

**ΣΤΑΣΕΙΣ ΝΕΩΝ ΚΡΑΤΟΥΜΕΝΩΝ ΠΡΟΣ ΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ, ΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ
ΚΑΙ ΤΗ ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ**

της
Ιωάννας Καραθάνου

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 «Παιδαγωγική και Δημιουργική Μάθηση».

Κομοτηνή
2012

Εγκεκριμένο από το Καθηγητικό σώμα:

1ος Επιβλέπων: Νικόλαος Διγγελίδης, Επίκ. Καθηγητής

2ος Επιβλέπων: Ευάγγελος Μπεμπέτσος, Επίκ. Καθηγητής

3ος Επιβλέπων: Θωμάς Κουρτέσης, Αναπλ. Καθηγητής

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Καραθάνου Ιωάννα: Στάσεις νέων κρατούμενων προς την άσκηση, το κάπνισμα και τη φυσική δραστηριότητα.

(Με την επίβλεψη του κ. Νίκου Διγγελίδη, Επίκουρου Καθηγητή)

Σκοπός της παρούσας έρευνας, ήταν η διερεύνηση των στάσεων, απόψεων και αντιλήψεων των μαθητών του ειδικού καταστήματος κράτησης νέων και των φοιτητών του Τμήματος Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, όσον αφορά το κάπνισμα και την άσκηση. Στην έρευνα συμμετείχαν 100 νέοι κρατούμενοι μαθητές και 100 φοιτητές φυσικής αγωγής (άνδρες). Η ηλικία τους κυμαινόταν από 18 έως 23 έτη. Οι συμμετέχοντες συμπλήρωσαν ένα ερωτηματολόγιο που αποτελούνταν από 3 μέρη. Στο πρώτο μέρος απαντούσαν σε ερωτήσεις σχετικά με την άσκηση, στο δεύτερο σχετικά με το κάπνισμα και στο τρίτο μέρος απαντούσαν σε ερωτήσεις σχετικά με το μάθημα της φυσικής αγωγής. Επίσης, στο ερωτηματολόγιο υπήρχε μια ενότητα αναφορικά με τη συμπεριφορά της άσκησης σε μια εβδομάδα (Godin & Shephard, 1986). Όλες οι κλίμακες είχαν αποδεκτούς δείκτες εσωτερικής συνοχής ($\alpha > .60$). Από τα αποτελέσματα, διαπιστώθηκε ότι οι νέοι κρατούμενοι είχαν υψηλότερα σκορ ως προς τη φυσική δραστηριότητα σε σχέση με τους φοιτητές ΤΕΦΑΑ, ίσως γιατί έχουν περισσότερο ελεύθερο χρόνο, παρόλο που υστερούν στις στάσεις, την πληροφόρηση, τις γνώσεις και τα οφέλη της άσκησης. Αντίθετα, σε σύγκριση με τους φοιτητές ΤΕΦΑΑ, οι στάσεις τους προς το κάπνισμα είναι υψηλότερες.

Λέξεις κλειδιά: γνώσεις, πληροφόρηση, συμπεριφορά, φυσική αγωγή, φοιτητές ΤΕΦΑΑ.

ABSTRACT

Ioanna Karathanou: Attitudes of prisoners to the exercise, the smoking and the physical activity.
(Under the supervision of Nikolaos Digelidis, Assistant Professor)

The purpose of this study was to examine the attitudes, views and perceptions of both the students in prison and the students of the Faculty of Physical Education and Sports Science (FPESC), concerning smoking and exercise. The participants in the research were 100 young students and 100 physical education students (men). Their age varied from 18 till 23 years. The participants were asked to fill a questionnaire that consisted of 3 parts. At the first part they answered questions about the exercise, at the second about smoking and at the third part they answered questions about the class of physical education. Additionally, at the questionnaire was the existence of a unity concerning the exercise behavior in a week (Godin & Shephard, 1986). All the scales had acceptable levels of internal consistency ($\alpha > 0.60$). After studying the results, it was found that young prisoner students fall sort of attitudes, knowledge and information concerning the exercise as well as knowledge of the benefits coming out of exercise. Nevertheless, they achieved higher scores as far as physical activity is concerned than the students of FPESC, maybe because they have more leisure time. On the contrary, their attitudes towards smoking were higher compared to the students of FPESC.

Key words: knowledge, information, attitude, physical education, faculty PESC.

Αφιερώνεται
στον Παππούλη των Εξαρχείων...

ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ

Θα ήθελα να εκφράσω τις θερμές ευχαριστίες μου στον επιβλέποντα Επίκουρο Καθηγητή κ. Νικόλαο Διγγελίδη, για την ανάθεση του θέματος και για την καθοδήγηση και τις εύστοχες παρατηρήσεις του καθ' όλη τη διάρκεια εκπόνησης της μεταπτυχιακής μου εργασίας. Επίσης, τον Επίκουρο Καθηγητή κ. Ευάγγελο Μπεμπέτσο και τον Αναπληρωτή Καθηγητή κ. Θωμά Κουρτέση για τη βοήθεια, τις οδηγίες και την υποστήριξη που έδειξαν σε αυτό το εγχείρημά μου.

Ιδιαίτερα, θέλω να ευχαριστήσω τους μαθητές του Ειδικού Καταστήματος Κράτησης Νέων Αυλώνα και τους φοιτητές του Τμήματος Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού Αθήνας, που με ζήλο προσφέρθηκαν να συμμετάσχουν στην έρευνα. Πολύτιμες στάθηκαν οι υποδείξεις που μου έδωσε ο Αναπληρωτής Καθηγητής κ. Ευάγγελος Αλμπανίδης, για την ολοκλήρωση της συγκεκριμένης μελέτης και για αυτό τον ευχαριστώ πολύ.

Θερμά ευχαριστώ την οικογένεια Ιωάννη Γεωργίου για τη φιλοξενία και την ηθική συμπαράσταση που μου πρόσφεραν καθ' όλη τη διάρκεια των φοιτητικών μου χρόνων. Επίσης, πολύτιμες στάθηκαν οι υποδείξεις και κυρίως η ηθική συμπαράσταση που μου πρόσφερε η Λέκτορας κ. Στέλλα Ρόκκα, για την εκπόνηση της συγκεκριμένης μελέτης και για αυτό την ευχαριστώ πολύ.

Τέλος, ευχαριστώ την οικογένειά μου για την αμέριστη ηθική συμπαράστασή της όλα αυτά τα χρόνια, καθώς και τους φίλους μου για την υπομονή τους.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΠΕΡΙΛΗΨΗ	ii
ABSTRACT.....	iii
ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ	vi
ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΠΙΝΑΚΩΝ	viii
ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΣΧΗΜΑΤΩΝ	ix
ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΣΥΝΤΟΜΟΓΡΑΦΙΩΝ	x
I. ΕΙΣΑΓΩΓΗ	11
Σκοπός της έρευνας.....	15
Ερευνητικές υποθέσεις.....	15
Οριοθετήσεις της έρευνας.	15
Περιορισμοί Έρευνας.....	16
Λειτουργικοί Ορισμοί.....	16
II. ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ	17
Στάσεις	17
Άσκηση & Φυσική Δραστηριότητα.....	19
Κάπνισμα	22
Εκπαίδευση στη Φυλακή	24
Η Φυσική Δραστηριότητα στη ζωή των κρατούμενων.....	29
III. ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ	34
Δείγμα	34
Όργανα Μέτρησης	34
Διαδικασία Μέτρησης	36
Σχεδιασμός της έρευνας.....	37
IV. ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ	38
Διαφορές Νέων Κρατουμένων- Φοιτητών ΤΕΦΑΑ ως προς την Άσκηση.....	39
Διαφορές Νέων Κρατουμένων- Φοιτητών ΤΕΦΑΑ ως προς το Κάπνισμα.....	42

V. ΣΥΖΗΤΗΣΗ	45
VI. ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ - ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ	50
VII. ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ	52
VIII. ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ: ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΕΡΕΥΝΑΣ	68

ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΠΙΝΑΚΩΝ

Πίνακας 1. Μ.Ο και ΤΑ Κρατούμενων μαθητών και Φοιτητών ΤΕΦΑΑ, ως προς την Άσκηση.....	39
Πίνακας 2. Μ.Ο και ΤΑ Κρατούμενων μαθητών και Φοιτητών ΤΕΦΑΑ, ως προς την Άσκηση.....	42

ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΣΧΗΜΑΤΩΝ

Σχήμα 1. Μέσοι Όροι των σκορ, μεταξύ των νέων κρατούμενων και των φοιτητών ΤΕΦΑΑ, για τις στάσεις τους ως προς την άσκηση.....	40
Σχήμα 2. Αναζήτηση Πληροφορίας για την Άσκηση: Μέσοι Όροι των Σκορ, για Νέους Κρατούμενους και φοιτητές ΤΕΦΑΑ.....	40
Σχήμα 3. Γνώσεις για την άσκηση: Μέσοι Όροι των Σκορ, για Νέους Κρατούμενους και φοιτητές ΤΕΦΑΑ.....	41
Σχήμα 4. Μέσοι Όροι των Σκορ, μεταξύ των νέων κρατούμενων και των φοιτητών ΤΕΦΑΑ, ως προς τα οφέλη από την άσκηση.....	41
Σχήμα 5. Μέσοι Όροι των Σκορ, μεταξύ των νέων κρατούμενων και των φοιτητών ΤΕΦΑΑ, για τις στάσεις τους ως προς το κάπνισμα.....	43
Σχήμα 6. Αναζήτηση Πληροφορίας για το Κάπνισμα: Μέσοι Όροι των Σκορ, για Νέους Κρατούμενους και φοιτητές ΤΕΦΑΑ.....	43
Σχήμα 7. Γνώσεις για το κάπνισμα: Μέσοι Όροι των Σκορ, για νέους κρατούμενους και φοιτητές ΤΕΦΑΑ.....	44

ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΣΥΝΤΟΜΟΓΡΑΦΙΩΝ

ΤΕΦΑΑ	Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού
ΕΚΚΝΑ	Ειδικό Κατάστημα Κράτησης Νέων Αυλώνα
ΦΑ	Φυσική Αγωγή
ΦΔ	Φυσική Δραστηριότητα

ΣΤΑΣΕΙΣ ΝΕΩΝ ΚΡΑΤΟΥΜΕΝΩΝ ΠΡΟΣ ΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ, ΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ ΚΑΙ ΤΗ ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

Η παιδεία αποτελεί βασική αποστολή της πολιτείας. Έχει σκοπό την ηθική, πνευματική, επαγγελματική ανάπτυξη καθώς και την ανάπτυξη της εθνικής και θρησκευτικής συνείδησης. Επίσης, συμβάλει στην διάπλαση των ατόμων σε ελεύθερους και υπεύθυνους πολίτες. Η βασική εκπαίδευση των νέων κρατουμένων θεωρείται υποχρέωση της πολιτείας και δικαίωμα που δεν χάνουν με τον εγκλεισμό τους σε κάποιο κατάστημα κράτησης (Δημητρόπουλος, 1997).

Σύμφωνα με τα πρόσφατα στοιχεία του υπουργείου δικαιοσύνης, ο πληθυσμός των φυλακών ανηλίκων ανέρχεται αυτή τη στιγμή σε 582 άτομα. Από αυτούς οι 408 κρατούνται στο Ειδικό Κατάστημα Κράτησης Νέων Αυλώνα. Ο αριθμός αυτός περιλαμβάνει τόσο τους ανήλικους όσο και τους «μετέφηβους», δηλαδή νέους ηλικίας έως 21 ετών (Unicef, 2012).

Τα πιο συνηθισμένα αδικήματα των ανηλίκων κρατουμένων είναι κλοπή-ληστεία, ξυλοδαρμός, ναρκωτικά και παράνομη είσοδος στην χώρα. Το 50% των ανηλίκων κρατουμένων είναι υπόδικοι. Το Δίκαιο Ανηλίκων έχει θεσμοθετηθεί έτσι ώστε να υπάρχουν αρκετές δικλείδες ασφαλείας που θα αποτρέπουν τον εγκλεισμό των ανηλίκων κρατουμένων. Ωστόσο, η εφαρμογή του νόμου αποδεικνύει ότι οι δικλείδες αυτές αφήνουν «παραθυράκια» που επιτρέπουν 1 στους 2 ανήλικους κρατούμενους να βρίσκονται στη φυλακή χωρίς καν να έχουν δικαστεί για το αδίκημα που διέπραξαν (Χαμπέρι, Σγαρδέλη, Παπαδοπούλου & Κουντούρη, 2012).

Η κοινωνική ένταξη των ανηλίκων παραβατών και η προετοιμασία τους για τον «έξω κόσμο», πραγματοποιείται κάτω από συνθήκες στέρησης ελευθερίας, μέσα σ' ένα καθεστώς εγκλεισμού και κοινωνικής απομόνωσης που χαρακτηρίζεται απ' τη σχεδόν παντελή ανυπαρξία ερεθισμάτων, με τη χρήση μέτρων περισσότερο κατασταλτικών παρά «αναμορφωτικών». Τα παιδιά αυτά καλούνται, να μάθουν ν' αντιμετωπίζουν τις προκλήσεις της «αληθινής» ζωής και ν' αναπτύξουν τις καλύτερες πλευρές της προσωπικότητάς τους. (Γεωργούλας, 2001). Η εμπλοκή τού νέου στον ποινικό μηχανισμό ενισχύει την ταύτισή του με εγκληματικά στερεότυπα και ο

εγκλεισμός σε ίδρυμα είναι ιδιαίτερα επιβλαβής, καθώς απομονώνει τον ανήλικο από το οικογενειακό, σχολικό και ευρύτερο κοινωνικό περιβάλλον, γεγονός που δυσκολεύει τη μετάβασή του στην ωριμότητα και την ομαλή κοινωνική ένταξη. Η καταστολή, αν και είναι αναμφίβολα απαραίτητη σε ορισμένες περιπτώσεις, αποτελεί ανεπαρκή λύση. Από την άλλη πλευρά, οι σύγχρονοι προβληματισμοί για τον κοινωνικό αποκλεισμό τονίζουν τη σημασία της εκπαίδευσης ως μέσου αποτροπής τού κοινωνικού αυτού φαινομένου, η έξαρση του οποίου στις ημέρες μας είναι εμφανής (Anderson, 1995).

Η Αρμόδια Επιτροπή Υπουργών του Συμβουλίου της Ευρώπης, λαμβάνοντας υπόψη το θεμελιώδες δικαίωμα του ανθρώπου στη μόρφωση, το ρόλο της εκπαίδευσης στη βελτίωση του ανθρώπου και της κοινωνίας, καθώς και το χαμηλό εκπαιδευτικό επίπεδο πολλών κρατούμενων, έχει συστήσει στα κράτη-μέλη, την υλοποίηση μέτρων εκπαιδευτικής πολιτικής στις φυλακές. Τα μέτρα αυτά είναι παρόμοια με τα αντίστοιχα στην ελεύθερη κοινωνία, πιστεύοντας ότι θα επιδράσουν θετικά στους κρατούμενους και στον χώρο κράτησης (Council of Europe, 1990).

Το 1991 ιδρύεται η Ευρωπαϊκή Εταιρία για την Εκπαίδευση στη Φυλακή (European Prison Education Association – EPEA), όπου τα κράτη - μέλη της ευρωπαϊκής ένωσης προβλέπουν εκπαιδευτικά προγράμματα στα σωφρονιστικά καταστήματα. Όλοι οι κρατούμενοι πρέπει να έχουν πρόσβαση στην εκπαίδευση, η οποία δεν διαφέρει, από την εκπαίδευση που παρέχεται σε συνομηλίκους τους στον έξω κόσμο. Παρέχετε η δυνατότητα να συμμετέχουν σε δημιουργικές και πολιτιστικές δραστηριότητες, στη φυσική αγωγή και τον αθλητισμό, σε προγράμματα επανένταξης στην κοινωνία και να υπάρχουν καλά εξοπλισμένες βιβλιοθήκες, όπου θα έχουν άμεση πρόσβαση (Δασκαλάκη, 1999).

Όπως ορίζεται στο άρθρο 39 του κώδικα μεταχείρισης κρατουμένων που τέθηκε σε ισχύ από το 1990, σκοπός της αγωγής των κρατουμένων είναι η ομαλή επανένταξή τους στο κοινωνικό, επαγγελματικό και οικογενειακό περιβάλλον. Στο σχεδιασμό εκπαιδευτικών προγραμμάτων για κρατούμενους, χρειάζεται να ληφθεί υπόψη ότι οι άνθρωποι που εισάγονται σε ένα σωφρονιστικό κατάστημα συχνά έχουν σημαντικά εκπαιδευτικά κενά, χαμηλή αυτοεκτίμηση, πολλαπλά βιώματα αποτυχίας, αρνητική αντίληψη για το σχολικό σύστημα και τη χρησιμότητά του, αισθήματα απόρριψης από και προς την εκπαίδευση (Κώδικας βασικών κανόνων για τη μεταχείριση των κρατουμένων και άλλες διατάξεις, 1989). Στις περιπτώσεις των ανηλίκων παραβατών έχουν καταγραφεί περιστατικά χρήσης ουσιών πριν τον εγκλεισμό, διακοπή του

σχολείου ή σοβαρά προβλήματα φοίτησης, μικρή υποστήριξη από το οικογενειακό ή κοινωνικό περιβάλλον, συνεπώς μειωμένο κίνητρο για ένταξη σε ένα δομημένο πρόγραμμα εκπαίδευσης. Αξίζει να σημειωθεί πως στο ΕΚΚΝΑ υπάρχουν επιπλέον προβλήματα ελλιπούς παρακολούθησης ορισμένων μαθητών και ύπαρξης μαθητών με διάφορες μητρικές γλώσσες (Council of Europe 1990, Θανοπούλου & Μοσχόβου 1998, Τσιμπουκλή 1999, Δαμιανός, 2004).

Κατά τον Ελληνικό Σωφρονιστικό Κώδικα (Ν. 2776/1999, άρ. 35) η εκπαίδευση των κρατουμένων αποβλέπει στη απόκτηση και συμπλήρωση εκπαίδευσης όλων των βαθμίδων, καθώς και στην επαγγελματική κατάρτισή τους. Αποτελεί κοινή διαπίστωση ότι μεγάλος αριθμός κρατουμένων στις ελληνικές φυλακές είναι αναλφάβητοι ή ανεπάγγελτοι, γι' αυτό η εκπαίδευση αποτελεί τη σημαντικότερη μορφή αγωγής η οποία είναι χρήσιμη και για την μετά αποφυλάκιση ζωή τους (Αλεξιάδης, 2006).

Το 1965 το Συμβούλιο της Ευρώπης δημοσίευσε ένα υπόμνημα: «*Ο ρόλος των φυσικών δραστηριοτήτων στην επανεκπαίδευση των παραβατών νεολαίας*». Η φυσική αγωγή και ο αθλητισμός δεν είναι μόνο ένα μέρος της εκπαίδευσης στη φυλακή, αλλά βοηθούν στην κοινωνικοποίηση του ατόμου. Κατέχουν σημαντική θέση στις εκπαιδευτικές και ψυχαγωγικές δραστηριότητες στις φυλακές. Το να κάνεις κάτι «δραστήριο», δεδομένου ότι καμία προηγούμενη εμπειρία ή κατάρτιση δεν απαιτείται, επιτρέπει στους κρατούμενους να ξεχάσουν τα περίχωρά τους για μια στιγμή (The National Newspaper for Prisoners, 2010).

Ο αθλητισμός αποτελεί μια θεραπεία ενάντια στον περιορισμό των φυλακών και τον περιορισμένο κόσμο των κρατούμενων. Στις φυλακές το σώμα είναι περιορισμένο. Ο αθλητισμός σημαίνει ελευθερία, δραστηριότητα, κίνητρο, που θέτεται σε κίνηση. Οι κρατούμενοι είναι κοινωνικά ηττημένοι αλλά ο αθλητισμός μπορεί να τους κάνει νικητές. Η φυσική αγωγή και ο αθλητισμός συμβάλουν στην κοινωνικοποίηση των συμμετεχόντων (Prison Rule, 2010).

Σύμφωνα με τους Ford & De Stefano, (1991) το κάπνισμα θεωρείται υπεύθυνο για τις περισσότερες αιτίες θανάτου, και ότι το ποσοστό θανάτου έχει αυξηθεί σημαντικά στις περισσότερες από τις μορφές του καρκίνου, οι οποίες έχουν σχέση με το κάπνισμα (La Vecchia, Boyle, Franceschi, Levi, Negri & Maisonneure, 1991). Επίσης, έντονο είναι το πρόβλημα του ραγδαίου ρυθμού αύξησης των εφήβων

καπνιστών (Roosmalen & McDaniel, 1989). Η κατανάλωση του τσιγάρου παρατηρείται περισσότερο μεταξύ των μαθητών λυκείου (Bailey, 1992).

Σε έρευνα των Kyrlesi, Soteriades, Warren, Kremastinou, Papastergiou, Jones & Hadjichristodoulou (2007), διαπιστώνεται ότι το κάπνισμα μεταξύ μαθητών ηλικίας 13 και 15 είναι ανησυχητικά υψηλό, με 1 στους 3 νέους να έχουν δοκιμάσει τσιγάρο και το 16% να είναι εν ενεργεία καπνιστές. Ο Κρομμύδας (2008), σε μελέτη μεταξύ φοιτητών, επισημαίνουν ότι οι φοιτητές με άσθμα καπνίζουν περισσότερο από τους υγιείς συμφοιτητές τους. Ωστόσο η συχνότητα, του καπνίσματος στο γενικό πληθυσμό και κυρίως ανάμεσα στους νέους έχει αρχίσει να μειώνεται στις αναπτυγμένες χώρες.

Υπάρχουν αρκετές άλλες μελέτες διεθνώς, οι οποίες έχουν επικεντρωθεί αφενός στις στάσεις των φοιτητών αναφορικά με το κάπνισμα και αφετέρου στην ανεύρεση της σχέσης μεταξύ καπνίσματος, ανθυγιεινών συμπεριφορών και διαφόρων τρόπων ζωής, καθώς και στη γενικότερη κατανόηση των αντιλήψεων μεταξύ καπνιστών, πρώην καπνιστών και μη καπνιστών (Δηομήδους, Γαλάνης, Μπάκολα, Πιστόλης, Ζήκος, Φρίγγος, & Λιάσκος, 2007).

Παρόλο που τα προβλήματα υγείας που σχετίζονται με τις συνήθειες του καπνίσματος, ενδέχεται να αυξηθούν τα επόμενα χρόνια, λίγες είναι οι μελέτες στον ελλαδικό χώρο που ασχολούνται με τη συμπεριφορά των νέων και ειδικά των φοιτητών αναφορικά με το κάπνισμα. Επιπλέον, δεν υπήρξε ποτέ συστηματικός έλεγχος της συνήθειας του καπνίσματος των φοιτητών των Ελληνικών Πανεπιστημίων. Συνεπώς οι στάσεις και τα πιστεύω των Ελλήνων φοιτητών όσον αφορά το κάπνισμα είναι παντελώς άγνωστες (Δηομήδους και συν., 2007).

Λίγες είναι οι μελέτες στον ελλαδικό χώρο που ασχολούνται με την συμπεριφορά των νέων και ειδικά των νέων κρατούμενων σχετικά με την άσκηση και το κάπνισμα. Οι στάσεις, οι απόψεις και οι αντιλήψεις των νέων αναφορικά με την άσκηση και το κάπνισμα είναι χρήσιμο να ερευνηθούν, προκειμένου να είναι δυνατή η λήψη συγκεκριμένων μέτρων για την αντιμετώπιση του προβλήματος. Η έλλειψη της γνώσης αυτής, μας οδήγησε στην προσπάθεια διερεύνησης των γνώσεων, της πληροφόρησης και της ενημέρωσης των μαθητών του 2^{ου} Γυμνασίου Αυλώνα (Ε.Κ.Κ.Ν.Α) καθώς επίσης και των προπτυχιακών φοιτητών του Τμήματος Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού Αθήνας, αναφορικά με το κάπνισμα, την άσκηση και τη

φυσική τους δραστηριότητα. Η παρούσα μελέτη αποτελεί μια πρώτη προσπάθεια συγκέντρωσης ερευνητικών δεδομένων σχετικά με το κάπνισμα και την άσκηση σε ενήλικους νέους κρατούμενους μαθητές και φοιτητές ίδιας ηλικίας.

Η μελέτη, διερευνά τις στάσεις, τις απόψεις και τις αντιλήψεις ως προς την άσκηση και το κάπνισμα, αναμένοντας διαφορές μεταξύ ατόμων που έχουν ή είχαν σχέση με την άσκηση και ατόμων που ασκούνται συστηματικά. Είναι σημαντικό για την προώθηση της καλής υγείας να διερευνηθούν περαιτέρω οι σχέσεις μεταξύ άσκησης και καπνίσματος, οδηγώντας μας πιθανά στην αναζήτηση πιο αποτελεσματικών τρόπων που θα απέτρεπαν τα άτομα από τη βλαβερή συνήθεια του καπνίσματος και αυξάνοντας τις πιθανότητες παρακίνησης για άσκηση.

Σκοπός της έρευνας

Σκοπός της παρούσας έρευνας είναι να διερευνηθούν οι στάσεις, οι απόψεις και οι αντιλήψεις των μαθητών του 2^{ου} Γυμνασίου Αυλώνα (που στεγάζεται στο ειδικό κατάστημα κράτησης νέων) και των φοιτητών του Τμήματος Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού Αθηνών, όσον αφορά το κάπνισμα και την άσκηση.

Ειδικότερα στόχοι της μελέτης είναι, να εξεταστούν οι διαφορές μεταξύ των μαθητών και φοιτητών αναφορικά με τις στάσεις και τις προθέσεις τους ως προς την άσκηση και το κάπνισμα, την ικανοποίηση από τη συμμετοχή τους στο μάθημα της φυσικής αγωγής και το επίπεδο της σωματικής τους δραστηριότητας.

Ερευνητικές Υποθέσεις

1^η Ηο: Δεν θα υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές, μεταξύ νέων κρατούμενων και φοιτητών ΤΕΦΑΑ, ως προς τη στάση τους για την άσκηση.

1^η Ηε.: Θα υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές, μεταξύ νέων κρατούμενων και φοιτητών ΤΕΦΑΑ, ως προς τη στάση τους για την άσκηση.

2^η Ηο.: Δεν θα υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές, μεταξύ νέων κρατούμενων και φοιτητών ΤΕΦΑΑ, ως προς τη στάση τους για το κάπνισμα.

2^η Ηε. : Θα υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές, μεταξύ νέων κρατούμενων και φοιτητών ΤΕΦΑΑ, ως προς τη στάση τους για το κάπνισμα.

Οριοθετήσεις της έρευνας:

Η έρευνα θα εστιάσει στα παρακάτω σημεία: Θα λάβουν μέρος μόνο άντρες νέοι κρατούμενοι, καθώς δεν υπάρχουν άτομα του γυναικείου φύλου στο κατάστημα. Επιλέχθηκαν φοιτητές ΤΕΦΑΑ, ως δείγμα ελέγχου, οι οποίοι είναι οι πιο δραστήριοι νέοι, εφόσον ασχολούνται με την άσκηση και έχουν ίδια ηλικία με τους μαθητές.

Περιορισμοί Έρευνας:

Λόγω των παραπάνω οριοθετήσεων δεν μπορούμε να εξετάσουμε διαφορές των δύο φύλων.

Λειτουργικοί Ορισμοί

- Νέοι Κρατούμενοι: Ενήλικοι νέοι που φοιτούν στο 2^ο Γυμνάσιο Αυλώνα, εντός του Ειδικού Καταστήματος Κράτησης Νέων Αυλώνας.
- Φοιτητές του ΤΕΦΑΑ Αθηνών: Φοιτητές Γ' & Δ' έτους που έχουν πραγματοποιήσει την πρακτική τους άσκηση στο σχολείο.

II. ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ

Στάσεις

Η στάση είναι ένας προσωπικός παράγοντας που αναφέρεται στις θετικές ή αρνητικές εκτιμήσεις των ατόμων για ένα συγκεκριμένο θέμα. Οι στάσεις καθορίζονται από την ανάλυση πληροφοριών σχετικά με το αποτέλεσμα μιας πράξης και από την αξιολόγηση αυτών των συνεπειών θετικά ή αρνητικά (Ajzen, 1980). Ο Ajzen (1988), ορίζει τη στάση ως μια προδιάθεση που μαθαίνεται και οδηγεί τα άτομα να αντιδράσουν θετικά ή αρνητικά σε ένα ζήτημα. Δηλαδή, το πόσο θετικά ή αρνητικά αντιμετωπίζει το άτομο ένα θέμα, τις απόψεις, τις ιδέες ή τις κρίσεις του για το θέμα αυτό. Οι στάσεις μαθαίνονται είτε από άμεσες εμπειρίες, είτε από τους άλλους ανθρώπους και εκφράζουν αυτό που σκέφτονται, αυτό που αισθάνονται και τον τρόπο με τον οποίο σκοπεύουν να συμπεριφερθούν τα άτομα σε συγκεκριμένη κατάσταση (Παπαϊωάννου, Θεοδωράκης & Γούδας, 1999).

Διαμορφώνονται μέσα από γνωστικές, συναισθηματικές και συμπεριφοριστικές διαδικασίες. Ο τρόπος με τον οποίο οι στάσεις συνδέονται με την αντίστοιχη συμπεριφορά ερμηνεύεται από τη Θεωρία Σχεδιασμένης Συμπεριφοράς (Theodorakis, 1992; Theodorakis, 1994; Papaioannou & Theodorakis, 1996; Hagger, Chatzisarantis, Biddle, & Orbell, 2001; Theodorakis et al., 2004; Chatzisarantis, Hagger, Biddle, & Smith, 2005). Τα άτομα συμπεριφέρονται κυρίως ανάλογα με την πρόθεσή τους να ακολουθήσουν τη συμπεριφορά, αλλά και ανάλογα με τις στάσεις τους προς τη συμπεριφορά και την κοινωνική πίεση που δέχονται από άτομα τα οποία θεωρούν σημαντικά. Παράλληλα, το αν θα ακολουθήσουν ή όχι τη συμπεριφορά, εξαρτάται από τον έλεγχο που αντιλαμβάνεται το άτομο ότι ασκεί σε αυτήν (Ajzen, 2006).

Σύμφωνα με τη θεωρία αυτή, αυτό που προηγείται άμεσα κάθε συμπεριφοράς είναι η «πρόθεση» του ατόμου να εκτελέσει μια συμπεριφορά. Όσο πιο δυνατή είναι η πρόθεση του ατόμου, τόσο πιο πιθανό είναι το άτομο να προσπαθήσει γι' αυτό και συνεπώς πιο μεγάλη η πιθανότητα να πραγματοποιήσει τη συμπεριφορά. Η πρόθεση ενός ατόμου μπορεί να προβλεφθεί από ένα συνδυασμό στάσεων και κοινωνικών

μεταβολών. Ο ένας είναι ο προσωπικός παράγοντας και ορίζεται ως «Στάσεις προς τη συμπεριφορά» και αναφέρεται στο βαθμό θετικής ή αρνητικής προδιάθεσης απέναντι σε μια συμπεριφορά. (Παπαϊωάννου και συν., 1999). Ο άλλος είναι ο κοινωνικός παράγοντας και ορίζεται ως «Υποκειμενικό πρότυπο» και αναφέρεται στην κοινωνική πίεση για να εκτελέσει το άτομο τη συμπεριφορά. Δηλαδή, ανάλογα με την κοινωνική πίεση που δέχονται από σημαντικά άλλα πρόσωπα για το θέμα αυτό, όπως οι γονείς, οι φίλοι, οι συμμαθητές και ο κοινωνικός περίγυρος. Οι δυο αυτοί παράγοντες δίνουν το βάρος τους στην πρόθεση και στην τελική συμπεριφορά (Θεοδωράκης και συν., 1992).

Οι στάσεις υιοθετούνται καλύτερα μέσα από προσωπικές εμπειρίες. Ένας από τους λόγους για παράδειγμα της μη συμμετοχής των ενηλίκων στα σπορ, είναι ότι δεν τα κατάφεραν καλά σε αυτά όταν ήταν νέοι. Επίσης, οι στάσεις αλλάζουν ύστερα από κατανόηση και γνώση. Είναι ευρύτατα αποδεκτό ότι οι μαθητές που καταλαβαίνουν γιατί η φυσική αγωγή είναι σπουδαία, είναι πιο πιθανό να αθλούνται για όλη τους τη ζωή. Τέλος, οι μαθητές που έχουν άμεση εμπειρία από τα οφέλη της άσκησης είναι πιο πιθανό να είναι αθλητικά δραστήριοι δια βίου (Παπαϊωάννου και συν., 1999).

Οι στάσεις απέναντι στην άσκηση είναι ένας σημαντικός παράγοντας για τη συμπεριφορά απέναντι στην άσκηση, κάτι που βοηθά τη συνεχή ενασχόληση με αυτή και την προαγωγή της φυσικής δραστηριότητας για όλη τη διάρκεια της ζωής (Christodoulidis, Papaioannou, & Diggelidis, 2001), καθώς η απουσία φυσικής δραστηριότητας είναι υπεύθυνη για ένα πολύ μεγάλο μέρος στην ανισορροπία που δημιουργείται στην κατανομή ενέργειας στον οργανισμό, αυξάνοντας έτσι τις πιθανότητες να γίνει κάποιος παχύσαρκος ή υπέρβαρος (U.S. Department of Health and Human Services, των ανθρώπων σε φυσική δραστηριότητα έχει αποδειχτεί σε πολλές έρευνες. Έρευνες στη θεωρία της σχεδιασμένης συμπεριφοράς έχουν οδηγήσει στο συμπέρασμα ότι ο κυρίαρχος ρόλος των στάσεων για την πρόβλεψη των προθέσεων ισχύει και για τη φυσική δραστηριότητα, όπως και για πολλές άλλες συμπεριφορές (Hagger et al., 2001).

Άσκηση & Φυσική Δραστηριότητα

Σύμφωνα με τον Οργανισμό Υγείας των ΗΠΑ «οι άνθρωποι που είναι φυσικά δραστήριοι ζουν περισσότερο και έχουν μικρότερη συχνότητα παθήσεων» (U.S. Department of Health and Human Services, 2001). Φυσική δραστηριότητα είναι η οποιαδήποτε σωματική κίνηση που παράγεται από τους σκελετικούς μύες και έχει σαν αποτέλεσμα την ενεργειακή δαπάνη (Caspersen, Powell, & Christenson, 1985). Περιλαμβάνει τις καθημερινές δραστηριότητες, δραστηριότητες αναψυχής, και συμμετοχή σε οργανωμένα προγράμματα άσκησης (Pan American – World Health organization, 2002).

Η φυσική δραστηριότητα συνδέεται με πολλούς παράγοντες που επηρεάζουν την υγεία των ατόμων όλων των ηλικιών (U.S. Department of Health and Human Services, 1996). Τα άτομα που είναι φυσικά δραστήρια και σε καλή φυσική κατάσταση παρουσιάζουν χαμηλότερα επίπεδα θνησιμότητας, και προσβολής από συγκεκριμένους τύπους καρκίνου (Thune & Furberg, 2001), εμφάνισης καρδιαγγειακών νοσημάτων (Kohl, 2001), διαβήτη, υπέρτασης (Fagard, 2001), συμπτωμάτων κατάθλιψης (Dunn, Trivedi, & O’Neal, 2001), αυξημένη μακροζωία (Lee & Paffenbarger 2000) και πιθανά έχουν λιγότερες πιθανότητες για εμφάνιση πόνων στη μέση, παχυσαρκία και οστεοπόρωση (Vuori, 2001). Η τακτική φυσική δραστηριότητα πέρα από τα σωματικά οφέλη, συμβάλει και σε ψυχολογικά οφέλη όπως αύξηση των επιπέδων της αυτοεκτίμησης και αυτοπεποίθησης και χαμηλότερα επίπεδα άγχους και στρες (Corbin, Dowell, Lindsey, & Tolson, 1983, Theodorakis, 2002).

Στην προσπάθεια τους να ενισχύσουν την υγεία των παιδιών και των εφήβων, οι ειδικοί προτείνουν την αύξηση και διατήρηση της φυσικής δραστηριότητας και την υιοθέτηση αντίστοιχου τρόπου ζωής ώστε να εξελιχθούν στο μέλλον, σε φυσικά δραστήριους αλλά και πιο υγιείς ενήλικες. Τα παιδιά και οι έφηβοι μπορούν να αποκομίσουν σημαντικά φυσικά και ψυχολογικά οφέλη από τη συμμετοχή σε συστηματική φυσική δραστηριότητα καθώς επίσης σχετίζεται και με τη φυσική δραστηριότητα στην οποία συμμετέχει και μετά την ενηλικίωση του. Τα δραστήρια παιδιά έχουν πιο πολλές πιθανότητες μεγαλώνοντας να παραμείνουν δραστήριοι ως ενήλικες και με καλή υγεία έχοντας παράλληλα λιγότερες πιθανότητες να νοσήσουν (Kohl, et al., 2000).

Η φυσική δραστηριότητα είναι ένας πολύ σημαντικός παράγοντας που καθορίζει το επίπεδο της υγείας και της ποιότητας ζωής των νέων ατόμων. Έρευνες

έχουν δείξει ότι τα παιδιά και οι έφηβοι που παίρνουν μέρος σε τακτική φυσική δραστηριότητα έχουν πνευματική, ψυχολογική και σωματική υγεία (Hagger, Chatzisarantis, & Biddle, 2001; Theodorakis, Natsis, Papaioannou & Goudas, 2002; Papacharisis & Goudas, 2003). Τα ψυχολογικά οφέλη από την άσκηση βρίσκονται στη χαλάρωση από την πίεση και το στρες, στην ευχάριστη αξιοποίηση του ελεύθερου χρόνου, την απόδοση στην εργασία, την ποιότητα της ζωής, στις ευκαιρίες για ευχάριστες εμπειρίες, στην καλή εμφάνιση και εικόνα του σώματος (Corbin, Dowell, Lindsey, & Tolson, 1983). Ο καλύτερος δείκτης πρόβλεψης της συμμετοχής σε προγράμματα άσκησης είναι οι θετικές στάσεις του ατόμου ως προς την άσκηση (Biddle, Goudas, & Page, 1994).

Η φυσική δραστηριότητα σχετίζεται με τη σταθεροποίηση του σωματικού βάρους των παιδιών και εφήβων αλλά και με τη μείωση του κινδύνου μεγάλης αύξησής του (Di Pietro, 1999). Επίσης, μυοσκελετικές δυσλειτουργίες, κατάγματα και υποκινητικότητα είναι πιο συνήθεις σε υπέρβαρα από ότι σε μη υπέρβαρα παιδιά και εφήβους, ενώ παράλληλα επηρεάζει το περιβάλλον στο οποίο τα παιδιά θα απασχοληθούν με φυσικές δραστηριότητες (Taylor, Theim, Mirch, Ghorbani, Tanofsky-Kraff, & Adler-Wailes, 2006).

Το μάθημα της Σχολικής Φυσικής Αγωγής σχετίζεται με την ευεξία και μπορεί να αποτελέσει για τις συνθήκες ζωής της σύγχρονης βιομηχανικής κοινωνίας σημαντικό παράγοντα προαγωγής της υγείας (Sallis & McKenzie, 1991). Η στενή σχέση της φυσικής αγωγής με την υγεία των παιδιών έχει αναγνωριστεί από διάφορους οργανισμούς υγείας. Το μάθημα της φυσικής αγωγής διαδραματίζει το δικό του ρόλο στην επίτευξη του σκοπού αυτού, καθώς είναι η μοναδική περιοχή του σχολικού προγράμματος η οποία συνδέεται άμεσα με την κατάσταση της υγείας, στοχεύει στη διαμόρφωση συμπεριφορών, βελτιώνει την αυτοεκτίμηση και επιδρά θετικά σε ένα πλήθος παραμέτρων του χαρακτήρα και της προσωπικότητας (Κιουμουρτζόγλου & Δέρρη, 2003). Συνεπώς βασικός σκοπός της Φυσικής Αγωγής αποτελεί η μετάδοση γνώσεων στους μαθητές, ώστε να συνειδητοποιήσουν και να εκτιμήσουν τα οφέλη της άσκησης, ούτως ώστε να υιοθετήσουν έναν υγιή και φυσικά δραστήριο τρόπο ζωής.

Συνεπώς ο ρόλος της φυσικής αγωγής δεν ολοκληρώνεται μόνο όταν οι μαθητές γυμνάζονται στο σχολείο, αλλά όταν υιοθετήσουν την άσκηση για το υπόλοιπο της ζωής τους. Επίσης, προωθεί την υγεία των μαθητών παρέχοντάς τους γνώσεις και καθιστώντας τους κινητικά ενεργούς σε μια κοινωνία που χαρακτηρίζεται

από την υποκινητικότητα και την έλλειψη φυσικής δραστηριότητας. Άλλωστε η φυσική δραστηριότητα είναι ένας πολύ σημαντικός παράγοντας που καθορίζει το επίπεδο της υγείας και της ποιότητας ζωής των νέων ατόμων (Hagger et al., 2001; Theodorakis et al., 2002; Papacharisis & Goudas, 2003).

Η καλή φυσική κατάσταση σχετίζεται με την υγεία (*health related fitness*) και συμβάλει στην ποιότητα ζωής των ατόμων. Τα άτομα θα πρέπει να διατηρούνται δραστήρια εφόρου ζωής, για να εκτιμήσουν τα οφέλη της άσκησης για την υγεία τους (Fox & Biddle, 1987). Στην προσπάθεια για μόνιμη, συστηματική και όχι περιστασιακή άθληση των ατόμων, στην αποτροπή της εγκατάλειψης και στην υιοθέτηση ενός δια βίου αθλητικού τρόπου ζωής ο ρόλος της αθλητικής επιστήμης και των καθηγητών φυσικής αγωγής είναι καθοριστικός (Θεοδωράκης και συν., 1992).

Τα τελευταία χρόνια δίνεται έμφαση στο ρόλο της Φυσικής Αγωγής στην υγεία των παιδιών, καθώς έχουν αποδειχθεί τα σημαντικά οφέλη της φυσικής δραστηριότητας (Blair, Clark, Cureton & Powell, 1989; Cavill, Biddle & Sallis, 2001; Dietz, 2004; Lee, 2003; Matthews, Ockene, Freedson, Rosal, Merriam, & Hebert, 2002; Sallis & McKenzie, 1991). Κατά τη διάρκεια της παιδικής ηλικίας και της εφηβείας, αποκτούνται πολλές στάσεις, δεξιότητες και συνήθειες τρόπου ζωής (Blair, 1992; Freedson & Rowland, 1992; Rowland, 1990; Sallis, Simons-Morton & Corbin, 1992; Sallis & Patric, 1994; Shephard & Trudeau, 2000; Simons-Morton, O'Hara, Simons-Morton & Parcel, 1987). Έτσι, η φυσική αγωγή διεθνώς τείνει να έχει ως απώτερο σκοπό να καταστήσει τους μαθητές δια βίου δραστήριους, ώστε να έχουν σημαντικά οφέλη στην υγεία τους (Armstrong & Biddle, 1992; Blair & Meredith, 1994; Cavill, et al., 2001; Θεοδωράκης, 1990; Παπαϊωάννου και συν., 1999; Sallis & McKenzie, 1991; Shephard, 1995).

Παρόλες όμως τις θετικές επιδράσεις της φυσικής δραστηριότητας στην υγεία, τα νεαρά άτομα σε πολλά ανεπτυγμένα κράτη δεν ασκούνται, με αποτέλεσμα να μην επωμίζονται τα ευεργετικά αποτελέσματα της άσκησης (Hagger, Chatzisarantis, & Biddle, 2001). Αποτελέσματα ερευνών δείχνουν ότι, καθώς αυξάνεται η ηλικία των μαθητών, τόσο μειώνεται η συχνότητα άσκησής τους, όχι μόνο στο σχολείο, αλλά και έξω από αυτό (Christodoulidis, et. al., 2001; Luke & Sinclair, 1991).

Κάπνισμα

Το κάπνισμα είναι μια πολύ διαδεδομένη συμπεριφορά ανάμεσα στους Έλληνες εφήβους και έχει αναγνωριστεί ως η κυριότερη απειλή για την υγεία των νέων ατόμων. Έχει δοκιμαστεί ένας μεγάλος αριθμός προγραμμάτων για την πρόληψη ή τη μείωσή του, κυρίως σε σχολεία (Θεοδωράκης & Παπαϊωάννου, 2002; Θεοδωράκης & Χασάνδρα, 2005).

Οι Lujic, Reuter & Netter (2005) υποστηρίζουν ότι οι επιδράσεις της νικοτίνης στο κεντρικό νευρικό σύστημα, έχει τον σημαντικότερο ρόλο στην διαμόρφωση των διαφόρων κινήτρων. Η νικοτίνη είναι μια πολύ δυνατή ουσία που μπορεί να προκαλέσει εθισμό από μόνη της, ωστόσο δεν έχουν διερευνηθεί τα κίνητρα που οδηγούν ένα άτομο στο κάπνισμα. Η ανάπτυξη και διατήρηση μιας τέτοιας συμπεριφοράς είναι αποτέλεσμα πολλών παραγόντων, ψυχολογικών και σωματικών, που λειτουργούν σε διαφορετικά επίπεδα και επιδρούν διαφορετικά σε κάθε άτομο.

Σύμφωνα με μελέτες, η άσκηση μειώνει την αίσθηση κατάθλιψης (Doyne et.al., 1987), περιορίζει το στρες (Abrams, Monti, Pinto, Elder, Brown, & Jacobus, 1987; Sorenson & Pechacek, 1987), μειώνει τα συμπτώματα παραίτησης από την προσπάθεια διακοπής του καπνίσματος, αλλά και την αίσθηση εξάρτησης από τη νικοτίνη (Bock, Marcus, King, Borrelli, & Roberts, 1999; Ussher, Nunziatta, Cromptley, & West, 2001). Επίσης, βοηθάει στην καταπολέμηση της υπερέντασης (Landers, 1994; Stephens, 1988) και μπορεί με αυτό τον τρόπο να ικανοποιήσει τα κίνητρα όσων δηλώνουν ότι καπνίζουν για καταπράυνση και ηρεμία. Η άσκηση προκαλεί την έκκριση ουσιών που προκαλούν αίσθημα ευεξίας. Επομένως, η άσκηση μπορεί να υποκαταστήσει το κάπνισμα σε όσους καπνίζουν για να αντιμετωπίσουν αισθήματα κατάθλιψης. Ακόμα, η άσκηση ενισχύει την αίσθηση του ελέγχου, την αίσθηση αυτοαποτελεσματικότητας, της αυτοαντίληψης, της αυτοπεποίθησης και βοηθάει στις θετικές κοινωνικές σχέσεις (Weinberg & Gould, 1999).

Αρκετές έρευνες έχουν δείξει μια τάση για υψηλότερες τιμές στην ελάττωση του καπνίσματος των ατόμων που έκαναν άσκηση από τα άτομα που δεν ασκούσαν (Markus et al. 1995; Prapavessis, 2004; Ussher, West, McEwen, Taylor, & Steptoe, 2003). Παρατηρείται πως τα άτομα που ασχολούνται με τα σπορ παρουσιάζουν χαμηλότερο ποσοστό καπνιστών (Nelson, Giovino, & Shopland, 1995). Επίσης, σύμφωνα με τους Marti και Vartainen (1989) τα άτομα που αυξάνουν το ποσοστό ενασχόλησης τους με την άσκηση καπνίζουν λιγότερο από αυτούς που δεν

γυμνάζονται. Όσον αφορά τις καπνιστικές συνήθειες των ατόμων, αυξάνεται ο αριθμός κατανάλωσης των τσιγάρων όσο αυξάνεται η ηλικία τους, ενώ αντίθετα μειώνεται ο αριθμός κατανάλωσης των τσιγάρων όσο αυξάνονται τα χρόνια ενασχόλησής τους με οποιαδήποτε μορφή άσκησης (Θεοδωράκης & Χασάνδρα, 2005).

Ωστόσο η αρνητική σχέση μεταξύ άσκησης και καπνίσματος παρατηρήθηκε τόσο σε μελέτες που αφορούσαν και πληθυσμούς νεαρών ατόμων αλλά και πληθυσμούς ενηλίκων, (Marti, Abelin, Minder, & Vader, 1988; Marti, Salonen, Tuomilehto, & Pulska, 1988; Salohn, Slater, Tuomilehto, & Raurama, 1988) συμπεραίνοντας ότι όσο τα άτομα ασκούνται τόσο λιγότερο καπνίζουν. Όσα άτομα έχουν αρνητικές στάσεις προς το κάπνισμα έχουν ταυτόχρονα θετικότερες στάσεις προς την άσκηση και αντίστροφα (King, Marcus, Pinto, Emmons και Abrams 1996; Μπεμπέτσος, Θεοδωράκης & Χρόνη, 2000). Συνεπώς, η άσκηση μπορεί να συστηθεί ως μέσο, για την αποτροπή από τη συνήθεια του καπνίσματος, ή την ψυχολογική ενίσχυση των καπνιστών που προσπαθούν να διακόψουν το κάπνισμα (Ussher, West, McEwen, Taylor, & Steptoe, 2003).

Ο Godin (1989), υποστηρίζει ότι η άσκηση βοηθάει τα άτομα που καπνίζουν να το ελαττώσουν ή ακόμα και να κόψουν το τσιγάρο εντελώς. Βέβαια η άσκηση δεν ενδείκνυται ως μέσο μείωσης του εθισμού, αλλά ως εναλλακτική τεχνική απασχόλησης, ή απόσπασης της προσοχής από τις τυπικές συνήθειες των καπνιστών, ως διαδικασία της προσοχής από τις τυπικές συνήθειες των καπνιστών, ως διαδικασία συναισθηματικής κάλυψης με τη βοήθεια μιας ευχάριστης ενασχόλησης, και γενικότερα ως διαδικασία που εισάγει στον υγιεινό τρόπο ζωής.

Μια από τις ψυχολογικές θεωρήσεις, που μπορεί να εξηγήσει γιατί οι άνθρωποι δεν ασχολούνται με υγιεινές συνήθειες, είναι ο τρόπος με τον οποίο αντιλαμβάνονται το χρόνο και τη διάρκεια ζωής τους. Η τάση να ασχολούνται με το εδώ και τώρα χωρίς να ενδιαφέρονται για τις μακροχρόνιες συνέπειες των ενεργειών τους (Wohlford, 1966; Carstensen, Isaacowitz, & Charles, 1999).

Επιπλέον οι Singleton και Pope (2000), υποστηρίζουν πως ένας από τους λόγους που τόσο οι έφηβοι όσο και οι ενήλικες καπνίζουν είναι η ανάγκη να καλυφθούν συναισθηματικά. Τα παιδιά που μεγαλώνουν χωρίς γονείς, ή ακόμα και με έναν από τους δυο γονείς, καπνίζουν περισσότερο, έχουν σχέση με βίαιες συμπεριφορές περισσότερο, έχουν κάνει χρήση ναρκωτικών ουσιών περισσότερο,

γυμνάζονται λιγότερο και δεν τρέφονται υγιεινά (Theodorakis, Papaioannou, & Karastogianidou, 2004).

Σε έρευνα στον ελληνικό πληθυσμό (Θεοδωράκης & Παπαϊωάννου, 2002), σε μαθητές και μαθήτριες γυμνασίων και λυκείων της χώρας ανέδειξε δύο χαρακτηριστικά προφίλ μαθητών. Η πρώτη και πολυπληθέστερη ομάδα από αυτούς υιοθετούν θετικές στάσεις και συμπεριφορές για έναν υγιεινό και αθλητικό τρόπο ζωής και αρνητικές στάσεις και τρόπο ζωής για μη υγιεινές συμπεριφορές. Η δεύτερη και μικρότερη σε μέγεθος ομάδα υιοθετεί αρνητικές στάσεις και τρόπο ζωής για μη υγιεινές συμπεριφορές, ενώ επιλέγει θετικές στάσεις και συμπεριφορές, για τις μη υγιεινές συμπεριφορές (κάπνισμα, ναρκωτικά, βίαιη συμπεριφορά).

Συνεπώς, η διαμόρφωση ενός αθλητικού και υγιεινού τρόπου ζωής δεν καθορίζεται από μεμονωμένες συμπεριφορές, στάσεις και συνήθειες, αλλά από ένα ευρύτερο σύνολο ψυχολογικών και κοινωνικών παραγόντων που καθορίζουν τη συμπεριφορά των νέων ατόμων. Η συμμετοχή σε φυσικές δραστηριότητες δεν είναι μια μεμονωμένη συμπεριφορά. Η συμπεριφορά του ατόμου επηρεάζεται και επηρεάζει τη διατροφή, το κάπνισμα, τη σχέση με τα ναρκωτικά και τη συμμετοχή ή μη σε βίαια επεισόδια (Θεοδωράκης και συν., 1992).

Γενικότερα, τα παιδιά που καπνίζουν αποφεύγουν την άσκηση και την υγιεινή διατροφή, ενώ τείνουν να σχετίζονται άμεσα με τα παιδιά που στρέφονται προς τα ναρκωτικά, ή τη συμμετοχή σε βίαια επεισόδια. Επιπλέον, ο Shephard (1989) υποστηρίζει ότι η συμμετοχή σε προγράμματα άσκησης και υγείας, είναι αναμενόμενο να έχει υψηλά ποσοστά συσχέτισης με άλλες υγιεινές συμπεριφορές.

Εκπαίδευση στη Φυλακή

Αρχικά η εκπαίδευση στη φυλακή είχε θρησκευτικό χαρακτήρα. Το 1789 ο ιερέας William Rogers, της φυλακής Walnut Street στην Φιλαδέλφεια, οργάνωσε τα πρώτα μαθήματα για κρατούμενους. Τα μαθήματα αλφαριθμητισμού που οδηγούσαν τους κρατούμενους στη μελέτη και διδασκαλία της Βίβλου, αποσκοπούσαν στη βελτιωτική αλλαγή και την ηθική αναμόρφωση της προσωπικότητάς τους (Gerber & Fritsch, 1983).

Δυστυχώς θύελλα αντιδράσεων ξέσπασε από τη διεύθυνση της φυλακής. Οι σωφρονιστικοί υπάλληλοι, θεωρώντας πως η καινοτομία αυτή θα οδηγούσε τον έγκλειστο πληθυσμό στη διεκδίκηση δικαιωμάτων, απειλώντας σοβαρά την ασφάλεια της φυλακής. Αυτό είχε ως αποτέλεσμα κατά τη διάρκεια των μαθημάτων,

να επιβάλουν την παρουσία σώματος φρουρών και ενός κανονιού που στόχευε τους μαθητές, έτοιμο να αποκαταστήσει την τάξη σε περίπτωση παρεκτροπής των πραγμάτων (Gehring, 1980; Rothman & Morris, 1998).

Ο Brockway, τονίζει τα πλεονεκτήματα της επιμόρφωσης των κρατουμένων και υποστηρίζει ότι η εκπαίδευση στη φυλακή μειώνει την υποτροπή (Reagan & Stoughton, 1976). Κατά τη χρονική περίοδο 1876-1900, θεμελιώθηκε η εκπαίδευση από τον Brockway στη φυλακή, αλλά υιοθετήθηκαν μέτρα τα οποία ακόμα και σήμερα φαντάζουν για πολλά σωφρονιστικά συστήματα προηγμένων κρατών ιδιαίτερα καινοτόμα όπως π.χ. η εκπαίδευση των εγκλείστων ατόμων με ειδικές ανάγκες, η εφαρμογή εξατομικευμένων εκπαιδευτικών προγραμμάτων και η τήρηση εκπαιδευτικού φακέλου για κάθε έγκλειστο εκπαιδευόμενο.

Με τον όρο Εκπαίδευση (Ξωχέλλη, 2007), εννοούμε τη θεσμοθετημένη παιδαγωγική διαδικασία από την πλευρά της Πολιτείας, η οποία αποσκοπεί στη μετάδοση ενός συστήματος γνώσεων και αξιών στη νέα γενιά για την ολοκληρωμένη κοινωνική ένταξή της. Στοχεύει στη δημιουργία υπεύθυνων, ενεργών και ελεύθερων ανθρώπων που μπορούν να ανταπεξέλθουν στις προκλήσεις της σημερινής κοινωνίας και την αγορά εργασίας. Επίσης, συμβάλει στην κοινωνική ευαισθητοποίηση των μαθητών, την ανάπτυξη κριτικής σκέψης και την ενδυνάμωση του σεβασμού προς το πρόσωπό τους και τον κοινωνικό περίγυρο.

Η εκπαίδευση των κρατουμένων λειτουργεί στα πλαίσια του σωφρονισμού των κρατουμένων, θεωρείται σημαντική για τον «εξανθρωπισμό» του σωφρονιστικού συστήματος και συμβάλει στη βελτίωση των συνθηκών κράτησης (Καρανίκα, 1970). Η εκπαίδευση των κρατουμένων έχει πολλαπλά οφέλη, πέρα από τα πλεονεκτήματα τόσο κατά τη διάρκεια της έκτισης της ποινής όσο και μετά την αποφυλάκιση. Η μόρφωση αποτελεί ένα παράθυρο ελευθερίας μέσα σε συνθήκες εγκλεισμού.

Η παρακολούθηση εκπαιδευτικών προγραμμάτων μπορεί να μειώσει τον κίνδυνο του κοινωνικού αποκλεισμού των αποφυλακισμένων και συμβάλει στην επανένταξή τους μετά την αποφυλάκιση (Πιτσέλα, 1999) καθώς επίσης και στη μείωση των ποσοστών υποτροπής τους (Γιάγκου & Πιτσέλα, 2008). Τα εκπαιδευτικά προγράμματα στη φυλακή δίνουν τη δυνατότητα δημιουργικής ενασχόλησης και πρόσφορης χρήσης του χρόνου για τους κρατουμένους που τα παρακολουθούν, δίνουν τα ερεθίσματα για τον κοινωνικό προβληματισμό και τα εφόδια για σφαιρική μόρφωση. Συχνά βιώνεται από τους κρατουμένους ως νησίδα ελευθερίας μέσα στο ασφυκτικό περιβάλλον της φυλακής (Γκρίζου, Μπάνου, Ρογδάκη & Τσολακοπούλου,

2007), ένας χώρος όπου μπορούν να μιλούν ελεύθερα και να μαθαίνουν διαρκώς νέα πράγματα, ένας χώρος όπου μπορούν να ξεχνούν τον εγκλεισμό.

Τα εκπαιδευτικά προγράμματα συμβάλλουν στην ενίσχυση της αυτοεκτίμησης και στην κοινωνικοποίηση των κρατούμενων (Parker, 1990). Σε πολλές περιπτώσεις για πρώτη φορά δίνεται η ευκαιρία στους κρατούμενους να συμμετέχουν σε δημιουργικές δραστηριότητες και ν' αναπτύξουν τις θετικές πλευρές της προσωπικότητάς τους (Kett, 1995). Επίσης, αυξάνεται η αυτοεκτίμησή τους και η αισιοδοξία τους και συμβάλει στην καλύτερη αντιμετώπιση των συνθηκών κράτησης.

Η Αρμόδια Επιτροπή Υπουργών του Συμβουλίου της Ευρώπης, λαμβάνοντας υπόψη το θεμελιώδες ανθρώπινο δικαίωμα στη μόρφωση, το ρόλο της εκπαίδευσης στη βελτίωση του ανθρώπου και της κοινωνίας, καθώς και το χαμηλό εκπαιδευτικό επίπεδο πολλών κρατούμενων, έχει συστήσει στα κράτη-μέλη την υλοποίηση μέτρων εκπαιδευτικής πολιτικής στις φυλακές, παρόμοιων με τα αντίστοιχα στην ελεύθερη κοινωνία, πιστεύοντας ότι θα επιδράσουν θετικά στους κρατούμενους και στον χώρο κράτησης (Council of Europe, 1990).

Σύμφωνα με τις συστάσεις του συμβουλίου της Ευρώπης (No R (89) 12), όλοι οι κρατούμενοι θα πρέπει να έχουν πρόσβαση στην εκπαίδευση, στην επαγγελματική κατάρτιση, σε δημιουργικές δραστηριότητες, στην κοινωνική και φυσική εκπαίδευση και τον αθλητισμό, καθώς και δυνατότητα χρήσης βιβλιοθήκης. Ο αλφαριθμητισμός και η βασική εκπαίδευση αποτελούν προτεραιότητα, παρέχοντας έτσι το δικαίωμα των κρατούμενων στην εκπαίδευση.

Σύμφωνα με το συμβούλιο της Ευρώπης η εκπαιδευτική διαδικασία περιλαμβάνει μαθήματα της στοιχειώδους εκπαίδευσης και ιδιαίτερα ανάγνωση και γραφή, τεχνολογική κατάρτιση, δημιουργικές και πολιτιστικές δραστηριότητες, γυμναστική και άθληση, κοινωνική εκπαίδευση και εγκατάσταση βιβλιοθήκης. Η εκπαίδευση για τους κρατούμενους θα πρέπει να είναι η ίδια με αυτή που παρέχεται στις παρόμοιες ηλικιακά ομάδες της υπόλοιπης κοινωνίας και το εύρος των μαθησιακών ευκαιριών για τους κρατούμενους να είναι όσο το δυνατόν μεγαλύτερο. Επίσης, διασφαλίζεται η εκπαίδευση και εκτός της φυλακής με προβλεπόμενες εκπαιδευτικές άδειες και γενικά θα χρειάζεται να στοχεύει στη ολόπλευρη ανάπτυξη του ατόμου, λαμβάνοντας υπόψη το κοινωνικό, οικονομικό και πολιτιστικό περιβάλλον (Council of Europe, 1990).

Ραγδαία είναι η εξάπλωση των εκπαιδευτικών προγραμμάτων στη φυλακή μετά τη δεκαετία του 1950. Σε πολλές χώρες σε διεθνές επίπεδο λειτουργούν σχολεία

μέσα στη φυλακή, πραγματοποιούνται ποικίλα εκπαιδευτικά προγράμματα, προσφέρονται σπουδές με γνωστικό αντικείμενο την εκπαίδευση στις φυλακές σε πανεπιστημιακό επίπεδο και λειτουργούν ειδικές διευθύνσεις εκπαίδευσης των κρατούμενων στα Υπουργεία Δικαιοσύνης.

Το 1991 ιδρύεται Ευρωπαϊκή Εταιρία για την Εκπαίδευση στη Φυλακή (European Prison Education Association – EPEA). Με προτροπή της EPEA, τα κράτη - μέλη της Ευρωπαϊκής Ένωσης προβλέπουν εκπαιδευτικά προγράμματα στα σωφρονιστικά καταστήματα (Δασκαλάκη, 1999; Rocks, 2003). Επιπλέον, οι Στοιχειώδεις Κανόνες των Ηνωμένων Εθνών για την Απονομή Δικαιοσύνης σε Ανηλίκους ή οι Κανόνες του Πεκίνου του 1985 αναγνωρίζουν την ανάγκη παροχής παιδείας σε νεαρούς κρατούμενους, ώστε να διασφαλιστεί ότι αυτοί δεν θα αφήσουν το κατάστημα σε μειονεκτική θέση από πλευράς εκπαίδευσης (Πιτσελά, 2001).

Στα πλαίσια της αρχής της ανθρωπιστικής διαβίωσης των κρατουμένων στη φυλακή, ο ελληνικός Σωφρονιστικός Κώδικας του 1967, προέβλεπε τάξεις στοιχειώδους εκπαίδευσης σε κάθε φυλακή, καθιέρωση μορφωτικών διαλέξεων και μαθημάτων μέσω επαγγελματικών σχολών, καθώς και τη λειτουργία δανειστικής βιβλιοθήκης στα καταστήματα κράτησης (Δασκαλάκη, 1999). Επίσης, καθορίζεται ότι κάθε κατάστημα πρέπει να διαθέτει βιβλιοθήκη επαρκώς εφοδιασμένη με διδακτικά και ψυχαγωγικά βιβλία και οι κρατούμενοι πρέπει να ενθαρρύνονται για την κατά το δυνατόν ευρύτερη χρησιμοποίησή της (Ηνωμένα Έθνη, 1957).

Ο Σωφρονιστικός Κώδικας του 1989 προέβλεπε την γενική αγωγή των κρατουμένων και την εκπαίδευσή τους σε σχολεία είτε εντός της φυλακής είτε εκτός (με εκπαιδευτικές άδειες ή αλληλογραφία). Ο Σωφρονιστικός Κώδικας του 1999 αναφέρεται με περισσότερες λεπτομέρειες στα μέτρα εκπαίδευσης κρατουμένων, προβλέποντας διορισμό Συμβούλου Εκπαίδευσης σε κάθε κατάστημα κράτησης (Ν.1851/1989, Ν.2776/1999).

Από τους ενήλικες κρατούμενους στις ελληνικές φυλακές αρκετοί είναι εκείνοι που δεν έχουν ολοκληρώσει την υποχρεωτική σχολική εκπαίδευση. Για τους ενήλικες κρατούμενους που δεν έχουν ολοκληρώσει την βασική εκπαίδευση καθίσταται αναγκαία η λειτουργία σχολείων εκπαίδευσης ενηλίκων στις φυλακές, λαμβάνοντας υπόψη την υποχρέωση της πολιτείας να παρέχει μόρφωση σε όλους. Η πρόσβαση στην εκπαίδευση αποτελεί δικαίωμα του καθενός και τα σχολεία στις φυλακές πρέπει να είναι ανοιχτά σε όλους, μεριμνώντας ειδικά για τους αλλοδαπούς

κρατούμενους, οι οποίοι πρέπει να μάθουν τουλάχιστον γραφή, ανάγνωση και αριθμητική (Δασκαλάκη, 1999).

Η εκπαίδευση εστιάζει στην ανάπτυξη του κρατούμενου ως συνολικής οντότητας. Ειδική φροντίδα θα πρέπει να παρέχεται στους κρατούμενους με ιδιαίτερες δυσκολίες, ειδικά σ' αυτούς που αντιμετωπίζουν προβλήματα ανάγνωσης και γραφής. Οι κρατούμενοι να μπορούν να συμμετέχουν σε εκπαιδευτικές διαδικασίες εκτός φυλακής. Επίσης, ο κρατούμενος διοχετεύει το άγχος του, την πίεση που αισθάνεται σ' έναν εκπαιδευτικό χώρο και χρησιμοποιώντας τα εργαλεία που του δίνονται το μετατρέπει, σε γνώση. Μετατρέπει το άγχος, την αγωνία, τα στερεότυπα, το φόβο, σε σύμβολα, σε νόημα, σε δομή, σε οριοθέτηση, σε ωριμότητα, σε ευθύνη (Πιτσελά, 2001).

Η πλημμελής εκπαίδευση των ανηλίκων συχνά συνδέεται με την εκδήλωση παραβατικής συμπεριφοράς. Η πλειοψηφία επίσης των εγκλείστων παρουσιάζει μαθησιακές δυσκολίες οι οποίες δεν είχαν διαγνωστεί κατά τη διάρκεια της φοίτησης στο σχολείο (Mears & Aron, 2003). Συνέπεια της ύπαρξης μαθησιακών δυσκολιών είναι η σχολική αποτυχία, η οποία συντελεί στην ροπή προς την παραβατικότητα (Leone, Christle & Nelson, 2003; Linares-Orama, 2005; Zabel & Nigro, 1999). Επειδή ακριβώς οι νεαροί κρατούμενοι έχουν βιώσει έντονα απορριπτικές καταστάσεις στέρησης και αποκλεισμού ήδη πριν τον εγκλεισμό τους, χωρίς αυτό να σημαίνει απαραίτητα ότι επανειλημμένα θα τελούν αξιόποινες πράξεις, γι' αυτό το λόγο, σημαντική θέση κατέχει η εκπαίδευση κατά το χρόνο στέρησης της ελευθερίας, στην πρόληψη της υποτροπής (Πιτσελά, 1999; Palmer, 1996).

Η παρεχόμενη εκπαίδευση για να κερδίσει την εμπιστοσύνη των κρατουμένων πρέπει να αποστασιοποιηθεί από ότι θυμίζει τη φυλακή, τον καταναγκασμό, την επιβαλλόμενη πειθαρχία, την επιτήρηση, την τιμωρία. Η παρακολούθηση των μαθημάτων εκπαίδευσης στη φυλακή θα είναι προαιρετική. Ο εκπαιδευόμενος για να μάθει, χρειάζεται να αισθανθεί ότι βρίσκεται σε ένα ασφαλές περιβάλλον, να δεσμευτεί και να αισθανθεί ότι η εκπαίδευση γίνεται μια γέφυρα ανάμεσα στο μέσα και το έξω, μία γέφυρα ανάμεσα σε εκείνον και την κοινωνία, αλλά και μία εσωτερική γέφυρα ανάμεσα σ' αυτό που αισθάνεται και τον τρόπο που μπορεί να το εκφράσει. Η εκπαίδευση αποτελεί ένα μεταβατικό χώρο από την εγκλειστη ζωή στην ελεύθερη κοινωνία (University of the State of New York, 1995).

Η εκπαίδευση παρέχει τη δυνατότητα πρόσβασης στη γνώση, ταχύτερης αποφυλάκισης, γέμισμα του χρόνου μέσα στη φυλακή, ακόμη και απόκτηση τίτλων

σπουδών. Οι παρεχόμενοι τίτλοι σπουδών είναι ισότιμοι με τους τίτλους των αντίστοιχων σχολών της δημόσιας ή επαγγελματικής εκπαίδευσης και δεν αναγράφεται σ' αυτούς το όνομα του καταστήματος. Βιώνεται από τους εκπαιδευόμενους ως μια όαση ελευθερίας στην έρημο του εγκλεισμού και δίνει δυνατότητα για ομαλή επανένταξη των κρατουμένων μετά την αποφυλάκιση (Παπαθανασίου, 2010).

Έτσι, η εκπαίδευση έχει θεωρηθεί ως βάση στην οποία μπορεί να στηριχθεί η δημιουργία μιας αποτελεσματικής στρατηγικής για την αντιμετώπιση της εγκληματικότητας (Φαρσεδάκης, 1985). Ο μη αποκλεισμός των κρατουμένων από την εκπαίδευση, έχει ως σκοπό την βίωση εμπειριών αποδοχής κι ελευθερίας, την ενίσχυση της αυτοεκτίμησής τους και την γνωριμία τους μ' ένα διαφορετικό τρόπο ζωής, ο οποίος απέχει πολύ απ' τις συνθήκες απόρριψης, στιγματισμού και περιθωριοποίησης που έχουν ζήσει (Παπαθανασίου, 2010).

Κάθε δυνατή προσπάθεια θα πρέπει να καταβάλλεται στην ενθάρρυνση των κρατουμένων ως προς την ενεργή συμμετοχή τους σε εκπαιδευτικές διαδικασίες. Σημαντική παράμετρος για τη συμμετοχή των ελλήνων κρατουμένων στην εκπαιδευτική διαδικασία, είναι η υιοθέτηση του ευεργετικού υπολογισμού ημερών ποινής για το χρονικό διάστημα που πραγματοποιείται η συμμετοχή σε εκπαιδευτικά προγράμματα εντός της φυλακής και υπολογίζεται όσο και η εργασία στη σωφρονιστική πολιτική (Λύρα, 1987).

Οι στοιχειώδεις κανόνες μεταχείρισης των κρατουμένων βασίζονται σε θεμελιώδεις αρχές που περιλαμβάνουν, ομαλοποίηση της ζωής στη φυλακή, ενθάρρυνση μιας νομοταγούς ζωής μετά την αποφυλάκιση, παροχή βοήθειας ανάλογης προς τις προσωπικές ανάγκες, διευκόλυνση μιας βαθμιαίας επιστροφής στην κοινωνία και τονισμό της συνεχιζόμενης συμμετοχής του κρατουμένου στην κοινωνία (Πιτσελά, 2001).

Η Φυσική Δραστηριότητα στη ζωή των κρατούμενων

Η σωματική άσκηση είναι σημαντική για τη βελτίωση της υγείας των κρατουμένων, τόσο σε φυσιολογικό όσο και σε διανοητικό επίπεδο. Στη δεκαετία του 1930, η άποψη των διευθυντών των φυλακών ήταν ό,τι η φυσική δραστηριότητα θα μπορούσε να μειώσει τις αρνητικές επιδράσεις της φυλάκισης και να έχει μια θετική επίδραση στις ζωές των κρατούμενων μετά από την αποφυλάκισή τους (Nissen, 1927; Grindaker, Hozman & Karlsrud, 1987).

Τα προγράμματα φυσικής δραστηριότητας και αθλητισμού για τους κρατούμενους άρχισαν το 1973, όταν η εθνική συμβουλευτική επιτροπή σύστησε στα πρότυπα και τους στόχους ποινικής δικαιοσύνης, ότι κάθε φυλακή πρέπει να απασχολήσει έναν δάσκαλο φυσικής αγωγής με την ειδίκευση στην αναψυχή ή έναν κλιμακωτό επαγγελματία με έναν δίπλωμα στη διαχείριση αναψυχής (Eaton, 1993, Maruna & Liebling, 2005). Από τότε πολλές φυλακές ενσωμάτωσαν τις φυσικές δραστηριότητες και τον αθλητισμό ως τμήμα του εκπαιδευτικού συστήματος των κρατούμενων σύμφωνα με τα δικαιώματά τους (Libbus, 1994; Carter & Russell, 2005). Αυτοί οι κανόνες θεσπίστηκαν από το σωφρονιστικό σύστημα της Βόρειας Αμερικής, ενώ το Συμβούλιο της Ευρώπης το 1989 ανέπτυξε τις οδηγίες για την παροχή των ευκαιριών φυσικής αγωγής και αθλητισμού για τους φυλακισμένους (Council of Europe, 1989).

Ο Hagan (1989) τόνισε τη σημασία του αθλητισμού και της φυσικής δραστηριότητας για τους κρατούμενους. Υποστήριζε πως η θέση που δίνεται στον αθλητισμό και τη φυσική αγωγή στο καθημερινό χρονοδιάγραμμα φυλακών θα πρέπει να είναι τέτοια ώστε να ενθαρρυνθούν οι κρατούμενοι να συμμετάσχουν. Επιπλέον, το Συμβούλιο της Ευρώπης, παροτρύνει τους κρατούμενους να αναμιχτούν στην οργάνωση του αθλητισμού και της φυσικής αγωγής, δίνοντάς τους μια αίσθηση ευθύνης (Council of Europe, 1990).

Η ραγδαία αύξηση του πληθυσμού των φυλακών στις δυτικές χώρες κατά τη διάρκεια της τελευταίας δεκαετίας, έχει οδηγήσει τους ερευνητές να εξετάσουν τη συμμετοχή των κρατούμενων στις φυσικές δραστηριότητες και τον αθλητισμό (Wagner et al., 1999; Lipke, 2003; McGuire, 2003; Hsu HF. 2005; Jewkes, 2005). Η φυσική δραστηριότητα, η αναψυχή και ο αθλητισμός έχουν μια θετική επίδραση στην αποκατάσταση των κρατούμενων (Hagan, 1989, Stumbo & Little, 1991). Ομοίως, οι Frey και Delanay (1996) επιβεβαίωσαν ότι η συμμετοχή στη φυσική δραστηριότητα κατά τον ελεύθερο χρόνο, μείωσε σημαντικά την ένταση στη ζωή των φυλακών και συνέβαλε στην κοινωνικοποίηση.

Σύμφωνα με τον Πιτσελά (2001), η παραβατικότητα των νέων συνδέεται με το μέγεθος και τον τρόπο οργάνωσης του ελεύθερου χρόνου τους. Νεαροί τελούν αξιοποινες πράξεις, ως επί το πλείστον κατά τον ελεύθερο χρόνο που περνούν με τους συνομηλίκους τους, επειδή δεν μπορούν να τον διαχειριστούν υπεύθυνα. Έτσι, κατά την έκτιση της στερητικής της ελευθερίας ποινής θεωρείται σκόπιμο να

προσφέρονται στους νέους αρκετές δυνατότητες και ευκαιρίες απασχόλησης με αθλητικές, δημιουργικές και ψυχαγωγικές δραστηριότητες.

Οπωσδήποτε, ο ελεύθερος χρόνος κατά τη διάρκεια της κράτησης δεν έχει την ίδια σημασία που έχει στην ζωή εκτός φυλακής. Άλλωστε, ο χρόνος εγκλεισμού μόνο κατ' ευφημισμό μπορεί να ονομαστεί «ελεύθερος» (Τσαούσης, 1989) . Ωστόσο, δραστηριότητες «ελεύθερου χρόνου» των κρατουμένων στις οποίες συμμετέχουν ενεργά και αναπτύσσουν πρωτοβουλίες θεωρείται ότι ενισχύουν τον αυτοσεβασμό, τονώνουν την αυτοπεποίθηση, ενδυναμώνουν το συναίσθημα της προσωπικής ατομικότητας, καλλιεργούν τη συναίσθηση κοινωνικής ευθύνης και αλληλεγγύης, ενώ συμβάλλουν στην εξουδετέρωση επιθετικών διαθέσεων των κρατουμένων, στον αποκλεισμό δημιουργίας μειονοτικών πολιτισμικών ομάδων και στον εξανθρωπισμό της σωφρονιστικής καθημερινότητας. Ο «ελεύθερος χρόνος» αποτελεί πεδίο κοινωνικής μάθησης και μπορεί να προσφέρει βάσιμες δυνατότητες για την αφύπνιση της ατομικής ευθύνης, την ανάπτυξη της προσωπικότητας και γενικότερα την κοινωνικοποίηση του κρατουμένου (Ιωαννίδη, 2002).

Επίσης, οι Ευρωπαϊκοί Σωφρονιστικοί Κανόνες (Council of Europe, 1990) υπογραμμίζουν, την ανάγκη ύπαρξης ψυχαγωγικών δραστηριοτήτων και προγραμμάτων φυσικής αγωγής και άθλησης, προς όφελος των κρατουμένων κάθε ηλικίας. Ο «ελεύθερος χρόνος», συντελεί στον περιορισμό του κοινωνικού αποκλεισμού των κρατουμένων. Τα Ηνωμένα Έθνη το 1957, υιοθέτησαν τους Στοιχειώδεις Κανόνες Μεταχείρισης των Φυλακισμένων, που αναγνωρίζουν ότι οι νεαροί κρατούμενοι πρέπει να ασχολούνται με τη φυσική αγωγή και την ψυχαγωγία, οπότε πρέπει να έχουν στη διάθεσή τους γήπεδο, εγκαταστάσεις και διάφορα όργανα γυμναστικής. Επιπρόσθετα, τονίζεται να διοργανώνονται στα καταστήματα κράτησης μορφωτικές-ψυχαγωγικές εκδηλώσεις για τη σωματική και ψυχική ευεξία των κρατουμένων (Council of Europe, 1990).

Οι Κανόνες των Ηνωμένων Εθνών για την προστασία ανηλίκων κρατουμένων του 1990 αναγνωρίζουν το δικαίωμα κάθε ανηλίκου να διαθέτει επαρκή χρόνο για τη καθημερινή γυμναστική και υποχρεώνουν τη σωφρονιστική διοίκηση να προσφέρει κατάλληλη ψυχαγωγία και σωματική άσκηση. Για την ικανοποίηση των ψυχαγωγικών αναγκών των νεαρών κρατουμένων που βρίσκονται στα πρώτα στάδια της προσωπικής τους ανάπτυξης, το σωφρονιστικό σύστημα θα πρέπει να παρέχει κατάλληλους χώρους, εγκαταστάσεις και εξοπλισμό, ενώ κάθε ανήλικος θα πρέπει να έχει πρόσθετο χρόνο για καθημερινές δραστηριότητες ελεύθερου χρόνου, μέρος των

οποίων θα πρέπει να αφιερώνεται, αν ο ανήλικος το επιθυμεί, στην ανάπτυξη καλλιτεχνικών και τεχνικών δεξιοτήτων. Τα καταστήματα κράτησης έτσι θα έχουν σωφρονιστικό-παιδαγωγικό χαρακτήρα και λιγότερο χαρακτήρα φυλακής (Πιτσελά, 2001).

Στα πλαίσια της αρχής της ανθρωπιστικής διαβίωσης των κρατουμένων στη φυλακή, ο ελληνικός Σωφρονιστικός Κώδικας του 1967 προέβλεπε, την οργάνωση της ψυχαγωγίας και της φυσικής αγωγής των κρατουμένων. Ο Κώδικας του 1989 προέβλεπε φυσική αγωγή εφαρμοζόμενη από επαγγελματίες γυμναστές που περιλαμβάνει σωματικές ασκήσεις, ενόργανη γυμναστική, ομαδικά παιχνίδια και αγώνες. Προέβλεπε, επίσης, την οργάνωση πολιτιστικών, ψυχαγωγικών, αθλητικών εκδηλώσεων και την έκδοση ενημερωτικών ή λογοτεχνικών εντύπων. Παρόμοιες διατάξεις υπάρχουν στον ισχύοντα Σωφρονιστικό Κώδικα (Δασκαλάκη, 1999).

Παρόλα αυτά για να εξασφαλιστεί, η διοργάνωση αθλητικών, ψυχαγωγικών και άλλων εποικοδομητικών ασχολιών «ελεύθερου χρόνου» για τους νεαρούς υπό κράτηση, οι ελληνικές αρχές θα πρέπει να δημιουργήσουν και να εξοπλίσουν των χώρων άθλησης με κατάλληλη υποδομή, δημιουργία εσωτερικών χώρων γυμναστικής, διενέργεια επισκέψεων σε πιο ανοικτές συνθήκες, δικαίωμα τουλάχιστον μιας ώρας άσκησης την ημέρα στην αυλή για όσους τοποθετούνται στο πειθαρχείο και πρόσβαση σε υλικό ανάγνωσης (CPT, 1994 & CPT, 2001).

Στην έρευνα που πραγματοποιήθηκε το 1990 στα σωφρονιστικά καταστήματα ανηλικών Κορυδαλλού και Κασσαβέτειας, στις Γυναικείες Φυλακές Κορυδαλλού (1992), κανείς νεαρός κρατούμενος δεν θεωρούσε την ψυχαγωγία «πολύ καλή» στο κατάστημα κράτησης ενώ ελάχιστοι θεωρούσαν «πολύ καλή» την υποδομή άθλησης. Στις περισσότερες απαντήσεις κρίνονταν «μέτρια» (Τρωιανού , 1997).

Επίσης έρευνα του Πανεπιστημίου Αθήνας το έτος 1993 έδειξε ότι οι περισσότεροι από τους ανήλικους κρατουμένους δεν αξιοποιούσαν τον χρόνο τους δημιουργικά ούτε πριν συλληφθούν. Μέσα στη φυλακή περίμεναν να περάσει ο αναγκαίος χρόνος για την έκτιση της ποινής τους υποαπασχολούμενοι με την τηλεόραση και το ραδιόφωνο (37.2%), τον αθλητισμό (20.1%), τις βόλτες στο προαύλιο (16.5%) ή τα χαρτιά και τα επιτραπέζια παιχνίδια (5.4%). Πολύ λιγότερο χρόνο αφιέρωναν σε δραστηριότητες πνευματικές όπως διάβασμα/γράψιμο (11.7%) και καλλιτεχνική δημιουργία (1.2%). Η συντριπτική πλειονότητα των ερωτηθέντων απάντησε ότι αθλητικές, πολιτιστικές ή άλλες εκδηλώσεις εορταστικού χαρακτήρα

οργανώνονταν στις φυλακές ανηλίκων σπάνια (61.5%) ή ποτέ (15.4%). (Κουράκης, 1995).

Σε έρευνα του Παιδαγωγικού Ινστιτούτου και του Υπουργείου Δικαιοσύνης το έτος 1996, (Πετρόπουλος, 2000) 116 το 92.7% του δείγματος δήλωσαν ότι είχαν «αρκετό» ή «πολύ» «ελεύθερο χρόνο» στη διάθεσή τους που δεν αξιοποιούσαν δημιουργικά. Συνήθως έβλεπαν τηλεόραση (83.4%), 117 συζητούσαν με συγκατατούμενους (81.5%) ή άκουγαν ραδιόφωνο (70.8%). Το 43.2% ήθελαν να ασχοληθούν με τη μουσική, το τραγούδι κι άλλες μορφές καλλιτεχνικής δημιουργίας ενώ η σημαντικότερη έλλειψη που ένιωθαν ήταν κατά σειρά η ελευθερία, η επαφή με την οικογένειά τους και η ψυχαγωγία. Οι εκπαιδευτικοί των καταστημάτων κράτησης θεωρούσαν σκόπιμο να υπάρχουν δραστηριότητες σχετικές με επαγγελματικό προσανατολισμό, αγωγή υγείας, μουσική, θέατρο, κινηματογράφο και κυκλοφοριακή αγωγή, για να τονωθεί το ενδιαφέρον των ανηλίκων και η κοινωνική συμμετοχή τους.

Σχετική συγκριτική έρευνα που πραγματοποιήθηκε στην Ελλάδα, στη Γερμανία και στις Κάτω Χώρες τα έτη 1997-1998 έδειξε ότι ο αθλητισμός και η τηλεθέαση αποτελούσαν, σε διαφορετική ένταση, τις δυο πιο συχνές κοινές ασχολίες «ελεύθερου χρόνου» των νεαρών κρατουμένων. Από τις ασχολίες που δήλωναν συνολικά οι κρατούμενοι, ο αθλητισμός απολάμβανε τις περισσότερες προτιμήσεις ακολουθούμενος από την τηλεθέαση (Πιτσελά, 2001).

Επομένως, εάν εξαιρέσουμε τον αθλητισμό, οι παθητικές δραστηριότητες όπως η τηλεθέαση κυριαρχούν στην καθημερινή σωφρονιστική πραγματικότητα. Οι νεαροί κρατούμενοι έχουν μικρό ενδιαφέρον για πνευματικές ασχολίες, θέλουν όμως καλλιτεχνικές δραστηριότητες, αθλητικές και ψυχαγωγικές εκδηλώσεις. Οι έρευνες έως τώρα δείχνουν ότι τέτοιου τύπου εποικοδομητικές δραστηριότητες που να καλύπτουν τις ατομικές ανάγκες των κρατουμένων και να ενισχύουν την ανάπτυξη της προσωπικότητάς τους συμβάλλοντας στην προετοιμασία της επανένταξής τους είναι περιορισμένες, εάν όχι ανύπαρκτες.

III. ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

Δείγμα

Στην έρευνα συμμετείχαν 200 συνολικά άτομα (N=200), εκ των οποίων οι 100 ήταν νέοι κρατούμενοι (άντρες) ηλικίας 18-23 ετών (Μ.Ο=20,5 ± 1,87) και 100 φοιτητές του ΤΕΦΑΑ Αθηνών (άντρες) της ίδιας ηλικίας. Όλα τα άτομα συμμετείχαν οικειοθελώς.

Περιγραφή των οργάνων

Φυσική δραστηριότητα στον ελεύθερο χρόνο

Στο ερωτηματολόγιο σχετικά με την «Άσκηση κατά τον ελεύθερο χρόνο σε μια εβδομάδα» (Leisure-Time Exercise Questionnaire, Godin & Shephard, 1985), οι συμμετέχοντες κλήθηκαν να απαντήσουν για το πόσες φορές ασκήθηκαν με συγκεκριμένη ένταση (υψηλή, μέτρια, χαμηλή) τις τελευταίες επτά ημέρες. Οι συμμετέχοντες απαντούσαν στην ερώτηση: «*Εξετάζοντας ένα διάστημα επτά ημερών (της τελευταίας εβδομάδας), πόσες φορές συμμετέχετε στις ακόλουθες δραστηριότητες για 30 λεπτά, στον ελεύθερο χρόνο σας;*». Οι κατηγορίες απάντησης που τους δίνονταν ήταν οι παρακάτω:

- *Έντονη άσκηση:* (η καρδιά χτυπά γρήγορα) - π.χ. τρέξιμο, τζόκινγκ μεγάλης απόστασης, ποδόσφαιρο, μπάσκετ, έντονο κολύμπι, έντονη ποδηλασία μεγάλης απόστασης. Οι συμμετέχοντες συμπλήρωναν τον αριθμό που αντιπροσώπευε πόσες φορές εκτέλεσαν μία ή περισσότερες από αυτές τις δραστηριότητες μέσα στην τελευταία εβδομάδα.
- *Μέτρια άσκηση:* (Όχι εξαντλητική) - π.χ. γρήγορο περπάτημα, τένις, χαλαρή ποδηλασία, βόλεϊ, χαλαρή κολύμβηση, λαϊκούς και παραδοσιακούς χορούς. Παρόμοια, οι συμμετέχοντες συμπλήρωναν τον αριθμό που αντιπροσώπευε πόσες

φορές εκτέλεσαν μία ή περισσότερες από αυτές τις δραστηριότητες μέσα στην τελευταία εβδομάδα.

- Ηπια άσκηση: (Ελάχιστη προσπάθεια) - π.χ. Γιόγκα, τοξοβολία, ψάρεμα, μπόουλινγκ, γκολφ, χαλαρό περπάτημα. Παρόμοια, οι συμμετέχοντες συμπλήρωναν τον αριθμό που αντιπροσώπευε πόσες φορές εκτέλεσαν μία ή περισσότερες από αυτές τις δραστηριότητες μέσα στην τελευταία εβδομάδα.

Η δομική εγκυρότητα και αξιοπιστία της μέτρησης έχει υποστηριχθεί σε σχετικές διεθνείς εργασίες (Godin & Shephard, 1985; Kriska & Caspersen, 1997) και έχει προσαρμοσθεί και χρησιμοποιηθεί με επιτυχία στην ελληνική γλώσσα (σε ελληνικό πληθυσμό, εφηβική και νεαρή ενήλικη ηλικία) σε προηγούμενες έρευνες (Θεοδωράκης & Χασάνδρα, 2005; Κοντού, 2007).

Στάσεις, πληροφόρηση και γνώσεις για την άσκηση

Το ερωτηματολόγιο που αξιολογούσε την άσκηση αποτελούνταν από 3 ενότητες. Η πρώτη ενότητα αποτελείται από πέντε ερωτήσεις σχετικά με το τι πιστεύουν οι μαθητές για την άσκηση. Η δεύτερη ενότητα αποτελείται από τέσσερις ερωτήσεις σχετικά με πληροφορίες και τέσσερις ερωτήσεις που αφορούσαν την ενημέρωση που είχαν οι μαθητές, σχετικά με την άσκηση. Οι συμμετέχοντες απαντούσαν για το πόσο θεωρούσαν ότι η άσκηση είναι: (π.χ. καλό ή κακό, υγιεινό ή ανθυγιεινό, ευχάριστο ή δυσάρεστο) σε 7-βάθμια κλίμακα «Likert» (1: πολύ κακό – 7: πολύ καλό). Η τρίτη ενότητα αποτελείται από είκοσι ερωτήσεις ενημέρωσης των μαθητών, αναφορικά με τα οφέλη της άσκησης στην ανθρώπινη υγεία, όπου στην κάθε μία οι συμμετέχοντες έπρεπε να δηλώσουν αν το γνώριζαν ή όχι. Κάθε πληροφορία ήταν σχετικά με μία συνέπεια της άσκησης. Στο ερωτηματολόγιο αυτό το σκορ ήταν το άθροισμα των απαντήσεων «το γνωρίζω», με αποτέλεσμα υψηλότερα σκορ να δηλώνουν υψηλότερες γνώσεις.

Στάσεις, πληροφόρηση και γνώσεις για το κάπνισμα

Το ερωτηματολόγιο που αξιολογούσε το κάπνισμα αποτελούνταν από 3 ενότητες. Η πρώτη ενότητα αποτελείται από έξι ερωτήσεις σχετικά με το τι πιστεύουν οι μαθητές για το κάπνισμα. Η δεύτερη ενότητα αποτελείται από τέσσερις ερωτήσεις

αναφορικά με πληροφορίες σχετικά με το κάπνισμα. Η Τρίτη ενότητα αποτελείται από τέσσερις ερωτήσεις, που αφορούσαν την ενημέρωση που είχαν οι μαθητές σχετικά με το κάπνισμα. Οι συμμετέχοντες απαντούσαν για το πόσο θεωρούσαν ότι το κάπνισμα είναι: (π.χ. καλό ή κακό, υγιεινό ή ανθυγιεινό) σε 7-βάθμια κλίμακα «Likert» (1: πολύ κακό – 7: πολύ καλό). Τρία ζεύγη επιθέτων ήταν με αντίστροφη κλίμακα (δηλαδή 1: πολύ καλό- 7: πολύ κακό) και έγινε αντιστροφή τους πριν τη στατιστική ανάλυση. Υψηλότερο σκορ αντιπροσώπευε θετικότερες στάσεις προς το κάπνισμα.

Επίσης, σκοπός της έρευνας ήταν να εξεταστούν ορισμένες γνωστικές μεταβλητές που σχετίζονται με το μάθημα της Φυσικής Αγωγής στο σχολείο (όπως για παράδειγμα η ικανοποίηση από το μάθημα, η προσπάθεια, η διασκέδαση), και να εξεταστούν οι διαφορές μεταξύ διαφορετικών τύπων ΔΜΣ.

Υπολογισμός του Δείκτη Μάζας Σώματος: Αναφέρθηκε και καταγράφηκε προσωπικά το ύψος και το βάρος από τους ίδιους τους μαθητές και μαθήτριες. Οι μονάδες μέτρησης αναγράφηκαν σε μέτρα και εκατοστά και κιλά, αντίστοιχα για το ύψος και το βάρος. Η προσωπική αναφορά σε ύψος και βάρος γενικά γίνεται δεκτή σαν αποτελεσματική και αξιόπιστη, αποτελεί μια εναλλακτική συμβολική λογική για την απευθείας μέτρηση σε επιδημιολογικές μελέτες και στην υπάρχουσα βιβλιογραφία (Cumming, Eisenmann, Smoll, Smith, & Malina, 2005; Janssen et al., 2004; Karayiannis et al., 2003). Επίσης στο τέλος του ερωτηματολογίου απαντούσαν σε κάποια δημογραφικά χαρακτηριστικά όπως το φύλο τους και την ηλικία τους.

Όλα τα όργανα μέτρησης έχουν χρησιμοποιηθεί εκτεταμένα στο παρελθόν, για την αξιολόγηση των στάσεων και των γνώσεων ως προς την άσκηση και το κάπνισμα παιδιών και ενηλίκων. Από αυτές τις έρευνες έχει αποδειχθεί η εγκυρότητα και η αξιοπιστία τους (Theodorakis, 1994; Papaioannou & Theodorakis, 1996; Digelidis, Papaioannou, Laparadis & Christodoulidis, 2003; Theodorakis, Natsis, Papaioannou, & Goudas, 2003; Papaioannou, Karastogiannidou, & Theodorakis, 2004; Marsh, Papaioannou & Theodorakis, 2006).

Διαδικασία Μέτρησης

Η συλλογή των δεδομένων απ' όλες τις περιοχές διήρκεσε περίπου 5 μήνες (από Οκτώβριο μέχρι Φεβρουάριο). Οι μαθητές ενημερώθηκαν αρχικά για τη διαδικασία και τονίστηκε ότι η συμμετοχή στην έρευνα γίνεται σε εθελοντική βάση κι

ότι το ερωτηματολόγιο ήταν ανώνυμο. Έλαβαν διαβεβαιώσεις για το απόρρητο των απαντήσεών τους και ότι οι απαντήσεις τους, θα χρησιμοποιηθούν αποκλειστικά και μόνο στα πλαίσια της έρευνας που διεξάγεται. Στη συνέχεια, μοιράστηκε το ερωτηματολόγιο από τους ερευνητές, το οποίο συμπληρώθηκαν παρουσία τους κατά τη διάρκεια μιας διδακτικής ώρας.

Πριν να αρχίσουν να απαντούν στα θέματα του ερωτηματολογίου δόθηκαν προφορικός οι αναγκαίες τυποποιημένες οδηγίες για τον τρόπο συμπλήρωσης του ερωτηματολογίου και ήσυχα, ελεύθερα και με ηρεμία οι μαθητές το συμπλήρωσαν.

Σχεδιασμός της έρευνας

Η εσωτερική συνοχή των κλιμάκων εξετάστηκε με βάση το τεστ του άλφα του Cronbach (1951). Όλες οι κλίμακες είχαν αποδεκτούς δείκτες εσωτερικής συνοχής ($\alpha > .60$). Η στατιστική ανάλυση που χρησιμοποιήθηκε ήταν η ανάλυση διακύμανσης για ανεξάρτητες μετρήσεις ως προς έναν παράγοντα (One-Way Anova).

Ανεξάρτητες μεταβλητές :

- Μαθητές 2^{ου} Γυμνασίου Αυλώνα
- Φοιτητές ΤΕΦΑΑ Αθηνών.

Εξαρτημένες μεταβλητές: σκορ ως προς την άσκηση και το κάπνισμα.

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Αξιοπιστία

Το τεστ του άλφα (Cronbach, 1951) χρησιμοποιήθηκε προκειμένου να εξεταστεί η εσωτερική συνοχή των κλιμάκων. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η εσωτερική συνοχή των κλιμάκων ήταν σε αποδεκτά επίπεδα ($\alpha > .60$).

Χρησιμοποιήθηκε η ανάλυση διακύμανσης One – Way Anova, για ν' απορρίψουμε την πρώτη και τη δεύτερη μηδενική υπόθεση (H_0) αντίστοιχα, σχετικά με το ότι δεν θα υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές, μεταξύ νέων κρατούμενων και φοιτητών ΤΕΦΑΑ:

- ως προς τη στάση τους για την άσκηση
- ως προς τη στάση τους για το κάπνισμα.

Αποδεχόμαστε την πρώτη και τη δεύτερη εναλλακτική υπόθεση (H_e), σχετικά με το ότι θα υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές, μεταξύ νέων κρατούμενων και φοιτητών ΤΕΦΑΑ αντίστοιχα.

Δημιουργία νέων μεταβλητών

Με βάση τα αποτελέσματα από τις αναλύσεις αξιοπιστίας, δημιουργήθηκαν τέσσερις νέες μεταβλητές που αξιολογούν :

1. Στάσεις ως προς την Άσκηση (att)
2. Αναζήτηση πληροφόρησης για την Άσκηση (info)
3. Αντιλαμβανόμενη ενημέρωση για την άσκηση (kno)
4. Γνώσεις για τα Οφέλη της Άσκησης (benfex)

Η δημιουργία των νέων μεταβλητών έγινε υπολογίζοντας για κάθε μαθητή το Μέσο Όρο των σκορ στις ερωτήσεις της κάθε κλίμακας.

Διαφορές μεταξύ ομάδας Νέων Κρατουμένων και ομάδας Φοιτητών ΤΕΦΑΑ

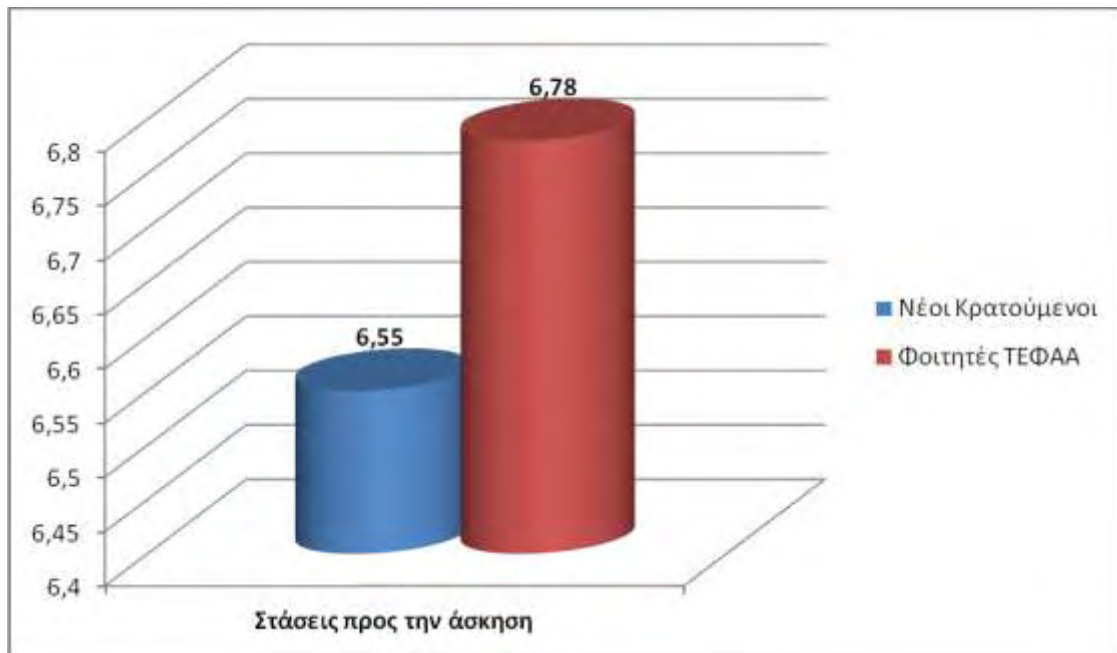
Από τα αποτελέσματα προκύπτει ότι, μεταξύ της ομάδας Νέων Κρατουμένων μαθητών και της ομάδας Φοιτητών ΤΕΦΑΑ, υπήρχαν στατιστικά σημαντικές Διαφορές και στις τέσσερις εξαρτημένες μεταβλητές, δηλαδή ως προς τις Στάσεις ως

προς την Άσκηση ($F = 15.04^{**}$, $p < .001$), την Αναζήτηση πληροφόρησης για την Άσκηση ($F = 59.36^{**}$, $p < .001$), την Αντιλαμβανόμενη ενημέρωση για την άσκηση ($F = 108.02^{**}$, $p < .001$) και τα Οφέλη της Άσκησης ($F = 197.39^{**}$, $p < .001$).

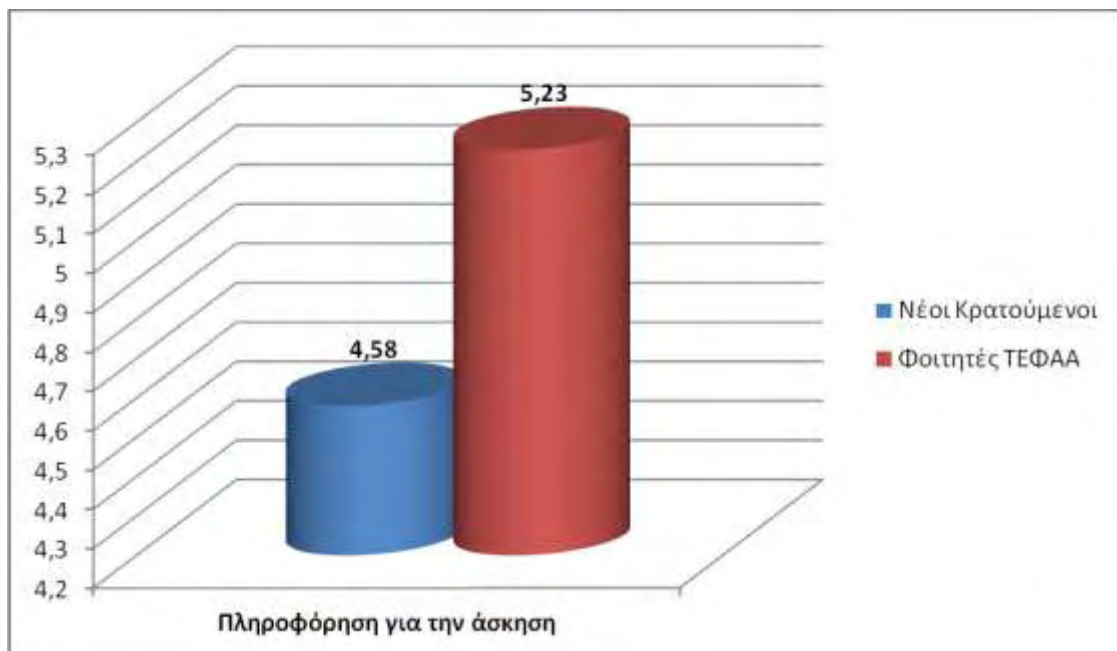
Εξετάζοντας τους Μέσους Όρους των τεσσάρων μεταβλητών για τις δύο ομάδες προκύπτει ότι σε όλες τις περιπτώσεις οι Νέοι Κρατούμενοι μαθητές είχαν σαφώς υψηλότερα σκορ από τους Φοιτητές ΤΕΦΑΑ .

Πίνακας 1. Μέσοι όροι και οι τυπικές αποκλίσεις των κρατούμενων μαθητών και των φοιτητών ΤΕΦΑΑ, ως προς την Άσκηση.

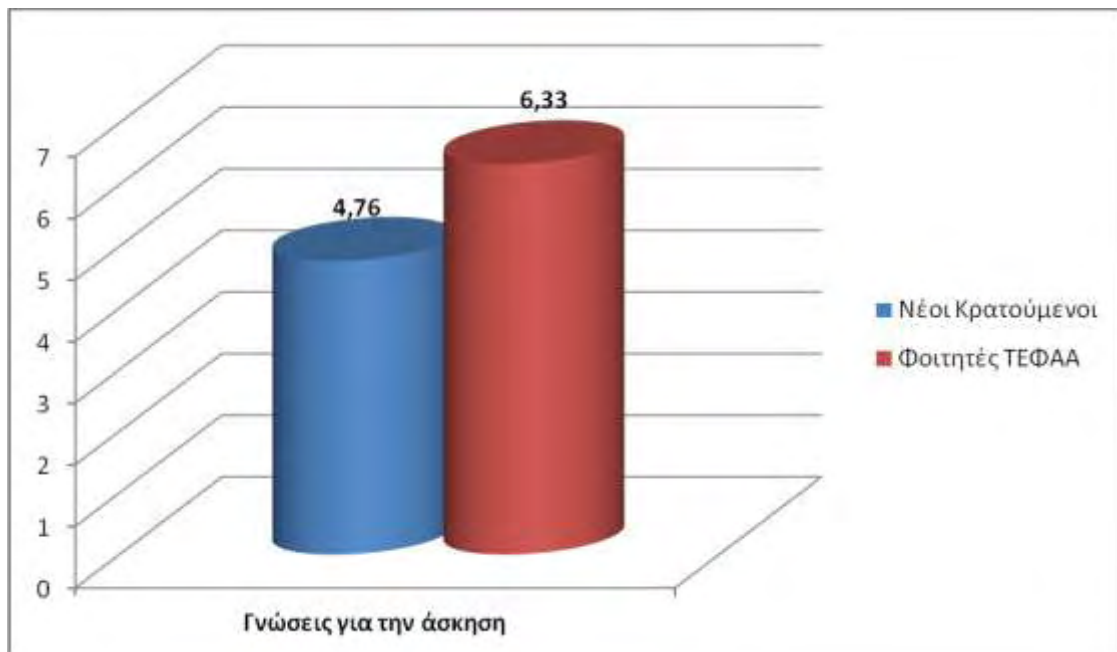
	Νέοι κρατούμενοι		Φοιτητές ΤΕΦΑΑ		<i>F</i>
	<i>M</i>	<i>TA</i>	<i>M</i>	<i>TA</i>	
Φυσική δραστηριότητα στον ελεύθερο χρόνο	46.75	14.08	32.48	13.02	47.17**
Στάσεις προς την άσκηση	6.55	0.46	6.78	0.24	15.04**
Πληροφόρηση για την άσκηση	4.58	0.67	5.23	0.36	59.36**
Γνώσεις για την άσκηση	4.76	1.30	6.33	0.42	108.02**
Οφέλη από την άσκηση	0.77	0.14	0.99	0.02	197.39**



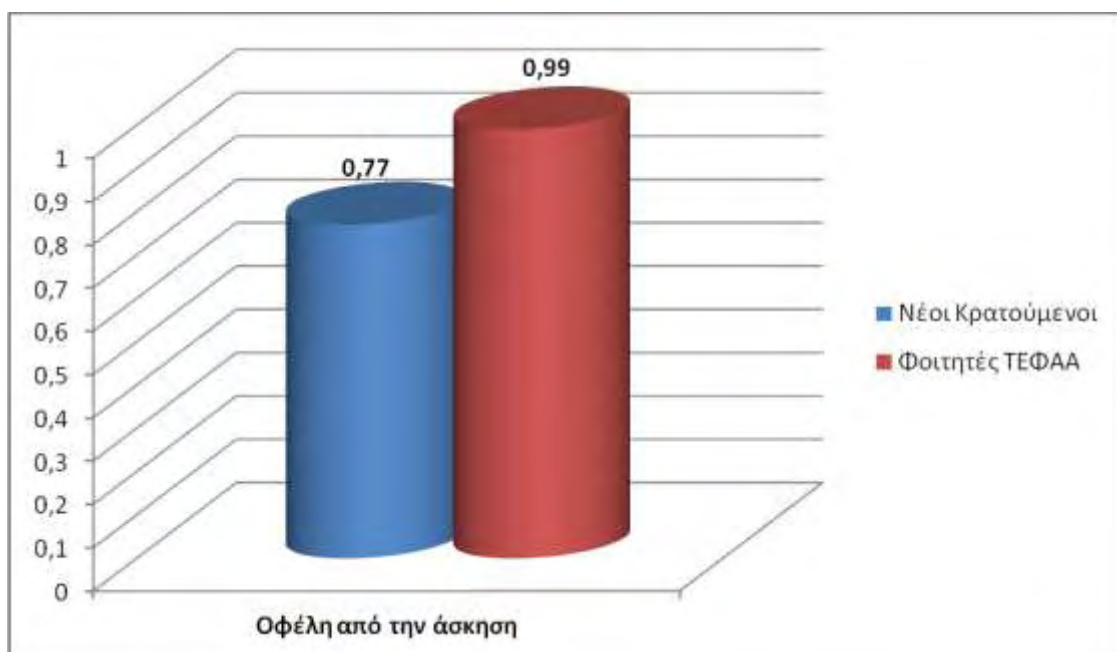
Σχήμα 1. Μέσοι Όροι των σκορ, μεταξύ των νέων κρατούμενων και των φοιτητών ΤΕΦΑΑ, για τις στάσεις τους ως προς την άσκηση.



Σχήμα 2. Αναζήτηση Πληροφορίας για την Άσκηση: Μέσοι Όροι των Σκορ, για Νέους Κρατούμενους και φοιτητές ΤΕΦΑΑ.



Σχήμα 3. Γνώσεις για την άσκηση: Μέσοι Όροι των Σκορ, για νέους κρατούμενους και φοιτητές ΤΕΦΑΑ.



Σχήμα 4. Μέσοι Όροι των Σκορ, μεταξύ των νέων κρατούμενων και των φοιτητών ΤΕΦΑΑ, ως προς τα οφέλη από την άσκηση.

Δημιουργία νέων μεταβλητών

Με βάση τα αποτελέσματα από τις αναλύσεις αξιοπιστίας, δημιουργήθηκαν τέσσερις νέες μεταβλητές που αξιολογούν :

5. Στάσεις ως προς το Κάπνισμα (ATT_SM)
6. Αναζήτηση Πληροφόρησης για το Κάπνισμα (INFO_SM)
7. Αντιλαμβανόμενη Ενημέρωση για το Κάπνισμα (KNO_SM)

Η δημιουργία των νέων μεταβλητών έγινε υπολογίζοντας για κάθε μαθητή το Μέσο Όρο των σκορ στις ερωτήσεις της κάθε μία από τις 4 κλίμακες για το κάπνισμα.

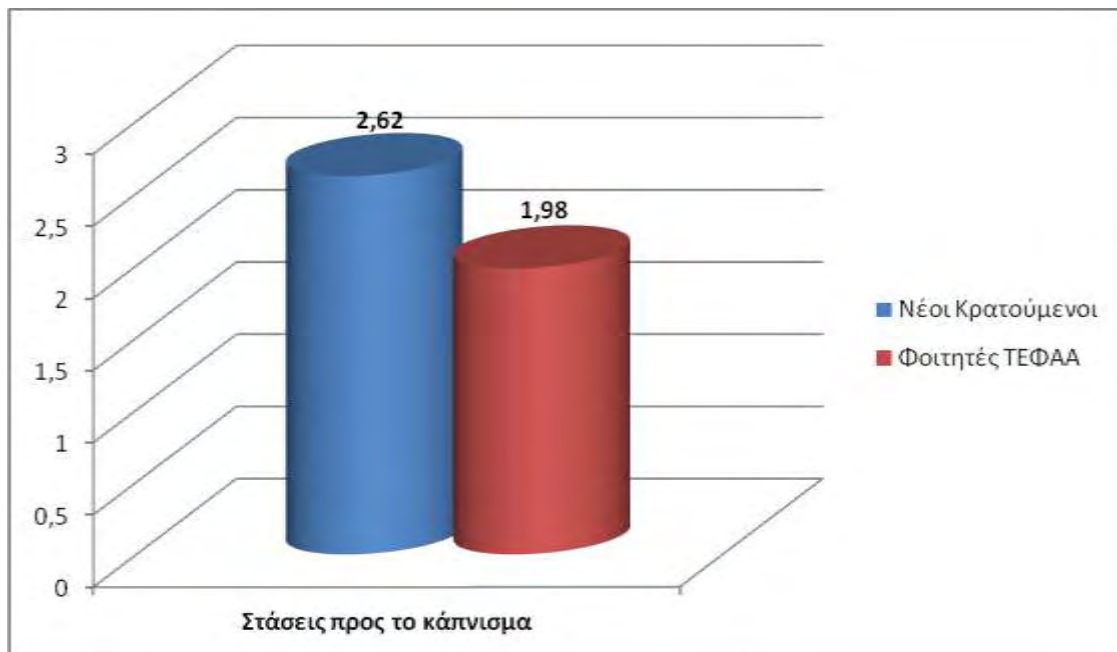
Διαφορές μεταξύ ομάδας Νέων Κρατούμενων και ομάδας Φοιτητών ΤΕΦΑΑ

Από τα αποτελέσματα προκύπτει ότι, μεταξύ της ομάδας των Νέων Κρατούμενων και των Φοιτητών ΤΕΦΑΑ υπήρχαν στατιστικά σημαντικές διαφορές, δηλαδή ως προς τις Στάσεις για το Κάπνισμα ($F= 25.60^{**}$, $p<.001$), την αναζήτηση Πληροφόρησης για το κάπνισμα ($F= 59.36^{**}$, $p <. 001$, $\eta^2 =.026$) και την Αντιλαμβανόμενη ενημέρωση για το Κάπνισμα ($F= 110.70^{**}$, $p<.001$).

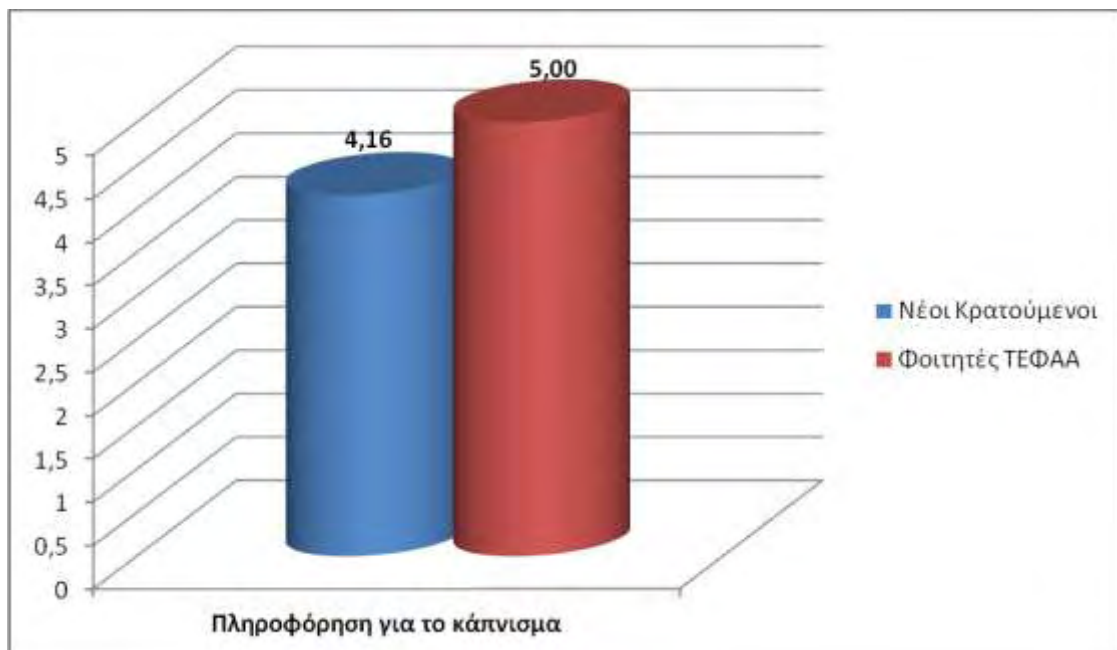
Εξετάζοντας τους Μέσους Όρους των δύο προαναφερόμενων εξαρτημένων μεταβλητών για τις δύο ομάδες προκύπτει ότι και στις δύο περιπτώσεις οι νέοι κρατούμενοι είχαν σαφώς υψηλότερα σκορ από τους φοιτητές ΤΕΦΑΑ.

Πίνακας 2. Μέσοι όροι και οι τυπικές αποκλίσεις των κρατούμενων μαθητών και των φοιτητών ΤΕΦΑΑ, ως προς το Κάπνισμα.

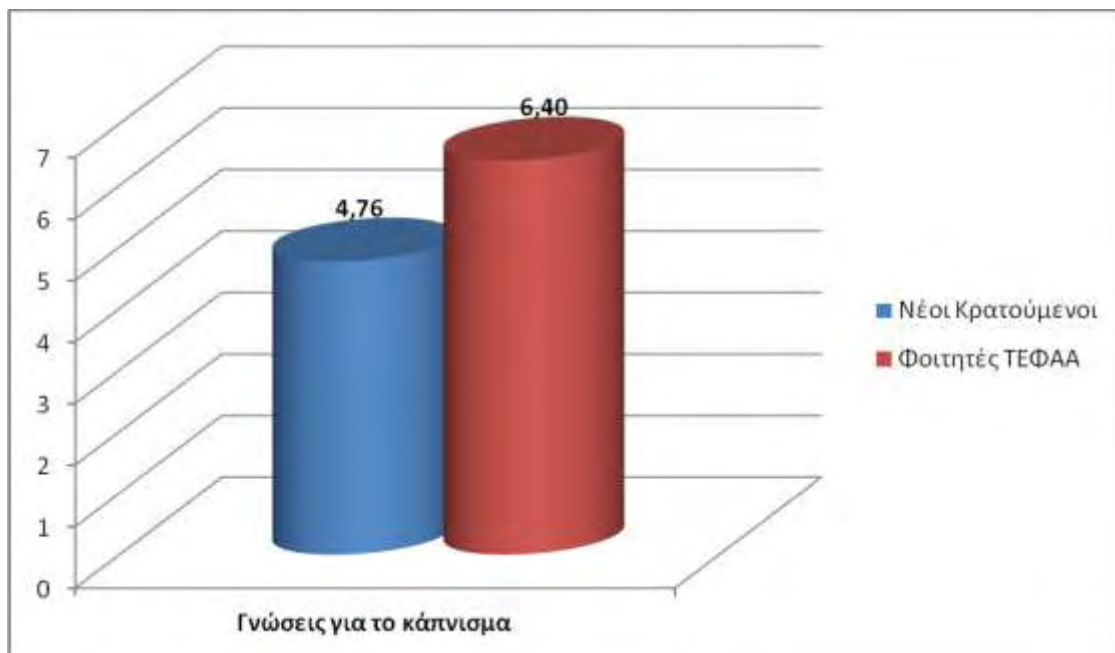
	Νέοι κρατούμενοι		Φοιτητές ΤΕΦΑΑ		F
	M	TA	M	TA	
Στάσεις προς το κάπνισμα	2.62	1.00	1.98	0.56	25.60**
Πληροφόρηση για το κάπνισμα	4.16	1.06	5.00	0.47	42.65**
Γνώσεις για το κάπνισμα	4.76	1.30	6.40	0.47	110.70**
ΔΣΜ	25.19	1.55	25.26	0.75	0.12



Σχήμα 5. Μέσοι Όροι των Σκορ, μεταξύ των νέων κρατούμενων και των φοιτητών ΤΕΦΑΑ, για τις στάσεις τους ως προς το κάπνισμα.



Σχήμα 6. Αναζήτηση Πληροφορίας για το Κάπνισμα: Μέσοι Όροι των Σκορ, για Νέους Κρατούμενους και φοιτητές ΤΕΦΑΑ.



Σχήμα 7. Γνώσεις για το κάπνισμα: Μέσοι Όροι των Σκορ, για νέους κρατούμενους και φοιτητές ΤΕΦΑΑ.

V. ΣΥΖΗΤΗΣΗ

Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν η διερεύνηση των στάσεων, των απόψεων και των αντιλήψεων των μαθητών του 2^{ου} Γυμνασίου Αυλώνα (που στεγάζεται στο ειδικό κατάστημα κράτησης νέων) και των φοιτητών του Τμήματος Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού Αθηνών, όσον αφορά το κάπνισμα και την άσκηση. Ειδικότερα στόχοι της μελέτης ήταν, να εξεταστούν οι διαφορές μεταξύ των μαθητών και φοιτητών αναφορικά με τις στάσεις, την πληροφόρηση και τις γνώσεις τους ως προς την άσκηση και το κάπνισμα, την ικανοποίηση από τη συμμετοχή τους στο μάθημα της φυσικής αγωγής και το επίπεδο της φυσικής τους δραστηριότητας.

Από τα αποτελέσματα της έρευνας, προκύπτει ότι υπήρχαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ των νέων κρατούμενων και των φοιτητών ΤΕΦΑΑ, ως προς τη φυσική δραστηριότητα κατά τον ελεύθερο χρόνο, τις στάσεις, την πληροφόρηση, τις γνώσεις για την άσκηση και τα οφέλη από αυτήν. Επίσης, υπήρχαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ των νέων κρατούμενων και των φοιτητών ΤΕΦΑΑ, ως προς τις στάσεις, την πληροφόρηση και τις γνώσεις προς το κάπνισμα.

Οι νέοι κρατούμενοι είχαν υψηλότερα σκορ σε σχέση με τους φοιτητές ΤΕΦΑΑ ως προς τη φυσική δραστηριότητα και τις στάσεις προς το κάπνισμα. Αντίθετα οι φοιτητές ΤΕΦΑΑ, είχαν υψηλότερα σκορ σε σχέση με τους νέους κρατούμενους, ως προς τις στάσεις, την πληροφόρηση, τις γνώσεις και τα οφέλη της άσκησης, καθώς επίσης, είχαν υψηλότερα σκορ ως προς την πληροφόρηση και τις γνώσεις για το κάπνισμα. Αξίζει να σημειωθεί, πως δεν παρατηρήθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές ως προς το δείκτη σωματικής μάζας, μεταξύ των νέων κρατούμενων και των φοιτητών ΤΕΦΑΑ.

Ειδικότερα, οι φοιτητές ΤΕΦΑΑ είχαν πιο θετικές στάσεις ως προς την άσκηση, σε σχέση με τους μαθητές του 2^{ου} Γυμνασίου Αυλώνα. Στην κλίμακα από 1 έως 7, όπου 1 δηλώνει απόλυτα αρνητικές και 7 υποδηλώνει απόλυτα θετικές στάσεις, οι μέσοι όροι ήταν $M = 6.78$ για τους φοιτητές ΤΕΦΑΑ και $M = 6.55$ για τους μαθητές του Αυλώνα. Επίσης, είχαν μεγαλύτερη πληροφόρηση για την άσκηση, σε σχέση με τους μαθητές του Αυλώνα, σύμφωνα με τους μέσους όρους $M = 5.23$ για

τους φοιτητές και $M = 4.58$ για τους μαθητές. Επιπλέον, οι φοιτητές ΤΕΦΑΑ είχαν περισσότερες γνώσεις για την άσκηση, σε σχέση με τους μαθητές του Αυλώνα. Οι μέσοι όροι ήταν $M = 6.33$ για τους φοιτητές και $M = 4.76$ για τους μαθητές αντίστοιχα. Αναφορικά με τις γνώσεις που απορρέουν από τα οφέλη της άσκησης, οι φοιτητές είχαν περισσότερες γνώσεις σε σχέση με τους μαθητές του Αυλώνα. Οι μέσοι όροι ήταν $M = 0.99$ για τους φοιτητές ΤΕΦΑΑ και $M = 0.77$ για τους μαθητές αντίστοιχα.

Αναφορικά με το κάπνισμα προκύπτει ότι, οι φοιτητές είχαν πιο αρνητικές στάσεις ως προς το κάπνισμα, σε σχέση με τους μαθητές του 2^{ου} Γυμνασίου Αυλώνα. Στην κλίμακα από 1 έως 7, όπου 1 δηλώνει απόλυτα αρνητικές και 7 υποδηλώνει απόλυτα θετικές στάσεις, οι μέσοι όροι ήταν $M = 1.98$ για τους φοιτητές ΤΕΦΑΑ και $M = 2.62$ για τους μαθητές του Αυλώνα. Επίσης, είχαν μεγαλύτερη πληροφόρηση για το κάπνισμα, σε σχέση με τους μαθητές του Αυλώνα, οι μέσοι όροι ήταν $M = 5.00$ για τους φοιτητές ΤΕΦΑΑ και $M = 4.16$ για τους μαθητές του Αυλώνα. Ακόμη, οι φοιτητές υπερτερούσαν στις γνώσεις για το κάπνισμα, σε σχέση με τους μαθητές του Αυλώνα. Οι μέσοι όροι ήταν $M = 6.40$ για τους φοιτητές ΤΕΦΑΑ και $M = 4.76$ για τους μαθητές του 2^{ου} Γυμνασίου Αυλώνα.

Ιδιαίτερο ενδιαφέρον προξενεί το γεγονός ότι οι φοιτητές ΤΕΦΑΑ, εκτός του ότι είχαν στατιστικώς σημαντικά υψηλότερα σκορ γνώσης, πληροφόρησης και ενημερότητας για την άσκηση και το κάπνισμα απ' ότι οι νέοι κρατούμενοι μαθητές, ωστόσο υστερούν στη φυσική δραστηριότητα σε σχέση με τους μαθητές του 2^{ου} Γυμνασίου Αυλώνα. Ωστόσο οι μαθητές, σε αντίθεση με την υπεροχή τους στη φυσική δραστηριότητα, έχουν υψηλότερα σκορ στις στάσεις προς το κάπνισμα, σε σύγκριση με τους φοιτητές ΤΕΦΑΑ.

Όπως προκύπτει από τη βιβλιογραφία, η ισχυρή επίδραση των στάσεων για την πρόβλεψη της συμμετοχής νέων ατόμων σε φυσική δραστηριότητα έχει αποδειχτεί σε πολλές έρευνες. Από τη θεωρία της κατευθυνόμενης συμπεριφοράς, προκύπτει ότι ο κυρίαρχος ρόλος των στάσεων για την πρόβλεψη της πρόθεσης ισχύει και για τη φυσική δραστηριότητα, όπως και για πολλές άλλες συμπεριφορές (Hagger et al., 2001). Ωστόσο, μέσα από ένα μεγάλο αριθμό ερευνών έχει αποδειχτεί ότι οι γενικές στάσεις δεν προβλέπουν μια συγκεκριμένη ενέργεια. Οι γενικές στάσεις απέναντι στη φυσική δραστηριότητα, δεν είναι τόσο χρήσιμες όταν δεν οδηγούν σε μια συγκεκριμένη αθλητική συμπεριφορά και σαν παράδειγμα μπορεί να αναφερθεί

το γεγονός ότι πολλά άτομα κρατούν μια γενικά θετική στάση προς τη φυσική δραστηριότητα, πολύ λίγοι όμως από αυτούς ασκούνται (Theodorakis, 1992).

Γενικότερα, η φυσική δραστηριότητα και η φυσική κατάσταση συνδέονται με το ωραίο παρουσιαστικό (Fox & Corbin, 1989), και την αντίληψη που επικρατεί, ότι το σώμα είναι γυμνασμένο, επηρεάζει θετικά τα άτομα που ασχολούνται με τη φυσική δραστηριότητα (Θεοδωράκης, 1990). Η επαρκής λοιπόν φυσική δραστηριότητα έχει ως αποτέλεσμα την αύξηση της αυτοεκτίμησης (Trudeau & Shephard, 2005) και η ενασχόληση με ποικίλες αθλητικές δραστηριότητες. Επίσης, συντελεί στην ενίσχυση της αυτοεκτίμησης, συμβάλλει στην αύξηση της διάθεσης και στην ανάπτυξη της κοινωνικότητας και της συνεργασίας (Τζέτζης & Κακαμούκας et al., 2005).

Μέσα από το μάθημα της φυσικής αγωγής, καλλιεργούνται οι γνώσεις και οι στάσεις που συντελούν στη βελτίωση της ποιότητας ζωής των μαθητών. Έτσι το μάθημα θα πρέπει να καλλιεργήσει εκείνες τις στάσεις προς την άθληση και να προσφέρει εκείνες τις γνώσεις και εμπειρίες, που να ωθούν όλους τους μαθητές, να αθλούνται συνεχώς, αλλά και να αθλούνται και μετά την αποφοίτησή τους από το σχολείο (Θεοδωράκης, 1990). Η τακτική φυσική δραστηριότητα δια βίου, είναι πολύ σημαντική για να διατηρήσει ο άνθρωπος ένα υγιές σώμα, να έχει καλή ψυχολογική κατάσταση και να αποφύγει τα χρόνια προβλήματα στην υγεία του (Center for Disease Control and Prevention, 2003).

Το σχολικό περιβάλλον, θεωρείται ιδανικό για τη δημιουργία θετικών στάσεων και συμπεριφορών προς την άσκηση και τη φυσική δραστηριότητα, μιας και οι μαθητές περνούν μεγάλο μέρος της καθημερινότητάς τους. Το σχολείο έχει πολύ μεγάλη επίδραση στη ζωή των νέων ανθρώπων, σε σχέση με άλλα κοινωνικά ιδρύματα και καθορίζει μαζί με την οικογένεια τις μελλοντικές συμπεριφορές των μαθητών (Center for Disease Control and Prevention, 2003; Warren, Hentry, & Lighthowler, 2003).

Η σωματική δραστηριότητα για να είναι αποτελεσματική θα πρέπει να είναι δια βίου. Τα προγράμματα φυσικής δραστηριότητας, πέρα από τα προγράμματα άσκησης, πρέπει να περιλαμβάνουν δραστηριότητες που θα γίνουν τρόπος ζωής, με σκοπό την άσκηση και τη γνωριμία με τον αθλητισμό (Zwiauer, 2000). Παράλληλα θα πρέπει να καλλιεργηθεί στους μαθητές μια θετική αντίληψη και να τους δοθεί επαρκή γνώση για την ευεργετική επίδραση της άσκησης, ώστε να έχουν μεγαλύτερη πιθανότητα να υιοθετήσουν έναν μη καθιστικό τρόπο ζωής, έναν τρόπο ζωής, όπου η

άσκηση θα αποτελεί βασικό συστατικό της στοιχείο. Η διαμόρφωση θετικών στάσεων προς την άσκηση θα μεγιστοποιήσει τη συμμετοχή των μαθητών σε αυτή και θα να αποτελέσει έναν τρόπο προαγωγής της υγεία τους μέσα από αυτήν.

Επίσης, οι στάσεις αλλάζουν μετά από κατανόηση και γνώση. Οι μαθητές που αντιλαμβάνονται τα πλεονεκτήματα της άσκησης, έχουν μεγαλύτερες πιθανότητες να είναι αθλητικά δραστήριοι σε όλη τους τη ζωή (Θεοδωράκης, 1990). Τα προγράμματα φυσικής αγωγής θα πρέπει να τονώνουν τα πιστεύω των μαθητών για την ικανότητά τους και να ενθαρρύνουν τη συμμετοχή τους σε φυσικές δραστηριότητες (Min-hau & Allen, 2002). Όταν ένας μαθητής νοιώθει ικανοποίηση από τη συμμετοχή του σε μια ευχάριστη και διασκεδαστική φυσική δραστηριότητα, τότε έχει ισχυρότερη πρόθεση να ασχοληθεί με αυτή (Craig, 1996). Η φυσική αγωγή θα πρέπει να προσεγγίζεται με ένα θετικό τρόπο και οι μαθητές να παρακινούνται για συμμετοχή, εστιάζοντας αφενός στα πλεονεκτήματα της άσκησης και αφετέρου στη χαρά της συμμετοχής, της ικανοποίησης και της ευχαρίστησης. Αυτό θα έχει ως αποτέλεσμα να δημιουργούνται θετικές στάσεις και συμπεριφορές για τη δια βίου άσκηση (Christodoulidis et al., 2001; Sallis & McKenzie, 1991; Tannehill & Zakrajsek, 1993).

Αναφορικά με τη σχέση άσκησης και καπνίσματος, πολλές έρευνες εστιάζουν στην ευεργετική επίδραση της άσκησης και στον περιορισμό του καπνίσματος. Η άσκηση πιθανά να αποτρέπει τα άτομα από τη συνήθεια του καπνίσματος (Θεοδωράκης, Γιώτη, & Ζουρμπάνος, 2005). Επίσης, μια έρευνα σε ενήλικα άτομα έδειξε ότι όσο μεγάλωνε η ηλικία των ατόμων, τόσο λιγότερο ασκούσαν, ενώ παράλληλα παρατηρήθηκε αρνητική σχέση μεταξύ της άσκησης και του καπνίσματος (Θεοδωράκης & Χασάνδρα, 2005).

Στην παρούσα έρευνα η σύγκριση των δεδομένων, έγινε μεταξύ των νέων κρατούμενων μαθητών του 2^{ου} Γυμνασίου Αυλώνας και των φοιτητών ΤΕΦΑΑ Αθήνας. Οι φοιτητές αποτέλεσαν την ομάδα ελέγχου, οι οποίοι χαρακτηρίζονται ως οι πιο δραστήριοι νέοι, εφόσον ασχολούνται με την άσκηση. Το δείγμα αποτελούνταν μόνο από άντρες, ίδιου φύλου και ηλικίας. Αυτό είχε ως αποτέλεσμα, να μην μας δοθεί η δυνατότητα, να εξετάσουμε τις στάσεις ως προς την άσκηση, το κάπνισμα και τη φυσική δραστηριότητα γυναικείου έγκλειστου πληθυσμού φυλακών.

Συμπερασματικά από τα αποτελέσματα της έρευνας, προκύπτει ότι ο ρόλος της άσκησης στη ζωή των μαθητών του Αυλώνα είναι πολύ σημαντικός. Αυξάνει την αυτοεκτίμηση και συντελεί στην κοινωνικοποίηση των μαθητών μέσα από τη

συνεργατικότητα που βιώνουν κατά τη διάρκεια εκτέλεσής των διάφορων φυσικών δραστηριοτήτων και ασκήσεων. Επίσης, το περιβάλλον του σχολείου στον Αυλώνα, συμβάλει στην απόδραση των μαθητών από τα καθημερινά δεινά του εγκλεισμού και τους βοηθά να καλύπτουν δημιουργικά και ευχάριστα τον χρόνο τους. Μέσα από τις ενδοσχολικές δραστηριότητες και ιδιαιτέρως μέσα από το μάθημα της φυσικής αγωγής, οι μαθητές ανακαλύπτουν πτυχές του εαυτού τους, υιοθετούν συμπεριφορές που μπορούν να ακολουθήσουν και μετά την αποφυλάκισή τους, για έναν καλύτερο τρόπο ζωής.

Σε αντίθεση με την υπάρχουσα βιβλιογραφία, οι μαθητές του 2^{ου} Γυμνασίου Αυλώνα, αν και είναι φυσικά πιο δραστήριοι από τους φοιτητές ΤΕΦΑΑ, ωστόσο έχουν και υψηλά σκορ ως προς τις στάσεις τους για το κάπνισμα. Πράγμα που δεν θα πρέπει να μας εκπλήσσει, αν λαμβάνουμε υπόψη μας την ιδιαιτερότητα του χώρου, τις συνθήκες κράτησης, το περιβάλλον του εγκλεισμού, καθώς και τις περιορισμένες δραστηριότητες των κρατουμένων. Οι φοιτητές ΤΕΦΑΑ αν και έχουν υψηλότερα σκορ γνώσεων, πληροφόρησης και ενημέρωσης, ως προς την άσκηση σε σχέση με τους μαθητές του Αυλώνα, ωστόσο έχουν χαμηλότερα σκορ φυσικής δραστηριότητας. Αν και αρκετοί ασκούμενοι μαθητές καπνίζουν διαπιστώθηκε ωστόσο ότι το ποσοστό άσκησης και το επίπεδο της φυσικής τους κατάστασης, παραμένει εξίσου υψηλό.

Από τα ανωτέρω συμπεραίνουμε πως οι φοιτητές έχουν θεωρητικό υπόβαθρο και γνώσεις, τις οποίες στερούνται οι μαθητές, λόγω των δυνατοτήτων που τους παρέχονται, καθώς και του χαμηλού μορφωτικού επιπέδου τους. Ωστόσο, οι φοιτητές είναι λιγότερο δραστήριοι σε σχέση με τους μαθητές, οι οποίοι έχουν διάθεση και θέληση. Τελικά η δύναμη της θέλησης, αφήνει κατά μέρους τις δικαιολογίες και μπορεί να καταφέρει αυτό που θέλει ή αυτό που έχει βάλει σκοπό κάποιος.

VI. ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Συμπερασματικά από τα αποτελέσματα της έρευνας, προκύπτει ότι υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές, μεταξύ νέων κρατούμενων και φοιτητών ΤΕΦΑΑ, ως προς τη στάση τους για την άσκηση, το κάπνισμα και τη φυσική δραστηριότητα.

Τα συμπεράσματα συμπίπτουν με διεθνείς βιβλιογραφικές αναφορές, οι οποίες υποστηρίζουν πως, οι νέοι κρατούμενοι είναι φυσικά δραστήριοι, γιατί ο αθλητισμός συμβάλει στην δημιουργική κάλυψη του νεκρού χρόνου των κρατούμενων. Επίσης, ο αθλητισμός λειτουργεί ως εκτόνωση και αποτελεί θεραπεία, ενάντια στον περιορισμό των φυλακών και τον περιορισμένο κόσμο των κρατούμενων. Η εκπαίδευση και ο αθλητισμός, πέρα από τα σωματικά οφέλη, συμβάλει στην ενίσχυση της αυτοεκτίμησης, στην κοινωνικοποίηση και την επανένταξη των κρατούμενων στην κοινωνία, καθώς επίσης συμβάλει στο δημιουργικό νεκρό χρόνο των κρατούμενων (Council of Europe, 1990).

Επίσης, η διεθνής βιβλιογραφία τονίζει ότι η οργάνωση εκπαιδευτικών προγραμμάτων, περιορίζει τη χρήση βίας και παράλληλα συμβάλλει σημαντικά στον εξανθρωπισμό της φυλακής (Newman, Lewis & Beverstock, 1993). Ο Elger (2009), υποστηρίζει ότι η φυσική δραστηριότητα και η συμμετοχή στον αθλητισμό μειώνει το άγχος και είναι ευεργετική για την υγεία των κρατούμενων.

Οι νέοι κρατούμενοι υπερέχουν στη φυσική δραστηριότητα σε σχέση με τους φοιτητές ΤΕΦΑΑ, είτε γιατί έχουν περισσότερο ελεύθερο χρόνο, είτε επειδή ο αθλητισμός αποτελεί θεραπεία ενάντια στον περιορισμό των φυλακών. Επίσης, έχουν υψηλά σκορ αναφορικά με τις στάσεις ως προς το κάπνισμα. Το κάπνισμα προκαλεί κυρίως αίσθημα εφορίας και συντελεί στην μείωση της κακής διάθεσης των μαθητών, σε συνδυασμό και με την επιρροή του κοινωνικού περιγυρου.

Προτάσεις για πρακτική εφαρμογή

Η άσκηση και η φυσική δραστηριότητα, αποτελούν τρόπο ζωής. Η εκπαίδευση και η ενημέρωση σε θέματα άσκησης για αγωγή υγείας, πρέπει να αποτελούν προτεραιότητα ειδικά σε συνθήκες εγκλεισμού. Η ενημέρωση και η

πληροφόρηση παίζουν καθοριστικό ρόλο στη διαμόρφωση των στάσεων των ατόμων για την άσκηση και το κάπνισμα, πρέπει να υπάρχει ενημέρωση και επιμόρφωση ιδίως στον νεαρό πληθυσμό και να προσφέρονται λύσεις όπως η διαφυγή τους με την άσκηση. Η ενασχόληση με την άσκηση και τη Φυσική δραστηριότητα έχει πολλά οφέλη τόσο σε σωματικό όσο και σε ψυχολογικό επίπεδο.

Σύμφωνα με τη θεωρία της Σχεδιασμένης Συμπεριφοράς (Ajzen, 1988), για την υιοθέτηση της υγιεινής συμπεριφοράς εναντίον του καπνίσματος, το άτομο πρέπει να επηρεασθεί, συναισθηματικά και γνωστικά. Το άτομο θα πρέπει να κατανοεί το ρόλο του καπνίσματος στην αύξηση του άγχους, στην άσχημη εξωτερική εικόνα, στη μειωμένη σωματική και πνευματική επίδοση. Γι' αυτό το λόγο θα πρέπει να αποκτούνται γνώσεις και να τονίζονται τα προβλήματα από το κάπνισμα. (μέσω εκπαίδευσης) Η άσκηση, η οποία σε συνδυασμό με συμβουλευτική και γνωστική συμπεριφορά έχει θετική επίδραση στην προσπάθεια για διακοπή του καπνίσματος.

Για να είναι ωστόσο, η εκπαίδευση στη φυλακή αποτελεσματική θα πρέπει αφενός μεν να ανταποκρίνεται στις ανάγκες των κρατουμένων, αφετέρου δε να διασφαλίζει τη συνέχεια της μαθησιακής διαδικασίας καθώς και τη δυνατότητα της συμμετοχής του συνόλου των κρατουμένων. Αποτελεί παράθυρο επικοινωνίας και διαφυγή από την καθημερινότητα του εγκλεισμού. Η εξέλιξη της εκπαιδευτικής διαδικασίας προϋποθέτει τις απαραίτητες εγκαταστάσεις και το κατάλληλο εκπαιδευτικό προσωπικό, την αυτοδιάθεση και την ελεύθερη επιλογή παρακολούθησης των μαθημάτων από τους μαθητές.

Στη χώρα μας οι μακροχρόνιες προσπάθειες σχετικά με την εκπαίδευση στις φυλακές, απέφεραν τους πρώτους καρπούς. Ωστόσο απαιτούνται πολλές ακόμα βελτιωτικές αλλαγές προκειμένου να επέλθουν τα καλύτερα δυνατά αποτελέσματα. Η διασφάλιση του έννομου αγαθού της εκπαίδευσης κατά τη διάρκεια της στέρησης της ελευθερίας και η διασύνδεση του εγκλειστού πληθυσμού με την ευρύτερη κοινωνία αποτελεί υποχρέωση κάθε Κράτους Δικαίου. Άλλωστε κανένα πρόγραμμα σωφρονιστικής μεταρρύθμισης δεν μπορεί να είναι αποτελεσματικό χωρίς την επιμόρφωση, την κατάρτιση και την εκπαίδευση του εγκλειστού πληθυσμού.

VII. ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Abrams, D.B., Monti, P.M., Pinto, R.P., Elder, J.P., Brown, R.A., & Jacobus, S.I. (1987). Psychological stress and coping in smokers who relapse or quit. *Health Psychology*, 6, 289-303.
- Ajzen, I. (2006). Constructing a TPB Questionnaire: Conceptual and Methodological Considerations. Ημερομηνία ανάκτησης: 15-02-2012.
<http://www.people.umass.edu/aizen/pdf/tpb.measurement.pdf>
- Ajzen, I. (1988). *Attitudes, personality, and behavior*. Chicago: Dorsey Press. p1-23
- Ajzen, I., & Fishbein, M. (1980). Understanding attitudes and predicting social behavior. *Englewood- Cliffs, NJ: Prentice-Hall*.
- Αλεξιάδη Σ. & Πανούση Γ. (1990). *Η Σωφρονιστική μεταρρύθμιση στην Ελλάδα ή ιδέες χωρίς αντίκρισμα. Βασικοί Κανόνες για τη μεταχείριση των κρατουμένων - Κώδικες*. Αθήνα, Σάκκουλας, 1990, σ.15.
- Anderson B. (1995). *Οι νέοι ενόπιον της ποινικής δικαιοσύνης στην Αγγλία και την Ουαλία. Νεανική Παραβατικότητα και επαγγελματική ένταξη. Συγκριτική μελέτη για τις αναπτυσσόμενες πολιτικές στην Ελλάδα και Βρετανία*. «Άρσις» Εταιρεία Κοινωνικής Υποστήριξης Νέων, Αθήνα.
- Bailey, S. L. (1992). Adolescents' multisubstance use patterns: The role of heavy alcohol and cigarette use. *American Journal of Public Health*, 82, 1220-1224.
- Biddle, S., Goudas, M., & Page, A. (1994). Social psychological predictors of self-reported actual and intended physical activity in a university workforce sample. *British Journal of Sports and Medicine*, 28, 160-163.

- Blair, S.N., Clark, D.G., Cureton, K.J. & Powell, K.E. (1989). Exercise and fitness in childhood: Implications for a lifetime of health. In C.V. Gisolfi & D.R. Lamb (Eds.), *Perspectives in Exercise and Sports Medicine, Youth Exercise and Sport*, (pp. 401 – 430). New York: McGraw-Hill.
- Bock, B.C., Marcus, B.H., King, T.K., Borelli, B. & Roberts M.R. (1999). Exercise effects on withdrawal and mood among women attempting smoking cessation. *Addictive behavior*, 20, 399-410.
- Γεωργούλας, Σ. (2001). Η νέα μεταναστευτική και κοινωνική πολιτική στην Ελλάδα και η νομιμοποίησή της. Στο Αθ. Μαρβάκης, Δ. Παρσάνογλου & Μ. Παύλου, *Μετανάστες στην Ελλάδα*. σ. 199-226. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.
- Γκρίζου Μ., Μπάνου Β., Ρογδάκη Α. & Τσολακοπούλου Ι. (2007). Εκπαίδευση στη Φυλακή - Η Ελληνική εκδοχή μιας Ευρωπαϊκής ιδέας. *8ο Συνέδριο ΟΑΜΕ*. Θεσσαλονίκη. Ημερομηνία ανάκτησης: 16-12-2011. http://www.dialogos-dosynedrioolme.blogspot.com/2008/05/blog-post_06.html.
- Carstensen, L.L., Isaacowitz, D.M., & Gharles, S.T. (1999). Taking time seriously: A life-span theory of social selectivity. *American Psychologist*, 54, 165-181.
- Carter MJ & Russell KJ. (2005). What is the worth of recreation? Results from a country jail study. *Corr Today*, 91, 81-83.
- Caspersen CJ, Powell KE & Christensen GM (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Reports*, 100, 126–131.
- Cavill, N., Biddle, S., & Sallis, J.F. (2001). Health enhancing physical activity for young people: Statement of the United Kingdom Expert Consensus Conference. *Pediatric Exercise Science*, 13, 12–25.
- Center for Disease Control and Prevention, (2003). Healthy People 2010: Objectives for improving health. Health Resources and Services Administration. Ημερομηνία ανάκτησης: 11-12-2011. <http://www.google.gr/books?hl>.

- Chatzisarantis, N.L.D., Hagger, M.S., Biddle, S.J.H., & Smith, B. (2005). The stability of the attitude-intention relationship in the context of physical activity. *Journal of Sport Sciences*, 23, 49-61.
- Christodoulidis, T., Papaioannou, A., & Diggelidis, N. (2001). Motivational climate and attitudes toward exercise in Greek senior high school: A year-long intervention. *European Journal of Sport Science*, 1 (4), 2-11.
- Corbin, C.B., Dowell, L.J., Lindsey, R., & Tolson, H. (1983). *Concepts in physical education with laboratories and experiments*. Dubuque, WC: Brown.
- Council of Europe (1990). Education in prison. Recommendation No. R(89)12. *Adopted by the Committee of Ministers of the Council of Europe on 13th October 1989 and explanatory memorandum*, (pp 18-31). Strasbourg: Council of Europe.
- Council of Europe: Legal Affairs (1989). Report on Education in Prisons. Chapter IX. Physical Education & Sport. Ημερομηνία ανάκτησης: 17-12-2011. <http://www.assembly.coe.int>.
- CPT (2001). Report to the Government of Greece on the visit to Greece carried out by the European Committee for the Prevention of Torture and inhuman or degrading treatment or punishment from 26 October to 2 November 1999. CPT/Inf (2001) 18-part 2. Strasbourg, Council of Europe (2006). Ημερομηνία ανάκτησης: 18-12-2011. <http://www.cpt.coe.int/documents/grc/2001-18-inf-eng-2.pdf>.
- CPT (1994). Report to the Government of Greece on the visit to Greece carried out by the European Committee for the Prevention of Torture and inhuman or degrading treatment or punishment from 14 to 26 March 1993. Strasbourg/Athens: Council of Europe. Ημερομηνία ανάκτησης: 18-12-2011. <http://www.cpt.coe.int/documents/grc/1994-20-inf-eng.pdf>, 8/6/2006.
- Craig, S., Goldberg, J. & Dietz, W. (1996). Psychosocial correlates of physical activity among fifth and eighth graders. *Preventive Medicine*, 25, 506-513.

- Cronbach, L.J. (1951). Coefficient alpha and the internal structure of tests. *Psychometrika*, 16, 297-334.
- Cumming, S., Eisenmann, J., Smoll, Fr., Smith, R., & Malina, R. (2005). Body size and perceptions of coaching behaviors by adolescent female athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 6, 693-705.
- Δαμιανός, Π. (2004). Σχολείο στη φυλακή. Μία πιλοτική εκπαιδευτική μονάδα. *Εισήγηση στην Ημερίδα του Υπουργείου Δικαιοσύνης Επαγγελματική κατάρτιση κρατουμένων, κοινωνική επανένταξη και απασχόληση αποφυλακισμένων*. Αθήνα: 2004. ΕΡΕΑ, 16/12/2004
- Δασκαλάκη, Η. (1999). Η Εκπαίδευση των κρατουμένων στην Ελλάδα και στις χώρες της Ευρωπαϊκής Ένωσης. *Διαστάσεις του κοινωνικού αποκλεισμού στην Ελλάδα. Κύρια θέματα και προσδιορισμός προτεραιοτήτων πολιτικής*, 2, 2^η έκδοση, σσ.263-286. Αθήνα, ΕΚΚΕ.
- Δημητρόπουλος Α. (1997). *Τα συνταγματικά δικαιώματα των κρατουμένων*. Αδημοσίευτη Διδακτορική Διατριβή, Πανεπιστήμιο Αθηνών, σ. 13. Αθήνα 1997.
- Δηομήδους Μ., Γαλάνης Π., Μπάκολα Χ., Πιστόλης Ι., Ζήκος Δ., Φρίγγος Α. & Λιάσκος Μ., (2007). Αξιολόγηση των στάσεων των φοιτητών Νοσηλευτικής απέναντι στο κάπνισμα κ την κατανάλωση αλκοόλ. *Ερευνητική Εργασία Νοσηλευτικής*, 46(4), 523-528. Πανεπιστήμιο Αθηνών.
- Διγγελίδης Ν. & Κρομμύδας Χ. (2008). Διαφορές Μαθητών και Μαθητριών Γυμνασίου ως προς την ηθική Συμπεριφορά και η Σχέση της με το Κλίμα Παρακίνησης, τους Στόχους Επίτευξης και την Ευχαρίστηση στο Μάθημα της Φυσικής Αγωγής. *Αναζητήσεις στη Φυσική Αγωγή & τον Αθλητισμό*. τόμος 6 (2),149-161.
- Diggelidis, N., Papaioannou, A., Christodoulidis, T., & Laparidis, K. (2003). A one-year

- intervention in 7th grade physical education classes aiming to change motivational climate and attitudes towards exercise. *Psychology of Sport & Exercise*, 3, 195-210.
- DiPietro, L. (1999). Physical Activity in the prevention of obesity: Current evidence and research issues. *Medicine and Science in Sport and Exercise*, 31, S542-546.
- Duda, J.L., & Nickolls, J. (1992). Dimensions of achievement motivation in schoolwork and sport. *Journal of Educational Psychology*, 84, 290-299.
- Eaton, M. (1993). *The Women After Prison*. Backinhman: Open University Press.
Ημερομηνία ανάκτησης: 18-02-2012.
<http://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/09627259708552789>
- Elger, BS. (2009). Prison life: television, sports, work, stress, and insomnia in a remand prison. *International Journal of Law and Psychiatry*, 32 (2). University of Geneva.
- Fagard, R. (2001). Exercise characteristics and the blood pressure response to dynamic physical training. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 35, 525-531.
- Ford, E., & DeStefano, F. (1991). Risk factors for mortality from all causes and from coronary heart disease among persons with diabetes. Findings from the National Health and Nutrition Examination Survey Epidemiologic follow-up study. *American Journal of Epidemiology*, 133, 1220-1230.
- Fox, K.R., & Corbin, C.B. (1989). The physical selfperception profile: development and preliminary validation. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 11, 408-430.
- Fox, K.R., & Biddle, S. (1987). Health related fitness testing in schools-philosophical and psychological implications. *The bulletin of Physical education*, 23, 29-39.
- Frey JH & Delaney T. (1996). The role of leisure participation in prison. A report

- from consumers. *J Offender Rehab* 23 (1-2), 79-89.
- Garcia, D., Devis, J. & Sparkes, A. (2009). Sport and physical activity in high security Spanish prison: ethnographic study of multiple meaning. *Sport Education and Society*, 14(1), 77-96.
- Gerber, J. & Fritsch, E.J. (1983). Adult academic and vocational correctional programs: A review of recent research. *Journal of Offender Rehabilitation*, 22, 119-142.
- Ghering, T. (2008). The History of Correctional Educational. Ημερομηνία ανάκτησης: 20-12-2011. <http://www.ceanatioanl.org>
- Godin, G. (1989). The effectiveness of Interventions in Modifying Behavioral Risk Factors of Individuals with Coronary Heart Disease. *Journal of Cardiopulmonary Rehabilitation*, 9, 223-236.
- Godin, G., & Shephard, R.J. (1985). A simple method to assess exercise behaviour in the community. *Canadian Journal of Applied Sport Sciences*, 10, 141-146.
- Hagan J. (1989). Role and significance of sport/recreation in penal system. *Prison Service Journal*, 75, 9-11.
- Hagger, M., Chatzisarantis, N., Biddle, S., & Orbell, S. (2001). Antecedents of children's physical intentions and behavior: Predictive validity and longitudinal effects. *Psychology and Health*, 16, 391-407.
- Θανοπούλου, Μ. & Μοσχόβου, Β. (1998). *Εκπαιδευτική και επαγγελματική πορεία αποφυλακισμένων και ανήλικων παραβατών. Διερεύνηση μιας βασικής διάστασης των προγραμμάτων επαγγελματικής κατάρτισης*. Γενική Γραμματεία Λαϊκής Επιμόρφωσης. Αθήνα: ΥΠΕΠΘ.
- Θεοδωράκης, Γ., Γιώτη, Γ., & Ζουρμπάνος, Ν. (2005). Κάπνισμα και άσκηση.

- Σχέσεις και αλληλεπιδράσεις. *Αναζητήσεις στη Φυσική Αγωγή και τον Αθλητισμό*, 3, 225-238.
- Θεοδωράκης, Ι. & Χασάνδρα, Μ. (2005). Κάπνισμα και άσκηση, Μέρος 2ο : Διαφορές μεταξύ ασκούμενων και μη ασκούμενων. *Αναζητήσεις στη Φυσική Αγωγή & τον αθλητισμό*, 3, 239-248.
- Θεοδωράκης, Γ., & Παπαϊωάννου, Α. (2002). Το προφίλ μαθητών και μαθητριών με βάση υγιεινές και ανθυγιεινές συμπεριφορές: Σχέσεις με τον αθλητισμό. *Ψυχολογία*, 9, 547-562.
- Θεοδωράκης, Ι., Δογάνης, Γ., Μπαγιάτης, Κ., Γούδας, Μ., & Τσαρτσαπάκης, Ι. (1992). Πρόβλεψη αθλητικής συμπεριφοράς με βάση τη θεωρία της «Αιτιολογημένης Δράσης». *Φυσική Αγωγή και Αθλητισμός*, 2(32), 54-64.
- Θεοδωράκης, Ι. (1990). Άσκηση και Υγεία: Πώς η φυσική αγωγή θα μας πείσει για ένα δια βίου αθλητικό τρόπο ζωής. *Αθλητική Ψυχολογία*, 3, 37-54.
- Ιωαννίδη, Β. (2002). Η εκπαίδευση ως μέσο αποτροπής κοινωνικού αποκλεισμού. *Πρακτικά 2^ο Πανελληνίου Συνεδρίου της Παιδαγωγικής Εταιρείας Ελλάδος*, 2, 738-753, Αθήνα.
- Janssen, I., Katzmarzyk, P., Boyce, N., Vereecken, C., Mulvihill, C., Roberts, C. et al. (2005). Comparison of overweight and obesity prevalence in school aged youth from 34 countries and their relationships with physical activity and dietary patterns. *Obesity Review*, 6, 123-132.
- Jewkes, Y. (2005). Men behind bars. Doing masculinity as an adaptation to imprisonment. *Men and Masculin* 8 (1), 44-63.
- Καρανίκα, Δ. & Κανάτσιου, Γ. (1970). *Εγχειρίδιον Σωφρονιστικής*. Αθήνα, Σάκκουλα.
- Karayiannis, D., Yannakouli, M., Terzidou, M., Sidossis, L., & Kokkevi, A. (2003).

- Prevalence of overweight and obesity in Greek school aged children and adolescents. *European Journal of Clinical Nutrition*, 57, 1189-1192.
- Kett, M. (1995). *Survey of prisoners' attitudes to education*. Wheatfield Place of Detention. Unpublished report.
- Κιουμουρτζόγλου, Ε. & Δέρρη, Β. (2003). Σκοποί , στόχοι και επιδιώξεις στη Φυσική Αγωγή. *Πρακτικά: Φυσική Αγωγή: Επαναπροσδιορισμός του ρόλου της*, σ.23-31. Έκδοση Ελληνικής Ακαδημίας Φυσικής Αγωγής. Ουρανούπολη Χαλκιδικής.
- King, T.K., Marcus, B.H., Pinto, B.M., Emmons, K.M., & Abrams, D.B. (1996). Cognitive-behavioral mediators of changing multiple behaviors: smoking and a sedentary lifestyle. *Preventive Medicine*, 25, 684-691.
- Kohl, H.W., Fulton, J.E., & Caspersen, C.J. (2001). Assessment of physical activity among children and adolescents: A review and synthesis. *Preventive Medicine*, 31, 54-76.
- Κρομμύδας, Γ., Γουργουλιάνης, Κ. & Μολυβάς, Α. (2003). Συχνότητα και έκβαση του παιδικού βρογχικού άσθματος στην πόλη της Λάρισας. *Πνεύμων*, 7, 123-130.
- Kriska, A.M., & Caspersen, C.J. (1997). A collection of physical activity questionnaires for health related research. *Medicine and Science in Sport and Exercise*, 29, 36-38.
- Kyrlesli, A., Soteriades, E., Warren, C., Kremastinou, J., Papastergiou P., Jones N. & Hadjichristodoulou C. (2007). Tobacco use among students aged 13–15 years in Greece: the GYTS project. *BMC Public Health*. 7, 3.
- Landers, D.M. (1994). Performance, stress, and health: *Overall reaction*. *Quest*, 46, 123-135.
- LaVecchia, C., Boyle, P., Franceschi, S., Levi, F., Maisonneure, P. & Negri, E.

- (1991). Smoking and cancer with emphasis on Europe. *European Journal of Cancer*, 27, 94-104.
- Lee, I. & Paffenbarger, S. (2000). Associations of light, moderate, and vigorous intensity physical activity with longevity. *American Journal of Epidemiology*, 151, 293–299.
- Leone, P., Christle, C. & Nelson, M. (2003). *Scholl failure, race and disability: Promoting positive outcomes, decreasing vulnerability for involvement with the juvenile delinquency system*. EDJJ: The National Center on Education, Disability and Juvenile Justice.
- Libbus, K. (1994). Organized aerobic exercise and depression in male county jail inmates. *Journal Correctional Health Care* 1(2), 5-13.
- Linares-Orama, N. (2005). Language –learning disorders and youth incarceration. *Journal of Communication Disorders*, 38, 311-319.
- Lipke, RL. (2003). Prisoner access to recreation, entertainment and diversion. *Punish and Society* 5(1), 33-52.
- Lujic, C., Reuter, M., Netter, P. (2005). Psychobiological theories of smoking and smoking motivation: a review. *European Psychologist*, 10, 1-24.
- Luke, M., & Sinclair, G. (1991). Gender differences in adolescents' attitudes toward school physical education. *Journal of Teaching in Physical Education*, 11, 31-46.
- Marsh, H.W., Papaioannou, A., & Theodorakis, Y. (2006). Causal Ordering of Physical Self-concept and Exercise Behavior: Reciprocal Effects Model and the Influence of Physical Education Teachers. *Health Psychology*, 25(3), 316-328.
- Marti, B. & Vartainen, E. (1989). Relation between leisure time exercise and

- cardiovascular risk factors among 15 year-olds in eastern Finland. *Journal of Epidemiology and Common Health*, 43, 228-233.
- Marti, B., Abelin, T., Minder, C., & Vader, J. (1988). Smoking, alcohol consumption, and endurance capacity: An analysis of 6,500 19-year-old conscripts and 4,100 joggers. *Preventive Medicine*, 17, 79-82.
- Marti, B., Salonen, J., Tuomilehto, J., & Pulska, P. (1988). 10-year trends in physical activity in the eastern Finnish adult population. Relationship to socioeconomic and lifestyle characteristics. *Acta Medical Scandinavica*, 224, 195-203.
- McGuire, J.M. (2003). *Offender rehabilitation and treatment: Effective programs and policies to reduce re-offending*. Chitester: John Wiley & Sons Inc.
- Mears, D. & Aron, L. (2003). *Addressing the Needs of Youth with Disabilities in the Juvenile Justice System: The Current State of Knowledge*. Washington, DC: Urban Institute.
- Min-hau, C. & Allen, P. (2002). The relationship between attitude toward physical education and leisure time exercise in high school students. *Physical Educator*, 59, 126-139.
- Μπεμπέτσος, Ε., Θεοδωράκης, Γ. & Χρόνη, Σ. (2000). Διαφορές καπνιστών μη καπνιστών ως προς την άσκηση και το κάπνισμα. *Αθλητική Απόδοση και Υγεία*, 2, 23-33.
- Nelson, D.E., Giovino, G.A. & Shopland, D.R. (1995). Trends in cigarette smoking among US adolescents, 1974 through 1991. *American Journal of Public Health*, 85, 34-40.
- Newman, A.P., Lewis, W. & Beverstock, C. (1993). *Prison Literacy*. Philadelphia: National Center of Adult Literacy.

- Nissen, H. (1927). *Et fengsels gjerning i kirke og kultur XXXIV*. Oslo
- Νόμος 3226/2004. *Παροχή νομικής βοήθειας σε πολίτες χαμηλού εισοδήματος και άλλες διατάξεις*. ΦΕΚ Α΄ 24/4.2.2004.
- Νόμος 3189/2003. *Αναμόρφωση της ποινικής νομοθεσίας ανηλίκων και άλλες διατάξεις*. ΦΕΚ Α΄ 243/21.10.2003.
- Νόμος 2776/1999. *Σωφρονιστικός Κώδικας*. ΦΕΚ Α΄ 291/24.12.1999.
- Νόμος 1851/1989. *Κώδικας βασικών κανόνων για τη μεταχείριση των κρατουμένων και άλλες διατάξεις*. ΦΕΚ Α΄ 122/16.5.1989.
- Ξωχέλλη, Π. (2007). *Λεξικό της Παιδαγωγικής*. Αθήνα: Εκδόσεις Κυριακίδη.
- Παπαθανασίου, Ν. (2010). Η εκπαίδευση των κρατουμένων το παράδειγμα του σχολείου δεύτερης ευκαιρίας Διαβατών Θεσσαλονίκης. *Διπλωματική Εργασία, Σχολή Νομικών Οικονομικών και Πολιτικών Επιστημών*. Θεσσαλονίκη: Τμήμα Νομικής, Αριστοτελείου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης.
- Παπαϊωάννου, Α., Θεοδωράκης, Ι., & Γούδας, Μ. (1999). *Για μια καλύτερη διδασκαλία φυσικής αγωγής*. Θεσσαλονίκη: Salto.
- Palmer, T. (1996). Programmatic and non programmatic aspects of successful intervention. Στο Harland, A. (ed.), *Choosing correctional options that work. Defining the demand and evaluating the supply*, σ.139-140. Thousand Oaks, Sage Publications.
- Pan American Health Organization – World Health organization (2002). The Caribbean network of health-promoting schools. Ημερομηνία ανάκτησης: 20-02-2012. <http://www.paho.org/English/AD/SDE/HS/CNHPS.pdf>
- Pan American -World Health Organization (2002). Physical Activity: How much is needed. Washington, DC: Physical Activity-World Health Organization.

- Ημερομηνία ανάκτησης: 20-02-2012.
<http://www.paho.org/english/hpp/hpn/letter.pdf>.
- Papacharisis, V., & Goudas, M. (2003). Perceptions about exercise and intrinsic motivation of students attending a health related physical education program. *Perceptual and Motor Skills*, 97, 689-696.
- Papaioannou, A., Karastogiannidou, C., & Theodorakis, Y. (2004). Sport involvement, sport violence and health behaviours of Greek adolescents. *European Journal of Public Health*, 14, 168-172.
- Papaioannou, A., & Theodorakis, Y. (1996). A test of three models for the prediction of the intention for participation in physical education lessons. *International Journal of Sport Psychology*, 27, 383-399.
- Parker, G. (1990). The Parental Bonding Instrument. *Social Psychiatry & Psychiatric Epidemiology*, 25, 281-282.
- Πετρόπουλος, Ν., Λαγανάς, Ν., Μακρίδης, Γ. & Παπαϊωάννου, Μ. (2000). Οι εκπαιδευτικές ανάγκες και τα ενδιαφέροντα των ανηλίκων στα Σωφρονιστικά Καταστήματα και τα Ιδρύματα Αγωγής Ανηλίκων. Στον Η., Δασκαλάκη, Π., Παπαδοπούλου, Δ., Τσαμπαρλή, Ι., Τσίγκανου & Ε., Φρονίμου, *Εγκληματίες και θύματα στο κατώφλι του 21^{ου} αιώνα*, σ.383-407. Αθήνα, ΕΚΚΕ.
- Πιτσελά Α. (2001). Αξιοποίηση ελεύθερου χρόνου και ανάγκες κοινωνικο-ψυχολογικής στήριξης νέων κατά και μετά τον χρόνο της κράτησης. *Συγκριτική εμπειρική έρευνα νεαρών κρατουμένων στις Κάτω Χώρες, Ελλάδα και Γερμανία. Ποινική Δικαιοσύνη*, 8-9, 881-892.
- Πιτσελά, Α. (1999). Η εκπαίδευση των κρατουμένων ως παράγοντας κοινωνικής τους επανένταξης. *Ποινικό Δίκαιο Ελευθερία - Κράτος Δικαίου*, σ 647, Τιμητικός Τόμος για τον Γ. Α. Μαγκάκη. Αθήνα: Σάκκουλα.

Prison rule 029 Physical Education. The Comprehensive Guide to Prisons and Prisons and Related Services Prison Rules consolidated January 2010 – Crown 2010. The National Newspaper for Prisoners(2010). Ημερομηνία ανάκτησης: 20-02-2012.
http://www.insidetime.org/info-rulesresults.asp?rID=291&c=prison_rule_029_physical_education

Reagan, M.V. & Stoughton, D.M. (1976). *A Descriptive Overview of Correctional Education in the American Prison System*. Metuchen, NJ: The Scarecrow Press, Inc: Metuchen.

Roosmalen, E. H. & McDaniel, S. A. (1989). Peer group influence as a factor in smoking behavior of adolescents. *Adolescence*, 26, 801-816.

Rothman, D. & Morris, N. (1998). *The History of the Prison: The Practice of Punishment in Western Society*. New York: Oxford University Press.

Sallis, J.F. & McKenzie, T.L. (1991). Physical education's role in public health. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 62, 124-137.

Salonen, J., Slater, J., Tuomilehto, J., & Raurama, R. (1988). Leisure time and occupational physical activity: Risk of death from ischemic heart disease. *American Journal of Epidemiology*, 127, 87-94.

Shephard, R. (1995). Physical activity, health and well-being at different life stages. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 66, 298-302.

Shephard, R. (1989). Exercise and lifestyle change. *British Journal of Sports Medicine*, 23, 11-22.

Singleton, M. G. & Pope, M. (2000). A comparison of successful smoking cessation interventions for adults and adolescents. *Journal of Counseling and Development*, 78, 448-453.

Sorenson, G., & Pechacek, T. F. (1987). Attitudes toward smoking cessation among men and women. *Journal of Behavioral Medicine*, 10, 129-137.

- Stephens, T. (1988). Physical activity and mental health in the United States and Canada: Evidence from four population surveys. *Preventive Medicine*, 17, 35-47.
- Stumbo, N.J. & Little S.L. (1991). Implications for leisure services with incarcerated woman. *Therapeutic Recreation Journal*, 25(2), 49-62.
- Tannehill, D. & Zakrajsek, D. (1993). Student attitudes towards physical education: A multicultural study. *Journal of Teaching in Physical Education*, 13, 78-84.
- Taylor, E.D., Theim, K.R., Mirch, M.C., Ghorbani,S., Tanofsky-Kraff, M. & Adler-Wailes, D.C. (2006). Orthopedic complications of overweight in children and adolescents. *Pediatrics*, 117, 67-74.
- Τζέτζης, Γ., Κακαμούκας, Β., Γούδας, Μ. & Τσορμπατζούδης, Χ. (2005). Σύγκριση της φυσικής δραστηριότητας και της σωματικής αυτοαντίληψης παχύσαρκων και μη παχύσαρκων παιδιών. *Αναζητήσεις στη Φυσική και τον Αθλητισμό*, 3, 29-39.
- Theodorakis, Y., Papaioannou, A. & Karastogianidou, C. (2004). Relationships between family structures and students' health-related attitudes and behaviors. *Psychological Reports*, 95, 851-858.
- Theodorakis, Y., Natsis, P., Papaioannou, A. & Goudas, M. (2003). Longitudinal Study of Greek Students' Attitudes to Physical Activity and Health Related Behaviors. *Psychological Reports*, 92, 275-283.
- Theodorakis, Y., Natsis, P., Papaioannou, A. & Goudas, M. (2002). Correlation between exercise and other health related behaviors in Greek students. *International Journal of Physical Education*, 39, 30-34.
- Theodorakis, Y. (1994). Planned behavior, attitude strength, role identity and the prediction of exercise behavior. *The Sport Psychologist*, 8, 149-165.
- Theodorakis, Y. (1992). Prediction of athletic participation: A test of planned behavior theory. *Perceptual and Motor Skills*, 74, 371-379.

- Thune, I. & Furberg, AS (2001) Physical activity and cancer risk: dose-response and cancer, all sites and site-specific. *Medical Science Sports Exercise*, 33, 530-550.
- Τρωϊανού Λουλά, Α., Ταβουλάρη, Μ. & Δερμάτη, Σ. (1997). *Μετέφηβοι. Ποινική αντιμετώπιση. Σωφρονιστική μεταχείριση*. Αθήνα-Κομοτηνή, Σάκκουλα.
- Trudeau, F. & Shephard, R. (2005). Contribution of school programs to physical activity levels and attitudes in children and adults. *Sports Medicine*, 35, 89-105.
- Τσαούσης, Δ.Γ. (1989). *Χρηστικό λεξικό Κοινωνιολογίας*. Αθήνα, Gutenberg.
- Τσιμπουκλή, Α. (1999). Η ολοκληρωμένη προσέγγιση στην εκπαίδευση εφήβων χρηστών με Παραβατική συμπεριφορά. Στον Γ. Αναγνωστάκη, *Εκπαίδευση Ενηλίκων. Όψεις της πραγματικότητας*, 98-103. Πάτρα: Ελληνικό Ανοικτό Πανεπιστήμιο.
- Tuomilehto, J., Marti, B., Salonen, J., Virtala, E., Lahti, T., & Puska, P. (1987). Leisure-time physical activity is inversely related to risk factors for coronary heart disease in middle-aged Finnish men. *European Heart Journal*, 8, 1047-1055.
- Unicef (2012). Η κατάσταση των παιδιών στην Ελλάδα 2012. Πανεπιστήμιο Αθηνών. Ημερομηνία ανάκτησης: 11-02-2012. <http://www.familylife.gr>
- Ussher, M. H., West, R., McEwen, A., Taylor, A. & Steptoe, A. (2003). Efficacy of exercise counselling as an aid to smoking cessation: A randomised controlled trial. *Addiction*, 98(4), 523–532.
- Ussher, M., Nunziatta, P., Cropley, M. & West, R. (2001). Effect of a short bout of exercise on tobacco withdrawal symptoms and desire to smoke. *Psychopharmacology*, 158(1), 66-72.
- U.S. Department of Health and Human Services, Public Health Service. (2001). The Surgeon general's call to action to prevent and decrease overweight and obesity. Ημερομηνία ανάκτησης: 11-02-2012. <http://www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/pdf/CalltoAction.pdf>

- Vuori, I., M., Oja, P. & Paronen, O. (1994). Physically active commuting to work – testing its potential for exercise promotion. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 26, 844-850.
- Wagner M, McBride R and Crouse S. The effects of weight-training exercise on aggression variables in adult male inmates. *The Prison Journal* 79(1),72-89.
- Warren, J.M., Henry, C.J.K., Lightowler, H.J. (2003). Evaluation of a pilot school program aimed at the prevention of obesity in children. *Health Promotion International*, 18(4), 287-296.
- Weinberg, R. S. & Gould, D. (1999). Foundations of sport and exercise psychology. Ημερομηνία ανάκτησης: 3-11-2008. <http://www.google.gr/books?hl>
- Williams DJ, Streat, WB & Bengoechea EG. (2006). Understanding recreation and sport as a rehabilitative tool within juvenile justice programs. *Juvenile and Fam Court Journal* 53(2), 31-41.
- Φαρσεδάκης, Ι. (1985). *Παραβατικότητα και Κοινωνικός Έλεγχος των Ανηλίκων*. Αθήνα: Νομική Βιβλιοθήκη, 6876.
- Χαμπέρι, Φ., Σγαρδέλη, Χ., Παπαδοπούλου, Θ. & Κουντούρη, Μ. (2012). Τα δικαιώματα του παιδιού στα Σωφρονιστικά Καταστήματα Ανηλίκων. Ερευνητική εργασία 1^{ου} Γενικού Λυκείου Ραφήνας, 2012. Ημερομηνία ανάκτησης: 18-12-2011. <http://www.blogs.sch.gr/lykrafin/files/2012/02/sofronistiko.pdf>
- Zabel, R. H. & Nigro, F.A. (1999). Juvenile offenders with behavioural disorders, learning and no disabilities: Self-reports of personal, family, and school characteristics. *Behavioral Disorders*, 25, 22-40.
- Zwiauer, K. (2000). Prevention and treatment of overweight and obesity in children and adolescents. *European Journal of Pediatrics*, 159, 56-68.

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ : ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΕΡΕΥΝΑΣ

Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού

ΑΝΩΝΥΜΟ ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ

Τι πιστεύω και τι γνωρίζω για την άσκηση

Για κάθε ερώτηση δείξτε πόσο συμφωνείτε ή πόσο διαφωνείτε βάζοντας σε κύκλο **μία μόνο** από τις πιθανές απαντήσεις. Δεν υπάρχουν σωστές ή λάθος απαντήσεις. Απλά απαντήστε ειλικρινά, δίνοντας την άποψή σας. **Είναι σημαντικό να απαντήσετε σε ΟΛΕΣ τις ερωτήσεις.**

Έντυπο 1.

α. Τι πιστεύω για την άσκηση.

Στις ερωτήσεις που ακολουθούν θεωρούμε ότι ένα άτομο ασκείται, όταν για 3 φορές την εβδομάδα και για 30 λεπτά τουλάχιστον ασκείται έντονα (π.χ. τρέξιμο, κολύμπι, ποδόσφαιρο κτλ)

Για μένα το να ασκείται κανείς, είναι:

Καλό :...7.....6.....5.....4.....3.....2.....1.....: κακό

Πολύ αρκετά λίγο έτσι & έτσι λίγο αρκετά πολύ

Έξυπνο :7.....6.....5.....4.....3.....2.....1.....: ανόητο

Πολύ αρκετά λίγο έτσι & έτσι λίγο αρκετά πολύ

Υγιεινό:7.....6.....5.....4.....3.....2.....1.....: ανθυγιεινό

Πολύ αρκετά λίγο έτσι & έτσι λίγο αρκετά πολύ

Ελκυστικό:7.....6.....5.....4.....3.....2.....1.....: απωθητικό

Πολύ αρκετά λίγο έτσι & έτσι λίγο αρκετά πολύ

Ευχάριστο:7.....6.....5.....4.....3.....2.....1.....: δυσάρεστο

Πολύ αρκετά λίγο έτσι & έτσι λίγο αρκετά πολύ

Έντυπο 2.**α. Οι πληροφορίες.**

Μερικοί μαθητές προσέχουν ιδιαίτερα πληροφορίες σχετικές με την άσκηση, ενώ άλλοι όχι.

Πόσο προσοχή δίνεις σε πληροφορίες σχετικές με την άσκηση;
Καθόλου δεν το προσέχω το προσέχω πολύ

1 2 3 4 5 6 7

Πόσο συχνά έτυχε να προσέξεις ενημερωτικά έντυπα σχετικά με την άσκηση;
Καμιά φορά μερικές φορές πολύ συχνά

1 2 3 4 5 6 7

Ενδιαφέρομαι πολύ για πληροφορίες σχετικές με την άσκηση;
Διαφωνώ: 7.....6.....5.....4.....3.....2.....1:..συμφωνώ

Πολύ αρκετά λίγο έτσι & έτσι λίγο αρκετά πολύ

Πόσο ασχολείσαι με πληροφορίες που αφορούν στην άσκηση ;

Δεν ασχολούμαι καθόλου ασχολούμαι ασχολούμαι πολύ

1 2 3 4 5 6 7

Έντυπο 2.**β. Η ενημέρωση**

Μερικά παιδιά μας είπαν ότι είναι πολύ ενημερωμένα για την άσκηση, ενώ κάποια άλλα όχι.

Πόσο ενημερωμένος/η θεωρείς ότι είσαι σχετικά με την άσκηση;

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

Πάρα πολύ ενημερωμένος/η πολύ αρκετά έτσι & έτσι λίγο πολύ λίγο καθόλου ενημερωμένος/η

Αν σου έλεγαν να γράψεις οτιδήποτε γνωρίζεις για την άσκηση, πόσο πολλά θα έγραφε;

Ελάχιστα αρκετά πάρα πολλά

1 2 3 4 5 6 7

Σε σχέση με άλλα θέματα θεωρώ τον εαυτό μου πολύ ενημερωμένο/η σχετικά με την άσκηση

Συμφωνώ: 7.....6.....5.....4.....3.....2.....1..... διαφωνώ

Πολύ αρκετά λίγο έτσι & έτσι λίγο αρκετά πολύ

Πόσες γνώσεις νομίζεις ότι έχεις πάνω στο θέμα της άσκησης;

1	2	3	4	5	6	7
Καθόλου			κάποιες			πολλές
Γνώσεις			γνώσεις			γνώσεις

Έντυπο 3. Τα οφέλη από την άσκηση στην υγεία μου....

Το γνώριζα

Δεν το γνώριζα

Μεγαλύτερη αντίσταση του οργανισμού μου στις ασθένειες.

Καλύτερη απόδοση στα μαθήματα του σχολείου

Λιγότερη κούραση

Περισσότερη αντοχή, δύναμη και ελαστικότητα των μυών

Όχι πόνοι στη μέση ή την πλάτη

Πρόληψη προβλημάτων με την καρδιά

Όχι αναπνευστικά προβλήματα

Αποφυγή του καπνίσματος, του αλκοόλ και των άλλων
ανθυγιεινών συνηθειών

Όχι προβλήματα με τους μυς και το οστά

Έλεγχος του βάρους και της παχυσαρκίας

Πρόληψη ασθενειών όπως υπέρταση, οστεοπόρωση και
διαβήτη

Καλύτερη απόδοση σε όποια δουλειά έχω να κάνω

Καλή διάθεση, νιώθουμε όμορφα

Λιγότερο στρες και ένταση, ένας τρόπος να χαλαρώνουμε

Διασκέδαση, ευχαρίστηση, ζωντάνια και χαρά

Ωραίο σώμα και καλύτερη εμφάνιση, μας θαυμάζουν όλοι

Σιγουριά και αυτοπεποίθηση

Καλύτερη αυτοσυγκέντρωση

Καλύτερος ύπνος

Κάνω παρέες και φιλίες

Τι πιστεύω και τι γνωρίζω για το κάπνισμα

Έντυπο 1. Τι πιστεύω για το κάπνισμα.

Για μένα το να καπνίζει κανείς, είναι:

Καλό :...7.....6.....5.....4.....3.....2.....1.....: κακό

Πολύ αρκετά λίγο έτσι & έτσι λίγο αρκετά πολύ

Έξυπνο :7.....6.....5.....4.....3.....2.....1.....:ανόητο

Πολύ αρκετά λίγο έτσι & έτσι λίγο αρκετά πολύ

Υγιεινό:..7.....6.....5.....4.....3.....2.....1.....:ανθυγιεινό

Πολύ αρκετά λίγο έτσι & έτσι λίγο αρκετά πολύ

Ελκυστικό:7.....6.....5.....4.....3.....2.....1.....:αποθητικό

Πολύ αρκετά λίγο έτσι & έτσι λίγο αρκετά πολύ

Ευχάριστο:7.....6.....5.....4.....3.....2.....1...:δυσάρεστο

Πολύ αρκετά λίγο έτσι & έτσι λίγο αρκετά πολύ

Ακίνδυνο:7.....6.....5.....4.....3.....2.....1.....:επικίνδυνο

Πολύ αρκετά λίγο έτσι & έτσι λίγο αρκετά πολύ

Έντυπο 2.

α. Οι πληροφορίες.

Μερικοί μαθητές προσέχουν ιδιαίτερα πληροφορίες σχετικές με το κάπνισμα, ενώ άλλοι όχι.

Πόσο προσοχή δίνεις σε πληροφορίες σχετικές με το κάπνισμα;

Καθόλου δεν
το προσέχω

το προσέχω
πολύ

1 2 3 4 5 6 7

Πόσο συχνά έτυχε να προσέξεις ενημερωτικά έντυπα σχετικά με το κάπνισμα;

Καμιά φορά		μερικές φορές			πολύ συχνά	
1	2	3	4	5	6	7

Ενδιαφέρομαι πολύ για πληροφορίες σχετικές με το κάπνισμα;

Διαφωνώ: 7.....6.....5.....4.....3.....2.....1:.. συμφωνώ

Πολύ αρκετά λίγο έτσι & έτσι λίγο αρκετά πολύ

Πόσο ασχολείσαι με πληροφορίες που αφορούν στο κάπνισμα;

Δεν ασχολούμαι καθόλου			ασχολούμαι		ασχολούμαι πολύ	
1	2	3	4	5	6	7

Έντυπο 3.

β. Η ενημέρωση

Μερικά παιδιά μας είπαν ότι είναι πολύ ενημερωμένα για το κάπνισμα ενώ κάποια άλλα όχι.

Πόσο ενημερωμένος/η θεωρείς ότι είσαι σχετικά με το κάπνισμα;

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

Πάρα πολύ πολύ αρκετά έτσι & έτσι λίγο πολύ λίγο καθόλου
 ενημερωμένος/η ενημερωμένος/η

Αν σου έλεγαν να γράψεις οτιδήποτε γνωρίζεις για το κάπνισμα, πόσο πολλά θα έγραφε;

Ελάχιστα		αρκετά			πάρα πολλά	
1	2	3	4	5	6	7

Σε σχέση με άλλα θέματα θεωρώ τον εαυτό μου πολύ ενημερωμένο/η σχετικά με το κάπνισμα

Συμφωνώ: 7.....6.....5.....4.....3.....2.....1..... διαφωνώ

Πολύ αρκετά λίγο έτσι & έτσι λίγο αρκετά πολύ

Πόσες γνώσεις νομίζεις ότι έχεις πάνω στο θέμα του καπνίσματος;

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

Καθόλου Γνώσεις			κάποιες γνώσεις		πολλές γνώσεις	
-----------------	--	--	-----------------	--	----------------	--

Οι επόμενες ερωτήσεις αφορούν τη σημερινή και την προηγούμενη εμπειρία σας με την άσκηση.

Εξετάζοντας ένα διάστημα επτά ημερών (της προηγούμενης εβδομάδας), πόσες φορές κατά μέσο όρο κάνατε τις ακόλουθες ασκήσεις για περισσότερο από 15 λεπτά, στον ελεύθερο χρόνο σας (δηλαδή εκτός σχολείου); Γράψτε σε κάθε κύκλο τον κατάλληλο αριθμό.

ΦΟΡΕΣ

ΑΝΑ
ΕΒΔΟΜΑΔΑ

A) **Έντονη άσκηση**- η καρδιά κτυπά γρήγορα (π.χ. τρέξιμο, τζόκιγκ μεγάλης απόστασης, ποδόσφαιρο, μπάσκετ, έντονο κολύμπι, έντονη ποδηλασία μεγάλης απόστασης).

()

B) **Μέτρια άσκηση**-όχι εξαντλητική (π.χ. γρήγορο περπάτημα, τένις, χαλαρή ποδηλασία, βόλεϊ, χαλαρή κολύμβηση, παραδοσιακούς χορούς)

()

Γ) **Ήπια άσκηση**- ελάχιστη προσπάθεια (π.χ γιόγκα, τοξοβολία, ψάρεμα, μπόουλινγκ, γκόλφ, χαλαρό περπάτημα).

()

Δημογραφικά στοιχεία

Πότε ακριβώς γεννήθηκες; _____ / _____ / _____
ημέρα / μήνας / χρόνος

= Αγόρι = Κορίτσι

Πόσο ακριβώς είναι το ύψος σου; (προσπάθησε να είσαι όσο το δυνατόν ακριβής)

Πόσο ακριβώς είναι το βάρος σου; (προσπάθησε να είσαι όσο το δυνατόν ακριβής)

ΕΥΧΑΡΙΣΤΟΥΜΕ ΠΟΛΥ ΓΙΑ ΤΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΣΑΣ ΣΤΗΝ ΕΡΕΥΝΑ !