φοιτητές να καταγράψουν σε ερωτηματολόγιο τις αθλητικές δραστηριότητες στις οποίες συμμετείχαν και να αξιολογήσουν τα 120 πρωταρχικά στοιχεία παρακίνησης της θεωρίας του Reiss. Από τους φοιτητές του δείγματος οι 96 δεν είχαν κάποια συμμετοχή σε πανεπιστημιακή αθλητική δραστηριότητα, οι 108 είχαν μία συμμετοχή και 211 είχαν δύο ή περισσότερες συμμετοχές.

Η ανάλυση των αποτελεσμάτων έδειξε ότι ο «βαθμός αθλητικότητας» των φοιτητών ήταν αρνητικά συσχετισμένος με το βασικό κίνητρο Περιέργεια και θετικά συσχετισμένος με τα βασικά κίνητρα Δύναμη, Οικογένεια, Κοινωνική επαφή και Φυσική άσκηση. Η συγκεκριμένη έρευνα έδειξε ότι ο «βαθμός αθλητικότητας» δεν είναι συσχετισμένος με την Υπόσταση (status), όπως έχουν δείξει άλλες σχετικές έρευνες.

Η θετική συσχέτιση με το βασικό κίνητρο Δύναμη (το οποίο περιλαμβάνει την Ανταγωνιστικότητα) δεν είναι τόσο υψηλή ώστε να συμφωνήσει με σχετικές έρευνες που βασίζονται στη Θεωρία της Παρακίνησης και οι οποίες συμπεραίνουν ότι η ανταγωνιστικότητα είναι το κύριο κίνητρο συμμετοχής στις αθλητικές δραστηριότητες.

Ενδιαφέρον παρουσιάζει η σχετικά υψηλή θετική συσχέτιση του «βαθμού αθλητικότητας» με το βασικό κίνητρο Οικογένεια. Οι ερευνητές πιθανολογούν ότι η ανατροφή των παιδιών, αν και απαιτητική από φυσικής άποψης, πιθανόν να είναι ευχάριστη για άτομα που βρίσκουν ευχαρίστηση στις επίσης απαιτητικές από φυσικής άποψης αθλητικές δραστηριότητες. Πιθανολογούν επίσης ότι οι αθλητές επιθυμούν να αποκτήσουν παιδιά για να τους διδάξουν τον αθλητισμό. Η θετική συσχέτιση με την Κοινωνική επαφή συμφωνεί με σχετικές έρευνες και ήταν αναμενόμενη.

Τέλος βρέθηκε μία αξιόλογη αρνητική συσχέτιση του «Βαθμού αθλητικότητας» με το βασικό κίνητρο Περιέργεια. Αυτό υποδεικνύει ότι οι φοιτητές που ασχολούνται με τον αθλητισμό μπορεί να ενδιαφέρονται λιγότερο για τη μάθηση και τις σχετικές ακαδημαϊκές υποχρεώσεις τους.

Ο Koslow (1988) ερεύνησε τους λόγους συμμετοχής των φοιτητών στα προγράμματα αθλητικών δραστηριοτήτων δύο μεγάλων πανεπιστημίων των ΗΠΑ. Οι προηγούμενες έρευνες έδειχναν ότι οι φοιτητές ενδιαφέρονταν ιδιαίτερα για την άσκηση και τον έλεγχο του βάρους. Τα παραπάνω συχνά ερμηνεύονταν σαν ενδιαφέρον των φοιτητών για διατήρηση / βελτίωση της υγείας τους.

Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 558 φοιτητές που συμμετείχαν σε προγράμματα αθλητικών δραστηριοτήτων (άσκηση με βάρη, αεροβική και jogging) και εκδήλωσαν υψηλό ενδιαφέρον για την άσκηση και τον έλεγχο του βάρους. Από τους φοιτητές αυτούς ζητήθηκε να βαθμολογήσουν τις εξής ειδικότερες κατηγορίες ωφέλειας : Ωφέλειες υγείας (βελτίωση φυσικής υγείας σαν αποτέλεσμα συμμετοχής στις δραστηριότητες), αισθητικές ωφέλειες (αισθητική βελτίωση φυσικής εμφάνισης), ψυχοκοινωνικές ωφέλειες (βελτίωση κοινωνικής συμπεριφοράς και συναισθηματικές, ψυχολογικές ωφέλειες) και εκπαιδευτικές ωφέλειες (βελτιωμένη απόδοση σε ανταγωνιστικές καταστάσεις).

Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι αισθητικές ωφέλειες βαθμολογήθηκαν σαν πολύ σημαντικότερες από όλες τις άλλες ωφέλειες. Οι ωφέλειες υγείας, αν και όχι τόσο σημαντικές όσο οι αισθητικές, βαθμολογήθηκαν σαν σημαντικότερες από τις ψυχοκοινωνικές και τις εκπαιδευτικές ωφέλειες.

Οι Quaterman et al. (1996) εξέτασαν πώς οι Αφρο-αμερικάνοι φοιτητές αξιολογούν τα οφέλη των προσφερόμενων προγραμμάτων φυσικής δραστηριότητας στα κολέγια και πανεπιστήμια που φοιτούν. Η έρευνα διεξήχθη σε ένα κολέγιο και σε ένα πανεπιστήμιο των ΗΠΑ, όπου φοιτούν παραδοσιακά Αφρο-αμερικάνοι. Το δείγμα της έρευνας περιελάμβανε 502 προπτυχιακούς φοιτητές εκ των οποίων 302 (59,8%) φοιτήτριες και 200 (40,2%) φοιτητές. Η ηλικία των φοιτητών κυμαινόταν μεταξύ 18-38 με μέσο όρο τα 20,9 έτη. Όλοι οι φοιτητές συμμετείχαν σε κάποιο πρόγραμμα φυσικής δραστηριότητας του ιδρύματός τους.

Η έρευνα εξέτασε 24 διαφορετικές αξίες για τη συμμετοχή σε προγράμματα φυσικής δραστηριότητας. Το ερωτηματολόγιο της έρευνας καλούσε τους φοιτητές να αξιολογήσουν σε 5βάθμια κλίμακα κάθε μία από αυτές τις αξίες.

Σαν σημαντικότερες αξίες για τους συμμετέχοντες φοιτητές καταγράφηκαν : «η διατήρηση καλής υγείας και φυσικής κατάστασης», «η επιτυχία στην επίτευξη στόχων», «η βελτίωση της αυτοεκτίμησης» και «η συμμετοχή σε καθημερινή άσκηση».

Στη συνέχεια, με τη βοήθεια παραγοντικής ανάλυσης, οι 24 αξίες ομαδοποιήθηκαν σε 5 βασικές κατηγορίες. Η σειρά που αναφέρονται παρακάτω αντιστοιχεί στη σημασία που είχαν για τους φοιτητές όπως μετρήθηκε από τη συγκεκριμένη έρευνα :

α) «Προσωπική αποτελεσματικότητα»

Περιλαμβάνει : κατανόηση των άλλων, βελτίωση της αυτό-εκτίμησης, επιτυχής επίτευξη στόχων, ανάπτυξη αυτογνωσίας, θετικών πνευματικών αξιών, συναισθηματική σταθερότητα κλπ

β) «Αφοσίωση στη δια βίου συμμετοχή»

Περιλαμβάνει : Ανάπτυξη ικανοτήτων σε διάφορα αθλήματα, γνωριμία με δραστηριότητες που μπορούν να συνεχισθούν μετά τις σπουδές, ανάπτυξη κοινωνικοποίησης, αρχηγικών ικανοτήτων, αθλητικότητας κλπ

γ) «Φυσική κατάσταση υγείας»

Περιλαμβάνει : ανάπτυξη οργανικής δύναμης, αντιμετώπιση φυσικών ελαττωμάτων, συμμετοχή σε διασκεδαστικές δραστηριότητες κλπ

δ) «Οφέλη αισθητικά και υγείας»

Περιλαμβάνει : συμμετοχή σε καθημερινή άσκηση, διατήρηση καλής υγείας, έλεγχος βάρους.

ε) «Κοινωνικά οφέλη»

Περιλαμβάνει : Διασκέδαση και δημιουργία νέων φίλων.

Αναφορικά με το φύλο σημαντικές διαφορές διαπιστώθηκαν από τους ερευνητές για δύο από τις παραπάνω κατηγορίες:

«Οφέλη αισθητικά και υγείας»: Οι γυναίκες έδωσαν μεγαλύτερη έμφαση από τους άνδρες στη συμμετοχή σε καθημερινή άσκηση και στον έλεγχο βάρους.

«Κοινωνικά οφέλη»: Οι άνδρες έδωσαν μεγαλύτερη έμφαση από τις γυναίκες στη διασκέδαση και στη δημιουργία νέων φίλων κατά τη συμμετοχή τους σε προγράμματα φυσικής δραστηριότητας.

Δεν διαπιστώθηκε σημαντική διαφοροποίηση αναφορικά με το φύλο στις υπόλοιπες τρεις κατηγορίες.

Τέλος η έρευνα διαπίστωσε ότι τα αποτελέσματά της συμφωνούν με τα αποτελέσματα αντίστοιχων ερευνών που διεξήχθησαν παλιότερα σε πανεπιστήμια λευκών στις ΗΠΑ. Η διαπίστωση αυτή ενισχύει την άποψη ότι το χρώμα των φοιτητών δεν είναι σημαντικός παράγοντας στον τρόπο θεώρησης και συμπεριφοράς που σχετίζεται με τις αθλητικές δραστηριότητες. Η έρευνα σε αυτό τον τομέα θα πρέπει ίσως να επικεντρωθεί σε άλλους κοινωνικοοικονομικούς παράγοντες (πχ εισόδημα, είδος ενασχόλησης, εργασίας, επίπεδο μόρφωσης κλπ).

Ο Chen (1998) εξέτασε τις διαφορές μεταξύ των κινέζων και αμερικανών φοιτητών αναφορικά με τα σημαντικότερα κίνητρα συμμετοχής στα προγράμματα φυσικής

δραστηριότητας των πανεπιστημίων τους. Το δείγμα περιελάμβανε 289 κινέζους φοιτητές που φοιτούσαν σε πανεπιστήμια της Κίνας και 180 αμερικανών φοιτητών που φοιτούσαν σε πανεπιστήμια των ΗΠΑ, οι οποίοι ανταποκρίθηκαν σε σχετικό ερωτηματολόγιο.

Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι Αμερικάνοι φοιτητές αφιέρωναν σημαντικά μεγαλύτερο ποσοστό του χρόνου τους για συμμετοχή σε φυσικές δραστηριότητες σε σχέση με τους Κινέζους. Επίσης οι άνδρες συμμετείχαν σε μεγαλύτερο βαθμό από τις γυναίκες φοιτήτριες.

Αναφορικά με τα κίνητρα συμμετοχής διαπιστώθηκαν σημαντικές διαφορές μεταξύ Κινέζων και Αμερικάνων σε τρεις κατηγορίες:

- α) «Έλεγχος σώματος και βάρους»
- β) «Πνευματική υγεία»
- γ) «Κοινωνική επαφή»

Η «Κοινωνική επαφή» ήταν το κύριο κίνητρο συμμετοχής για τους Αμερικανούς άνδρες φοιτητές και για τις Κινέζες φοιτήτριες. Ο «Έλεγχος σώματος και βάρους» ήταν το κύριο κίνητρο συμμετοχής για τις Αμερικανίδες φοιτήτριες.

Οι Young et al. (2003) ερευνήσαν τα εμπόδια συμμετοχής των φοιτητών στις αθλητικές δραστηριότητες των πανεπιστημίων τους. Το δείγμα συμπεριέλαβε 416 φοιτητές που δεν συμμετείχαν στις αθλητικές δραστηριότητες από δύο πανεπιστημιακές εγκαταστάσεις των ΗΠΑ, μία σε αστική περιοχή και μία σε αγροτική περιοχή.

Οι ερευνητές υιοθετούν ένα μοντέλο διάκρισης των πιθανών εμποδίων συμμετοχής σε 3 κατηγορίες:

Προσωπικά εμπόδια (Intrapersonal constraints): αφορούν τα ψυχολογικά χαρακτηριστικά των ατόμων που σχετίζονται με τη συμμετοχή στις δραστηριότητες αναψυχής.

Διαπροσωπικά ή κοινωνικά εμπόδια (Interpersonal constraints): αφορούν τις σχέσεις των ατόμων με άλλα άτομα, όπως η έλλειψη φίλων γνωστών κλπ με κοινές δυνατότητες συμμετοχής, κοινό ελεύθερο χρόνο κλπ.

Δομικά εμπόδια (structural constraints): αφορούν αντικειμενικούς παράγοντες που αποτρέπουν τη συμμετοχή, όπως έλλειψη χρόνου, έλλειψη χρημάτων, μη προσβασιμότητα, οικογενειακές, εργασιακές ή άλλες υποχρεώσεις.

Τα ιδιαίτερα δημογραφικά στοιχεία των μη συμμετεχόντων έδειξαν ότι οι περισσότεροι ήταν γυναίκες, φοιτητές σε μεγαλύτερη ηλικία και φοιτητές που διέμεναν εκτός του πανεπιστημιακού campus.

Τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν ότι η έλλειψη χρόνου λόγω εργασίας, πανεπιστημιακών υποχρεώσεων και οικογένειας καθώς και η έλλειψη πληροφόρησης για

τις διαθέσιμες δραστηριότητες ήταν τα δύο κύρια εμπόδια συμμετοχής. Σαν τρίτο σημαντικότερο εμπόδιο προέκυψε από την έρευνα η έλλειψη χρόνου λόγω ενασχόλησης με άλλου είδους δραστηριότητες αναψυχής.

Οι μεγαλύτεροι σε ηλικία φοιτητές (άνω των 26 ετών) ανέφεραν σαν σημαντικότερα εμπόδια σε σχέση με τους νεώτερους φοιτητές (18-25 ετών) την ακαταλληλότητα των δραστηριοτήτων για την ηλικία τους, την έλλειψη χρόνου λόγω εργασίας, πανεπιστημιακών υποχρεώσεων και οικογένειας καθώς και η έλλειψη πληροφόρησης για τις διαθέσιμες δραστηριότητες. Οι νεώτεροι φοιτητές ανέφεραν σαν σημαντικότερα εμπόδια σε σχέση με τους μεγαλύτερους σε ηλικία φοιτητές την έλλειψη μέσων μεταφοράς και την έλλειψη χρημάτων.

Δεν διαπιστώθηκαν σημαντικές διαφορές ανάμεσα στους άνδρες και τις γυναίκες όσον αφορά τα εμπόδια συμμετοχής. Η μόνη σημαντική διαφορά διαπιστώθηκε στην κατηγορία των προσωπικών εμποδίων (Intrapersonal constraints) όπου οι γυναίκες θεωρούν σημαντικότερα από τους άνδρες τα ακόλουθα εμπόδια: Συστολή στη συμμετοχή, έλλειψη θέλησης, κυριαρχία του άλλου φύλου στις δραστηριότητες και έλλειψη χρόνου λόγω εργασίας, πανεπιστημιακών υποχρεώσεων και οικογένειας.

Σύμφωνα με τους ερευνητές, για να αντιμετωπίσουν οι υπεύθυνοι των προσφερόμενων προγραμμάτων τα εμπόδια συμμετοχής θα πρέπει να αναλύσουν το φοιτητικό σώμα στο οποίο απευθύνονται και να το κατηγοριοποιήσουν με βάση το φύλο, την ηλικία και τη διαμονή του εντός ή εκτός πανεπιστημιακού campus.

Οι ερευνητές θεωρούν ότι το εμπόδιο της έλλειψης χρόνου πιθανόν να οφείλεται στο γεγονός ότι οι φοιτητές θεωρούν τη συμμετοχή στις φυσικές δραστηριότητες του πανεπιστημίου τους σαν χαμηλότερη προτεραιότητα. Από αυτή την άποψη οι υπεύθυνοι θα πρέπει να διαφημίσουν στους φοιτητές τη σημασία της άσκησης στην ποιότητα ζωής τους αλλά και στη βελτίωση των εκπαιδευτικών τους επιδόσεων.

Οι ερευνητές θεωρούν ότι το εμπόδιο της έλλειψης πληροφόρησης για τις διαθέσιμες δραστηριότητες μπορεί να αντιμετωπισθεί από τους υπεύθυνους με τη βοήθεια καλύτερου marketing και προωθητικών ενεργειών των προσφερόμενων υπηρεσιών και ειδικότερα εξειδικευμένων ενεργειών με στόχο τις γυναίκες, τους μεγαλύτερους σε ηλικία φοιτητές και αυτούς που διαμένουν εκτός του πανεπιστημιακού campus.

Οι Swabey et al. (1997) ερεύνησαν τους λόγους για τους οποίους οι Αυστραλοί φοιτητές εγκαταλείπουν τα προγράμματα φυσικής δραστηριότητας κατά τη μετάβασή τους από τη Μέση Εκπαίδευση στο κολέγιο. Στην έρευνα συμμετείχαν 175 φοιτητές ενός κολεγίου στην Τασμανία της Αυστραλίας (75 άνδρες και 70 γυναίκες) οι οποίοι

συμπλήρωσαν σχετικό ερωτηματολόγιο. Επίσης στα πλαίσια της έρευνας έγινε συνέντευξη δύο καθηγητών φυσικής αγωγής του κολεγίου.

Διαπιστώθηκε ότι το 26% των φοιτητών εγκατέλειψαν τη συμμετοχή σε προγράμματα φυσικής δραστηριότητας κατά την είσοδό τους στο κολέγιο. Το ποσοστό των γυναικών (31%) ήταν υψηλότερο από των ανδρών (20%).

Εξετάσθηκαν 29 διαφορετικοί λόγοι εγκατάλειψης. Οι κύριοι λόγοι εγκατάλειψης της φυσικής δραστηριότητας ήταν:

- α) «Συμμετοχή σε άλλου είδους δραστηριότητες με μεγαλύτερο ενδιαφέρον»
- β) «Φοιτητικές υποχρεώσεις – μελέτη»
- γ) «Παύση προγραμμάτων αθλητικών δραστηριοτήτων της Μέσης Εκπαίδευσης»
- δ) «Έλλειψη διασκέδασης στα σπορ που συμμετείχαν στη Μέση Εκπαίδευση»

Για την αντιμετώπιση του φαινομένου οι φοιτητές πρότειναν την αύξηση και εμπλουτισμό των προγραμμάτων φυσικής δραστηριότητας στο κολέγιο. Το 79% των μη συμμετεχόντων φοιτητών ανέφερε ότι θα συμμετείχε σε κάποια αθλητική δραστηριότητα που το ενδιαφέρει αν αυτή προσφερόταν από το κολέγιο. Οι φοιτητές και οι καθηγητές πρότειναν επίσης τη συμμετοχή των κολεγιακών ομάδων σε πρωταθλήματα της τοπικής κοινότητας. Πρότειναν επίσης την ανάπτυξη του αθλητισμού μέσα στο κολέγιο με την οργάνωση δραστηριοτήτων κατά τα διαλείμματα από τα μαθήματα, την οργάνωση κολεγιακών πρωταθλημάτων, μαθημάτων φυσικής δραστηριότητας και τη βελτίωση του αθλητικού κέντρου και των υποδομών του.

Η έκθεση “Survey of Student Interests in Athletics, Fitness, and Sports,” περιγράφει τα αποτελέσματα μιας έρευνας του πανεπιστημίου James Madison στις ΗΠΑ που πραγματοποιήθηκε την άνοιξη του 2000 από τον διευθυντή του Αθλητικού τμήματος, Jeffrey Bourne. Ο σκοπός αυτής της έρευνας ήταν να καταγραφεί το ενδιαφέρον των φοιτητών για τις αθλητικές δραστηριότητες του πανεπιστημίου. Η έκθεση βασίστηκε στο ομώνυμο ερωτηματολόγιο που αναπτύχθηκε από το National Collegiate Athletic Association (NCAA) το 1992. Ειδικότερα ο στόχος ήταν να υπολογιστεί πόσοι φοιτητές και φοιτήτριες παρακολουθούσαν τα διάφορα προσφερόμενα προγράμματα, πόσοι ενδιαφέρονταν να τα παρακολουθήσουν και να προσδιορισθούν τα εμπόδια που έπρεπε να υπερνικηθούν προκειμένου να αυξηθεί η συμμετοχή. Η έρευνα έγινε με email. Τα email εστάλησαν σε ένα τυχαίο δείγμα 513 προπτυχιακών φοιτητών. 199 φοιτήτριες και 124 φοιτητές απάντησαν ολοκληρωμένα (ποσοστό απάντησης 63%). Τα σημαντικότερα συμπεράσματα από την έρευνα συνοψίζονται παρακάτω:

Περισσότερο από το ένα τρίτο των φοιτητών ενδιαφέρεται εξαιρετικά για την παρακολούθηση αθλητικών εκδηλώσεων, το 48 % ενδιαφέρεται μερικώς και μόνο το 14% εκδηλώνουν ελάχιστο ή κανένα ενδιαφέρον για παρακολούθηση αθλητικών εκδηλώσεων.

Ακόμη περισσότεροι είναι οι φοιτητές που ενδιαφέρονται για συμμετοχή σε αθλητικές δραστηριότητες: 45% ανέφεραν ότι ενδιαφέρονταν εξαιρετικά, 44% ανέφεραν ότι ενδιαφέρονταν μερικώς και 11% ενδιαφέρονταν λίγο ή καθόλου.

Η πλειοψηφία των φοιτητών και φοιτητριών είχε συμμετάσχει σε κάποιο τύπο προγράμματος αθλητισμού κατά τη μέση εκπαίδευση. Τα δύο τρίτα των φοιτητριών είχαν συμμετάσχει σε ένα τέτοιο πρόγραμμα με δημοφιλέστερα τα ποδόσφαιρο, χόκεϋ, track and field, cheerleading και καλαθοσφαίριση. Τα τρία τέταρτα των φοιτητών είχαν συμμετάσχει σε ένα πρόγραμμα γυμνασίου με δημοφιλέστερα τα ποδόσφαιρο, football, track and field,, καλαθοσφαίριση και μπίτζ-μπωλ.

Οι εσωτερικές πανεπιστημιακές αθλητικές δραστηριότητες (intramurals) είχαν υψηλότερα ποσοστά συμμετοχής σε σχέση με αθλητικές δραστηριότητες εκτός του πανεπιστημίου ή μεταξύ κολεγίων (extramurals). Για τις γυναίκες δημοφιλέστερα ήταν το ποδόσφαιρο, το softball, η πετοσφαίριση και η καλαθοσφαίριση. Οι δημοφιλέστερες εσωτερικές πανεπιστημιακές αθλητικές δραστηριότητες για τους φοιτητές περιελάμβαναν την καλαθοσφαίριση, το ποδόσφαιρο, το softball, το touch football και την πετοσφαίριση.

Το 76% των συμμετεχόντων στην έρευνα ανέφεραν τουλάχιστον μία αθλητική δραστηριότητα στην οποία ενδιαφέρονταν να συμμετάσχουν. Για τις φοιτήτριες δημοφιλέστερες αθλητικές δραστηριότητες ήταν ο χορός, το κολύμπι, το field hockey, η κωπηλασία, το ποδόσφαιρο, η πετοσφαίριση, το softball, η καλαθοσφαίριση και το track and field. Για τους φοιτητές δημοφιλέστερες αθλητικές δραστηριότητες ήταν το ποδόσφαιρο, το μπίτζ-μπωλ, το lacrosse, η καλαθοσφαίριση και η πετοσφαίριση. Επίσης η αναφορά των φοιτητών στα αθλήματα snowboard, αναρρίχηση βράχου, floor hockey και roller hockey, ενώ αυτά δεν περιλαμβάνονταν στο ερωτηματολόγιο, υπέδειξε αύξηση της δημοτικότητάς τους.

Τα σημαντικότερα εμπόδια που ανέφεραν οι φοιτήτριες για τη συμμετοχή τους στις εσωτερικές αθλητικές δραστηριότητες του πανεπιστημίου ήταν:

Έλλειψη χρόνου (38%)

Ακαδημαϊκές υποχρεώσεις (34%)

Έλλειψη αρκετών ικανοτήτων για συμμετοχή σε ομάδα(18%)

Έλλειψη εξοικείωσης (16%)

Υποχρεώσεις εργασίας (14,5%)

Έλλειψη ικανότητας (9%)

Έλλειψη ενδιαφέροντος (9%)

Τα σημαντικότερα εμπόδια που ανέφεραν οι φοιτητές για τη συμμετοχή τους στις εσωτερικές αθλητικές δραστηριότητες του Πανεπιστημίου ήταν:

Έλλειψη χρόνου (25,8%)

Ακαδημαϊκές υποχρεώσεις (21,8%)

Υποχρεώσεις εργασίας (7,3%)

Έλλειψη εξοικείωσης (6,5%)

Οικονομικοί περιορισμοί (6,5%)

Έλλειψη προσφοράς της επιθυμητής δραστηριότητας (5,6%).

ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

Δείγμα

Στην έρευνα συμμετείχαν 575 φοιτητές-τριες, (325 φοιτητές και 250 φοιτήτριες) τριών (3) ανώτατων εκπαιδευτικών ιδρυμάτων της Αθήνας(Εθνικό Μετσόβιο Πολυτεχνείο, Πανεπιστήμιο Αθηνών, Πάντειο Πανεπιστήμιο). Η συμμετοχή ήταν εθελοντική. Κάποιοι από τους φοιτητές μετείχαν στις αθλητικές δραστηριότητες που διοργάνωναν τα αντίστοιχα αθλητικά τμήματα και κάποιοι όχι. Από το ΕΜΠ συμμετείχαν 200 φοιτητές-τριες, από το ΕΚΠΑ 192 φοιτητές - τριες και από το ΠΠ 183 φοιτητές - τριες. Μόλις 8 ανέφεραν ότι είναι έγγαμοι ενώ όλοι οι υπόλοιποι ανέφεραν ότι είναι άγαμοι. Όπως ήταν αναμενόμενο, η πλειοψηφία των φοιτητών ήταν μεταξύ 18 και 24 ετών ($M=1,10$ $SD=0,33$). Το 93% των φοιτητών ανέφερε ότι παρακολουθεί μαθήματα προπτυχιακού κύκλου σπουδών, το 4,2% παρακολουθεί μαθήματα μεταπτυχιακού ενώ μόλις το 1,7% είναι υποψήφιοι διδάκτορες. Επιπρόσθετα στην έρευνα συμμετείχαν και οι τρεις υπεύθυνοι των αντίστοιχων αθλητικών τμημάτων οι οποίοι εμπλέκονταν άμεσα με το σχεδιασμό και την υλοποίηση των αθλητικών δραστηριοτήτων στα ιδρύματά τους.

Περιγραφή των Δοκιμασιών

Στην παρούσα έρευνα πραγματοποιήθηκαν αρχικά συνεντεύξεις προς τους υπευθύνους των αθλητικών τμημάτων της τριτοβάθμιας εκπαίδευσης. Στη συνέχεια της έρευνας χρησιμοποιήθηκαν δύο ερωτηματολόγια με σύντομες γραπτές κλειστές ερωτήσεις που απευθύνθηκαν στους φοιτητές των ανωτέρων ιδρυμάτων.

Ο σκοπός της πραγματοποίησης των συνεντεύξεων με τους υπευθύνους των τριών αθλητικών τμημάτων ήταν η συλλογή πληροφοριών σχετικά με την υφιστάμενη κατάσταση σε κάθε ίδρυμα με στόχο το σχεδιασμό του ερωτηματολογίου. Οι υπεύθυνοι απάντησαν σε 8 ερωτήσεις ανοιχτού τύπου.

Οι ερωτήσεις ήταν οι εξής:

- α) Ποιές φυσικές δραστηριότητες πραγματοποιούνται στο ίδρυμά σας;

- β) Ποιά η συχνότητα πραγματοποίησης αυτών;
- γ) Τι χώρους χρησιμοποιείται για να πραγματοποιήσετε τις δραστηριότητες σας; Οι συγκεκριμένες εγκαταστάσεις βρίσκονται εντός ή εκτός του ιδρύματός σας;
- δ) Πόσα άτομα απασχολούνται στο αθλητικό τμήμα του ιδρύματός σας;
- ε) Υπάρχει οικονομική συνεισφορά από τους φοιτητές για τη συμμετοχή στις δραστηριότητες;
- στ) Ποιοί άλλοι φορείς του ιδρύματός σας οργανώνουν αντίστοιχα αθλητικά προγράμματα;
- ζ) Γνωρίζετε τι ποσοστό φοιτητών συμμετέχει στα προγράμματα σε σχέση με τους εγγεγραμμένους φοιτητές του ιδρύματός σας;
- η) Ποιό το ωράριο πραγματοποίησης των αθλητικών δραστηριοτήτων;

Το ερωτηματολόγιο που συντάχθηκε από τις συνεντεύξεις περιείχε 22 ερωτήσεις. Κάποιες ερωτήσεις ήταν πολλαπλών επιλογών και κάποιες απαιτούσαν απαντήσεις σε επταβάθμια κλίμακα Likert κατά την οποία το 1 αντιστοιχούσε στο καθόλου σημαντικό, το 4 στο σημαντικό, και το 7 στο πάρα πολύ σημαντικό. Το ερωτηματολόγιο στηρίχθηκε στο ερωτηματολόγιο των Μιχαλοπούλου, Αργυροπούλου, Κώστα, Τζέτζη και Ντούλο (1998), το οποίο αφορά τη συμμετοχή σε προγράμματα άσκησης και φυσικής δραστηριότητας των Ο.Τ.Α της χώρας μας. Ο συντελεστής εγκυρότητας ήταν .82. Η τροποποίηση η οποία πραγματοποιήθηκε αφορούσε στα δημογραφικά στοιχεία, και στις αθλητικές δραστηριότητες - προγράμματα τα οποία συμπεριλήφθηκαν στις διαθέσιμες επιλογές προς συμπλήρωση. Το ερωτηματολόγιο είχε 5 ενότητες οι οποίες περιλάμβαναν ερωτήματα σχετικά με τη συμμετοχή των φοιτητών στις αθλητικές δραστηριότητες και τα αίτια και εμπόδια συμμετοχής τους στις δραστηριότητες των αθλητικών τμημάτων. Συγκεκριμένα αφορούσε:

- τα δημογραφικά χαρακτηριστικά των φοιτητών που συμμετείχαν (φύλο, ηλικία, οικογενειακή κατάσταση, επίπεδο μόρφωσης) και τη συχνότητα συμμετοχής τους στα προγράμματα και στις αθλητικές δραστηριότητες.
- την ποικιλία των αθλητικών δραστηριοτήτων του κάθε ιδρύματος
- το βαθμό ικανοποίησης από τα προγράμματα αθλητικών δραστηριοτήτων και τους προτεινόμενους τρόπους βελτίωσης των αθλητικών τμημάτων.
- τα αίτια συμμετοχής (7 ερωτήματα) στα προγράμματα αθλητικών δραστηριοτήτων
- τα εμπόδια συμμετοχής (6 ερωτήματα) στα προγράμματα αθλητικών δραστηριοτήτων.

Χρησιμοποιήθηκε ένα φύλλο καταγραφής των φυσικών δραστηριοτήτων που παρείχε το κάθε ΑΕΙ και της συχνότητας πραγματοποίησης αυτών των δραστηριοτήτων.

Το δεύτερο ερωτηματολόγιο που χρησιμοποιήθηκε, ήταν το διεθνές ερωτηματολόγιο φυσικής δραστηριότητας (IPAQ International Physical Activity Questionnaire). Το IPAQ αποτελείται από 7 ερωτήσεις κλειστού τύπου που αξιολογούν τη φυσική δραστηριότητα (έντονη φυσική δραστηριότητα, μέτρια φυσική δραστηριότητα, περπάτημα) που ακολουθούν τα άτομα στο πλαίσιο της καθημερινής τους ζωής. Συγκεκριμένα αξιολογεί το χρόνο που καταναλώθηκε από το άτομο για φυσικές δραστηριότητες στο διάστημα της τελευταίας εβδομάδας πριν την συμπλήρωση του ερωτηματολογίου. Σύμφωνα με συγκεκριμένα κριτήρια τα άτομα χωρίζονται σε τρία επίπεδα φυσικής δραστηριότητας. Αυτά είναι: «ανεπαρκής φυσική δραστηριότητα», «επαρκής φυσική δραστηριότητα» και «έντονη φυσική δραστηριότητα». Η αξιοπιστία του ερωτηματολογίου έχει ελεγχθεί για ελληνικό πληθυσμό ($r = .82$) (Μακαβέλου και συν., 2005) και η εγκυρότητά του είναι αποδεκτή ($r = .43$) (Craig et al., 2003).

Το IPAQ αναπτύχθηκε σαν ένα εργαλείο, με σκοπό να αξιολογήσει διεθνώς τις σχετικές με την υγεία πτυχές της φυσικής δραστηριότητας και των στατικών συμπεριφορών (Craig, Marshall, Sjostrom, Bauman, Booth, Ainsworth, Pratt, Ekelund, Yngve, Sallis, & OJa, 2003). Υπάρχουν δύο εκδόσεις του ερωτηματολογίου. Η σύντομη έκδοση (υπάρχουν 4 διαφορετικοί τύποι) είναι κατάλληλη για χρήση τόσο σε εθνικό όσο και σε τοπικό επίπεδο. Η εκτεταμένη έκδοση του ερωτηματολογίου (υπάρχουν 4 διαφορετικοί τύποι) παρέχει λεπτομερέστερη πληροφόρηση συχνά απαραίτητη σε ερευνητικές εργασίες. Οι πληροφορίες συλλέγονται είτε με τηλεφωνική συνέντευξη, είτε με συμπλήρωση του ερωτηματολογίου από τους ίδιους τους ερωτώμενους. Η έρευνα αναφέρεται σε δύο διαφορετικά χρονικά διαστήματα: είτε στο διάστημα «των 7 τελευταίων ημερών», είτε στο διάστημα «μιας συνηθισμένης εβδομάδας» στο οποίο πραγματοποίησαν άσκηση οι ερωτώμενοι. (Craig et al., 2003). Στην παρούσα έρευνα χρησιμοποιήθηκε η σύντομη έκδοση του ερωτηματολογίου για το χρονικό διάστημα «των τελευταίων επτά ημερών».

Το 2000 έγινε μία έρευνα για τον έλεγχο της αξιοπιστίας, της εγκυρότητας, της εφαρμοσιμότητας και της χρησιμότητας του IPAQ σε 6 ευρωπαϊκές χώρες. Τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν ότι η σύντομη έκδοση του ερωτηματολογίου θεωρήθηκε αποδεκτή για έρευνες σε πληθυσμούς. Επίσης αποδείχθηκε ότι η μέθοδος συλλογής δεδομένων δεν επηρέασε σημαντικά την αξιοπιστία και εγκυρότητα του IPAQ. Συγκεκριμένα οι συντελεστές αξιοπιστίας ελέγχου – επανελέγχου για τα ερωτηματολόγια της σύντομης έκδοσης έδειξαν μια αποδεκτή επαναληψιμότητα. Δεν υπήρξαν

φαινομενικές διαφορές μεταξύ των διαφορετικών τύπων του ερωτηματολογίου. Παρόμοιος έλεγχος για τα ερωτηματολόγια τόσο για το διάστημα «των 7 τελευταίων ημερών» όσο και για το διάστημα «μιας συνηθισμένης εβδομάδας» σε 3 κέντρα εκτός Ευρώπης απέδωσε παρόμοιο συντελεστή επαναληψιμότητας 0.73 – 0.89. (Craig et al., 2003)

Το κριτήριο του συντελεστή εγκυρότητας ποίκιλε από 0.07 – 0.60. Με εξαίρεση τον πολύ χαμηλό συντελεστή στα δεδομένα της Σουηδίας, τα αποτελέσματα έδειξαν ότι ήταν συγκρίσιμα με αυτά άλλων προγενέστερων μελετών στο κριτήριο της εγκυρότητας των ερωτηματολογίων φυσικής δραστηριότητας. (kriska & Caspersen 1997). Τα αποτελέσματα για το κριτήριο της εγκυρότητας από μη ευρωπαϊκές χώρες έδειξαν παρόμοιους συντελεστές: 0.35 – 0.48 για το ερωτηματολόγιο που αναφέρεται στο διάστημα «των 7 τελευταίων ημερών» και 0.13 - 0.48 για το ερωτηματολόγιο που αναφέρεται στο διάστημα «μιας συνηθισμένης εβδομάδας». (Craig et al., 2003).

Οι συντελεστές για την παράλληλη εγκυρότητα μεταξύ της σύντομης και της εκτεταμένης έκδοσης των IPAQ ερωτηματολογίων ποίκιλαν από 0.46 έως 0.78 με εξαίρεση την Πορτογαλία. Τα αποτελέσματα μη Ευρωπαϊκών χωρών ήταν παρόμοια, (Craig et al., 2003) έχοντας συντελεστές μεταξύ 0.58 και 0.80 κάτι το οποίο επικυρώνει και ισχυροποιεί τις ευρωπαϊκές παρατηρήσεις.

Τόσο στην περίπτωση συμπλήρωσης από τον ίδιο τον ερωτώμενο όσο και στην περίπτωση τηλεφωνικής συνέντευξης του από τον ερευνητή τα αποτελέσματα ήταν επίσης παρόμοια. (Oja, 2003).

Καταλήγοντας, το ερωτηματολόγιο παρέχει όλα τα κατάλληλα στοιχεία για διεθνείς συγκρίσιμες εκτιμήσεις της φυσικής δραστηριότητας. (Oja, 2003).

Διαδικασία μέτρησης

Για τη διεξαγωγή της συγκεκριμένης έρευνας πραγματοποιήθηκαν αρχικά συνεντεύξεις με τους τρεις υπευθύνους των αθλητικών τμημάτων. Σκοπός της συνέντευξης με τους τρεις υπευθύνους ήταν η γνώση της υφιστάμενης κατάστασης σχετικά με τις φυσικές δραστηριότητες που πραγματοποιούνται στο κάθε ίδρυμα.

Στη συνέχεια χρησιμοποιήθηκαν δύο ερωτηματολόγια με σύντομες γραπτές ερωτήσεις, που διανεμήθηκαν από την ερευνήτρια στους φοιτητές των ΕΜΠ, ΕΚΠΑ και ΠΠ. Οι συμμετέχοντες ενημερώθηκαν σχετικά με το σκοπό της έρευνας και δόθηκαν διευκρινίσεις για τον τρόπο συμπλήρωσης των ερωτηματολογίων, πριν αλλά και κατά την διάρκεια της συμπλήρωσής τους. Επιπρόσθετα τονίσθηκε στους φοιτητές ότι τα ερωτηματολόγια είναι

ανώνυμα και τους ζητήθηκε η επί τόπου συμπλήρωσή τους. Με την ολοκλήρωση της συμπλήρωσης, η ερευνήτρια συγκέντρωνε τα ερωτηματολόγια. Η επιλογή του δείγματος έγινε με τυχαία δειγματοληψία. Η συμπλήρωση των ερωτηματολογίων πραγματοποιήθηκε στους χώρους συγκέντρωσης φοιτητών μέσα στα εκπαιδευτικά ιδρύματα (κυλικεία, εστιατόρια) καθώς και στα αθλητικά τμήματα (κλειστά γυμναστήρια).

Σχεδιασμός της έρευνας

Οι εξαρτημένες μεταβλητές της παρούσας έρευνας ήταν η συχνότητα της συμμετοχής των φοιτητών στις εσωτερικές αθλητικές δραστηριότητες που διοργανώνουν τα ΑΕΙ, τα αίτια της συμμετοχής τους, τα εμπόδια της συμμετοχής τους στις αθλητικές δραστηριότητας, η κατηγορία αθλήματος, ο «βαθμός» δυσκολίας για πρόσβαση στις αθλητικές εγκαταστάσεις, το επίπεδο αθλουμένων και ως ανεξάρτητη μεταβλητή χρησιμοποιήθηκε το επίπεδο της φυσικής δραστηριότητας, το πανεπιστημιακό ίδρυμα και το φύλο.

Για τη στατιστική επεξεργασία των δεδομένων χρησιμοποιήθηκαν περιγραφικές μέθοδοι για τη συγκεντρωτική παρουσίαση των αποτελεσμάτων. Επιπλέον πραγματοποιήθηκε παραγοντική ανάλυση για τον προσδιορισμό των κοινών συνιστωσών παραγόντων (αίτια) που οδηγούν στη συμμετοχή των φοιτητών στις αθλητικές δραστηριότητες καθώς και αυτών που τους αποτρέπουν (εμπόδια).

Εφαρμόστηκε το μη παραμετρικό τεστ χ^2 για τον έλεγχο της επίδρασης του φύλου στη συχνότητα συμμετοχής και στην κατηγορία αθλήματος (ατομικό, ομαδικό, extreme). Επιπλέον εφαρμόστηκε μη παραμετρικό τεστ χ^2 για τον έλεγχο της επίδρασης του ιδρύματος προέλευσης των φοιτητών-τριών στη συχνότητα συμμετοχής, στο «βαθμό» δυσκολίας για πρόσβαση στις αθλητικές εγκαταστάσεις και στο επίπεδο αθλουμένων (αρχάριοι, προχωρημένοι, αθλητές επιπέδου).

Επίσης έγινε ανάλυση t test για ανεξάρτητα δείγματα προκειμένου να βρεθεί η επίδραση του παράγοντα «δείκτης MET» σε σχέση με φύλο.

Τέλος εφαρμόστηκε το μη παραμετρικό τεστ χ^2 για τον έλεγχο της επίδρασης του επιπέδου δραστηριότητας (ανεπαρκές, επαρκές και έντονο) στη συχνότητα συμμετοχής, στα αίτια-εμπόδια συμμετοχής και στην επιλογή αθλήματος. Ως επίπεδο στατιστικής σημαντικότητας ορίστηκε το $p < .05$.

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Δημογραφικά χαρακτηριστικά δείγματος.

Από τους συμμετέχοντες οι 325 (56,5%) ήταν άνδρες και οι 250 (43,5%) γυναίκες. Όσον αφορά την οικογενειακή κατάσταση το ποσοστό των έγγαμων ήταν 1,4% αφού μόλις 8 από τους 575 ανέφεραν ότι είναι έγγαμοι ενώ όλοι οι υπόλοιποι ανέφεραν ότι είναι άγαμοι.

Σχετικά με την ηλικία, οι κατηγορίες ήταν τρεις. Στον πίνακα 1 φαίνονται αναλυτικά οι κατηγορίες των ηλικιών, ο αριθμός των συμμετεχόντων καθώς και τα ποσοστά αυτών. Όπως ήταν αναμενόμενο, η πλειοψηφία των φοιτητών ήταν στην πρώτη ηλικιακή ομάδα.

Πίνακας 1. Κατηγορίες ηλικιών, αριθμός συμμετεχόντων και ποσοστά.

Ηλικιακές ομάδες	Συχνότητα	Ποσοστό (%)	Αθροιστική Συχνότητα (%)	σχ.
18-24	521	90,6	90,6	
25-31	49	8,5	99,1	
32+	5	,9	100,0	
Total	575	100,0		

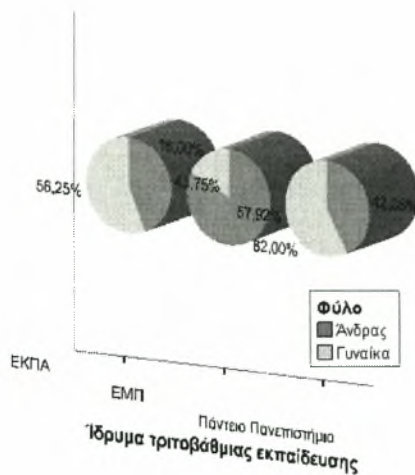
Ίδρυμα προέλευσης φοιτητών

Η κατανομή των φοιτητών ανά πανεπιστημιακό ίδρυμα παρουσιάζεται στον πίνακα 2. Από το ΕΜΠ συμμετείχαν 200 φοιτητές – τριες, από το ΕΚΠΑ 192 φοιτητές - τριες και από το Πάντειο Πανεπιστήμιο 183 φοιτητές - τριες.

Πίνακας 2. Ίδρυμα τριτοβάθμιας εκπαίδευσης

Ίδρυμα	Συχνότητα	Ποσοστό (%)
ΕΚΠΑ	192	33,4
ΕΜΠ	200	34,8
Πάντειο Πανεπιστήμιο	183	31,8
Σύνολο	575	100,0

Η κατανομή του φύλου των φοιτητών - τριών ανά τμήμα παρουσιάζεται στο σχήμα 1.



Σχήμα 1: Φύλο ανά ίδρυμα τριτοβάθμιας εκπαίδευσης

Επίπεδο σπουδών

Αναφορικά με το επίπεδο σπουδών οι κατηγορίες ήταν τρεις. Προπτυχιακοί, μεταπτυχιακοί και διδακτορικοί φοιτητές – τρεις. Η πλειοψηφία των φοιτητών το 93% ανέφερε ότι παρακολουθεί μαθήματα προπτυχιακού επιπέδου, το 4,2% ότι παρακολουθεί μαθήματα μεταπτυχιακού επιπέδου, ενώ μόλις το 1,7% είναι υποψήφιοι διδάκτορες.

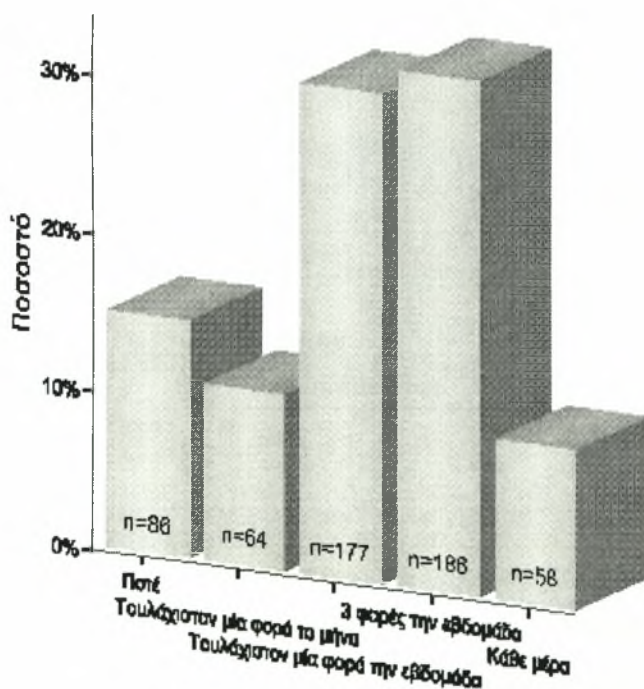
Συχνότητα συμμετοχής

Σχετικά με τη συχνότητα συμμετοχής των φοιτητών σε οργανωμένες αθλητικές δραστηριότητες για τουλάχιστον 20 λεπτά της ώρας, πριν την εισαγωγή τους στην τριτοβάθμια εκπαίδευση το 15,0% απάντησε ότι δε συμμετείχε ποτέ σε τέτοιου είδους δραστηριότητες, το 11,1% απάντησε ότι συμμετείχε τουλάχιστον μία φορά το μήνα, το 30,8% τουλάχιστον μία φορά την εβδομάδα, το 32,3% 3 φορές την εβδομάδα και το 10,1% κάθε μέρα. Στον πίνακα 3 φαίνονται αναλυτικά οι κατηγορίες συμμετοχής, η συχνότητα συμμετοχής και τα ποσοστά αυτών.

Πίνακας 3. Συχνότητα συμμετοχής σε αθλητικές δραστηριότητες, πριν την εισαγωγή στην τριτοβάθμια εκπαίδευση.

	Συχνότητα	Ποσοστό (%)
Ποτέ	86	15,0
Τουλάχιστον μία φορά το μήνα	64	11,1
Τουλάχιστον μία φορά την εβδομάδα	177	30,8
3 φορές την εβδομάδα	186	32,3
Κάθε μέρα	58	10,1
Σύνολο	571	99,3
Δεν απάντησαν	4	0,7

Η κατανομή της συμμετοχής των φοιτητών - τριων πριν την εισαγωγή στην τριτοβάθμια εκπαίδευση παρουσιάζεται στο σχήμα 2.



Σχήμα 2: Συχνότητα συμμετοχής σε αθλητικές δραστηριότητες, πριν την εισαγωγή στην τριτοβάθμια εκπαίδευση.

Γνώση λειτουργίας αθλητικού τμήματος και αθλητικών δραστηριοτήτων

Στον πίνακα 4 φαίνεται ότι το μεγαλύτερο ποσοστό των φοιτητών (85%) γνωρίζει την ύπαρξη και λειτουργία του αθλητικού τμήματος του ιδρύματος που σπουδάζει (86,5% φοιτητές – 83,2%φοιτήτριες), ενώ το 14,1% ανέφερε ότι αγνοεί την ύπαρξη του αθλητικού τμήματος.

Πίνακας 4. Γνώση λειτουργίας αθλητικού τμήματος.

	Συχνότητα	Ποσοστό (%)
Όχι	81	14,1
Ναι	489	85,0
Σύνολο	570	99,1
Δεν απάντησαν	5	0,9

Άνδρες		
	Συχνότητα	Ποσοστό (%)
Όχι	41	12,6
Ναι	281	86,5
Σύνολο	322	99,1
Δεν απάντησαν	3	,9

Γυναίκες		
	Συχνότητα	Ποσοστό (%)
Όχι	40	16,0
Ναι	208	83,2
Σύνολο	248	99,2
Δεν απάντησαν	2	,8

Στον πίνακα 5 φαίνεται το ποσοστό των φοιτητών (55%) που είναι ενήμεροι για τις αθλητικές δραστηριότητες(60,1%φοιτητές – 48,1%φοιτήτριες), καθώς και το ποσοστό των φοιτητών που δεν είναι ενήμεροι για τις αθλητικές δραστηριότητες που πραγματοποιούνται από τα αθλητικά τμήματα των ιδρυμάτων τους.

Πίνακας 5. Ενημέρωση για τις αθλητικές δραστηριότητες που πραγματοποιούνται από το αθλητικό τμήμα των ιδρυμάτων.

	Συχνότητα	Ποσοστό (%)
Όχι	220	45,0
Ναι	269	55,0
Σύνολο	489	100,0

Άνδρες		
	Συχνότητα	Ποσοστό (%)
Όχι	112	39,9
Ναι	169	60,1
Σύνολο	281	100,0

Γυναίκες		
	Συχνότητα	Ποσοστό (%)
Όχι	108	51,9
Ναι	100	48,1
Σύνολο	208	100,0

Τρόπος ενημέρωσης σχετικά με την πραγματοποίηση των αθλητικών δραστηριοτήτων

Όσον αφορά τον τρόπο με τον οποίο ενημερώνονται οι φοιτητές –τριες για τις αθλητικές δραστηριότητες που πραγματοποιούνται από τα αθλητικά τμήματα των πανεπιστημίων οι κατηγορίες ήταν πέντε. Η προσωπική επαφή με το προσωπικό του ιδρύματος, η τηλεφωνική επαφή, οι πίνακες ανακοινώσεων, η ιστοσελίδα του αθλητικού τμήματος στο διαδίκτυο καθώς και μια πέμπτη κατηγορία όπου ο κάθε φοιτητής –τρια θα συμπλήρωνε ελεύθερα τον τρόπο με τον οποίο ενημερώνεται. Το μεγαλύτερο ποσοστό των φοιτητών του δείγματος (50,3%) ανέφερε ότι ενημερώνεται από τους πίνακες ανακοινώσεων, το 30,2% μέσω προσωπικής επαφής με το προσωπικό του αθλητικού τμήματος, το 5,9% μέσω τηλεφωνικής επαφής, το 10,2% μέσω της ιστοσελίδας του αθλητικού τμήματος ενώ ένα ποσοστό 3,5% ανέφερε άλλους τρόπους με συχνότερα

αναφερόμενο την ενημέρωση από συμφοιτητές. Τα παραπάνω αποτελέσματα παρουσιάζονται στον πίνακα 6.

Πίνακας 6. Τρόπος ενημέρωσης για τις αθλητικές δραστηριότητες

Τρόπος	Συχνότητα	Ποσοστό (%)
Προσωπική επαφή	113	30,2
Τηλεφωνική επαφή	22	5,9
Πίνακες ανακοινώσεων	188	50,3
Ιστοσελίδα αθλητικού τμήματος	38	10,2
Άλλος τρόπος	13	3,5
Σύνολο	374	100,0

Συμμετοχή στις αθλητικές δραστηριότητες

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα (πίνακας 7) το 46,8% των φοιτητών-τριών (54,7%φοιτητές–37,2%φοιτήτριες) ανέφερε ότι συμμετέχει στις αθλητικές δραστηριότητες, ενώ το 52,3% των φοιτητών ανέφερε ότι δε συμμετέχει στις αθλητικές δραστηριότητες που πραγματοποιούνται από το αθλητικό τμήμα του ιδρύματός τους.

Πίνακας 7. Συμμετοχή σε αθλητικές δραστηριότητες.

	Συχνότητα	Ποσοστό (%)
Όχι	301	52,3
Ναι	269	46,8
Σύνολο	570	99,1

Επιλογή αθλητικών δραστηριοτήτων.

Σχετικά με την κατανομή των αθλητικών δραστηριοτήτων που συμμετέχουν οι φοιτητές του δείγματος -οι οποίοι ασχολούνται με κάποια αθλητική δραστηριότητα- προέκυψαν τα ακόλουθα αποτελέσματα (πίνακας 8). Το 26% των φοιτητών ανέφερε ότι ασχολείται με την καλαθοσφαίριση, επίσης το 26% με την επιτραπέζια αντισφαίριση, το 23,4% με το ποδόσφαιρο, το 21,6% με τη γυμναστική, το 19,3% με τη μυϊκή ενδυνάμωση, το 18,2% με την αεροβική γυμναστική –Jazz, το 8,2% με τους παραδοσιακούς χορούς, το

6,7% με το Badminton, το 5,9% με την κολύμβηση, το 5,9% με το rafting, το 5,6% με την πετοσφαίριση, το 4,5% με το μίνι ποδόσφαιρο, το 4,5% με τις χιονοδρομίες, το 4,1% με τη γιόγκα, το 3,7% με τις πολεμικές τέχνες, το 3,7% με την άρση βαρών, το 3,3% με την αντισφαίριση, το 3% με το σκάκι και το 2,6% με το στίβο. Ένα ποσοστό 10% περίπου ασχολείται με άλλα αθλήματα όπως ορειβασία, ιππασία, σκοποβολή, ανεμοπορία, υδατοσφαίριση, ιστιοσανίδα, καταδύσεις, αναρρίχηση και ιστιοπλοΐα.

Πίνακας 8. Αθλητικές δραστηριότητες.

Αθλητική δραστηριότητα	Πλήθος	Ποσοστό επί συνόλου	Ποσοστό επί των συμμετεχόντων
Καλαθοσφαίριση	70	12,8	26
Επιτραπέζια αντισφαίριση	70	12,8	26
Ποδόσφαιρο	63	11,5	23,4
Γυμναστική	58	10,6	21,6
Μυϊκή ενδυνάμωση Fitness	52	9,5	19,3
Aerobic-Jazz	49	8,9	18,2
Παραδοσιακοί χοροί	22	4	8,2
Badminton	18	3,3	6,7
Κολύμβηση	16	2,9	5,9
Rafting	16	2,9	5,9
Πετοσφαίριση	15	2,7	5,6
Μίνι ποδόσφαιρο	12	2,2	4,5
Χιονοδρομίες	12	2,2	4,5
Γιόγκα	11	2	4,1
Πολεμικές τέχνες	10	1,8	3,7
Άρση βαρών	10	1,8	3,7
Αντισφαίριση	9	1,6	3,3
Σκάκι	8	1,5	3
Στίβος	7	1,3	2,6
Ιστιοπλοΐα	5	0,9	1,9
Ορειβασία-Πεζοπορία	4	0,7	1,5
Ιστιοσανίδα	3	0,5	1,1

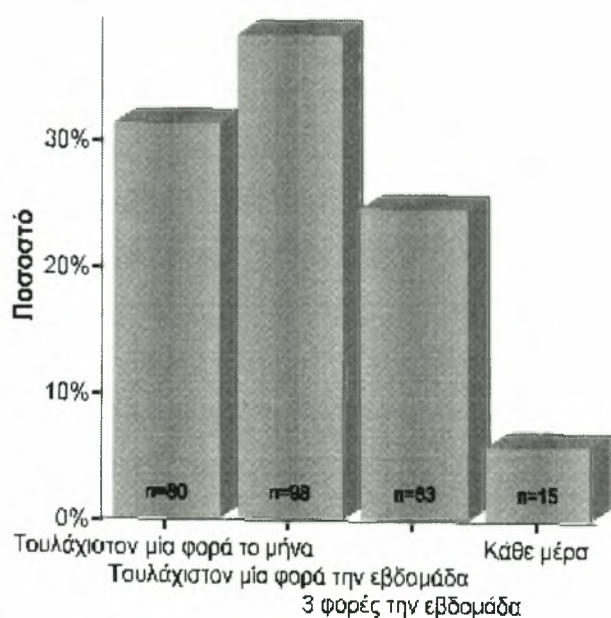
Ιππασία	2	0,4	0,7
Υποβρύχιες καταδύσεις	2	0,4	0,7
Ανεμοπορία	2	0,4	0,7
Σκοποβολή	2	0,4	0,7
Υδατοσφαίριση	1	0,2	0,4

Συχνότητα συμμετοχής

Αναφορικά με τη συχνότητα συμμετοχής των φοιτητών στις δραστηριότητες που διοργανώνουν τα αθλητικά τμήματα για τουλάχιστον 20 λεπτά της ώρας, η πλειοψηφία των φοιτητών απάντησε ότι συμμετείχε τουλάχιστον μία φορά την εβδομάδα. Το 31,3% απάντησε ότι συμμετείχε τουλάχιστον μία φορά το μήνα, το 24,6% απάντησε ότι συμμετείχε τρεις φορές την εβδομάδα, και το 5,9 % κάθε μέρα. Στον πίνακα 9 και στο σχήμα 3 φαίνονται αναλυτικά οι κατηγορίες συμμετοχής, η συχνότητα συμμετοχής και τα ποσοστά αυτών.

Πίνακας 9. Συχνότητα συμμετοχής στις δραστηριότητες που διοργανώνουν τα αθλητικά τμήματα των ιδρυμάτων.

Συχνότητα συμμετοχής	Συχνότητα	Ποσοστό (%)
Τουλάχιστον μία φορά το μήνα	80	31,3
Τουλάχιστον μία φορά την εβδομάδα	98	38,3
Τρεις φορές την εβδομάδα	63	24,6
Κάθε μέρα	15	5,9
Σύνολο	256	100,0



Σχήμα 3: Συχνότητα συμμετοχής στις δραστηριότητες που διοργανώνουν τα αθλητικά τμήματα των ιδρυμάτων.

Ωράριο λειτουργίας.

Όσον αφορά το ωράριο λειτουργίας του αθλητικού τμήματος οι κατηγορίες ήταν πέντε. Η πλειοψηφία των φοιτητών (43,5%) ανέφερε ότι τους διευκολύνει αρκετά το ωράριο λειτουργίας, το 24,5% ανέφερε ότι τους διευκολύνει λίγο, το 14,5% ότι τους διευκολύνει πολύ, το 7,4% καθόλου και το 3,7% απόλυτα. Στον πίνακα 10 φαίνονται αναλυτικά οι κατηγορίες, η συχνότητα και τα ποσοστά αυτών.

Πίνακας 10. Κατηγορίες ωραρίου λειτουργίας.

	Συχνότητα	Ποσοστό (%)
Απόλυτα	10	3,7
Πολύ	39	14,5
Αρκετά	117	43,5
Λίγο	66	24,5
Καθόλου	20	7,4
Σύνολο	252	93,7

Δεν απάντησαν

17

6,3

Γύμναση εκτός πανεπιστημιακού χώρου

Η πλειοψηφία των φοιτητών (56%), ανέφερε ότι γυμνάζεται κάπου αλλού εκτός του ιδρύματός του. Από τους 269 φοιτητές που γυμνάζονται και στο ίδρυμά τους οι 156 (58%) γυμνάζονται και σε άλλους χώρους. Από αυτούς που ανέφεραν ότι γυμνάζονται και αλλού η πλειοψηφία (42,9%) γυμνάζεται στο σπίτι, το 35,2% στο γυμναστήριο, το 15,9% σε αθλητικό σύλλογο και το 8,3% σε αθλητικό όμιλο-club. Ένα ποσοστό σχεδόν 15,0% γυμνάζεται σε άλλους χώρους που είναι κυρίως γήπεδα, υπαίθριοι χώροι ή σχολές χορού. Αυτοί οι χώροι καθώς και τα ποσοστά αυτών παρουσιάζονται στον πίνακα 11.

Πίνακας 11. Χώροι εκγύμνασης.

Χώροι εκγύμνασης	Πλήθος	Ποσοστό επί του συνόλου	Ποσοστό επί των αθλούμενων
Αθλητικό σύλλογο	50	13,6	15,9
Γυμναστήριο	111	30,1	35,2
Αθλητικό όμιλο-club	26	7,0	8,3
Σπίτι σου	135	36,6	42,9
Αλλού	47	12,7	14,9

Συχνότητα εκγύμνασης σε χώρους εκτός πανεπιστημίου

Σχετικά με τη συχνότητα γύμνασης σε χώρους εκτός του ιδρύματος φοίτησης, αναφέρθηκαν 4 κατηγορίες. Το μεγαλύτερο ποσοστό των φοιτητών (42,4%) απάντησε ότι γυμνάζεται 3 φορές την εβδομάδα σε χώρους εκτός του ιδρύματος φοίτησης, το 29,9% τουλάχιστον μία φορά την εβδομάδα, το 19,3% κάθε μέρα και το 7,5% τουλάχιστον μία φορά το μήνα (πίνακας 12).

Πίνακας 12. Συχνότητα γύμνασης σε χώρους εκτός ιδρύματος φοίτησης.

	Συχνότητα	Ποσοστό (%)
Τουλάχιστον μία φορά το μήνα	24	7,5
Τουλάχιστον μία φορά την εβδομάδα	96	29,9
3 φορές την εβδομάδα	136	42,4

Κάθε μέρα	62	19,3
Σύνολο	318	99,1
Δεν απάντησαν	3	0,9

Οικονομική συνεισφορά

Για το 23,3% των φοιτητών, η οικονομική συνεισφορά σε κάποιες αθλητικές δραστηριότητες που διοργανώνονται από τα αθλητικά τμήματα αποτρέπει τη συμμετοχή, ενώ για το 72,7% των φοιτητών η οικονομική συνεισφορά δεν αποτρέπει τη συμμετοχή. (Το 4% δεν απάντησε στην ερώτηση).

Ευκολία πρόσβασης

Αναφορικά με την ευκολία πρόσβασης στις αθλητικές εγκαταστάσεις του ιδρύματος οι κατηγορίες ήταν πέντε. Ένα ποσοστό 30,1% θεωρεί ότι είναι εύκολη, το 27% ότι είναι αρκετά εύκολη, το 19,5% ότι είναι πολύ εύκολη, ενώ το 13,4% ότι είναι δύσκολη και μόλις το 4,5% ότι είναι πολύ δύσκολη. Στον πίνακα 13 φαίνονται οι κατηγορίες πρόσβασης, η συχνότητα και τα ποσοστά αυτών.

Πίνακας 13. Ευκολία πρόσβασης.

	Συχνότητα	Ποσοστό(%)
Πολύ εύκολη	112	19,5
Αρκετά εύκολη	155	27,0
Εύκολη	173	30,1
Δύσκολη	77	13,4
Πολύ δύσκολη	26	4,5
Σύνολο	543	94,4
Δεν απάντησαν	32	5,6

Επίπεδο αθλουμένων- φοιτητών

Το 67% των ερωτώμενων φοιτητών θεωρεί ότι οι αθλητικές δραστηριότητες που οργανώνονται από το αθλητικό τμήμα του ιδρύματός τους απευθύνονται σε όλα τα επίπεδα αθλούμενων. Το υπόλοιπο 33% θεωρεί ότι δεν απευθύνονται σε όλους και

συγκεκριμένα το 11,7% από αυτούς θεωρεί ότι απευθύνονται σε αρχάριους, το 10,4% σε προχωρημένους και το 1,9% σε αθλητές επιπέδου.

Κατηγορίες αθλημάτων

Όσον αφορά την προτίμηση κατηγορίας αθλημάτων των φοιτητών αναφέρθηκαν τα εξής. Τα ομαδικά αθλήματα αποτελούν πρώτη προτίμηση για το 41,4%, δεύτερη προτίμηση για το 27,1% και τρίτη προτίμηση για το 15,8%. Τα ατομικά αθλήματα αποτελούν πρώτη προτίμηση για το 29,2% δεύτερη προτίμηση για το 35,7% και τρίτη προτίμηση για το 19,5%. Τα extreme αθλήματα αποτελούν πρώτη προτίμηση για το 13,6%, δεύτερη προτίμηση για το 21,6% και τρίτη προτίμηση για το 49,2% των ερωτώμενων φοιτητών.

Παράγοντες συμμετοχής στις αθλητικές δραστηριότητες(αίτια).

Σχετικά με τους παράγοντες συμμετοχής στις αθλητικές δραστηριότητες, ζητήθηκε από τους φοιτητές να αναφέρουν και να βαθμολογήσουν τα αίτια για τα οποία συμμετέχουν στις αθλητικές δραστηριότητες των ιδρυμάτων τους σε επταβάθμια κλίμακα. Βαθμολόγησαν το κάθε ένα από τα αίτια από το 1 ως το 7 ανάλογα με το πόσο σημαντικό θεωρούν το καθένα (1 για καθόλου σημαντικό ως 7 για πάρα πολύ σημαντικό).

Το αίτιο συμμετοχής με τη μεγαλύτερη βαθμολογία είναι η αναψυχή και ψυχαγωγία (μέση βαθμολογία 5,56) και ακολουθούν η διατήρηση, βελτίωση της υγείας (5,52), η βελτίωση της ψυχικής διάθεσης (5,21), η βελτίωση αθλητικών επιδόσεων / φυσικής κατάστασης (5,10), η βελτίωση της εξωτερικής εμφάνισης (4,41), η κοινωνικότητα, γνωριμίες (3,78) και τέλος η μείωση του σωματικού βάρους (3,77).

Στον πίνακα 14 παρατίθεται η μέση βαθμολογία για κάθε ένα αίτιο συμμετοχής.

Πίνακας 14. Αίτια συμμετοχής στις αθλητικές δραστηριότητες.

	Μέση τιμή	Τυπική απόκλιση	Πλήθος
Βελτίωση εξωτερικής εμφάνισης	4,41	1,987	254
Μείωση σωματικού βάρους	3,77	2,201	254
Διατήρηση, βελτίωση υγείας	5,52	1,714	254
Βελτίωση αθλητικών επιδόσεων / φυσικής κατάστασης	5,10	1,736	254

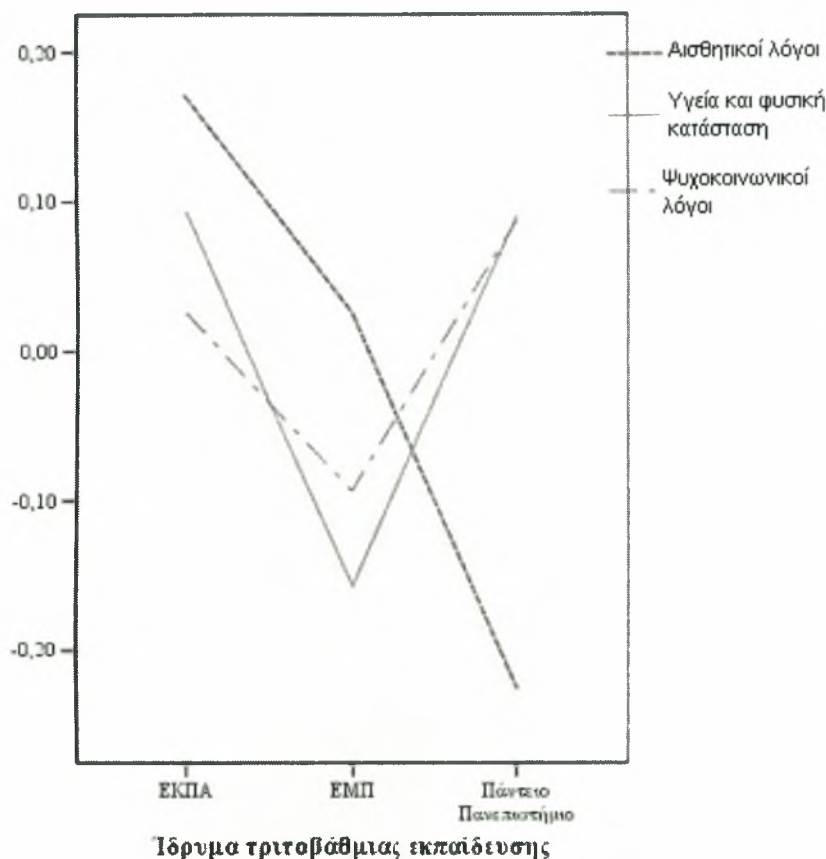
Κοινωνικότητα, γνωριμίες	3,78	1,721	254
Βελτίωση ψυχικής διάθεσης	5,21	1,642	254
Αναψυχή και ψυχαγωγία	5,56	1,589	254

Η παραγοντική ανάλυση για τα αίτια συμμετοχής κατέδειξε τρεις παράγοντες οι οποίοι συνολικά ερμήνευσαν το 74,43% της διακύμανσης των δεδομένων. Από αυτούς ο πρώτος παράγοντας ερμήνευσε το 34,22% της διακύμανσης και σε αυτόν φορτίστηκαν ως αίτια συμμετοχής η ανάγκη για κοινωνικοποίηση και γνωριμίες, η βελτίωση της ψυχικής διάθεσης και η ανάγκη για αναψυχή και ψυχαγωγία. Ο δεύτερος παράγοντας ερμήνευσε το 25,68 % της διακύμανσης και σε αυτόν φορτίστηκαν ως αίτια συμμετοχής η βελτίωση της εξωτερικής εμφάνισης και η μείωση του σωματικού βάρους. Ο τρίτος παράγοντας ερμήνευσε το 14,53% της διακύμανσης και σχηματίστηκε από τις μεταβλητές: διατήρηση – βελτίωση υγείας και βελτίωση φυσικής κατάστασης. Οι φορτίσεις των μεταβλητών στους παραπάνω παράγοντες παρουσιάζονται στον Πίνακα 15. Κατά συνέπεια, με βάση τις μεταβλητές που φορτίστηκαν σε κάθε παράγοντα θεωρήθηκε ότι οι παράγοντες που οδήγησαν τους φοιτητές να συμμετέχουν στις αθλητικές δραστηριότητες των ΑΕΙ ήταν αντίστοιχα: ψυχοκοινωνικοί λόγοι, αισθητικοί λόγοι και λόγοι υγείας.

Πίνακας 15. Παραγοντική ανάλυση των παραγόντων συμμετοχής των φοιτητών στις αθλητικές δραστηριότητες των ΑΕΙ τους.

	ΜΕΤΑΒΛΗΤΕΣ			ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ		
	Ψυχοκοινωνικοί λόγοι	Αισθητικοί λόγοι	Λόγοι υγείας			
Βελτίωση εξωτερικής εμφάνισης		,777				
Μείωση σωματικού βάρους		,891				
Διατήρηση, Βελτίωση υγείας			,788			
Βελτίωση αθλητικών επιδόσεων/ Φ.Κ.			,908			
Κοινωνικότητα - Γνωριμίες	,643					
Βελτίωση ψυχικής διάθεσης	,853					
Αναψυχή και Ψυχαγωγία	,823					

Στο σχήμα 4 παρουσιάζονται τα ομαδοποιημένα αίτια συμμετοχής ανά Πανεπιστημιακό ίδρυμα. Η υγεία-φυσική κατάσταση και οι ψυχοκοινωνικοί λόγοι είναι βαρύνουσας σημασίας για τους φοιτητές του ΕΚΠΑ και του Πάντειου Πανεπιστημίου. Οι αισθητικοί λόγοι είναι σημαντική για τους φοιτητές του ΕΚΠΑ, λιγότερο σημαντική για τους φοιτητές του ΕΜΠ και ελάχιστα σημαντική για τους φοιτητές του Παντείου Πανεπιστημίου.



Σχήμα 4: Αίτια συμμετοχής ανά Πανεπιστημιακό ίδρυμα.

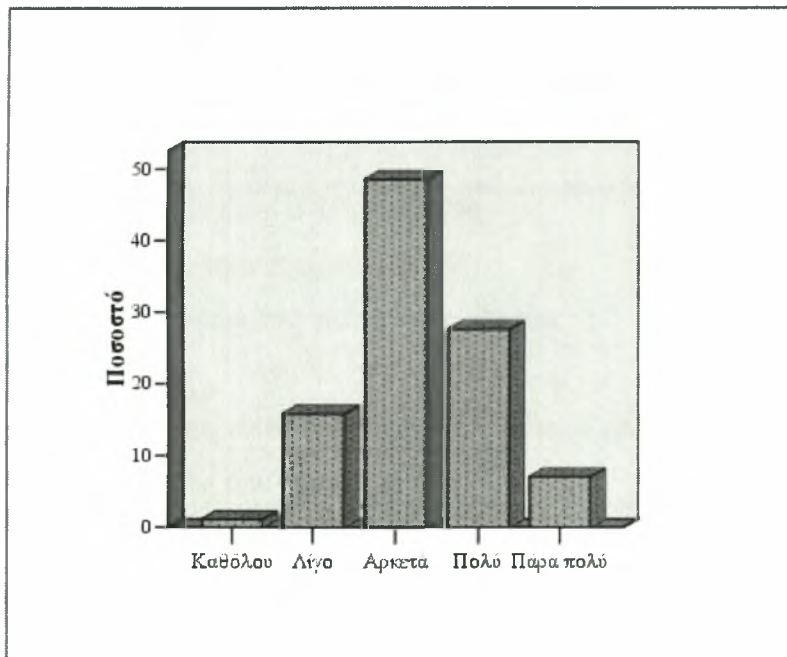
Βαθμός ικανοποίησης από το αθλητικό τμήμα

Η έρευνα εξέτασε επίσης το βαθμό ικανοποίησης των φοιτητών από τις υπηρεσίες που προσφέρει το αθλητικό τμήμα του ιδρύματός τους. Το 34,5% των φοιτητών που συμμετείχαν στην έρευνα δήλωσε πάρα πολύ ή πολύ ικανοποιημένο και το 48,6% δήλωσε

αρκετά ικανοποιημένο από τις υπηρεσίες που προσφέρει το αθλητικό τμήμα του ΑΕΙ που ανήκουν. Αντίθετα, έλλειψη ικανοποίησης ανέφερε το 16,9% των φοιτητών που συμμετείχαν στην έρευνα.

Πίνακας 16. Βαθμός ικανοποίησης.

	Συχνότητα	Ποσοστό (%)
Καθόλου	3	0,5
Λίγο	43	7,5
Αρκετά	132	23,0
Πολύ	75	13,0
Πάρα πολύ	19	3,3
Σύνολο	272	47,3



Σχήμα 5: Ικανοποίηση από τις υπηρεσίες που προσφέρει το αθλητικό τμήμα του Ιδρύματος.

Παράγοντες μη συμμετοχής στις αθλητικές δραστηριότητες(εμπόδια).

Σχετικά με τις αιτίες μη συμμετοχής στις αθλητικές δραστηριότητες, ζητήθηκε από τους φοιτητές να αναφέρουν και να βαθμολογήσουν τα εμπόδια για τα οποία δεν συμμετέχουν στις αθλητικές δραστηριότητες των ιδρυμάτων τους σε επταβάθμια κλίμακα. Βαθμολόγησαν το κάθε ένα από τα εμπόδια από το 1 ως το 7 ανάλογα με το πόσο σημαντικό θεωρούν το καθένα (1 για καθόλου σημαντικό ως 7 για πάρα πολύ σημαντικό). Το σημαντικότερο εμπόδιο που επικαλούνται οι φοιτητές που τους εμποδίζει να συμμετέχουν στις αθλητικές δραστηριότητες του ιδρύματός τους είναι ο φόρτος υποχρεώσεων και η έλλειψη χρόνου (μέση βαθμολογία 5,20). Ακολουθούν η έλλειψη βολικών ωρών λειτουργίας του αθλητικού τμήματος (4,51), η έλλειψη πληροφόρησης για την παροχή των προγραμμάτων (4,41), οι συνθήκες αθλητικών εγκαταστάσεων (3,66), η δυσκολία πρόσβασης (3,23) και η ακαταλληλότητα των προγραμμάτων (3,02).

Στον πίνακα 17 παρατίθεται η μέση βαθμολογία για κάθε ένα από τα εμπόδια συμμετοχής.

Πίνακας 17. Εμπόδια συμμετοχής στις αθλητικές δραστηριότητες.

	Μέση τιμή	Τυπ. απόκλιση	Πλήθος
Φόρτος υποχρεώσεων-έλλειψη χρόνου	5,20	1,849	260
Συνθήκες αθλητικών εγκαταστάσεων	3,66	1,925	260
Έλλειψη πληροφόρησης για την παροχή των προγραμμάτων	4,41	2,022	260
Έλλειψη βολικών ωρών λειτουργίας αθλητικού τμήματος	4,51	1,976	260
Ακαταλληλότητα των προγραμμάτων	3,02	1,742	260
Δυσκολία πρόσβασης	3,23	2,026	260

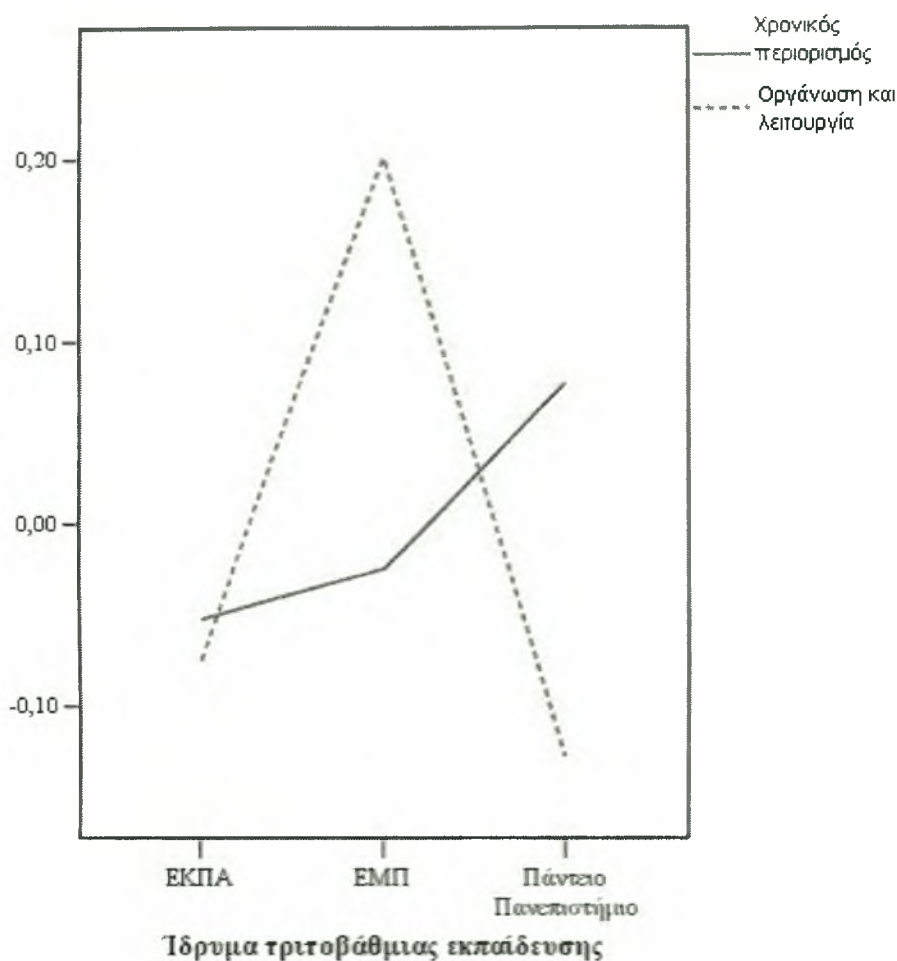
Η παραγοντική ανάλυση για τα αίτια μη συμμετοχής των φοιτητών στις αθλητικές δραστηριότητες των ΑΕΙ κατέδειξε δύο παράγοντες οι οποίοι συνολικά ερμήνευσαν το 53,99% της διακύμανσης των δεδομένων. Από αυτούς ο πρώτος παράγοντας ερμήνευσε το 33,96% της διακύμανσης και θεωρήθηκε ότι αφορούσε σε χρονικούς περιορισμούς καθώς σε αυτόν φορτίστηκαν ως αίτια μη συμμετοχής ο φόρτος υποχρεώσεων – έλλειψη χρόνου και η έλλειψη βολικού ωραρίου λειτουργίας (Πίνακας 18). Ο δεύτερος παράγοντας ερμήνευσε το 20,03% και σχηματίστηκε από τις μεταβλητές: συνθήκες αθλητικών εγκαταστάσεων, έλλειψη πληροφόρησης, ακαταλληλότητα των προγραμμάτων και

δυσκολία πρόσβασης, (Πίνακας 18). Έτσι θεωρήθηκε ότι ο εν λόγω παράγοντας αφορά σε ανεπαρκή οργάνωση και λειτουργία των αθλητικών δραστηριοτήτων των ΑΕΙ η οποία συνέβαλε αρνητικά στην επιθυμία των φοιτητών να συμμετέχουν σε αυτές.

Πίνακας 18. Παραγοντική ανάλυση των παραγόντων μη συμμετοχής των φοιτητών στις αθλητικές δραστηριότητες των ΑΕΙ τους.

ΜΕΤΑΒΛΗΤΕΣ	ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ	
	Οργάνωση/ Λειτουργία	Χρονικός περιορισμός
Φόρτος υποχρεώσεων-έλλειψη χρόνου		,864
Έλλειψη βολικών ωρών λειτουργίας αθλητικού τμήματος		,682
Συνθήκες αθλητικών εγκαταστάσεων	,680	
Έλλειψη πληροφόρησης για την παροχή των προγραμμάτων	,629	
Ακαταλληλότητα των προγραμμάτων	,716	
Δυσκολία πρόσβασης	,608	

Στο σχήμα 6 παρουσιάζονται τα ομαδοποιημένα αίτια μη συμμετοχής ανά Πανεπιστημιακό ίδρυμα. Ο χρονικός περιορισμός είναι βαρύνουσας σημασίας για τους φοιτητές του Πάντειου Πανεπιστημίου λιγότερο σημαντικός για τους φοιτητές του ΕΜΠ και ελάχιστα σημαντικός για τους φοιτητές του ΕΚΠΑ. Η οργάνωση και η λειτουργία του αθλητικού τμήματος του ιδρύματος είναι πολύ σημαντικές για τους φοιτητές του ΕΜΠ και λιγότερο σημαντικές για τους φοιτητές του Παντείου Πανεπιστημίου και του ΕΚΠΑ.



Σχήμα 6: Αίτια μη συμμετοχής ανά Πανεπιστημιακό ίδρυμα.

Προτεινόμενοι τρόποι βελτίωσης των υπηρεσιών των αθλητικών τμημάτων.

Η συχνότερα αναφερόμενη πρόταση για βελτίωση της ποιότητας των παρεχόμενων υπηρεσιών, έτσι ώστε να είναι πιο ελκυστική η συμμετοχή σε αυτές, αφορά στις καλύτερες αθλητικές εγκαταστάσεις (24,5%) και ακολουθούν ο καλύτερος αθλητικός εξοπλισμός (21,7%), το διαφορετικό ωράριο (18,8%), η μεγαλύτερη ποικιλία δραστηριοτήτων (12,3%), το περισσότερο προσωπικό (11,3%), η καλύτερη εξειδίκευση προσωπικού (6,2%) και τέλος η μικρότερη οικονομική συνεισφορά (5,2%). Στον πίνακα 19 φαίνονται οι προτεινόμενοι τρόποι βελτίωσης, η συχνότητα και τα ποσοστά αυτών.

Πίνακας 19. Προτεινόμενοι τρόποι βελτίωσης του αθλητικού τμήματος.

Τρόποι βελτίωσης	Πλήθος	Ποσοστό επί του	
		συνόλου	απαντήσεων
Περισσότερο προσωπικό	143	11,3	29,1
Μεγαλύτερη εξειδίκευση προσωπικού	79	6,2	16,1
Καλύτερες κτιριακές εγκαταστάσεις	311	24,5	63,2
Καλύτερος αθλητικός εξοπλισμός	275	21,7	55,9
Διαφορετικό ωράριο	238	18,8	48,4
Μικρότερη οικονομική συνεισφορά	66	5,2	13,4
Μεγαλύτερη ποικιλία δραστηριοτήτων	156	12,3	31,7
Σύνολο	1268	100	257,8

Διαφορές του φύλου σε σχέση με τη συχνότητα συμμετοχής και τη κατηγορία αθλήματος

Από τα αποτελέσματα του test χ^2 διαπιστώθηκε ότι οι «φοιτητές» είχαν στατιστικά σημαντικά μεγαλύτερη συχνότητα συμμετοχής ($\chi^2=25.09$, d.f.=4, $p<0.01$) σε οργανωμένες αθλητικές δραστηριότητες για τουλάχιστον 20 λεπτά της ώρας πριν την εισαγωγή στη τριτοβάθμια εκπαίδευση από τις «φοιτήτριες».

Πίνακας 20. «Πόσο συχνά συμμετείχες σε οργανωμένες αθλητικές δραστηριότητες για τουλάχιστον 20 λεπτά της ώρας, πριν την εισαγωγή σου στην τριτοβάθμια εκπαίδευση;».

	Ανδρας	Γυναίκα	Σύνολο
Ποτέ	31 (5,4%)	55 (9,6%)	86 (15,1%)
Τουλάχιστον μία φορά το μήνα	37 (6,5%)	27 (4,7%)	64 (11,2%)
Τουλάχιστον μία φορά την εβδομάδα	97 (17,0%)	80 (14,0%)	177 (31,0%)
3 φορές την εβδομάδα	113 (19,8%)	73 (12,8%)	186 (32,6%)
Κάθε μέρα	44 (7,7%)	14 (2,5%)	58 (10,2%)
Σύνολο	322 (56,4%)	249 (43,6%)	571 (100,0%)
$\chi^2=25,09$	d.f.=4	p-value<0,01	

Από τα αποτελέσματα του test χ^2 διαπιστώθηκε ότι οι «φοιτητές» είχαν στατιστικά σημαντικά μεγαλύτερη συχνότητα συμμετοχής ($\chi^2 = 30.9$, d.f.=4, $p < 0.01$) σε οργανωμένες αθλητικές δραστηριότητες για τουλάχιστον 20 λεπτά της ώρας που διοργανώνονται από το αθλητικό τμήμα από τις «φοιτήτριες».

Πίνακας 21. «Πόσο συχνά συμμετέχεις στις δραστηριότητες που διοργανώνει το αθλητικό τμήμα του εκπαιδευτικού ιδρύματός για τουλάχιστον 20 λεπτά της ώρας;»

	<i>Ανδρας</i>	<i>Γυναίκα</i>	<i>Σύνολο</i>
Ποτέ	137 (25,5%)	145 (27,0%)	282 (52,4%)
Τουλάχιστον μία φορά το μήνα	65 (12,1%)	15 (2,8%)	80 (14,9%)
Τουλάχιστον μία φορά την εβδομάδα	54 (10,0%)	44 (8,2%)	98 (18,2%)
3 φορές την εβδομάδα	33 (6,1%)	30 (5,6%)	63 (11,7%)
Κάθε μέρα	12 (2,2%)	3 (0,6%)	15 (2,8%)
Σύνολο	301 (55,9%)	237 (44,1%)	538 (100,0%)
$\chi^2 = 30,9$	$d.f. = 4$	$p\text{-value} < 0,01$	

Από τα αποτελέσματα του test χ^2 δε διαπιστώθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά ανάμεσα στους «φοιτητές» και στις «φοιτήτριες» στη συχνότητα συμμετοχής σε οργανωμένες αθλητικές δραστηριότητες για τουλάχιστον 20 λεπτά της ώρας σε χώρους εκτός πανεπιστημιακών ιδρυμάτων ($\chi^2 = 3.9$, d.f.=4, $p = 0.422$).

Πίνακας 22. «Ποια είναι η συχνότητα γύμνασής σου για τουλάχιστον 20 λεπτά της ώρας σε χώρους εκτός των πανεπιστημιακών ιδρυμάτων;».

	<i>Ανδρας</i>	<i>Γυναίκα</i>	<i>Σύνολο</i>
Τουλάχιστον μία φορά το μήνα	16 (5,0%)	9 (2,8%)	25 (7,7%)
Τουλάχιστον μία φορά την εβδομάδα	58 (18,0%)	40 (12,4%)	98 (30,3%)

3 φορές την εβδομάδα	91 (28,2%)	47 (14,6%)	138 (42,7%)
Κάθε μέρα	44 (13,6%)	18 (5,6%)	62 (19,2%)
Σύνολο	209 (64,7%)	114 (35,3%)	323 (100,0%)
$\chi^2=3,9$	d.f.=4	p-value=0,422	

Από τα αποτελέσματα του test χ^2 διαπιστώθηκε ότι οι «φοιτήτριες» είχαν στατιστικά σημαντικά μεγαλύτερη προτίμηση των ατομικών αθλημάτων ($\chi^2=34.81$, d.f.=2, $p<0.01$) από τους «φοιτητές».

Πίνακας 23. Ατομικά αθλήματα

	Ανδρας	Γυναίκα	Σύνολο
1 (μεγαλύτερη προτίμηση)	61 (12,6%)	107 (22,1%)	168 (34,6%)
2 (μεσαία προτίμηση)	135 (27,8%)	70 (14,4%)	205 (42,3%)
3 (μικρότερη προτίμηση)	68 (14,0%)	44 (9,1%)	112 (23,1%)
Σύνολο	264 (54,4%)	221 (45,6%)	485 (100,0%)
$\chi^2=34,81$	d.f.=2	p-value<0,01	

Από τα αποτελέσματα του test χ^2 διαπιστώθηκε ότι οι «φοιτητές» είχαν στατιστικά σημαντικά μεγαλύτερη προτίμηση των ομαδικών αθλημάτων ($\chi^2=21.59$, d.f.=2, $p<0.01$) από τις «φοιτήτριες».

Πίνακας 24. Ομαδικά αθλήματα

	Ανδρας	Γυναίκα	Σύνολο
1 (μεγαλύτερη προτίμηση)	155 (32,0%)	83 (17,1%)	238 (49,1%)
2 (μεσαία προτίμηση)	68 (14,0%)	88 (18,1%)	156 (32,2%)

3 (μικρότερη προτίμηση)	41 (8,5%)	50 (10,3%)	91 (18,8%)
Σύνολο	264 (54,4%)	221 (45,6%)	485 (100,0%)
$\chi^2=21,59$	d.f.=2	p-value<0,01	

Από τα αποτελέσματα του test χ^2 δε διαπιστώθηκε στατιστικά σημαντικά διαφορά στη προτίμηση των extreme αθλημάτων ανάμεσα στους φοιτητές και τις φοιτήτριες ($\chi^2=2.97$, d.f.=2, p=0.226).

Πίνακας 25. Extreme αθλήματα

	Ανδρας	Γυναίκα	Σύνολο
1 (μεγαλύτερη προτίμηση)	48 (9,9%)	30 (6,2%)	78 (16,1%)
2 (μεσαία προτίμηση)	61 (12,6%)	63 (13,0%)	124 (25,6%)
3 (μικρότερη προτίμηση)	155 (32,0%)	128 (26,4%)	283 (58,4%)
Σύνολο	264 (54,4%)	221 (45,6%)	485 (100,0%)
$\chi^2=2,97$	d.f.=2	p-value=0,226	

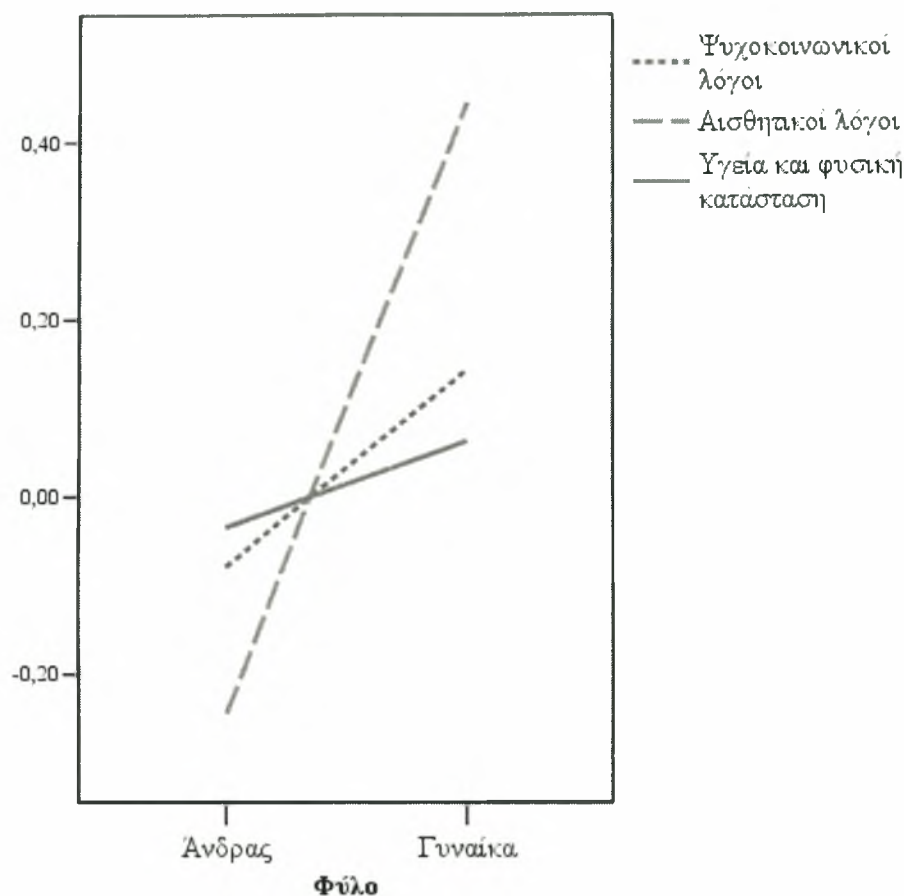
Η παραγοντική ανάλυση για τα αίτια συμμετοχής κατέδειξε τρεις παράγοντες οι οποίοι συνολικά ερμήνευσαν το 74,43% της διακύμανσης των δεδομένων. Από αυτούς ο πρώτος παράγοντας ερμήνευσε το 34,22% της διακύμανσης και σε αυτόν φορτίστηκαν ως αίτια συμμετοχής η ανάγκη για κοινωνικοποίηση και γνωριμίες, η βελτίωση της ψυχικής διάθεσης και η ανάγκη για αναψυχή και ψυχαγωγία. Ο δεύτερος παράγοντας ερμήνευσε το 25,68 % της διακύμανσης και σε αυτόν φορτίστηκαν ως αίτια συμμετοχής η βελτίωση της εξωτερικής εμφάνισης και η μείωση του σωματικού βάρους. Ο τρίτος παράγοντας ερμήνευσε το 14,53% της διακύμανσης και σχηματίστηκε από τις μεταβλητές: διατήρηση – βελτίωση υγείας και βελτίωση φυσικής κατάστασης. Οι φορτίσεις των μεταβλητών στους παραπάνω παράγοντες παρουσιάζονται στον Πίνακα 26. Κατά συνέπεια, με βάση τις μεταβλητές που φορτίστηκαν σε κάθε παράγοντα θεωρήθηκε ότι οι παράγοντες που

οδήγησαν τους φοιτητές να συμμετέχουν στις αθλητικές δραστηριότητες των ΑΕΙ ήταν αντίστοιχα: ψυχοκοινωνικοί λόγοι, αισθητικοί λόγοι και λόγοι υγείας.

Στο σχήμα 7 παρουσιάζονται τα ομαδοποιημένα αίτια συμμετοχής ανά φύλο. Οι ψυχοκοινωνικοί και οι αισθητικοί λόγοι συμμετοχής αναφέρονται κυρίως από τις φοιτήτριες, ενώ οι λόγοι υγείας και φυσικής κατάστασης αναφέρονται σχεδόν εξίσου και από τα δύο φύλα.

Πίνακας 26. Παραγοντική ανάλυση των παραγόντων συμμετοχής των φοιτητών στις αθλητικές δραστηριότητες των ΑΕΙ τους.

ΜΕΤΑΒΛΗΤΕΣ	ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ		
	Ψυχοκοινωνικοί λόγοι	Αισθητικοί λόγοι	Λόγοι υγείας
Βελτίωση εξωτερικής εμφάνισης		,777	
Μείωση σωματικού βάρους		.891	
Διατήρηση, Βελτίωση υγείας			,788
Βελτίωση αθλητικών επιδόσεων/ Φ.Κ.			,908
Κοινωνικότητα - Γνωριμίες	,643		
Βελτίωση ψυχικής διάθεσης	,853		
Αναψυχή και Ψυχαγωγία	,823		



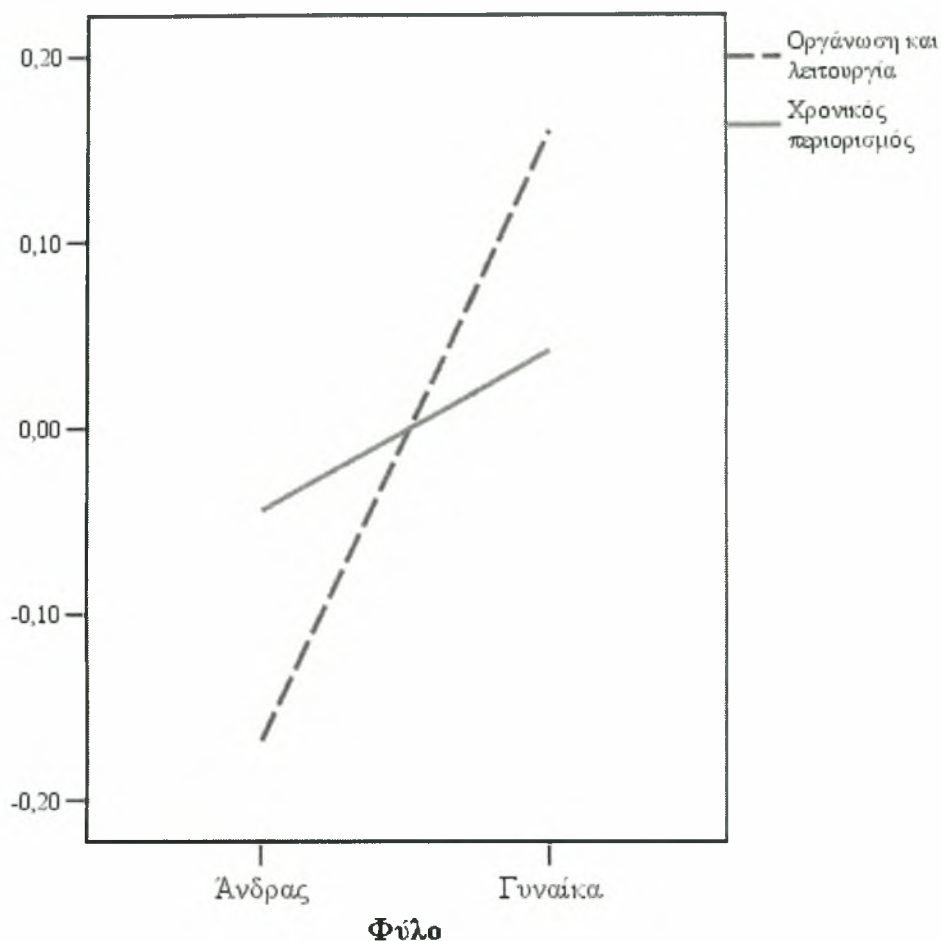
Σχήμα 7: Αιτίες συμμετοχής στις αθλητικές δραστηριότητες ανά φύλο

Η παραγοντική ανάλυση για τα αίτια μη συμμετοχής κατέδειξε δύο παράγοντες οι οποίοι συνολικά ερμήνευσαν το 53,99% της διακύμανσης των δεδομένων. Από αυτούς ο πρώτος παράγοντας ερμήνευσε το 33,96% της διακύμανσης και θεωρήθηκε ότι αφορούσε σε χρονικούς περιορισμούς καθώς σε αυτόν φορτίστηκαν ως αίτια μη συμμετοχής ο φόρτος υποχρεώσεων – έλλειψη χρόνου και η έλλειψη βολικού ωραρίου λειτουργίας (Πίνακας 27). Ο δεύτερος παράγοντας ερμήνευσε το 20,03% και σχηματίστηκε από τις μεταβλητές: συνθήκες αθλητικών εγκαταστάσεων, έλλειψη πληροφόρησης, ακαταλληλότητα των προγραμμάτων και δυσκολία πρόσβασης, (Πίνακας 27). Έτσι θεωρήθηκε ότι ο εν λόγω παράγοντας αφορά σε ανεπαρκή οργάνωση και λειτουργία των αθλητικών δραστηριοτήτων των ΑΕΙ η οποία συνέβαλε αρνητικά στην επιθυμία των φοιτητών να συμμετέχουν σε αυτές.

Πίνακας 27. Παραγοντική ανάλυση των παραγόντων μη συμμετοχής των φοιτητών στις αθλητικές δραστηριότητες των ΑΕΙ τους.

ΜΕΤΑΒΛΗΤΕΣ	ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ	
	Οργάνωση/ Λειτουργία	Χρονικός περιορισμός
Φόρτος υποχρεώσεων-έλλειψη χρόνου		,864
Έλλειψη βολικών ωρών λειτουργίας αθλητικού τμήματος		,682
Συνθήκες αθλητικών εγκαταστάσεων	,680	
Έλλειψη πληροφόρησης για την παροχή των προγραμμάτων	,629	
Ακαταλληλότητα των προγραμμάτων	,716	
Δυσκολία πρόσβασης	,608	

Στο σχήμα 8 παρουσιάζονται τα ομαδοποιημένα αίτια μη συμμετοχής ανά φύλο. Τόσο τα εμπόδια που σχετίζονται με την οργάνωση και λειτουργία του προγράμματος, όσο και τα εμπόδια που σχετίζονται με τον χρονικό περιορισμό αναφέρονται κυρίως από τις φοιτήτριες.



Σχήμα 8: Αίτια μη συμμετοχής στις αθλητικές δραστηριότητες ανά φύλο.

Διαφορές των φοιτητών – τριών των τριών διαφορετικών πανεπιστημίων σε σχέση με τη συχνότητα συμμετοχής, τη πρόσβαση στις αθλητικές εγκαταστάσεις και τα επίπεδα αθλουμένων

Από τα αποτελέσματα του test χ^2 δε διαπιστώθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά ανάμεσα στους φοιτητές-τριες των τριών εκπαιδευτικών ιδρυμάτων στη συχνότητα συμμετοχής σε οργανωμένες αθλητικές δραστηριότητες για τουλάχιστον 20 λεπτά της ώρας πριν την εισαγωγή στην τριτοβάθμια εκπαίδευση ($\chi^2 = 11.12$, d.f. = 8, $p = 0.195$).

Πίνακας 28. «Πόσο συχνά συμμετείχες σε οργανωμένες αθλητικές δραστηριότητες για τουλάχιστον 20 λεπτά της ώρας, πριν την εισαγωγή σου στην τριτοβάθμια εκπαίδευση;».

	ΕΚΠΑ	ΕΜΠ	Πάντειο	Σύνολο
Ποτέ	32 (5,6%)	19 (3,3%)	35 (6,1%)	86 (15,1%)

<i>Τουλάχιστον μία φορά το μήνα</i>	20 (3,5%)	25 (4,4%)	19 (3,3%)	64 (11,2%)
<i>Τουλάχιστον μία φορά την εβδομάδα</i>	64 (11,2%)	58 (10,2%)	55 (9,6%)	177 (31,0%)
<i>3 φορές την εβδομάδα</i>	60 (10,5%)	70 (12,3%)	56 (9,8%)	186 (32,6%)
<i>Κάθε μέρα</i>	15 (2,6%)	26 (4,6%)	17 (3,0%)	58 (10,2%)
<i>Σύνολο</i>	191 (33,5%)	198 (34,7%)	182 (31,9%)	571 (100,0%)
$\chi^2=11,12$	d.f.=8	p-value=0,195		

Από τα αποτελέσματα του test χ^2 διαπιστώθηκε ότι οι φοιτητές-τριες του ΕΚΠΑ είχαν στατιστικά σημαντικά μεγαλύτερη συχνότητα συμμετοχής ($\chi^2 = 33,70$, d.f.= 8, $p < 0,01$) σε οργανωμένες αθλητικές δραστηριότητες για τουλάχιστον 20 λεπτά της ώρας που διοργανώνονται από το αθλητικό τμήμα από τους φοιτητές – τριες του Ε.Μ.Π. και του Παντείου πανεπιστημίου.

Πίνακας 29. «Πόσο συχνά συμμετέχεις στις δραστηριότητες του διοργανώνει το αθλητικό τμήμα του ιδρύματός σου για τουλάχιστον 20 λεπτά της ώρας;»

	ΕΚΠΑ	ΕΜΠ	Πάντειο	Σύνολο
<i>Ποτέ</i>	95 (17,7%)	93 (17,3%)	94 (17,5%)	282 (52,4%)
<i>Τουλάχιστον μία φορά το μήνα</i>	11 (2,0%)	46 (8,6%)	23 (4,3%)	80 (14,9%)
<i>Τουλάχιστον μία φορά την εβδομάδα</i>	39 (7,2%)	28 (5,2%)	31 (5,8%)	98 (18,2%)
<i>3 φορές την εβδομάδα</i>	29 (5,4%)	11 (2,0%)	23 (4,3%)	63 (11,7%)
<i>Κάθε μέρα</i>	6 (1,1%)	4 (0,7%)	5 (0,9%)	15 (2,8%)
<i>Σύνολο</i>	180 (33,5%)	182 (33,8%)	176 (32,7%)	538 (100,0%)
$\chi^2=33,70$	d.f.=8	p-value<0,01		

Από τα αποτελέσματα του test χ^2 διαπιστώθηκε, ότι οι φοιτητές – τριες του Παντείου ανέφεραν συχνότερα από τους φοιτητές – τριες των άλλων ιδρυμάτων ότι η πρόσβαση στις αθλητικές εγκαταστάσεις του ιδρύματος είναι πολύ εύκολη σε σχέση με αυτούς των άλλων ιδρυμάτων. Οι φοιτητές – τριες του ΕΚΠΑ ανέφεραν συχνότερα από τους φοιτητές των άλλων εκπαιδευτικών ιδρυμάτων ότι η πρόσβαση στις αθλητικές εγκαταστάσεις είναι δύσκολη ($\chi^2 = 24.30$, d.f.=8, $p=0.02$).

Πίνακας 30. «Πόσο εύκολη θεωρείς την πρόσβασή σου στις αθλητικές εγκαταστάσεις του ιδρύματός σου;»

	ΕΚΠΑ	ΕΜΠ	Πάντειο	Σύνολο
<i>Πολύ εύκολη</i>	40 (7,4%)	23 (4,2%)	49 (9,0%)	112 (20,6%)
<i>Αρκετά εύκολη</i>	40 (7,4%)	63 (11,6%)	52 (9,6%)	155 (28,5%)
<i>Εύκολη</i>	54 (9,9%)	72 (13,3%)	47 (8,7%)	173 (31,9%)
<i>Δύσκολη</i>	34 (6,3%)	25 (4,6%)	18 (3,3%)	77 (14,2%)
<i>Σύνολο</i>	177 (32,6%)	191 (35,2%)	175 (32,2%)	543 (100,0%)
$\chi^2=24,30$	<i>d.f.=8</i>	<i>p-value=0,02</i>		

Από τα αποτελέσματα του test χ^2 δε διαπιστώθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά ανάμεσα στους φοιτητές-τριες των τριών εκπαιδευτικών ιδρυμάτων στο επίπεδο αθλουμένων που καλύπτουν οι αθλητικές δραστηριότητες των αθλητικών τμημάτων ($\chi^2 = 3.48$, d.f.=2, $p=0.175$).

Πίνακας 31. «Θεωρείς ότι οι αθλητικές δραστηριότητες που διοργανώνονται από το αθλητικό τμήμα του ιδρύματός σας απευθύνονται σε όλα τα επίπεδα αθλουμένων;»

	ΕΚΠΑ	ΕΜΠ	Πάντειο	Σύνολο
<i>Όχι</i>	55 (10,4%)	48 (9,1%)	41 (7,8%)	144 (27,2%)
<i>Ναι</i>	115 (21,7%)	139 (26,3%)	131 (24,8%)	385 (72,8%)
<i>Σύνολο</i>	170 (32,1%)	187 (35,3%)	172 (32,5%)	529 (100,0%)
$\chi^2=3,48$	<i>d.f.=2</i>	<i>p-value=0,175</i>		

Διαφορές του φύλου σε σχέση με το δείκτη MET

Από την ανάλυση t- test για ανεξάρτητα δείγματα διαπιστώθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά του παράγοντα «φύλου». Συγκρίθηκε ο δείκτης MET, για το περπάτημα, την μέτρια σωματική δραστηριότητα και την έντονη σωματική δραστηριότητα, των φοιτητών και των φοιτητριών. Διαπιστώθηκε ότι οι φοιτητές με έντονη σωματική δραστηριότητα έχουν μεγαλύτερο μέσο MET (1740,55) από τις φοιτήτριες της αντίστοιχης κατηγορίας (877,09) με στατιστικά σημαντική διαφορά. ($t=4.711$, $p<0.01$).

Πίνακας 32. Δείκτης MET

	Φύλο	Πλήθος	Μέση τιμή	Τυπ. απόκλιση	t- statistic	p-value
walkingMET	Άνδρας	325	1237,71	2649,682	0,288	0,773
	Γυναίκα	250	1182,36	1695,691		
moderateMET	Άνδρας	325	506,95	1105,266	1,698	0,090
	Γυναίκα	250	367,84	770,896		
vigorousMET	Άνδρας	325	1740,55	2528,175	4,711	<0,01
	Γυναίκα	250	877,09	1615,048		

Διαφορές του επιπέδου δραστηριότητας (ανεπαρκές, επαρκές και έντονο) σε σχέση με τη συχνότητα συμμετοχής

Διερευνήθηκε η σχέση μεταξύ επιπέδου δραστηριότητας και συχνότητας συμμετοχής σε οργανωμένες αθλητικές δραστηριότητες για τουλάχιστον 20 λεπτά πριν την εισαγωγή στην τριτοβάθμια εκπαίδευση. Για τη σωστή διενέργεια του ελέγχου η αρχική κλίμακα της μεταβλητής που αφορά στη συχνότητα συμμετοχής από 5-βάθμια (ποτέ, τουλάχιστον μια φορά το μήνα, τουλάχιστον μια φορά την εβδομάδα, 3 φορές την εβδομάδα και κάθε μέρα) συγχωνεύτηκε σε 3-βάθμια (σπάνια ή ποτέ, συχνά, πολύ συχνά ή κάθε μέρα).

Από τα αποτελέσματα του τεστ χ^2 όπου οι συμμετέχοντες φοιτητές κατατάχθηκαν σε 3 επίπεδα φυσικής δραστηριότητας, σύμφωνα με τα αποτελέσματα του ερωτηματολογίου IPAQ (Craig et al., 2003), διαπιστώθηκε ότι οι φοιτητές-τριες με «έντονη ή επαρκή δραστηριότητα» είχαν στατιστικά σημαντικά μεγαλύτερη συχνότητα συμμετοχής ($\chi^2=31.81$, d.f.= 4, $p<0,01$) σε οργανωμένες αθλητικές δραστηριότητες για τουλάχιστον 20 λεπτά της ώρας πριν την εισαγωγή στη τριτοβάθμια εκπαίδευση από τους φοιτητές-τριες με «ανεπαρκή δραστηριότητα».

Πίνακας 33. «Πόσο συχνά συμμετείχες σε οργανωμένες αθλητικές δραστηριότητες για τουλάχιστον 20 λεπτά της ώρας, πριν την εισαγωγή σου στην τριτοβάθμια εκπαίδευση;»

	Έντονο επίπεδο δραστηριότητας	Επαρκές επίπεδο δραστηριότητας	Ανεπαρκές επίπεδο δραστηριότητας	Σύνολο
Σπάνια ή ποτέ	59 21,1%	8 15,1%	72 32,6%	139 25,1%
Συχνά	80 28,6%	11 20,8%	83 37,6%	174 31,4%
Πολύ συχνά ή κάθε μέρα	141 50,4%	34 64,2%	66 29,9%	241 43,5%
Σύνολο	280 100,0%	53 100,0%	221 100,0%	554 100,0%
	$\chi^2=31,81$	d.f.=4	p-value<0,01	

Διερευνήθηκε η σχέση μεταξύ επιπέδου δραστηριότητας και συχνότητας συμμετοχής σε οργανωμένες αθλητικές δραστηριότητες που διοργανώνονται από το αθλητικό τμήμα για τουλάχιστον 20 λεπτά της ώρας. Η κλίμακα συγχωνεύτηκε όπως προηγουμένως.

Από τα αποτελέσματα του τεστ χ^2 όπου οι συμμετέχοντες φοιτητές κατατάχθηκαν σε 3 επίπεδα φυσικής δραστηριότητας, σύμφωνα με τα αποτελέσματα του ερωτηματολογίου IPAQ (Craig et al., 2003), διαπιστώθηκε ότι οι φοιτητές-τριες με «επαρκή δραστηριότητα» είχαν στατιστικά σημαντικά μεγαλύτερη συχνότητα συμμετοχής ($\chi^2=17.97$, d.f.= 4, $p<0,01$) σε οργανωμένες αθλητικές δραστηριότητες που διοργανώνονται από το αθλητικό τμήμα από τους φοιτητές-τριες με «έντονη ή ανεπαρκή δραστηριότητα».

Πίνακας 34. «Πόσο συχνά συμμετέχεις στις δραστηριότητες που διοργανώνει το αθλητικό τμήμα του ιδρύματός σου για τουλάχιστον 20 λεπτά της ώρας;»

	Έντονο επίπεδο δραστηριότητας	Επαρκές επίπεδο δραστηριότητας	Ανεπαρκές επίπεδο δραστηριότητας	Σύνολο
Σπάνια ή ποτέ	176 67,2%	28 54,9%	143 68,8%	347 66,6%

<i>Συχνά</i>	41 15,6%	8 15,7%	47 22,6%	96 18,4%
<i>Πολύ συχνά ή κάθε μέρα</i>	45 17,2%	15 29,4%	18 8,7%	78 15,0%
Σύνολο	262 100,0%	51 100,0%	208 100,0%	521 100,0%
	$\chi^2=17,97$	d.f.=4	p-value<0,01	

Διερευνήθηκε η σχέση μεταξύ επιπέδου δραστηριότητας και αν ο φοιτητής γυμνάζεται αλλού εκτός του ιδρύματός του.

Από τα αποτελέσματα του τεστ χ^2 όπου οι συμμετέχοντες φοιτητές κατατάχθηκαν σε 3 επίπεδα φυσικής δραστηριότητας, σύμφωνα με τα αποτελέσματα του ερωτηματολογίου IPAQ (Craig et al., 2003), διαπιστώθηκε ότι οι φοιτητές-τριες με «έντονη ή επαρκή δραστηριότητα» είχαν στατιστικά σημαντικά μεγαλύτερη παρουσία γύμνασης σε χώρους εκτός του ιδρύματός τους ($\chi^2=37,90$, d.f.= 2, $p<0,01$) από τους φοιτητές-τριες με «ανεπαρκή δραστηριότητα».

Πίνακας 35. «Γυμνάζεσαι κάπου αλλού εκτός του ιδρύματός σου;»

	Έντονο Επίπεδο δραστηριότητας	Επαρκές Επίπεδο δραστηριότητας	Ανεπαρκές Επίπεδο δραστηριότητας	Σύνολο
<i>Όχι</i>	93 33,6%	12 22,6%	125 57,6%	230 42,0%
<i>Ναι</i>	184 66,4%	41 77,4%	92 42,4%	317 58,0%
Σύνολο	277 100,0%	53 100,0%	217 100,0%	547 100,0%
	$\chi^2=37,90$	d.f.=2	p-value<0,01	

Διερευνήθηκε η σχέση μεταξύ επιπέδου δραστηριότητας και συχνότητας εκγύμνασης για τουλάχιστον 20 λεπτά της ώρας σε χώρους εκτός των πανεπιστημιακών ιδρυμάτων. Και σε αυτήν την περίπτωση η κλίμακα συγχωνεύθηκε σε 3-βάθμια όπως και προηγουμένως.

Από τα αποτελέσματα του τεστ χ^2 διαπιστώθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά των φοιτητών-τριων των τριών κατηγοριών δραστηριοτήτων. Οι φοιτητές –τριες με έντονη δραστηριότητα γυμνάζονται με μεγαλύτερη συχνότητα στους παραπάνω χώρους σε σχέση με τους φοιτητές - τριες με επαρκή δραστηριότητα και ακόμα συχνότερα σε σχέση με αυτούς με ανεπαρκή δραστηριότητα. ($\chi^2=27.03$, d.f.= 4, $p<0,01$).

Πίνακας 36. «Ποια είναι η συχνότητα γύμνασής σου για τουλάχιστον 20 λεπτά της ώρας στους παραπάνω χώρους;»

	Έντονο επίπεδο δραστηριότητας	Επαρκές επίπεδο δραστηριότητας	Ανεπαρκές επίπεδο δραστηριότητας	Σύνολο
Σπάνια ή ποτέ	12 6,4%	4 9,3%	14 14,9%	30 9,3%
Συχνά	42 22,5%	11 25,6%	43 45,7%	96 29,6%
Πολύ συχνά ή κάθε μέρα	133 71,1%	28 65,1%	37 39,4%	198 61,1%
Σύνολο	187 100,0%	43 100,0%	94 100,0%	324 100,0%
	$\chi^2=27,03$	d.f.=4	p-value<0,01	

Αντίθετα, δε διαπιστώθηκε κανενός είδους επίδραση του επιπέδου φυσικής δραστηριότητας (έντονο, επαρκές, ανεπαρκές) στην επιλογή αθλήματος, των αιτιών συμμετοχής καθώς και των εμποδίων συμμετοχής των φοιτητών-τριών, στις δραστηριότητες των πανεπιστημίων τους.

ΣΥΖΗΤΗΣΗ

Η υλοποίηση σε ευρεία κλίμακα προγραμμάτων αθλητικών δραστηριοτήτων στο χώρο της τριτοβάθμιας εκπαίδευσης θεωρείται ολοένα και πιο σημαντική. Η συμμετοχή των φοιτητών-τριών στα αθλητικά δρώμενα συμβάλλει στη βελτίωση της ποιότητας ζωής τους (Dalgarn, 2001; Μασμανίδης et al., 2002), στην ολοκληρωμένη και πολυδιάστατη ανάπτυξη τους (Barcelona, 2002; Byl, 2002; Collins, Valerius, King & Graham, 2001; Nirsa, 2003), καθώς και στη βελτίωση των ακαδημαϊκών τους επιδόσεων (Barcelona et al., 2002). Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να καταγράψει τα αίτια-εμπόδια συμμετοχής και τη συμμετοχή-ανταπόκριση των φοιτητών-τριών στις δραστηριότητες που διοργανώνουν τρία αθλητικά τμήματα ανώτατων εκπαιδευτικών ιδρυμάτων της Αθήνας. Επιπλέον στόχοι της έρευνας ήταν η καταγραφή των δραστηριοτήτων που προτιμούν περισσότερο οι φοιτητές, του βαθμού ικανοποίησής τους από τις υπηρεσίες που προσφέρει το κάθε αθλητικό τμήμα καθώς και των προτεινόμενων τρόπων βελτίωσης αυτού. Παράλληλα σκοπός της έρευνας ήταν η μελέτη πιθανών επιδράσεων της συχνότητας συμμετοχής των φοιτητών-τριών, των αιτιών-εμποδίων συμμετοχής καθώς και της επιλογής αθλήματος στα διαφορετικά επίπεδα φυσικής δραστηριότητας.

Προφίλ συμμετεχόντων

Από την ανάλυση συχνοτήτων προέκυψε ότι το μεγαλύτερο ποσοστό των φοιτητών που συμμετείχαν στις αθλητικές δραστηριότητες των πανεπιστημίων τους, ήταν άνδρες. Επίσης η πλειοψηφία των φοιτητών ήταν προπτυχιακοί ενώ οι μεταπτυχιακοί και οι υποψήφιοι διδάκτορες ήταν ελάχιστοι. Αυτό δηλώνει πιθανόν, ότι με την πάροδο του χρόνου οι φοιτητές απέχουν από την άθληση τουλάχιστον όσον αφορά στις δραστηριότητες των πανεπιστημίων τους. Η υιοθέτηση της άσκησης ως τρόπος ζωής θα μπορούσε να επιτευχθεί αν καθιερωνόταν η φυσική αγωγή ως μάθημα επιλογής. Αξίζει να σημειωθεί ότι σε πολλές χώρες η φυσική αγωγή στην τριτοβάθμια εκπαίδευση έχει υποχρεωτικό χαρακτήρα. Με αυτό τον τρόπο οι φοιτητές πέρα από την συμμετοχή τους στην άθληση, μπορούν να πάρουν και όλες εκείνες τις πρακτικές και θεωρητικές γνώσεις που θα τους ήταν χρήσιμες για τη δια βίου άσκηση (Μασμανίδης και συν., 2002). Μια ενδιαφέρουσα πρόταση για την αντιμετώπιση του φαινομένου της εγκατάλειψης της

αθλητικής δραστηριότητας κατά τα χρόνια των σπουδών, είναι η οργάνωση κολεγιακών πρωταθλημάτων, αθλητικών δραστηριοτήτων κατά τα διαλείμματα από τα μαθήματα, μαθημάτων φυσικής δραστηριότητας, βελτίωση του αθλητικού κέντρου και των υποδομών του καθώς και συμμετοχή των κολεγιακών ομάδων σε πρωταθλήματα τοπικής κοινωνίας (Swabey et al., 1997).

Γνώση λειτουργίας αθλητικού τμήματος / Ενημέρωση αθλητικών δραστηριοτήτων.

Το 85% των φοιτητών γνωρίζει τη λειτουργία αθλητικού τμήματος ενώ μόνο το 55% ενημερώνεται για τις αθλητικές δραστηριότητες. Η διαφορά αυτή αποδίδεται στο ότι δεν έχει γίνει αρκετή προβολή του αθλητικού τμήματος με αποτέλεσμα να μην ενημερώνονται επαρκώς οι φοιτητές. Ο τρόπος που επιλέγουν οι φοιτητές να ενημερωθούν για τις δραστηριότητες είναι μέσω του πίνακα ανακοινώσεων. Η βελτίωση -έγκυρη ανανέωση- της ιστοσελίδας του αθλητικού τμήματος, καθώς και η καλύτερη εξυπηρέτηση – πληροφόρηση μέσω τηλεφώνου θα μπορούσαν να βοηθήσουν τους φοιτητές, ώστε να ενημερώνονται έγκαιρα και μέσω άλλων πηγών. Ο Young και οι συνεργάτες του (2003), υποστηρίζουν ότι η έλλειψη πληροφόρησης για τις διαθέσιμες δραστηριότητες μπορεί να αντιμετωπισθεί από τους υπεύθυνους με τη βοήθεια καλύτερου marketing και προωθητικών ενεργειών των προσφερομένων υπηρεσιών.

Επιλογή αθλητικής δραστηριότητας

Από την ανάλυση συχνοτήτων προέκυψε ότι οι περισσότεροι φοιτητές (26%) προτιμούν να συμμετέχουν στην καλαθοσφαίριση και το ring-pong και με μικρή διαφορά στο ποδόσφαιρο από ότι σε όλες τις άλλες δραστηριότητες που διοργανώνει το πανεπιστήμιό τους. Η επιλογή για συμμετοχή στην καλαθοσφαίριση και στο ποδόσφαιρο επιβεβαιώνει την προτίμηση των φοιτητών για ενασχόληση με τα ομαδικά αθλήματα και τις αθλοπαιδιές. Αντίστοιχα η ενασχόληση με το ring pong δείχνει ότι το συγκεκριμένο άθλημα μπορεί να προσφέρει ένα ευχάριστο διάλειμμα από το φόρτο των μαθημάτων σε όλους τους φοιτητές, διότι δεν απαιτεί ιδιαίτερες γνώσεις τεχνικής και αρκεί η συνεύρεση δύο μόνο φοιτητών-τριών. Σύμφωνα άποψη έχει και ο Μασμανίδης και συν (2002). Την υψηλότερη συμμετοχή στις δραστηριότητες των πανεπιστημίων συγκεντρώνουν η καλαθοσφαίριση και το ποδόσφαιρο. Επίσης από την έρευνα του Bourne στο πανεπιστήμιο του James Madison στην Αμερική το 2000 προέκυψε ότι οι δημοφιλέστερες

πανεπιστημιακές αθλητικές δραστηριότητες ήταν η καλαθοσφαίριση, το ποδόσφαιρο, το softball, το touch football και η πετοσφαίριση.

Συχνότητα συμμετοχής

Οι φοιτητές που αθλούνται σε χώρους εκτός πανεπιστημίου, δήλωσαν ότι τόσο πριν όσο και μετά την εισαγωγή τους στο πανεπιστήμιο, συμμετέχουν σε διάφορες αθλητικές δραστηριότητες, τρεις φορές την εβδομάδα. Αντίστοιχα οι φοιτητές που δήλωσαν ότι συμμετέχουν στις δραστηριότητες του πανεπιστημίου τους δήλωσαν ότι αθλούνταν μόνο μία φορά την εβδομάδα. Κάτι που δείχνει ότι ίσως οι φοιτητές, να καταφεύγουν εκτός πανεπιστημίου για να αθληθούν. Επιπλέον μπορεί να δείχνει ότι οι φοιτητές που γυμνάζονται εκτός πανεπιστημίου είναι πολύ δραστήριοι και ασχολούνται με κάποιο άθλημα συστηματικά, ενώ οι φοιτητές που αθλούνται στο πανεπιστημιακό γυμναστήριο είναι λιγότερο δραστήριοι και κάνουν απλά το hobby τους όταν «ξεκλέψουν» λίγο χρόνο.

Οικονομική συνεισφορά για τη συμμετοχή στις αθλητικές δραστηριότητες.

Οι φοιτητές δήλωσαν ότι η οικονομική συνεισφορά, δεν τους αποτρέπει από τη συμμετοχή τους στις δραστηριότητες. Αυτό είναι ένα αρκετά σημαντικό στοιχείο για τους αρμόδιους των αθλητικών τμημάτων διότι δείχνει ότι μπορούν να συνεργαστούν με ομίλους και club και με μικρή επιβάρυνση από τους φοιτητές να μπορέσουν να προσφέρουν πολύ μεγάλη ποικιλία αθλημάτων.

Πρόσβαση στις αθλητικές εγκαταστάσεις

Σχετικά με τη πρόσβαση στις αθλητικές εγκαταστάσεις, το μεγαλύτερο ποσοστό των φοιτητών – τριών δήλωσε ότι είναι «εύκολη» (στην κλίμακα «πολύ εύκολη» - «πολύ δύσκολη»). Το γεγονός αυτό σημαίνει ότι οι υπεύθυνοι θα πρέπει να φροντίσουν ώστε να διευκολύνουν τους φοιτητές να φθάνουν εύκολα στις αθλητικές εγκαταστάσεις. Η συνεννόηση με τους αρμόδιους των μέσων συγκοινωνίας θα μπορούσε να εξασφαλίσει τακτικότερα δρομολόγια των λεωφορείων ή των τρένων (metro) και με προορισμό πολύ κοντά στις εγκαταστάσεις, ώστε να μην αποτελεί ανασταλτικό παράγοντα για τη συμμετοχή η πρόσβαση σε αυτές. Επιπλέον η μίσθωση λεωφορείου που θα περιηγείται σε όλους τους χώρους του πανεπιστημίου, θα διευκόλυνε αρκετά τους φοιτητές στη μετάβασή τους από τις αίθουσες διδασκαλίας στις αθλητικές εγκαταστάσεις.

Επίπεδα αθλουμένων

Οι περισσότεροι φοιτητές πιστεύουν ότι τα αθλητικά προγράμματα των πανεπιστημίων καλύπτουν όλα τα επίπεδα των αθλουμένων (αρχάριων, προχωρημένων, αθλητών επιπέδου). Το 33% των φοιτητών θεωρεί ότι απευθύνεται σε συγκεκριμένο επίπεδο αθλουμένων και κυρίως στους αρχάριους. Είναι σημαντικό να δημιουργηθούν προγράμματα τα οποία θα είναι σχεδιασμένα και για τα υπόλοιπα επίπεδα ώστε να μπορούν να καλύψουν τις ανάγκες - επιθυμίες ενός ευρύτερου φάσματος φοιτητών.

Κατηγορία αθλήματος

Αναφορικά με την κατηγορία αθλήματος βρέθηκε ότι τα ομαδικά αθλήματα αποτελούν την πρώτη προτίμηση του μεγαλύτερου ποσοστού των φοιτητών. Κάτι που δείχνει ότι οι φοιτητές-τριες, ενδιαφέρονται να συμμετάσχουν περισσότερο σε αθλήματα όπου αναπτύσσεται η φιλία, απαιτείται συλλογικό-ομαδικό πνεύμα, συνεργασία, σύμπνοια και ομαδικότητα παρά σε «ριψοκίνδυνα» αθλήματα, ή αθλήματα που απαιτούν αυτοσυγκέντρωση και μοναχικότητα.

Βαθμός ικανοποίησης

Η πλειοψηφία των φοιτητών-τριών δήλωσε ότι είναι αρκετά ικανοποιημένη από τις υπηρεσίες που προσφέρει το αθλητικό τμήμα του ιδρύματός τους. Ο βαθμός ικανοποίησης «αρκετά» (στην κλίμακα «καθόλου» - «πάρα πολύ») δείχνει ότι αν και ευχαριστημένοι από τις παροχές αναζητούν περισσότερα. Κάτι που υποδηλώνει αρκετά περιθώρια βελτίωσης για τις υπηρεσίες των αθλητικών τμημάτων. Οι υπεύθυνοι των αθλητικών τμημάτων των ιδρυμάτων θα πρέπει να φροντίσουν για τη βελτίωση των προγραμμάτων τους σχεδιάζοντάς τα κατάλληλα ώστε να καλύπτουν πλήρως τις ανάγκες και επιθυμίες των φοιτητών.

Προτεινόμενοι τρόποι βελτίωσης των υπηρεσιών των αθλητικών τμημάτων

Η συχνότερα αναφερόμενη πρόταση για βελτίωση της ποιότητας των παρεχόμενων υπηρεσιών, έτσι ώστε να είναι πιο ελκυστική η συμμετοχή σε αυτές, ήταν η δημιουργία καλύτερων αθλητικών εγκαταστάσεων και, με μικρή διαφορά, ο καλύτερος αθλητικός εξοπλισμός. Το γεγονός αυτό πρέπει να ληφθεί σοβαρά υπόψη από τους υπευθύνους των πανεπιστημιακών γυμναστηρίων και να στραφούν προς την κατεύθυνση εξεύρεσης οικονομικών πόρων με στόχο την ικανοποίηση των παραπάνω απαιτήσεων.

Συχνότητα συμμετοχής σε σχέση με το επίπεδο δραστηριότητας (ανεπαρκές,

επαρκές, έντονο).

Από την παρούσα έρευνα φάνηκε ότι οι φοιτητές-τριες με «έντονη ή επαρκή φυσική δραστηριότητα» αθλούνταν τόσο πριν την εισαγωγή τους στο πανεπιστήμιο, όσο και κατά τη διάρκεια των σπουδών τους σε χώρους εκτός του πανεπιστημίου τους, συχνότερα από τους φοιτητές-τριες με «ανεπαρκή φυσική δραστηριότητα», επαληθεύοντας την 7^η και 9^η εναλλακτική στατιστική υπόθεση. Σύμφωνα με τις απαντήσεις οι πολύ δραστήριοι καθώς και οι μεσαία δραστήριοι φοιτητές, ασχολούνταν περισσότερο με τον αθλητισμό, σε σχέση με τους λίγο δραστήριους φοιτητές. Οι συγκεκριμένοι φοιτητές, πιθανόν, έκαναν κάποιο άθλημα σε ερασιτεχνικό ή επαγγελματικό επίπεδο σε κάποιο σύλλογο ή σωματείο, κατά τα χρόνια του σχολείου και το συνέχισαν και κατά τη διάρκεια των σπουδών τους. Συνεπώς οι αρμόδιοι των αθλητικών τμημάτων των πανεπιστημίων αν θέλουν να κερδίσουν αυτή τη μερίδα των φοιτητών, θα πρέπει να αναπτύξουν σταδιακά και το αγωνιστικό κομμάτι του αθλητισμού, ώστε να γίνεται πρωταθλητισμός και στα ελληνικά πανεπιστήμια. Η συνεργασία με τις ομοσπονδίες των αθλημάτων θα μπορούσε να βοηθήσει προς αυτή την κατεύθυνση.

Επιπλέον οι φοιτητές-τριες με «επαρκή φυσική δραστηριότητα» αθλούνται περισσότερο από τους φοιτητές-τριες με «ανεπαρκή» ή «έντονη» φυσική δραστηριότητα» στο αθλητικό τμήμα του πανεπιστημίου τους, επαληθεύοντας την 8^η εναλλακτική στατιστική υπόθεση. Αυτό δηλώνει ότι πιθανόν οι υπηρεσίες που προσφέρει το αθλητικό τμήμα καλύπτουν περισσότερο τις ανάγκες των μεσαία δραστήριων φοιτητών-τριών, και ότι οι λίγο δραστήριοι φοιτητές δεν αύξησαν τη δραστηριοποίησή τους κατά τα χρόνια των σπουδών τους. Οι υπεύθυνοι των αθλητικών τμημάτων οφείλουν να αξιολογήσουν τα προγράμματα που προσφέρουν και να δώσουν κίνητρα τα οποία θα αυξήσουν τη δραστηριότητα των φοιτητών. Τα ανανεωμένα προγράμματα θα πρέπει να απευθύνονται σε όλα τα επίπεδα των αθλούμενων, αλλά κυρίως να δеляάζουν τους λιγότερο δραστήριους. Συνεπώς, ένας από τους στόχους που πρέπει να θέσουν οι αρμόδιοι φυσικής αγωγής, πέρα από τη διατηρησιμότητα των υπαρχόντων φοιτητών, είναι η παρακίνηση εκείνης της «μάζας» των φοιτητών που είναι αδρανείς. Απώτερος σκοπός δεν θα είναι να «φτιάξουν» αθλητές, αλλά να αποκτήσουν οι φοιτητές έναν υγιεινό και αθλητικό τρόπο ζωής. Θα πρέπει για να τους ελκύσουν να συμμετάσχουν στην άσκηση, να τους βοηθήσουν να συνειδητοποιήσουν τα οφέλη της άσκησης τόσο στο σωματικό όσο και στον ψυχολογικό τομέα. Θα πρέπει να τους γίνει γνωστό, ότι συμμετέχοντας στην άσκηση, θα αναζωογονηθούν και θα βιώσουν νέες πρωτόγνωρες αλλά και πρωτότυπες εμπειρίες. Επίσης, ότι μέσα από τη συμμετοχή τους στα αθλητικά προγράμματα, θα νιώσουν τη

χαρά, τη διασκέδαση, την ευχαρίστηση. Θα αναπτύξουν κοινωνικές σχέσεις, και φίλιες και θα βελτιώσουν την εξωτερική τους εμφάνιση, και την υγείας τους. Τέλος να γίνει αντιληπτό από τους φοιτητές ότι για την ικανοποίηση στη ζωή η άσκηση αποτελεί καθοριστικό παράγοντα και παίζει σημαντικό ρόλο στην προώθηση της δημιουργικότητας, του ομαδικού πνεύματος και στην ενίσχυση της ποιότητας ζωής.

Επίσης επαληθεύτηκε η 10^η και 11^η μηδενική στατιστική υπόθεση. Από τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας, προέκυψε ότι δεν υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά στα αίτια συμμετοχής καθώς και στα εμπόδια συμμετοχής στις αθλητικές δραστηριότητες των πανεπιστημίων ανάμεσα σε φοιτητές διαφορετικού επιπέδου φυσικής δραστηριότητας. Τόσο οι φοιτητές με «ανεπαρκή» όσο και οι φοιτητές με «επαρκή» ή «έντονη» φυσική δραστηριότητα, δήλωσαν ότι αθλούνται ή δεν αθλούνται για τους ίδιους λόγους.

Επιπλέον, από τις αναλύσεις επαληθεύτηκε και η 12^η μηδενική στατιστική υπόθεση. Φάνηκε ότι δεν υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά στην επιλογή αθλήματος ανάμεσα σε φοιτητές διαφορετικού επιπέδου φυσικής δραστηριότητας. Όλοι οι φοιτητές, ανεξαρτήτου επιπέδου φυσικής δραστηριότητας, δεν έδειξαν προτίμηση για κάποιο συγκεκριμένο άθλημα.

Αίτια συμμετοχής

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της έρευνας, το ποσοστό των φοιτητών που ανέφερε ότι συμμετέχει στις αθλητικές δραστηριότητες, ήταν περίπου ίδιο με αυτό που ανέφερε ότι δε συμμετέχει. Το ποσοστό αυτό είναι αρκετά χαμηλότερο από αντίστοιχες μετρήσεις που έχουν γίνει στις ΗΠΑ (Barcelona et al., 2002). Ο λόγος συμμετοχής με τη υψηλότερη βαθμολογία ήταν η «αναψυχή και ψυχαγωγία». Αυτό δηλώνει ότι οι φοιτητές ενδιαφέρονται για τη βελτίωση της ποιότητας του ελεύθερου χρόνου τους, την απαλλαγή από το άγχος των μαθημάτων και του ανταγωνισμού. Ο αμέσως σημαντικότερος λόγος ήταν η «διατήρηση, βελτίωση της υγείας» και ακολουθεί η «βελτίωση της ψυχικής διάθεσης». Άρα αυτό που πάλι έχει σημασία είναι η βελτίωση της ποιότητας ζωής, η διατήρηση της υγείας, και όχι οι επιδόσεις και το αγωνιστικό κομμάτι του αθλητισμού. Παρόμοια αποτελέσματα προέκυψαν και από σχετικές έρευνες στις ΗΠΑ (Ebbeck et al., 1995; Koslow, 1988; Quaterman et al., 1996; Huddleston et al., 2002;).

Εμπόδια συμμετοχής

Το κυριότερο εμπόδιο των φοιτητών στη συμμετοχή τους για άθληση σύμφωνα με τα αποτελέσματα της έρευνας ήταν ο φόρτος υποχρεώσεων και η έλλειψη χρόνου. Η πολύωρη παρακολούθηση των μαθημάτων, η μελέτη καθώς και οι εργασιακές υποχρεώσεις για κάποιους, αποτελούν ανασταλτικό παράγοντα για την ενασχόλησή τους με τις αθλητικές δραστηριότητες του πανεπιστημίου τους. Το αποτέλεσμα αυτό συμφωνεί πλήρως με αντίστοιχη έρευνα που έγινε σε δύο πανεπιστήμια των ΗΠΑ το 2003 (Young et al., 2003; Byl 2002;). Ο δεύτερος σε σημαντικότητα λόγος μη συμμετοχής, ήταν η έλλειψη βολικών ωρών λειτουργίας του αθλητικού τμήματος. Το ωράριο λειτουργίας είναι ένα θέμα το οποίο πρέπει να προβληματίσει σοβαρά τους υπευθύνους των αθλητικών τμημάτων. Εκτενές ωράριο του αθλητικού τμήματος μέσα στην εβδομάδα καθώς και τα σαββατοκύριακα θα δώσει πολλές ευκαιρίες για άθληση σε πάρα πολλούς φοιτητές και θα αποτελέσει ένα επιπλέον κίνητρο για συμμετοχή στις αθλητικές δραστηριότητες. Ανάλογα ερευνητικά συμπεράσματα υπάρχουν για τους αμερικανούς φοιτητές που διαμένουν εκτός πανεπιστημιακών εγκαταστάσεων (Barcelona et al., 2002). Οι Swabey et al. (1997) τόνισαν, ότι κύριοι λόγοι εγκατάλειψης της φυσικής δραστηριότητας ήταν η συμμετοχή σε άλλου είδους δραστηριότητες με μεγαλύτερο ενδιαφέρον, οι φοιτητικές υποχρεώσεις – μελέτη, η παύση προγραμμάτων αθλητικών δραστηριοτήτων της Μέσης Εκπαίδευσης και η έλλειψη διασκέδασης στα σπορ που συμμετείχαν στη Μέση Εκπαίδευση.

Αίτια συμμετοχής ανά φύλο.

Από την παραγοντική ανάλυση προέκυψε ότι οι φοιτήτριες αθλούνται περισσότερο από ότι οι φοιτητές για ψυχοκοινωνικούς και αισθητικούς λόγους, ενώ τόσο οι φοιτήτριες όσο και οι φοιτητές αθλούνται σχεδόν εξίσου για λόγους υγείας και φυσικής κατάστασης. Το γεγονός αυτό δηλώνει ότι όλοι αθλούνται διότι τους ενδιαφέρει η διατήρηση και βελτίωση της υγείας τους και η απόκτηση υγιών συνηθειών. Επιπλέον τα κορίτσια αθλούνται διότι θεωρούν ότι θα τους δοθούν ευκαιρίες για ένταξη στην ακαδημαϊκή κοινότητα, για δημιουργία νέων γνωριμιών, για ανάπτυξη της κοινωνικότητας τους, αλλά και για βελτίωση της εξωτερικής τους εικόνας. Οι Quaterman et al. (1996), αναφορικά με το φύλο διαπίστωσαν ότι οι γυναίκες έδωσαν μεγαλύτερη έμφαση από τους άνδρες στη συμμετοχή σε καθημερινή άσκηση και στον έλεγχο βάρους. Αντίστοιχα οι άνδρες έδωσαν μεγαλύτερη έμφαση από τις γυναίκες στη διασκέδαση και στη δημιουργία νέων φίλων κατά τη συμμετοχή τους σε προγράμματα φυσικής δραστηριότητας. Κατά τους Ebbeck et

al. (1995), ο λόγος της αλληλεξάρτησης (συναγωνισμός, επιθυμία νίκης, ομαδικότητα, κοινωνική επαφή) ήταν περισσότερο σημαντικός για τους άνδρες απ' ότι για τις γυναίκες.

Εμπόδια συμμετοχής ανά φύλο

Σχετικά με τα εμπόδια συμμετοχής, προέκυψε ότι η οργάνωση και η λειτουργία του προγράμματος καθώς και ο χρονικός περιορισμός αποτελούν ανασταλτικό παράγοντα κυρίως για τις φοιτήτριες. Οι φοιτήτριες δήλωσαν ότι δυσκολεύονται να μεταβούν στις αθλητικές εγκαταστάσεις καθώς και να εξοικονομήσουν χρόνο από τις υπόλοιπες υποχρεώσεις τους ώστε να ασχοληθούν με κάποια αθλητική δραστηριότητα. Επιπλέον δήλωσαν ότι δυσκολεύονται να ενημερωθούν για τα παρεχόμενα προγράμματα. Αυτό είναι κάτι που πρέπει να απασχολήσει σοβαρά τους υπεύθυνους των αθλητικών τμημάτων των πανεπιστημίων. Θα πρέπει να βρουν μέτρα προώθησης των προσφερόμενων αθλητικών προγραμμάτων ώστε να ενημερώνονται έγκαιρα και σωστά οι φοιτητές. Τοποθέτηση αφισών σε όλα τα προσφερόμενα σημεία της πανεπιστημιακής κοινότητας με το σήμα του γυμναστηρίου και τις προσφερόμενες δραστηριότητες, δημιουργία σελίδας στο site του πανεπιστημίου όπου θα περιγράφει τις λειτουργίες του γυμναστηρίου καθώς και εκμετάλλευση της δυνατότητας φωνητικού ταχυδρομείου στα ιδρύματα που υπάρχει, θα μπορούσαν να αποτελέσουν κάποια αποτελεσματικά μέτρα προώθησης και έγκαιρης ενημέρωσης των φοιτητών για τις δραστηριότητες των αθλητικών τμημάτων. Κατά τους Young et al. (2003) δε διαπιστώθηκαν σημαντικές διαφορές ανάμεσα στους άνδρες και τις γυναίκες όσον αφορά τα εμπόδια συμμετοχής. Η μόνη σημαντική διαφορά διαπιστώθηκε στην κατηγορία των προσωπικών εμποδίων όπου οι γυναίκες θεωρούν σημαντικότερα εμπόδια από τους άνδρες τη συστολή στη συμμετοχή, την έλλειψη θέλησης, την κυριαρχία του άλλου φύλου στις δραστηριότητες και την έλλειψη χρόνου λόγω εργασίας, πανεπιστημιακών υποχρεώσεων και οικογένειας. Επιπλέον σύμφωνα με έρευνα του Jeffrey Bourne, διευθυντή του Αθλητικού τμήματος του πανεπιστημίου James Madison στις ΗΠΑ (2000) τόσο οι φοιτητές όσο και οι φοιτήτριες ανέφεραν ως σημαντικότερα εμπόδια για τη συμμετοχή τους στις εσωτερικές αθλητικές δραστηριότητες του πανεπιστημίου κυρίως την έλλειψη χρόνου, τις ακαδημαϊκές υποχρεώσεις και τις υποχρεώσεις εργασίας.

Συχνότητα συμμετοχής και κατηγορία αθλήματος σε σχέση με το φύλο

Από τα αποτελέσματα των αναλύσεων της παρούσας έρευνας φάνηκε ότι υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά λόγω φύλου στη συχνότητα συμμετοχής των φοιτητών-τριων, πριν την εισαγωγή στην τριτοβάθμια εκπαίδευση, για τουλάχιστον 20 λεπτά της ώρας, σε οργανωμένες αθλητικές δραστηριότητες, επαληθεύοντας την 1^η εναλλακτική στατιστική υπόθεση. Σύμφωνα με τις απαντήσεις τα αγόρια φαίνεται να είναι περισσότερο δραστήρια και να ασχολούνται πιο πολύ με τον αθλητισμό από ότι τα κορίτσια κατά τα χρόνια της εφηβείας τους. Το συγκεκριμένο γεγονός υποδεικνύει ότι πρέπει να γίνει προσπάθεια από τους αρμόδιους για προώθηση της φυσικής αγωγής στα κορίτσια από τα πρώτα χρόνια του σχολείου (Dinger, 2000; Ryan & Olacov, 2000).

Το ίδιο αποτέλεσμα προέκυψε και από την εξέταση της υπόθεσης: Επίδραση του φύλου στη συχνότητα συμμετοχής στις δραστηριότητες που διοργανώνουν τα αθλητικά τμήματα. Διαπιστώθηκε στατιστικά σημαντικά μεγαλύτερη συχνότητα συμμετοχής των φοιτητών από τις φοιτήτριες στα αθλητικά προγράμματα των πανεπιστημίων τους επαληθεύοντας και τη 2^η εναλλακτική στατιστική υπόθεση. Τα αποτελέσματα αυτά συμφωνούν με σχετικές έρευνες στην Αγγλία (Ryan et al., 2000) και στις ΗΠΑ (Young et al., 2003). Σύμφωνη άποψη είχαν και οι Barcelona et al. (2002) οι οποίοι ερεύνησαν τα μοτίβα συμμετοχής σε αθλητικές δραστηριότητες αναψυχής. Από τα αποτελέσματα της έρευνας, προέκυψε ότι οι γυναίκες δεν συμμετείχαν σε προγράμματα άσκησης, intramural sports, ομαδικές και ατομικές αθλητικές δραστηριότητες με την ίδια συχνότητα που συμμετείχαν οι άνδρες.

Αξιοσημείωτο είναι το γεγονός ότι επαληθεύτηκε η 3^η μηδενική στατιστική υπόθεση. Δε διαπιστώθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά μεταξύ ανδρών και γυναικών στη συχνότητα συμμετοχής σε οργανωμένες αθλητικές δραστηριότητες σε χώρους εκτός των πανεπιστημιακών ιδρυμάτων. Το συγκεκριμένο γεγονός υποδεικνύει ότι τα κορίτσια προτιμούν να αθλούνται σε κάποιο ιδιωτικό ή δημοτικό γυμναστήριο παρά στο αθλητικό τμήμα του πανεπιστημίου τους. Η ελλιπή κάλυψη των αναγκών τους από τις υπηρεσίες του πανεπιστημιακού γυμναστηρίου δηλώνει ότι δεν ενδιαφέρονται αποκλειστικά για την ίδια την άσκηση, αλλά δίνουν βαρύτητα και στις υπόλοιπες υπηρεσίες (πολυτέλεια, ελιτίστικες υπηρεσίες) που προσφέρονται κυρίως στον ιδιωτικό τομέα.

Επιπρόσθετα επαληθεύτηκε εν μέρει η 4^η εναλλακτική στατιστική υπόθεση. Παρουσιάστηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές λόγω φύλου στη μεταβλητή «προτίμηση κατηγορίας αθλήματος». Προέκυψε ότι οι φοιτητές προτιμούν τα ομαδικά αθλήματα ενώ οι φοιτήτριες τα ατομικά. Το ίδιο αποτέλεσμα προέκυψε και από την

έρευνα του Barcelona et al. (2002) όπου οι γυναίκες προτιμούσαν να συμμετάσχουν σε ατομικές αθλητικές δραστηριότητες εξωτερικού χώρου σε σχέση με τις ομαδικές. Αντίθετα δε παρουσιάστηκε στατιστικά σημαντική διαφορά μεταξύ φοιτητών και φοιτητριών στην μεταβλητή «προτίμηση extreme αθλημάτων». Τόσο οι φοιτητές όσο και οι φοιτήτριες δήλωσαν ως τελευταία επιλογή τους τη ενασχόληση με κάποιο extreme σπορ. Η συμμετοχή σε κάποιο άθλημα που θεωρείται ότι μπορεί να περιέχει κάποιο κίνδυνο και η πιθανότητα ενδεχόμενου τραυματισμού ίσως να αποτελεί ανασταλτικό παράγοντα. Επίσης η πρόσβαση μπορεί να αποτελεί ένα επιπλέον εμπόδιο. Συνήθως υπάρχει μεγάλη χιλιομετρική απόσταση των μεγάλων αστικών πόλεων, με τους χώρους πραγματοποίησης των περισσότερο extreme σπορ. Τέλος η οικονομική συνεισφορά που υπάρχει από τους συμμετέχοντες, όταν αργότερα θελήσουν να ασχοληθούν μόνοι τους ίσως να είναι ένα άλλο εμπόδιο.

Συχνότητα συμμετοχής, επίπεδα αθλουμένων και πρόσβαση στις αθλητικές εγκαταστάσεις σε σχέση με το πανεπιστήμιο

Σχετικά με τη συχνότητα συμμετοχής φάνηκε ότι δεν υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά λόγω πανεπιστημίου στο οποίο φοιτά ο κάθε φοιτητής, σε οργανωμένες αθλητικές δραστηριότητες (για τουλάχιστον 20 λεπτά της ώρας), πριν την εισαγωγή του στην τριτοβάθμια εκπαίδευση.

Επιπλέον βρέθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά λόγω πανεπιστημίου στη συχνότητα συμμετοχής των φοιτητών-τριών, στις αθλητικές δραστηριότητες των αθλητικών τμημάτων. Οι φοιτητές του ΕΚΠΑ συμμετέχουν πιο συχνά στα αθλητικά προγράμματα σε σχέση με τους φοιτητές του Παντείου και του ΕΜΠ.

Αναφορικά με τη πρόσβαση στις αθλητικές εγκαταστάσεις, οι φοιτητές-τριες του Παντείου θεωρούν σε σχέση με τους φοιτητές-τριες των άλλων δύο πανεπιστημίων, ότι είναι «εύκολη» (στην κλίμακα «καθόλου» - «πάρα πολύ»). Αντίστοιχα οι φοιτητές-τριες του ΕΚΠΑ θεωρούν σε σχέση με τους φοιτητές-τριες των άλλων δύο πανεπιστημίων, ότι είναι «δύσκολη» (στην κλίμακα «καθόλου» - «πάρα πολύ»).

Τέλος δε βρέθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά λόγω πανεπιστημίου στο οποίο φοιτά ο κάθε φοιτητής, στο επίπεδο αθλουμένων που καλύπτουν οι αθλητικές δραστηριότητες των ιδρυμάτων.

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Η συμμετοχή στις αθλητικές δραστηριότητες προσφέρει στους φοιτητές τη δυνατότητα να κοινωνικοποιηθούν μέσα στην πανεπιστημιακή κοινότητα, να γυμνασθούν, να διασκεδάσουν και γενικά να βελτιώσουν την ποιότητα της ζωής τους. (Byl 2002). Τα κάτωθι συμπεράσματα μπορεί να χρησιμοποιηθούν για τη βελτίωση της λειτουργίας των αθλητικών τμημάτων, η οποία με τη σειρά της θα βοηθήσει στην αύξηση της συμμετοχής των φοιτητών, στις αθλητικές δραστηριότητες.

- Το βασικότερο αίτιο για συμμετοχή στα αθλητικά προγράμματα της τριτοβάθμιας εκπαίδευσης είναι η αναψυχή-ψυχαγωγία.
- Το βασικότερο εμπόδιο για συμμετοχή στα αθλητικά προγράμματα της τριτοβάθμιας εκπαίδευσης είναι ο φόρτος υποχρεώσεων-έλλειψη χρόνου.
- Οι φοιτήτριες συμμετέχουν κυρίως για «αισθητικούς» και «ψυχοκοινωνικούς» λόγους.
- Η «οργάνωση και λειτουργία» του προγράμματος και ο «χρονικός περιορισμός» αποτελούν εμπόδια για τη συμμετοχή στα προγράμματα κυρίως για τις φοιτήτριες.
- Οι περισσότεροι φοιτητές γνωρίζουν την ύπαρξη και λειτουργία του αθλητικού τμήματος του ΑΕΙ που σπουδάζουν.
- «Μέτρια» συμμετοχή των φοιτητών στις αθλητικές δραστηριότητες των πανεπιστημίων τους.
- Η πλειοψηφία των φοιτητών ήταν προπτυχιακοί.
- Ο πίνακας ανακοινώσεων, ο συχνότερα αναφερόμενος τρόπος για ενημέρωση σχετικά με τα αθλητικά προγράμματα
- Οι περισσότεροι φοιτητές θεωρούν ότι τα αθλητικά προγράμματα απευθύνονται σε όλα τα επίπεδα αθλουμένων.
- Το μεγαλύτερο ποσοστό των φοιτητών έχει ως πρώτη προτίμηση τα ομαδικά αθλήματα.
- Η οικονομική συνεισφορά δεν αποτρέπει τη συμμετοχή στα αθλητικά προγράμματα των πανεπιστημίων.

- Η πρώτη προτίμηση των φοιτητών είναι η ενασχόληση με την καλαθοσφαίριση και το ping-pong και η δεύτερη με το ποδόσφαιρο.
- Οι καλύτερες αθλητικές εγκαταστάσεις είναι απαραίτητη προϋπόθεση για τη βελτίωση της ποιότητας των υπηρεσιών των αθλητικών τμημάτων.
- Οι φοιτητές με «επαρκή φυσική δραστηριότητα» αθλούνται περισσότερο από τους φοιτητές με «ανεπαρκή ή έντονη φυσική δραστηριότητα» στο αθλητικό τμήμα του πανεπιστημίου τους.
- Οι φοιτητές με «επαρκή ή έντονη φυσική δραστηριότητα» αθλούνται περισσότερο από τους φοιτητές με «ανεπαρκή φυσική δραστηριότητα» σε χώρους εκτός πανεπιστημίου τόσο πριν την έναρξη των σπουδών τους όσο και κατά τη διάρκεια αυτών.
- Οι φοιτητές αθλούνται συχνότερα από τις φοιτήτριες τόσο πριν την έναρξη των σπουδών τους όσο και κατά τη διάρκεια αυτών.
- Οι φοιτητές προτιμούν τα ομαδικά αθλήματα ενώ οι φοιτήτριες τα ατομικά.
- Οι φοιτητές του ΕΚΠΑ συμμετέχουν πιο συχνά στα αθλητικά προγράμματα του πανεπιστημίου τους σε σχέση με τους φοιτητές του Παντείου και του ΕΜΠ.

Προτάσεις για πρακτική εφαρμογή.

Στην συγκεκριμένη έρευνα παρουσιάστηκαν τα αίτια συμμετοχής, τα εμπόδια συμμετοχής, καθώς και η συχνότητα συμμετοχής των φοιτητών-τριων, τριών ανώτατων εκπαιδευτικών ιδρυμάτων της Αθήνας. Από την έρευνα προέκυψε οι φοιτητές-τριες συμμετέχουν κυρίως για αναψυχή-ψυχαγωγία, ότι τα εμπόδια συμμετοχής είναι ο φόρτος υποχρεώσεων-έλλειψη χρόνου και ότι υπάρχει «μέτρια» συμμετοχή των φοιτητών-τριών στις αθλητικές δραστηριότητες των πανεπιστημίων τους. Αθλητικές δραστηριότητες πρέπει να υλοποιούνται εκτός από τα δημόσια πανεπιστήμια και σε δημόσια ΙΕΚ, ιδιωτικές σχολές ακόμα και σε τεχνικές σχολές. Η επάνδρωση των παραπάνω σχολών με αθλητικά τμήματα θα βοηθούσε τους μαθητές τους να βιώσουν ανεπανάληπτες εμπειρίες που θα τους πρόσφερε ο αθλητισμός.

Επίσης θα ήταν πολύ ενδιαφέρον αν τα πανεπιστήμια που διαθέτουν την υλικοτεχνική υποδομή και το κατάλληλα εξειδικευμένο προσωπικό δημιουργούσαν τμήματα για τους απόφοιτους τους. Τα τμήματα αυτά θα απαρτίζονταν από απόφοιτους και τα αθλητικά προγράμματα που θα πραγματοποιούνταν θα απευθύνονταν αποκλειστικά σε εκείνους.

Προτάσεις για μελλοντικές έρευνες

Ο βαθμός συμμετοχής των φοιτητών-τριών στις αθλητικές δραστηριότητες των πανεπιστημίων τους καθώς και τα αίτια-εμπόδια συμμετοχής σε αυτές είναι ένα πρόσφορο έδαφος για έρευνα. Ιδιαίτερα σημαντικό κρίνεται σε μελλοντική έρευνα να εξετασθεί η ανταπόκριση των φοιτητών-τριών στις αθλητικές δραστηριότητες των πανεπιστημίων τους με μεγαλύτερο δείγμα συγκεντρώνοντας στοιχεία από πανελλαδική έρευνα. Επίσης κρίνεται ιδιαίτερα σημαντικό να εξετασθεί σε κάποια έρευνα η σύγκριση των υπηρεσιών που προσφέρονται από τα αθλητικά τμήματα των πανεπιστημίων της Ελλάδας σε σχέση με τα πανεπιστήμια της Ευρώπης και της Αμερικής.

Επιπλέον ενδιαφέρον θα είχαν και έρευνες που θα διερευνούσαν το προφίλ των φοιτητών που συμμετέχουν στις αθλητικές δραστηριότητες των πανεπιστημίων τους και θα είχαν επικεντρωθεί σε κοινωνικούς-οικονομικούς παράγοντες (π.χ. κοινωνικό status φοιτητή, οικονομική κατάσταση, επάγγελμα γονέα κλπ).

Περαιτέρω έρευνα χρήζει και η προώθηση του αθλητισμού και της άσκησης στην τριτοβάθμια εκπαίδευση και κυρίως της άθλησης για λόγους αναψυχής ώστε να μπορέσουν οι φοιτητές να απολαύσουν νέες εμπειρίες μέσα από κλασικά και extreme αθλήματα και τέλος να αποκτήσουν έναν υγιεινό και αθλητικό τρόπο ζωής.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Barcelona B. (2002). Student Involvement in Campus Recreational Sports Activities and Gains in Team-Functioning. LARNet; The Cyber Journal of Applied Leisure and Recreational Research. www.nccu.edu/larnet/2002-3.html
- Barcelona, R. & Ross, C. (2002). Participation Patterns in Campus Recreational Sports: an Examination of Quality of Student Effort from 1983 to 1998. *Recreational Sports Journal (NIRSA)*, 26(1), 41-53.
- Byl, J. (2002). *Intramural Recreation*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Chen, W. (1998). Chinese and American college students' motives for participation in physical activities. *Perceptual and Motor Skills*, 87, 1463-1470.
- Collins, J., Valerius, L., King, T. & Graham, A. (2001). The Relationship between College Students' Self-Esteem and the Frequency and Importance of their Participation in Recreational Activities. *NIRSA Journal*, 25(2), 38-47.
- Craig, C.L., Marshall, A.L., Sjostrom, M., Bauman, A.E., Booth, M.E., Ainsworth B.E., et al. (2003). International physical activity questionnaire: 12-country reliability and validity. *Medicine and Science in Sport and Exercise*, 35, 1381-1395.
- Dinger, M. (2000). Health-risk behaviors of high school and college females. *JOPERD*, 71(7), 19-22.
- Dalgarn, M. (2001). The Role of the Campus Recreation Center in Creating a Community. *NIRSA Journal*, 25(1), 66-72.
- Ebbeck, V., Gibbons, S. & Loken-Dahle, L. (1995). Reasons for Adult Participation in Physical Activity: An Interactional Approach. *International Journal Sport Psychology*, 26, 262-275.
- Huddleston, S., Mertesdorf, J. & Araki, K. (2002). Physical activity behavior and attitudes toward involvement among physical education, health, and leisure services pre-professionals. *College Student Journal*, 36(4), 555-572.
- James Madison University, Office of Institutional Research (2000). *Survey of Student Interests in Athletics, Fitness, and Sports Activities*.
- Koslow, R. (1988). College Fitness Courses – What Determines Student Interest?. *JOPERD*, 28-30.
- Kriska, A.M. & Caspersen, C.J. (1997). A collection of physical activity questionnaires for health-related research. *Medicine and science in sports and exercise*, 29(Suppl.): S1-S205.
- Μακαβέλου Π., Μιχαλοπούλου Μ., Μακαβέλου Σ., Υφαντίδου Γ., Κουρτέσης Θ. & Ζέτου Ε.(2005). Επιδράσεις ηλικίας και φύλου στη φυσική δραστηριότητα

- ενηλίκων στην Ελλάδα. Αναζητήσεις στη Φυσική Αγωγή και τον Αθλητισμό. Ηλεκτρονικό περιοδικό, 3: 176-186. www.hape.gr/emag.asp
- Μασμανίδης, Θ., Τσιγγίλης, Ν. & Κουστέλιος, ΑΘ. (2002). Φυσική Αγωγή στην Τριτοβάθμια Εκπαίδευση: Διερεύνηση της υπάρχουσας κατάστασης. *Φυσική Δραστηριότητα & Ποιότητα Ζωής*, 3, 1-9.
- Michalopoulou, M., Argiropoulou, E., Costa, G., Gegis, G. & Doulos, D. (1998). Participation in recreation activities in Greece. *Proceedings of the 6th Congress of Sports Management*. Portugal.
- NIRSA Foundation. (2003). Value of Recreational Sports on College Campuses. *Recreational Sport Journal (NIRSA)*, 27(1), 12-14.
- Oja, P. (2003). Development of a company instrument for physical activity. In A. Nosikov and C. Gudex (Eds). *EUROHIS: Developing Common Instruments for Health Surveys* (p.p.79-92).
- Quaterman, J., Harris, G. & Chew, R.M. (1996). African American students' perceptions of the values of basic physical education activity programs at historically black colleges and universities. *Journal of Teaching in Physical Education*, 15, 188-204.
- Ryan, C. & Olasov, L. (2000). Mentoring for Success. Female University Students and "At Risk" Middle School Girls. *JOPERT*, 71(9), 37-39.
- Reiss, S., Wiltz, H. & Sherman, M. (2001). Trait motivational correlates of athleticism. *Personality and Individual Differences*, 30, 1139-1145.
- Swabey, K. & Rogers, A. (1997). Sports after High School? An Investigation into the sports drop out of students in the transition from High School to College. *Proceedings of 1997 AARE Conference*. Brisbane, Australia.
- Young, S., Ross, C. & Barcelona, R. (2003). Perceived Constraints by College Students to Participation in Campus Recreational Sports Programs. *Recreational Sport Journal (NIRSA)*, 27(2), 47-62.

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Α
Διεθνές Ερωτηματολόγιο Φυσικής Δραστηριότητας
Σύντομη Προσωπική Αναφορά των 7 Τελευταίων Ημερών

Ενδιαφερόμαστε να βρούμε τα είδη των φυσικών δραστηριοτήτων στις οποίες οι άνθρωποι συμμετέχουν στο πλαίσιο της καθημερινής τους ζωής. Οι ερωτήσεις που θα συμπληρώσετε αφορούν στο χρόνο που καταναλώσατε όντας φυσικά δραστήριοι **τις τελευταίες 7 ημέρες**. Παρακαλείσθε να απαντήσετε ακόμη και αν δε θεωρείτε τον εαυτό σας δραστήριο. Παρακαλείσθε να σκεφτείτε τις δραστηριότητες που συμμετέχετε στη δουλειά σας, στις εργασίες του σπιτιού ή του κήπου, στις μετακινήσεις σας και στον ελεύθερο χρόνο σας για να αναψυχή, άσκηση ή άθληση.

Σκεφτείτε τις έντονες φυσικές δραστηριότητες όπου συμμετείχατε τις τελευταίες 7 ημέρες. Οι έντονες φυσικές δραστηριότητες αναφέρονται σε δραστηριότητες που απαιτούν έντονη φυσική προσπάθεια και σας κάνουν να αναπνέετε πολύ πιο δύσκολα απ' το κανονικό. Σκεφτείτε μόνο αυτές τις φυσικές δραστηριότητες όπου συμμετείχατε τουλάχιστον 10 λεπτά συνεχόμενα τη φορά.

1. Κατά τη διάρκεια **των τελευταίων 7 ημερών**, πόσες ήταν οι ημέρες που συμμετείχατε σε **έντονες** φυσικές δραστηριότητες όπως άρση βαριών αντικειμένων, σκάψιμο, αεροβική γυμναστική ή γρήγορη ποδηλασία ;

_____ **Ημέρες ανά εβδομάδα**

Καμία έντονη φυσική δραστηριότητα → Πηγαίνετε κατευθείαν στην ερώτηση 3

2. Πόσο χρόνο καταναλώσατε συνήθως συμμετέχοντας σε **έντονες** φυσικές δραστηριότητες σε μία απ' αυτές τις ημέρες ;

_____ **Ώρες ανά ημέρα**

_____ **Λεπτά ανά ημέρα**

Δεν ξέρω/Δεν είμαι σίγουρος/η

Σκεφτείτε όλες τις δραστηριότητες μέτριας έντασης όπου συμμετείχατε **τις τελευταίες 7 ημέρες**. Οι μέτριας έντασης δραστηριότητες αναφέρονται σε δραστηριότητες που απαιτούν μέτρια σωματική προσπάθεια και σας κάνουν να αναπνέετε κάπως πιο δύσκολα απ' το κανονικό. Σκεφτείτε μόνο αυτές τις φυσικές δραστηριότητες όπου συμμετείχατε τουλάχιστον 10 λεπτά τη φορά.

3. Κατά τη διάρκεια **των τελευταίων 7 ημερών**, πόσες ήταν οι ημέρες που συμμετείχατε σε μέτριας έντασης δραστηριότητες όπως μεταφορά ελαφρών φορτίων, ποδηλασία σε κανονικό ρυθμό ή διπλό αγώνα τένις ; Μην συμπεριλάβετε το περπάτημα.

_____ **Ημέρες ανά εβδομάδα**

Καμία μέτριας έντασης φυσική δραστηριότητα → Πηγαίνετε κατευθείαν

στην ερώτηση 5

4. Πόσο χρόνο καταναλώσατε συνήθως συμμετέχοντας σε **μέτριας έντασης** φυσικές δραστηριότητες σε μία από τις **7 τελευταίες ημέρες**;

___ **Ώρες ανά ημέρα**
 ___ **Λεπτά ανά ημέρα**

Δεν ξέρω/Δεν είμαι σίγουρος/η

Σκεφτείτε το χρόνο που καταναλώσατε περπατώντας τις **τελευταίες 7 ημέρες**. Αυτό περιλαμβάνει περπάτημα στην εργασία και στο σπίτι, περπάτημα για μετακίνηση από μέρος σε μέρος και περπάτημα που μπορεί να κάνετε μόνο για αναψυχή, άθληση, άσκηση ή στον ελεύθερο χρόνο σας.

5. Κατά τη διάρκεια **των τελευταίων 7 ημερών**, πόσες ήταν οι ημέρες που **περπατήσατε** τουλάχιστον για 10 λεπτά τη φορά ;

___ **Ημέρες ανά εβδομάδα**

Καθόλου περπάτημα → Πηγαίνετε κατευθείαν στην ερώτηση 7

6. Πόσο χρόνο περίπου περάσατε συνήθως **περπατώντας** σε μία απ' αυτές τις ημέρες;

___ **Ώρες ανά ημέρα**
 ___ **Λεπτά ανά ημέρα**

Δεν ξέρω/Δεν είμαι σίγουρος/η

Η τελευταία ερώτηση αφορά στο χρόνο που περάσατε καθιστοί τις εργάσιμες ημέρες κατά τη διάρκεια **των τελευταίων 7 ημερών**. Συμπεριλάβετε την ώρα που περάσατε καθιστοί στη δουλειά, στο σπίτι, μελετώντας και κατά τον ελεύθερο χρόνο σας. Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει χρόνο που καθίσατε σε γραφείο, σε επίσκεψη σε φίλους, για διάβασμα ή χρόνο που καθόσασταν ή ήσασταν ξαπλωμένοι βλέποντας τηλεόραση.

7. Κατά τη διάρκεια **των τελευταίων 7 ημερών**, πόσο χρόνο περάσατε **καθιστοί** σε μία **εργάσιμη ημέρα** ;

___ **Ώρες ανά ημέρα**
 ___ **Λεπτά ανά ημέρα**

Δεν ξέρω/Δεν είμαι σίγουρος/η

Αυτό είναι το τέλος του ερωτηματολογίου, σας ευχαριστούμε για τη συμμετοχή σας

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Β



ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ
ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ



Αγαπητέ φοιτητή / φοιτήτρια

Στο πλαίσιο πανεπιστημιακής έρευνας, επιχειρούμε να καταγράψουμε την ανταπόκριση των φοιτητών στις δραστηριότητες των αθλητικών τμημάτων της τριτοβάθμιας εκπαίδευσης. Οι απόψεις σας είναι πολύ σημαντικές, προκειμένου να πληροφορηθούμε τα ενδιαφέροντά σας πάνω στις αθλητικές δραστηριότητες.

ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ

1. Φύλο: Άνδρας Γυναίκα
2. Ηλικία: 18-24 25-31 32 +
3. Οικογενειακή κατάσταση: Έγγαμος Άγαμος
4. Ίδρυμα τριτοβάθμιας εκπαίδευσης:
- Σχολή φοίτησης:
5. Επίπεδο σπουδών: Προπτυχιακό Μεταπτυχιακό Διδακτορικό
6. Πόσο συχνά συμμετείχες σε οργανωμένες αθλητικές δραστηριότητες για τουλάχιστον 20 λεπτά της ώρας, πριν την εισαγωγή σου στην τριτοβάθμια εκπαίδευση;

<input type="checkbox"/> Ποτέ	<input type="checkbox"/> τουλάχιστον μία φορά το μήνα	<input type="checkbox"/> τουλάχιστον μία φορά την εβδομάδα
<input type="checkbox"/> 3 φορές την εβδομάδα	<input type="checkbox"/> Κάθε μέρα	
7. Γνωρίζεις ότι λειτουργεί Αθλητικό Τμήμα στο Ίδρυμα που σπουδάζεις;

<input type="checkbox"/> Ναι	<input type="checkbox"/> Όχι
------------------------------	------------------------------
8. Ενημερώνεσαι για τις αθλητικές δραστηριότητες που πραγματοποιούνται από το αθλητικό τμήμα του ιδρυματός σου;

<input type="checkbox"/> Ναι	<input type="checkbox"/> Όχι
------------------------------	------------------------------

Εάν «Ναι» με ποιόν τρόπο:

<input type="checkbox"/>	Προσωπική επαφή με το προσωπικό του Αθλητικού τμήματος
<input type="checkbox"/>	Τηλεφωνική επαφή
<input type="checkbox"/>	Πίνακες ανακοινώσεων
<input type="checkbox"/>	Ιστοσελίδα αθλητικού τμήματος στο διαδίκτυο
<input type="checkbox"/>	Άλλος τρόπος, παρακαλούμε προσδιόρισε

.....

9. Συμμετέχεις στις αθλητικές δραστηριότητες που πραγματοποιούνται από το αθλητικό τμήμα του ιδρυματός σου:

Ναι Όχι

Εάν «Ναι», σε ποιές αθλητικές δραστηριότητες συμμετέχεις:

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Καλαθοσφαίριση | <input type="checkbox"/> Ιστιοσανίδα |
| <input type="checkbox"/> Πετοσφαίριση | <input type="checkbox"/> Rafting |
| <input type="checkbox"/> Ποδόσφαιρο | <input type="checkbox"/> Υποβρύχιες καταδύσεις |
| <input type="checkbox"/> Μίνι ποδόσφαιρο | <input type="checkbox"/> Χιονοδρομίες |
| <input type="checkbox"/> Υδατοσφαίριση | <input type="checkbox"/> Αναρρίχηση |
| <input type="checkbox"/> Αντισφαίριση | <input type="checkbox"/> Ανεμοπορία |
| <input type="checkbox"/> Επιτραπέζια αντισφαίριση | <input type="checkbox"/> Γυμναστική |
| <input type="checkbox"/> Πολεμικές τέχνες | <input type="checkbox"/> Σκοποβολή |
| <input type="checkbox"/> Αερόβικ - Jazz | <input type="checkbox"/> Παραδοσιακοί χοροί |
| <input type="checkbox"/> Γιόγκα | <input type="checkbox"/> Σκάκι |
| <input type="checkbox"/> Μυϊκή ενδυνάμωση- Fitness | <input type="checkbox"/> Ορειβασία - Πεζοπορία |
| <input type="checkbox"/> Κολύμβηση | <input type="checkbox"/> Badminton |
| <input type="checkbox"/> Στίβος | <input type="checkbox"/> Άρση βαρών |
| <input type="checkbox"/> Ιππασία | <input type="checkbox"/> Ιστιοπλοία |

10. Πόσο συχνά συμμετέχεις στις δραστηριότητες που διοργανώνει το αθλητικό τμήμα του ιδρυματός σου για τουλάχιστον 20 λεπτά της ώρας:

Ποτέ τουλάχιστον μία φορά το μήνα τουλάχιστον μία φορά την εβδομάδα
 3 φορές την εβδομάδα Κάθε μέρα

Δεν συμπληρώνεται από όσους απάντησαν «Ποτέ» στο ερώτημα 10.

11. Σε διευκολύνει το ωράριο λειτουργίας του Αθλητικού τμήματος (ωράριο γυμναστηρίου, δραστηριοτήτων, αγώνων κλπ)

Απόλυτα Πολύ Αρκετά Λίγο Καθόλου

12. Γυμνάζεσαι κάπου αλλού εκτός του ιδρυματός σου:

Ναι Όχι

Εάν «Ναι», σε :

- Αθλητικό σύλλογο
 Γυμναστήριο
 Αθλητικό όμιλο-club
 Σπίτι σου
 Αλλού, παρακαλούμε προσδιόρισε

Συμπληρώνεται μόνο από όσους απάντησαν «Ναι» στο ερώτημα 12.

13. Ποιά είναι η συχνότητα γύμνασής σου για τουλάχιστον 20 λεπτά της ώρας, στους παραπάνω χώρους:

Ποτέ τουλάχιστον μία φορά το μήνα τουλάχιστον μία φορά την εβδομάδα
 3 φορές την εβδομάδα Κάθε μέρα

14. Η οικονομική συνεισφορά σε κάποιες αθλητικές δραστηριότητες του ιδρύματός σου σε αποτρέπει να συμμετέχεις σε αυτές:

Ναι Όχι

15. Πόσο εύκολη θεωρείς την πρόσβαση σου στις αθλητικές εγκαταστάσεις του ιδρύματός σου:

1 2 3 4 5
Πολύ εύκολη αρκετά εύκολη εύκολη δύσκολη πολύ δύσκολη

16. Θεωρείς ότι οι αθλητικές δραστηριότητες που οργανώνονται από το αθλητικό τμήμα του ιδρύματός σου απευθύνονται σε όλα τα επίπεδα αθλούμενων:

Ναι Όχι

Εάν «Όχι», απευθύνονται μόνο σε :

- Αρχάριους
 Προχωρημένους
 Αθλητές επιπέδου

17. Αρίθμωσε (1,2,3) όποιες από τις παρακάτω κατηγορίες αθλημάτων προτιμάς με βάση τη σειρά προτίμησής σου (1 για τη μεγαλύτερη προτίμηση, 3 για τη μικρότερη προτίμηση):

- Ατομικά αθλήματα (π.χ. κολύμβηση, στίβος, μυική ενδυνάμωση)
 Ομαδικά αθλήματα (π.χ. μπάσκετ, ποδόσφαιρο, βόλλευ)
 Extreme sports (π.χ. αναρρίχηση, ιστιοπλοία, rafting)

Συμπληρώνεται μόνο από όσους απάντησαν «Ναι» στο ερώτημα 9.

18. Για ποιους από τους παρακάτω λόγους συμμετέχεις στις αθλητικές δραστηριότητες του ιδρύματός σου: Βαθμολόγησε τον καθένα από αυτούς από το 1 έως το 7 ανάλογα με το πόσο σημαντικό τον θεωρείς (1 για καθόλου σημαντικό, 2 για ελάχιστα σημαντικό, 3 για λίγο σημαντικό, 4 για σημαντικό, 5 για αρκετά σημαντικό, 6 για πολύ σημαντικό, 7 για πάρα πολύ σημαντικό).

Βελτίωση εξωτερικής εμφάνισης

1 2 3 4 5 6 7

Μείωση σωματικού βάρους

1 2 3 4 5 6 7

Διατήρηση, βελτίωση υγείας

1 2 3 4 5 6 7

Βελτίωση αθλητικών επιδόσεων / φυσικής κατάστασης

1 2 3 4 5 6 7

Κοινωνικότητα, γνωριμίες

1 2 3 4 5 6 7

Βελτίωση ψυχικής διάθεσης

1 2 3 4 5 6 7

Αναψυχή και Ψυχαγωγία

1 2 3 4 5 6 7

Άλλος λόγος, παρακαλούμε προσδιόρισε

.....
 1 2 3 4 5 6 7

Συμπληρώνεται μόνο από όσους απάντησαν «Ναι» στο ερώτημα 9.

19. Πόσο ικανοποιημένος είσαι από τις υπηρεσίες που σου προσφέρει το αθλητικό τμήμα του ιδρύματός σου;

Καθόλου Λίγο Αρκετά Πολύ Πάρα πολύ

.....
 Συμπληρώνεται μόνο από όσους απάντησαν «Ναι» στο ερώτημα 9.

20. Σε ποιές άλλες αθλητικές δραστηριότητες θα σε ενδιέφερε να λάβεις μέρος εκτός αυτών που προσφέρονται από το αθλητικό τμήμα του ιδρύματός σου;

.....

Συμπληρώνεται μόνο από όσους απάντησαν «Όχι» στο ερώτημα 9.

21. Ποιοι από τους παρακάτω λόγους σε εμποδίζουν να συμμετέχεις στις αθλητικές δραστηριότητες του ιδρύματός σου; Βαθμολόγησε τον καθένα από αυτούς από το 1 έως το 7 ανάλογα με το πόσο σημαντικό τον θεωρείς (1 για καθόλου σημαντικό, 2 για ελάχιστα σημαντικό, 3 για λίγο σημαντικό, 4 για σημαντικό, 5 για αρκετά σημαντικό, 6 για πολύ σημαντικό, 7 για πάρα πολύ σημαντικό).

Φόρτος υποχρεώσεων - έλλειψη χρόνου

1 2 3 4 5 6 7

Συνθήκες αθλητικών εγκαταστάσεων

1 2 3 4 5 6 7

Έλλειψη πληροφόρησης για την παροχή των προγραμμάτων

1 2 3 4 5 6 7

Έλλειψη βολικών ωρών λειτουργίας αθλητικού τμήματος

1 2 3 4 5 6 7

Ακαταλληλότητα των προγραμμάτων

1 2 3 4 5 6 7

Δυσκολία πρόσβασης

1 2 3 4 5 6 7

Άλλος λόγος, παρακαλούμε προσδιόρισε

.....
 1 2 3 4 5 6 7

22. Ποια από τα παρακάτω θα πρότεινες για τη βελτίωση του αθλητικού τμήματος του ιδρύματός σου;

- περισσότερο προσωπικό
 μεγαλύτερη εξειδίκευση προσωπικού
 καλύτερες κτιριακές εγκαταστάσεις
 καλύτερος αθλητικός εξοπλισμός
 διαφορετικό ωράριο
 μικρότερη οικονομική συνεισφορά
 μεγαλύτερη ποικιλία δραστηριοτήτων
 άλλο, παρακαλούμε προσδιόρισε

.....

Ευχαριστούμε πολύ για τη συμμετοχή σου!