

**ΣΥΓΚΡΙΣΗ ΠΑΡΑΜΕΤΡΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ ΜΕΤΑΞΥ
ΜΑΘΗΤΩΝ ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ ΠΟΥ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΥΝ ΚΑΙ ΠΟΥ ΔΕΝ
ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΥΝ ΣΕ ΕΞΩΣΧΟΛΙΚΕΣ ΑΘΛΗΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ.**

Εργασία που Παρουσιάζεται
στο Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού
του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας για το μάθημα της
Ειδικότητας Σχολικής Φυσικής Αγωγής

Για την Εκπλήρωση
των Απαιτήσεων του μαθήματος Διπλωματική εργασία

από τον
ΚΟΥΒΕΛΑ ΒΑΣΙΛΕΙΟ
ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ 2009



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

Αριθ. Εισ.: 7061/1

Ημερ. Εισ.: 06/04/2009

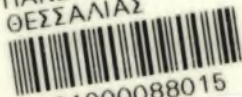
Δωρεά:

Ταξθετικός Κωδικός: ΠΤ - ΤΕΦΑΑ

2009

ΚΟΥ

ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ
ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ



004000088015

Αφιερώνεται

Στην γυναίκα μου και την μάνα μου

Ευχαριστίες

Για την εκπλήρωση της διπλωματικής μου έχω λάβει ένα μεγάλο αριθμό από βοήθειες. Πρώτα απ' όλα, θέλω να ευχαριστήσω το Θεό που επέτρεψε να φθάσω ως εδώ. Στην όλη προσπάθεια δίπλα μου στάθηκαν αρκετοί άνθρωποι. Η καθηγήτριά μου Δρ. Χασάνδρα Μαρία, Επίκουρος καθηγήτρια του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας, στο Τεφραα, χωρίς την συμβολή, την υπομονή και την αμέριστη συμπαράστασή της δεν θα είχα καταφέρει να ολοκληρώσω την εργασία αυτή. Κάτι παραπάνω από σημαντική ήταν και η βοήθεια της συμφοιτήτριάς μου Σαμαρά Ευδοξίας και νυν πτυχιούχου του Τεφραα, η οποία έδειξε ακούραστο ζήλο και με ιδιαίτερο ενδιαφέρον με βοήθησε σε ένα μεγάλο μέρος της όλης διαδικασίας. Πραγματικά η εμπειρία της ήταν πολύτιμη. Επίσης, θα ήθελα να ευχαριστήσω τον συμφοιτητή μου Κατσάνο Απόστολο, για την συνεργασία μας. Ακόμη την Μαρία Παπαλέξη πτυχιούχο αγγλικής φιλολογίας η οποία με βοήθησε σημαντικά σε μεταφραστικό επίπεδο, με μεγάλη προθυμία, αφιλοκερδώς. Φυσικά, τη διεύθυνση και τους καθηγητές του σχολείου, όπου διεξήχθη η έρευνα, διότι μου επέτρεψαν να απασχολήσω τους μαθητές κατά τη διάρκεια των μαθημάτων τους και τους μαθητές του σχολείου που συμμετείχαν οικειοθελώς στην έρευνά μου. Τέλος, αλλά όχι τελευταία, θα ήθελα να ευχαριστήσω την οικογένειά μου και ιδιαίτερα την σύζυγο μου, που μου στάθηκε με υπομονή στην όλη διαδικασία.

Περιεχόμενα

ΠΕΡΙΛΗΨΗ	05
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1: ΕΙΣΑΓΩΓΗ	06
Σκοπός	06
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2: ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ	07
Σχετικές Έρευνες	07
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3: ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ	14
Υποθέσεις	14
Συμμετέχοντες	14
Όργανα Μετρήσεων	14
Άλλες Μετρήσεις	16
Φυσική Δραστηριότητα	16
Συνεντεύξεις	17
Ερευνητική Διαδικασία	17
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4: ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ	19
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5: ΣΥΖΗΤΗΣΗ	24
Πρακτικές Εφαρμογές	24
Περιορισμοί & Μελλοντικές Έρευνες	24
Βιβλιογραφία	27
Παράρτημα Α: Ερωτηματολόγιο Δημογραφικών Στοιχείων.	28
Παράρτημα Β: Ερωτηματολόγιο Έρευνας	29
Παράρτημα Γ: Εβδομαδιαίο Ημερολόγιο	33
Παράρτημα Δ: Πίνακας Δεδομένων	34

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να διερευνήσει παραμέτρους της φυσικής δραστηριότητας σε μαθητές γυμνασίου που γυμνάζονται και δεν γυμνάζονται εξωσχολικά. Στη μελέτη συμμετείχαν 37 μαθητές και μαθήτριες της Β΄ γυμνασίου από αστικό σχολείο της κεντρικής Ελλάδας. Οι συμμετέχοντες συμπλήρωσαν ερωτηματολόγια που αξιολογούσαν τις στάσεις, την πρόθεση, την ενημέρωση, την αντιλαμβανόμενη ικανότητα, και το στάδιο αλλαγής συμπεριφοράς, ως προς την άσκηση. Στη συνέχεια φόρεσαν πεδομέτρα για 3 εβδομάδες και τέλος ξανά συμπλήρωσαν τη σειρά των ερωτηματολογίων. Από τη σύγκριση των μέσων όρων σε όλες τις μετρήσεις φάνηκε ότι οι μαθητές που ασκούνται εξωσχολικά υπερτερούσαν σε όλες τις παραμέτρους της φυσικής δραστηριότητας σε σχέση με τους μαθητές που δεν ασκούνται εξωσχολικά και στην αρχική και στην τελική μέτρηση. Επιπλέον, οι μαθητές – αθλητές βελτίωσαν τα σκορ τους σε όλες τις μετρήσεις μετά τη χρήση των πεδομέτρων κάτι που δεν παρατηρήθηκε σε όλες τις μετρήσεις με τους μαθητές που δεν αθλούνται εξωσχολικά. Συζητείται η σημαντικότητα της εξωσχολικής άθλησης, η αδυναμία του μαθήματος της φυσικής αγωγής να προωθήσει τη φυσική δραστηριότητα στον ελληνικό μαθητικό πληθυσμό και η εμπειρία από τη χρήση πεδομέτρων σαν μέσο αύξησης της φυσικής δραστηριότητας.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΠΡΩΤΟ

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Οι ευεργετικές επιδράσεις της άσκησης και τα οφέλη της σε σωματική και ψυχική υγεία έχουν τεκμηριωθεί από πλήθος ερευνών. Ερευνητές και καθηγητές, εδώ και αρκετά χρόνια, υποστηρίζουν ότι τα σπορ διαπαιδαγωγούν το σώμα, την ψυχή και τον χαρακτήρα και ότι τα άτομα που ασχολούνται με τα σπορ αναπτύσσουν ιδιαίτερα σωματικά και ψυχικά χαρίσματα. Πράγματι, η σωματική άσκηση σε αρκετές περιπτώσεις, κρίνεται ακόμη και αναγκαία, για σωματικές και ψυχικές παθήσεις.

Όμως, οι ώρες γυμναστικής στο σχολείο σήμερα δεν καλύπτουν τις ανάγκες των παιδιών για κίνηση – υγεία. Οι ελάχιστες εβδομαδιαίες ώρες διδασκαλίας, δεν είναι αρκετές, ώστε να αθληθούν οι μαθητές και να παρακινηθούν για συμμετοχή τους σε εξωσχολικές δραστηριότητες.

Ωστόσο, ένα ποσοστό μαθητών και μαθητριών συμμετέχουν σε εξωσχολικές αθλητικές δραστηριότητες για την κάλυψη προσωπικών αναγκών. Θα είχε ενδιαφέρον να εξεταστεί αν οι μαθητές που συμμετέχουν σε εξωσχολικές δραστηριότητες, διαφέρουν σε ψυχολογικές και βιολογικές παραμέτρους της φυσικής δραστηριότητας, όπως τις στάσεις, την πρόθεση, την ενημέρωση, την αντιλαμβανόμενη ικανότητα και το στάδιο αλλαγής συμπεριφοράς ως προς την άσκηση.

Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να διερευνήσει παραμέτρους της φυσικής δραστηριότητας σε μαθητές γυμνασίου που γυμνάζονται και δεν γυμνάζονται εξωσχολικά.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΔΕΥΤΕΡΟ

ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ

Είναι αδιαμφισβήτητα τα θετικά αποτελέσματα που επιφέρει η τακτική σωματική δραστηριότητα στην υγεία του ανθρώπου μιας και η έλλειψή της, σχετίζεται άμεσα με μεγάλο αριθμό ασθενειών, όπως καρδιακά νοσήματα, παχυσαρκία και υπέρταση. Οι έρευνες έχουν δείξει ότι αυτές οι ασθένειες πηγάζουν από την παιδική ηλικία, όπου αναπτύσσονται οι συνήθειες άσκησης. Επομένως, υπάρχει ανάγκη να καταστεί η άσκηση ως μια υγιεινή συνήθεια από την μικρή ηλικία για να υπάρξουν και τα αναμενόμενα οφέλη. Η επίδραση του εκπαιδευτικού φυσικής αγωγής στην εξωσχολική ενασχόληση με την άσκηση των μαθητών δεν έχει διερευνηθεί αρκετά, αλλά και γενικότερα οι παράγοντες που επιδρούν σε αυτή την επιλογή των παιδιών χρειάζεται περαιτέρω διερεύνηση (Standage, Duda, & Ntoumanis, 2003; Chen & Zhu, 2005).

Έρευνες που έχουν αποτυπώσει τη φυσική δραστηριότητα των μαθητών, δείχνουν σε γενικές γραμμές ότι η άσκηση είναι σε χαμηλά επίπεδα και ότι η ενασχόληση με την άσκηση όσο τα παιδιά μεγαλώνουν μειώνεται. Τα στοιχεία αυτά επίσης, δείχνουν ότι αυτή η μείωση είναι μεγαλύτερη για τα κορίτσια απ' ό τι στα αγόρια.

Έρευνα των Duncan, Al-Nakeeb, Woodfield και Lyons, (2007), είχε σαν σκοπό να εξετάσει τη διαφορά στη σωματική δραστηριότητα κατά τη διάρκεια της εβδομάδας, και κατά πόσο τα παιδιά φθάνουν ή ξεπερνούν το κατώτατο όριο βημάτων ανά ημέρα, που είναι απαραίτητο για ισορροπημένη υγεία. Στη μελέτη συμμετείχαν παιδιά με φυσιολογικό βάρος, υπέρβαρα και παχύσαρκα, και οι μετρήσεις διαρκούσαν τέσσερις συνεχόμενες ημέρες, δύο καθημερινές και Σαββατοκύριακο. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι, τα παιδιά είχαν μια πιο έντονη φυσική άσκηση μέσα στην εβδομάδα και λιγότερο τα

Σαββατοκύριακα, και ότι τα αγόρια ήταν σωματικά πιο δραστήρια από τα κορίτσια.

Παρόλα αυτά, η πλειοψηφία των παιδιών δεν έφθανε το απαιτούμενο όριο βημάτων που σχετίζεται με την καλή υγεία. Οι ερευνητές προτείνουν ότι νέες στρατηγικές επέμβασης πρέπει να υιοθετηθούν, οι οποίες θα προάγουν την σωματική δραστηριότητα των παιδιών με ταυτόχρονη μείωση του Δ.Μ.Σ.

Μία παρόμοια έρευνα, των Tudor-Lockei, Lee, Morgan, Beighle και Pangrazi, (2006), που πραγματοποιήθηκε στην Αριζόνα των Η.Π.Α., είχε σαν σκοπό να προσδιοριστεί το ποσοστό της σωματικής δραστηριότητας των μαθητών, όχι μόνο στο μάθημα της φυσικής αγωγής, αλλά και στα διαλείμματα, στο μεσημεριανό φαγητό και τις ώρες πριν και μετά το σχολείο. Επιπλέον, στόχος της έρευνας ήταν, να ανιχνευτούν και οι τυχόν διαφορές ανάμεσα στα δύο φύλα. Έτσι τα παιδιά φόρεσαν πεδόμετρα για τέσσερις συνεχόμενες σχολικές ημέρες και τους ζητήθηκε να καταγράφουν τα βήματα που έκαναν, σύμφωνα πάντα με τα πεδόμετρα, σε διάφορες φάσεις της καθημερινότητάς τους.

Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι, τα αγόρια ήταν καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας πιο δραστήρια από τα κορίτσια, εκτός της ώρας του μαθήματος της φυσικής αγωγής, όπου εκεί υπάρχει ισορροπία. Επίσης, φάνηκε ότι η ώρα του μεσημεριανού φαγητού (η οποία είναι και ώρα διαλείμματος), αποτελούσε το 15-16% των ημερησίων βημάτων των παιδιών, την στιγμή που το ποσοστό αυτό για το διάλειμμα και το μάθημα της φυσικής αγωγής ανέρχεται στο 8-9% και 8-11% αντίστοιχα.

Μια σημαντική παράμετρος για την καλύτερη ερμηνεία και κατανόηση του καταμερισμού της σωματικής δραστηριότητας των παιδιών κατά τη διάρκεια της ημέρας, είναι και οι διάφοροι ψυχοκοινωνικοί παράγοντες. Την παράμετρο αυτή έλαβε υπόψη της η έρευνα των Ommundsen, Klasson-Heggebø και Anderssen, (2006), που διεξήχθη στην Νορβηγία, ανάμεσα σε 760 παιδιά αγόρια και κορίτσια, ηλικίας 9 – 15 ετών. Η σωματική τους δραστηριότητα χωρίστηκε σε τρεις περιπτώσεις:

1. Κατά την μετάβασή τους στο σχολείο
2. Το παιχνίδι κατά την διάρκεια του σχολείου
3. Τις δραστηριότητές τους μετά το σχολείο.

Τα αποτελέσματα εξηγήθηκαν ωστόσο, με βάση τις κοινωνικές και ψυχολογικές συνθήκες που επικρατούσαν σε κάθε περίπτωση. Οι ψυχολογικές παράμετροι που υπολογίστηκαν, ήταν κατά πόσο τα παιδιά ένιωθαν ικανά να συμμετέχουν σε διάφορες δραστηριότητες, πόσο τις απολάμβαναν, πόσο απολάμβαναν το μάθημα της φυσικής αγωγής, την υποστήριξη που δεχόταν από συνομηλίκους τους, καθώς και κατά πόσο γονείς και δάσκαλοι ενίσχυαν τα παιδιά στο να παίρνουν μέρος σε διάφορες δραστηριότητες. Οι κοινωνικο - περιβαλλοντικοί παράγοντες που έλαβε υπόψη η έρευνα, ήταν οι ευκαιρίες που είχαν τα παιδιά να παίζουν στο σπίτι τους ή κοντά σε αυτό, οι εγκαταστάσεις στις οποίες είχαν πρόσβαση τα παιδιά, όπως παιδικές χαρές και γυμναστήρια, και η άδεια που παρείχαν οι γονείς στα παιδιά τους για το που θα πάνε και για πόση ώρα.

Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι, πράγματι, η σωματική δραστηριότητα των παιδιών είναι μείγμα διαφόρων παραγόντων. Η ευχαρίστηση που προσφέρει η άσκηση και η αυτοπεποίθηση, φάνηκε ότι σχετίζονται άμεσα με την εμπλοκή των παιδιών σε άλλες δραστηριότητες, εκτός του σχολείου. Επιπλέον, η ενίσχυση από τους δασκάλους συνέβαλλε στη συμμετοχή των παιδιών σε σχολικές σωματικές δραστηριότητες και σε εξωσχολικές, σε μικρότερη ηλικία. Το ίδιο ίσχυε για την ενίσχυση των παιδιών από τους γονείς για τη συμμετοχή των παιδιών τους σε σωματικές δραστηριότητες κατά τον ελεύθερο χρόνο τους. Το σημαντικό ήταν ότι, οι κοινωνικο - περιβαλλοντικές συνθήκες και οι ψυχολογικοί παράγοντες δικαιολογούσαν ένα ποσοστό από 15-55% της συνολικής δραστηριότητας των παιδιών. Από ότι φαίνεται, ιδιαίτερα σημαντικός είναι, ο ρόλος των καθηγητών φυσικής αγωγής, των προπονητών και των γονιών, στο να παρέχουν

κατάλληλη ενίσχυση στα παιδιά, καθώς πρέπει να γνωρίζουν και τις ευκαιρίες που προσφέρει η περιοχή όπου διαμένουν.

Η σημασία της σωματικής δραστηριότητας κατά τη διάρκεια της παιδικής ηλικίας, είναι ιδιαίτερα υψηλή. Ωστόσο, πρέπει να κατανοηθεί, πώς κατανέμεται αυτή η δραστηριότητα των παιδιών κατά τη διάρκεια της ημέρας, και όχι μόνο στο σχολείο. Για το λόγο αυτό διενεργήθηκε μια έρευνα στις Η.Π.Α., (Beighle, Morgan, Masurier, & Pangrazi, 2006) όπου καταμετρήθηκε η σωματική άσκηση των παιδιών σε τρία ξεχωριστά τμήματα:

1. Στο μάθημα φυσικής αγωγής
2. Στο διάλειμμα
3. Τις ώρες πριν και μετά το σχολείο.

Τα αποτελέσματα αυτής της έρευνας έδειξαν ότι, η πλειοψηφία των παιδιών ξόδευε την περισσότερη ώρα του διαλείμματος (>60%) στη σωματική δραστηριότητα, ενώ αφιέρωναν στην άσκηση, ένα πολύ μικρότερο ποσοστό του χρόνου τους εκτός σχολείου (περίπου 20%). Επίσης, αποδείχθηκε, ότι τα αγόρια ήταν πιο δραστήρια από τα κορίτσια και στις δύο περιπτώσεις. Επομένως, το διάλειμμα κρίνεται σημαντική πηγή δραστηριότητας και πρέπει να αποτελεί αναπόσπαστο κομμάτι της σχολικής ημέρας, και συνεπώς η συμμετοχή των μαθητών σε σωματικές δραστηριότητες κατά τη διάρκεια του διαλείμματος, πρέπει να ενισχύεται και να διευκολύνεται με τον κατάλληλο εξοπλισμό και τα κατάλληλα παιχνίδια.

Επειδή έχει αναγνωριστεί η ανάγκη ενίσχυσης των παιδιών για συμμετοχή σε διάφορες δραστηριότητες, στην Αριζόνα εφαρμόστηκε αρχικά το 1996, ένα πρόγραμμα παρέμβασης και προώθησης της σωματικής δραστηριότητας των παιδιών (Pangrazi, Beighle, Vehige, & Vack, 2003). Ο στόχος του προγράμματος ήταν να διδάξει στα παιδιά πως να εντάξουν στην καθημερινότητά τους φυσικές δραστηριότητες, καθώς και να τους ενθαρρύνουν να ασκούνται 60 λεπτά την ημέρα. Επίσης, το πρόγραμμα απαιτούσε

αυτοέλεγχο από τα παιδιά, ώστε να τους βοηθήσουν να έχουν επίγνωση του ποσοστού των δραστηριοτήτων που εκτελούν κάθε ημέρα. Το πρόγραμμα διήρκεσε 12 εβδομάδες και είχε τρία τμήματα:

1. Στην πρώτη φάση του προγράμματος που κράτησε μια εβδομάδα, οι δάσκαλοι με τα παιδιά της τάξης τόνισαν τη σημασία της άσκησης στη ζωή των ανθρώπων και ενθάρρυναν τους μαθητές να κινούνται, χωρίς όμως να απαιτούν πιο έντονη άσκηση από αυτή στην οποία μπορούσαν τα παιδιά να ανταποκριθούν.
2. Στη δεύτερη φάση που κράτησε τρεις εβδομάδες, οι δάσκαλοι εισήγαγαν κάθε ημέρα, νέες δραστηριότητες και παιχνίδια. Στόχος ήταν να προβάλλουν στα παιδιά μια ποικιλία δραστηριοτήτων που μπορούσαν να εκτελέσουν και εκτός σχολείου, με ελάχιστο εξοπλισμό.
3. Το τελικό βήμα εφαρμόστηκε για οχτώ εβδομάδες. Οι μαθητές ενθαρρύνονταν να εμπλέκονται σε τουλάχιστο 60 λεπτά (εκτός σχολείου) σωματικής δραστηριότητας καθημερινά, και έπρεπε κάθε ημέρα να καταγράφουν τις δραστηριότητες που έκαναν. Στόχος ήταν, να αποκτήσουν υπευθυνότητα για την ανάπτυξη τακτικών συνηθειών σωματικής άσκησης. Για να αποδειχθεί η σημασία της ενίσχυσης, ζητήθηκε από παιδιά που δε συμμετείχαν στο πρόγραμμα, να καταγράφουν επίσης τις δραστηριότητές τους μετά το σχολείο.

Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι το πρόγραμμα ενίσχυσης είχε ιδιαίτερα θετική επίδραση κυρίως στα κορίτσια, τα οποία ήταν σαφώς πιο δραστήρια από αυτά που δε συμμετείχαν στο πρόγραμμα. Αντίθετα στα αγόρια δεν υπήρχαν σημαντικές διαφορές. Ωστόσο και στις δύο ομάδες παιδιών, τα αγόρια ήταν πιο δραστήρια από τα κορίτσια. Τα ευρήματα αυτής της έρευνας έδειξαν ότι, τα προγράμματα επέμβασης και προώθησης της σωματικής άσκησης σε παιδιά, μπορούν να είναι ιδιαίτερα αποτελεσματικά κυρίως στα

κορίτσια, και ο ρόλος των δασκάλων για ενθάρρυνση των παιδιών σχολικής ηλικίας είναι εξίσου σημαντικός.

Σε όλες αυτές τις έρευνες, ιδιαίτερο ενδιαφέρον έδειξαν οι ερευνητές στην εγκυρότητα των αποτελεσμάτων, ώστε να είναι πραγματικά χρήσιμα και εφαρμόσιμα τα συμπεράσματά τους. Για το λόγο αυτό, το βασικό όργανο που χρησιμοποιήθηκε ήταν το πεδόμετρο. Σύμφωνα με τους Tudor-Locke, Williams, Reis και Pluto, (2002), κατά τη διάρκεια μέτρησης της σωματικής δραστηριότητας υπάρχουν πολλές παράμετροι που πρέπει να ληφθούν υπόψη, όπως τα όργανα μέτρησης, η μεθοδολογία, ο τρόπος που εκφράζονται τα αποτελέσματα, η ταχύτητα βαδίσματος και τα προσωπικά χαρακτηριστικά των συμμετεχόντων. Έτσι, υπάρχουν και άλλοι τρόποι υπολογισμού της σωματικής δραστηριότητας, όπως τα επιταχύμετρα, η παρατήρηση, η μέτρηση δαπάνης ενέργειας και βέβαια, οι προσωπικές αναφορές.

Κάποιοι από αυτούς τους τρόπους (π.χ. τα επιταχύμετρα) συγκλίνουν περισσότερο με τα πεδόμετρα και κάποιοι άλλοι (π.χ. η προσωπική αναφορά) λιγότερο. Όσον αφορά τα επιταχύμετρα, αυτά είναι σχεδιασμένα να μετράνε και τον τύπο και την ένταση της δραστηριότητας, σε αντίθεση με τα πεδόμετρα, τα οποία κατά κύριο λόγο μετρούν τα βήματα που γίνονται σε μια άσκηση, και είναι πιο ευαίσθητα σε βαδιστικές δραστηριότητες. Σχετικά με τη μέτρηση δαπάνης ενέργειας, αυτή η διαδικασία ίσως παρουσιάσει λάθος μετρήσεις, καθώς η σωματική δραστηριότητα και η ενέργεια που ξοδεύεται δεν είναι ταυτόσημες έννοιες.

Ο συνδυασμός αυτών των διαφορετικών προσεγγίσεων, ίσως μπορούσε να προσφέρει επιπλέον πληροφορίες για την σχέση των διαφόρων παραμέτρων. Κατά τον ίδιο τρόπο, παρόλο που υπάρχει μικρή συσχέτιση μεταξύ των πεδομέτρων και των προσωπικών αναφορών για τη σωματική δραστηριότητα, ο συνδυασμός αντικειμενικών και

υποκειμενικών μετρήσεων είναι αποτελεσματικός, αφού οι υποκειμενικές μετρήσεις παρέχουν πληροφορίες που δεν είναι δυνατόν να αντληθούν απλά με αισθητήρες κίνησης.

Η επιλογή του κατάλληλου οργάνου αξιολόγησης, εξαρτάται από το σκοπό της έρευνας, τη μεθοδολογία που ακολουθείται και, σε μεγάλο βαθμό, από τον οικονομικό προϋπολογισμό της έρευνας. Σε γενικές γραμμές, ένα απλό και όχι ιδιαίτερα ακριβό πεδόμετρο, είναι μια έγκυρη επιλογή για την εκτίμηση της σωματικής δραστηριότητας στην έρευνα και στην πράξη.

Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να διερευνήσει παραμέτρους της φυσικής δραστηριότητας σε μαθητές γυμνασίου που γυμνάζονται και που δεν γυμνάζονται εξωσχολικά.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΤΡΙΤΟ

ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

Υποθέσεις ή Ερευνητικό Ερώτημα

Το ερευνητικό ερώτημα της παρούσας έρευνας ήταν να διερευνήσει παραμέτρους της φυσικής δραστηριότητας σε μαθητές γυμνασίου που γυμνάζονται και που δεν γυμνάζονται εξωσχολικά.

Συμμετέχοντες

Στην έρευνα συμμετείχαν οικιοθελώς μαθητές και μαθήτριες που φοιτούσαν σε ένα αστικό σχολείο της κεντρικής Ελλάδας. Το δείγμα της μελέτης αποτέλεσαν 37 άτομα (21 αγόρια και 16 κορίτσια), τα οποία ήταν μαθητές Β΄ Γυμνασίου, ηλικίας 14 ετών.

Όργανα Μετρήσεων

Ερωτηματολόγια

Οι συμμετέχοντες συμπλήρωσαν ερωτηματολόγια που αξιολογούσαν τις στάσεις, την πρόθεση, την ενημέρωση, την αντιλαμβανόμενη ικανότητα και το στάδιο αλλαγής συμπεριφοράς ως προς την άσκηση (Theodorakis, Natsis, Papaioannou, & Goudas, 2003).

Οι «στάσεις ως προς την άσκηση»: Ο συγκεκριμένος παράγοντας αξιολογούσε την προδιάθεση του ατόμου για ευνοϊκή ή μη ευνοϊκή αντίδραση προς την άσκηση. Η εισαγωγική πρόταση ήταν: «το να ασκούμε για μένα είναι...». Οι απαντήσεις δίνονταν σε ζευγαρωτά αντίθετα επίθετα, (καλό-κακό, ανόητο-έξυπνο, υγιεινό-ανθυγιεινό, χρήσιμο-άχρηστο, άσχημο-όμορφο, δυσάρεστο-ευχάριστο) με 7 βάθμια κλίμακα μέτρησης Likert.

Η δομική εγκυρότητα και αξιοπιστία του ερωτηματολογίου έχει ελεγχθεί (Theodorakis, 1994; Theodorakis, Natsis, Papaioannou, & Goudas, 2003).

Η «πρόθεση» περιελάμβανε 3 ερωτήσεις: (π.χ. «Σκοπεύω να ασκηθώ») και αξιολογούσε τη μελλοντική διάθεση των ατόμων για άσκηση. Οι απαντήσεις δίνονταν σε ζευγαρωτά αντίθετα επίθετα (πιθανό-απίθανο, ναι-όχι, σωστό-λάθος) σε 7 βάρη κλίμακα μέτρησης Likert. Η δομική εγκυρότητα και αξιοπιστία του ερωτηματολογίου έχει ελεγχθεί (Theodorakis, 1994; Theodorakis, Papaioannou, & Goudas, 2003).

Η «αντιλαμβανόμενη ενημέρωση» περιελάμβανε 4 ερωτήσεις (π.χ.: «Αν σου έλεγαν να γράψεις οτιδήποτε γνωρίζεις για την άσκηση πόσα πολλά θα έγραφες;») και αξιολογούσε κατά πόσο τα άτομα αισθάνονται ότι είναι ενημερωμένα πάνω σε θέματα άσκησης. Οι απαντήσεις δίνονταν σε ζευγαρωτά αντίθετα επίθετα (συμφωνώ-διαφωνώ, πολύ ενημερωμένος-καθόλου ενημερωμένος, ελάχιστα-πάρα πολλά, διαφωνώ-συμφωνώ, καθόλου γνώσεις-πολλές γνώσεις), σε 7 βάρη κλίμακα μέτρησης Likert. Η δομική εγκυρότητα και αξιοπιστία του ερωτηματολογίου έχει ελεγχθεί (Theodorakis, 1994; Theodorakis, Papaioannou, & Goudas, 2003).

Η «αντιλαμβανόμενη ικανότητα» αξιολογήθηκε με έξι ερωτήσεις, (π.χ. “Κάποιοι μαθητές αισθάνονται ότι είναι ανάμεσα στους καλύτερους όσον αφορά την αθλητική ικανότητα”) από τους Fox και Corbin (PSPP- Physical Self-Perception Profile, 1989). Οι απαντήσεις δόθηκαν σε τετραβάθμια κλίμακα τύπου Likert (Δεν ισχύει καθόλου για μένα=1, Ισχύει απόλυτα για μένα=4). Η δομική εγκυρότητα και αξιοπιστία του ερωτηματολογίου έχει ελεγχθεί (Diggelidis & Papaioannou, 1996).

Το «στάδιο αλλαγής της συμπεριφοράς» αξιολογήθηκε με βάση το Διαθεωρητικό Μοντέλο Αλλαγής Σταδίων, και χρησιμοποιήθηκαν ερωτήσεις όμοιες με εκείνες που χρησιμοποιήθηκαν και σε άλλες έρευνες (π.χ. Humphreys, Thompson, & Miner, 1998; Armitage, 2003). Έτσι χρησιμοποιήθηκαν 5 προτάσεις, η κάθε μία από τις οποίες

αξιολογούσε ένα στάδιο. Κάθε συμμετέχον έπρεπε να επιλέξει την πρόταση που τον περιέγραφε καλύτερα. Οι 6 προτάσεις-δηλώσεις περιελάμβαναν όλες τις πιθανές σχέσεις με τη συμπεριφορά της άσκησης. Για παράδειγμα στο στάδιο 2, η πρόταση έλεγε: «δεν ασκούμαι, αλλά σκέφτομαι να αρχίσω μέσα στον επόμενο μήνα».

Άλλες μετρήσεις

Υπολογίστηκε ο Δείκτης Μάζας Σώματος: B/Y^2 όπου το βάρος είναι σε χιλιόγραμμα και Y είναι το ύψος σε μέτρα. Ενδεικτικά υπενθυμίζεται ότι:

Κανονικό Βάρος = 18.5-24.9

Υπέρβαρος = 25-29.9

Παχυσαρκία = ΔΜΣ 30 ή μεγαλύτερο.

Φυσική δραστηριότητα

Η φυσική δραστηριότητα καταγράφηκε με την χρήση πεδομέτρων. Για την αντικειμενική καταγραφή χρησιμοποιήθηκε ο τύπος των πεδομέτρων Yamax Digi-walker SW-200, της εταιρείας New lifestyles η φωτογραφία του οποίου φαίνεται παρακάτω.



Ενημερώθηκαν οι μαθητές και μαθήτριες να τα φορούν για 7 συνεχόμενες ημέρες στερεωμένα στη μέση τους στο ίδιο πάντα σημείο (μπροστά και δεξιά). Ταυτόχρονα κρατούσαν ένα ημερολόγιο για τις ώρες που το φορούσαν (Παράρτημα σελ. 32). Η

μεταβλητή που χρησιμοποιήθηκε στη στατιστική ανάλυση ήταν ο συνολικός αριθμός των βημάτων που πραγματοποιήθηκαν ανά εβδομάδα.

Συνεντεύξεις

Πραγματοποιήθηκαν συνεντεύξεις στους μαθητές οι οποίοι παρέδωσαν τα βηματόμετρά τους, πριν την καθορισμένη τελική ημερομηνία της έρευνας. Οι μαθητές εξήγησαν τους λόγους για τους οποίους επέστρεψαν τα πεδόμετρα και γιατί δεν ήθελαν να συμμετάσχουν στη διεξαγωγή της έρευνας.

Ερευνητική Διαδικασία

Η συλλογή των ερωτηματολογίων έγινε το Νοέμβριο και Δεκέμβριο του 2007, σε ώρα μαθήματος φυσικής αγωγής στο σχολείο των μαθητών. Οι μαθητές ενημερώθηκαν αρχικά για τη διαδικασία και την χρήση των πεδομέτρων και τονίστηκε ότι, η συμμετοχή στην έρευνα γίνεται σε εθελοντική βάση και ότι οι μετρήσεις που θα γίνουν θα χρησιμοποιηθούν αποκλειστικά και μόνο, στα πλαίσια της έρευνας που διεξάγεται.

Στη συνέχεια, έγινε δραστηριότητα δοκιμαστικής χρήσης. Τρεις ασκήσεις διαφορετικής έντασης : α) διατάσεις, β) ομαδικό παιχνίδι και γ) δρομικές και αλτικές ασκήσεις φυσικής κατάστασης, για 5 λεπτά η κάθε άσκηση ανά σταθμό. Οι μαθητές σε 3 ομάδες πέρασαν από όλες τις ασκήσεις και στη συνέχεια συνέκριναν την ένδειξη του βηματομέτρου με τον αριθμό των σφυγμών τους και στους 3 σταθμούς.

Οι συμμετέχοντες φόρεσαν τα πεδόμετρα για τρεις εβδομάδες, καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας. Τα πεδόμετρα τα φορούσαν από την στιγμή που ξυπνούσαν, και τα έβγαζαν μόνο κατά τη διάρκεια του ύπνου και του μπάνιου. Την ένδειξη του πεδομέτρου τη σημείωναν κάθε βράδυ, προτού πέσουν για ύπνο. Καθημερινά κατέγραφαν μία νέα ένδειξη και έτσι συμπλήρωναν ολόκληρο το απαντητικό φυλλάδιο της εβδομάδας. Στη

συνέχεια παρέδιδαν τα συμπληρωμένα έντυπα και παραλάμβαναν τα επόμενα για την ερχόμενη εβδομάδα. Αυτό έγινε για τρεις εβδομάδες.

Προφορικά δόθηκαν οι αναγκαίες τυποποιημένες οδηγίες για τον τρόπο συμπλήρωσης του ερωτηματολογίου. Τα ερωτηματολόγια μοιράστηκαν και μαζεύτηκαν από το συγγραφέα.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΤΕΤΑΡΤΟ

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Ψυχολογικές παράμετροι φυσικής δραστηριότητας

Ο αριθμός των συμμετεχόντων ανά μέτρηση και οι μέσοι όροι στις μετρήσεις «στάδιο αλλαγής συμπεριφοράς», αντιλαμβανόμενη ικανότητα και στάσεις στα ερωτηματολόγια αρχικής και τελική μέτρησης ανάλογα με την αθλητική κατάσταση, παρουσιάζονται στον πίνακα 1.

Πίνακας 1. Μέσοι όροι των μετρήσεων «στάδιο αλλαγής συμπεριφοράς», αντιλαμβανόμενη ικανότητα και στάσεις στα ερωτηματολόγια αρχικής και τελική μέτρησης ανάλογα με την αθλητική κατάσταση των μαθητών.

		N	M.O.	T.A.
Στάδιο αλλαγής συμπεριφοράς αρχική	Αθλητής	16	4,56	,72
	Μη Αθλητής	20	2,95	1,14
Στάδιο αλλαγής συμπεριφοράς τελική	Αθλητής	17	4,35	1,05
	Μη Αθλητής	18	3,22	1,00
Αντιλαμβανόμενη ικανότητα αρχική	Αθλητής	16	2,77	,71
	Μη Αθλητής	20	2,54	,70
Αντιλαμβανόμενη ικανότητα τελική	Αθλητής	17	3,03	,65
	Μη Αθλητής	18	2,49	,61
Στάσεις αρχική	Αθλητής	17	1,50	,68
	Μη Αθλητής	20	1,91	,75
Στάσεις τελική	Αθλητής	17	1,43	,41
	Μη Αθλητής	18	2,18	,85

Ο αριθμός των συμμετεχόντων ανά μέτρηση και οι μέσοι όροι στις μετρήσεις «πρόθεση» και «ενημέρωση» στα ερωτηματολόγια αρχικής και τελικής μέτρησης ανάλογα με την αθλητική κατάσταση, παρουσιάζονται στον πίνακα 3.

Πίνακας 3. Μέσοι όροι των μετρήσεων «πρόθεση» και «ενημέρωση» στα ερωτηματολόγια αρχικής και τελικής μέτρησης ανάλογα με την αθλητική κατάσταση.

Πρόθεση	Αθλητής	17	1,84	,74
Αρχική	Μη Αθλητής	20	2,89	1,05
Πρόθεση	Αθλητής	17	1,75	,72
Τελική	Μη Αθλητής	18	2,75	1,11
Ενημέρωση	Αθλητής	15	5,70	,85
Αρχική	Μη Αθλητής	20	4,72	1,5
Ενημέρωση	Αθλητής	17	5,80	,99
Τελική	Μη Αθλητής	18	4,51	1,25

Βιολογικές παράμετροι φυσικής δραστηριότητας

Στον πίνακα 2, εμφανίζονται οι σχέσεις των 3 μετρήσεων στα πεδόμετρα με το δείκτη μάζας σώματος των μαθητών.

Πίνακας 2. Σχέσεις μεταξύ ΔΜΣ και αριθμού βημάτων στις 3 μετρήσεις

		Correlations			
		A pedom	B pedom	C pedom	BMI
A pedom	Pearson	1	.741 ^{''}	.614 [']	.094
	Correlation				
	Sig. (2- tailed)		.000	.034	.0616
	N	32	22	12	31
B pedom	Pearson		1	.836 ^{''}	-.312
	Correlation				
	Sig. (2- tailed)			.001	.157
	N		22	12	22
C pedom	Pearson			1	-.620*
	Correlation				
	Sig. (2- tailed)				.032
	N			12	12

'' Correlation is significant at the 0.01level (2-tailed).

* Correlation is significant at the 0.05 level (2 – tailed).

Χαρακτηριστική είναι η μείωση των συμμετεχόντων από μέτρηση σε μέτρηση. Ενώ λοιπόν, την πρώτη εβδομάδα μέτρησης έλαβαν μέρος στην έρευνα 31 μαθητές συνολικά, τη δεύτερη συνέχισαν μόνο οι 22· ενώ την τρίτη και τελευταία εβδομάδα οι μαθητές δεν ξεπέρασαν τους 12, που τελικά ήταν και ο ακριβής αριθμός συμμετεχόντων.

Στα πεδόμετρα και στις 3 μετρήσεις οι ομάδες των αθλητών και μη αθλητών δεν διέφεραν σημαντικά στον αριθμό των βημάτων. Είναι όμως φανερό, η μεγαλύτερη μείωση των συμμετεχόντων στην ομάδα των μη αθλουμένων. Η ανάλυση διακύμανσης με επαναλαμβανόμενες μετρήσεις δεν έδειξε σημαντικές διαφορές στις μετρήσεις.

Στον πίνακα 4, εμφανίζονται οι τιμές των πεδομέτρων ανά μέτρηση και αθλητική κατάσταση των μαθητών.

Πίνακας 4. Μέσοι όροι σκορ πεδομέτρων ανά εβδομάδα και αθλητική κατάσταση.

		N	M.O.	T.A.
Πεδόμετρα 1 ^{ης}	Αθλητής	13	9915.28	3740,35
εβδομάδας	Μη αθλητής	18	9230.23	3484,62
Πεδόμετρα 2 ^{ης}	Αθλητής	8	1.24E4	5095.78
εβδομάδας	Μη αθλητής	13	9727.37	4770.377
Πεδόμετρα 3 ^{ης}	Αθλητής	8	1.14E4	3762,40
εβδομάδας	Μη αθλητής	4	7940.99	4340,45

Η τάση επίσης, δείχνει ότι, οι μαθητές και μαθήτριες που γυμνάζονται έχουν και χαμηλότερο δείκτη μάζας σώματος.

Πίνακας 5. Διαφορές στον δείκτη μάζας σώματος μεταξύ αθλούμενων μαθητών και μη

	N	Mean	Std. Deviation
Αθλητής	17	19,87	3,57
Μη αθλητής	19	22,23	3,57
Total	36	21,12	3,71

Από τα παραπάνω φαίνεται ότι μόνο οι μαθητές με χαμηλό δείκτη μάζας σώματος και με συνεχώς αυξανόμενα σκορ στα πεδόμετρα, συνέχισαν να φορούν τα πεδόμετρα.

Συνεντεύξεις

Πάρθηκαν συνεντεύξεις από πέντε μαθητές, οι οποίοι επέστρεψαν τα πεδόμετρα πίσω πριν την καθορισμένη λήξη του προγράμματος. Ένας από τους μαθητές ανέφερε ότι, φοβόταν την απώλεια του βηματομέτρου και έτσι προτίμησε σε λίγες μέρες να το επιστρέψει. Ένας άλλος είπε, πως του ήταν εντελώς αδιάφορη η όλη διαδικασία και πως δεν τον ενδιαφέρει να συμμετάσχει. Ο τρίτος είπε, πως δεν είχε χρόνο και λόγω του φορτωμένου προγράμματός του, δεν θα μπορούσε να αφιερώσει καθόλου χρόνο στο να καταμετρά και να καταγράφει. Ο τέταρτος ανέφερε ότι, πολύ απλά βαριόταν την όλη διαδικασία, ενώ ο τελευταίος είπε πως δε θεωρούσε τον εαυτό του συνεπή στο να συμπληρώνει το φυλλάδιο και να κρατά τις απαραίτητες σημειώσεις για να είναι ειλικρινής, και συνεπώς αξιόπιστη η μέτρηση. Γενικά, σε όλους όσους επέστρεψαν πίσω τα πεδόμετρα, διακρινόταν ένα άγχος για τη διαδικασία, τη συνέπεια και το ενδιαφέρον για τη μέτρηση και τα αποτελέσματα.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΠΕΜΠΤΟ

ΣΥΖΗΤΗΣΗ ΚΑΙ ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να διερευνήσει παραμέτρους της φυσικής δραστηριότητας σε μαθητές γυμνασίου που γυμνάζονται και δεν γυμνάζονται εξωσχολικά. Παρόλο που η ανάλυση διακύμανσης με επαναλαμβανόμενες μετρήσεις δεν έδειξε σημαντικές διαφορές στις περισσότερες μετρήσεις, η κατεύθυνση των μέσων όρων δίνει ενδιαφέρουσες πληροφορίες.

Από τη σύγκριση των μέσων όρων σε όλες τις μετρήσεις, φάνηκε ότι, οι μαθητές που ασκούνται εξωσχολικά υπερτερούσαν σε όλες τις παραμέτρους της φυσικής δραστηριότητας, σε σχέση με τους μαθητές που δεν ασκούνται εξωσχολικά και στην αρχική και στην τελική μέτρηση.

Παρατηρείται, επίσης, ότι ανάμεσα στη συσχέτιση των 3 μετρήσεων με το δείκτη μάζας σώματος, σημαντική ήταν η 3^η μέτρηση μόνο, ενώ όσο πιο μεγάλος είναι ο αριθμός των βημάτων, τόσο μικρότερος είναι ο ΔΜΣ.

Επιπλέον, τα αποτελέσματα πολλών ερευνών αλλά και της παρούσας, έδειξαν ότι, τα αγόρια ήταν πιο δραστήρια από τα κορίτσια, καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας (Pangrazi, Beighle, Vehige, & Vack, 2005; Green, 2007). Επιπρόσθετα, οι μαθητές και οι μαθήτριες που γυμνάζονται συνήθως έχουν και χαμηλότερο δείκτη μάζας σώματος. Κάτι που θεωρείται φυσιολογικό, και παρατηρείται όχι μόνο σε μαθητές, αλλά σε όλες τις ηλικίες των ασκούμενων ατόμων.

Χαρακτηριστική είναι και η μείωση των συμμετεχόντων από μέτρηση σε μέτρηση. Συγκεκριμένα, από τους 31 μαθητές που ξεκίνησαν την έρευνα, ολοκλήρωσαν τη διεξαγωγή της μόνο οι 12. Ας σημειωθεί, επίσης, ότι οι περισσότεροι από αυτούς ανήκαν

στην ομάδα μαθητές –αθλητές. Κάτι το οποίο δικαιολογεί και τα συνεχώς αυξανόμενα σκορ στα πεδομέτρα. Άρα, αυτοί ήταν πιο παρακινημένοι στο να συνεχίσουν να συμμετέχουν σε σχέση με τους άλλους.

Η ανάλυση διακύμανσης δεν έδειξε σημαντικές διαφορές στις περισσότερες μετρήσεις, κάτι που μπορεί να δικαιολογηθεί από τον μικρό αριθμό των συμμετεχόντων. Παρόλα αυτά, η κατεύθυνση των μέσων όρων δίνει ενδιαφέρουσες πληροφορίες.

Συγκεκριμένα, και μιλώντας μέσα από το συνολικό αριθμό των πεδομέτρων που χρησιμοποιήθηκε, παρατηρούμε ότι ενώ στην ομάδα των αθλουμένων συμμετείχαν αρχικά 13 άτομα και στη συνέχεια 8, στην ομάδα των μη αθλουμένων παρατηρούμε ότι κάθε εβδομάδα υπήρχε σημαντική έως και μεγάλη μείωση, χαρακτηριστική είναι της τελευταίας εβδομάδας, με συμμετέχοντα άτομα που δεν ξεπερνούσαν συνολικά τον αριθμό 4. Εδώ να σημειωθεί ότι, ο αριθμός των μη αθλητών συμμετεχόντων από 18 που ήταν την πρώτη εβδομάδα, έφτασε τα 13 άτομα τη δεύτερη, ενώ την τρίτη και τελευταία εβδομάδα μέτρησης, συμμετείχαν μόνο 4 άτομα.

Ο αριθμός των βημάτων και στις 3 μετρήσεις δε διέφερε σημαντικά ανάμεσα στις δύο ομάδες. Είναι όμως εμφανής, η μεγάλη μείωση των συμμετεχόντων μαθητών στην ομάδα των μη αθλουμένων. Και ενώ, από εβδομάδα σε εβδομάδα μειωνόταν ο αριθμός των συμμετεχόντων, ο αριθμός των βημάτων ανέβαινε. Άρα, οι μαθητές – αθλητές βελτίωσαν σε μεγάλο βαθμό, τα σκορ τους σε όλες τις μετρήσεις μετά την χρήση των πεδομέτρων, κάτι που δεν παρατηρήθηκε σε όλες τις μετρήσεις με τους μαθητές που δεν αθλούνται εξωσχολικά. Οι διαφορές στο δείκτη μάζας σώματος μεταξύ αθλούμενων μαθητών και μη, ήταν οριακά μη σημαντικές.

Άρα αυτό το αποτέλεσμα (αυτή η μη σημαντικότητα), ίσως να μην είναι αρκετά αξιόπιστο και οπωσδήποτε πρέπει να ληφθούν και άλλοι παράγοντες υπόψη όπως, το γιατί τα παιδιά διέκοπταν την χρήση των πεδομέτρων, αλλά και η πιθανή συσχέτιση με το

δείκτη μάζας σώματος. Σίγουρο πάντως είναι πως, απαιτείται μεγαλύτερο δείγμα για πιο ασφαλή και έγκυρα συμπεράσματα.

Για πιο αξιόπιστα και έγκυρα αποτελέσματα, προτείνεται η περαιτέρω διερεύνηση σε μεγαλύτερο αριθμό μαθητών. Επίσης, επειδή η χρήση των πεδομέτρων από μόνη της δε λειτουργεί σαν μέσο παρακίνησης για αύξηση της φυσικής δραστηριότητας, απαιτείται και ταυτόχρονη ειδικά σχεδιασμένη παρέμβαση διδασκαλίας, για να αποδώσει. Για πιο ασφαλή και άμεσα αποτελέσματα, μπορεί επίσης να υπάρξει και κάποια ενίσχυση – παρότρυνση από τους καθηγητές φυσικής αγωγής και τους γονιούς, για εξωσχολικές δραστηριότητες.

Συνοψίζοντας θα μπορούσαμε να επισημάνουμε την αδυναμία του μαθήματος της φυσικής αγωγής, έτσι όπως γίνεται σήμερα, να προωθήσει τη φυσική δραστηριότητα, με τα αντίστοιχα επιθυμητά οφέλη, στον ελληνικό μαθητικό πληθυσμό.

Βιβλιογραφία

- Beighle, A., Morgan, C., Masurier, G., & Pangrazi, R. (2006). Children's Physical Activity During Recess and Outside of School. *Journal of School Health, 76*.
- Chen A., Zhu W. (2005). Young children's intuitive interest in physical activity. Personal, school and home factors. *J of Physical Activity and Health 2005, 2*, 1-15.
- Duncan, M., Al-Nakeeb, Y., Woodfield, L., & Lyons, M. (2007). Pedometer determined physical activity levels in primary school children from central England. *Preventive Medicine, 44*, 416-420.
- Ommundsen, Y., Klasson-Heggebø, L., & Anderssen, S. (2006). Psycho-social and environmental correlates of location-specific physical activity among 9- and 15- year-old Norwegian boys and girls: the European Youth Heart Study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 3*.
- Pangrazi, R., Beighle, A., Vehige, T., & Vack, C (2003). The Impact of the Promoting Lifetime Activity for youth Intervention Program on Children's Physical Activity, Body Mass Index, and Attraction to Physical Activity.
- Standage M., Duda J.L., Ntoumanis N. (2003). A model of contextual motivation in physical education: Using constructs from self-determination and achievement goal theories to predict physical activity intentions. *J of Ed Psychol, 95*, 97-110.
- Tudor-Locke, C., Lee, S., Morgan, C., Beighle, A. & Pangraz, R. (2002). Children's Pedometer-Determined Physical Activity during the Segmented School Day. *Sports Med, 32* (12): 795-808.
- Tudor-Locke, C., Williams, J., Reis, & J. Pluto, D. (2002). Utility of Pedometers for Assessing Physical Activity Convergent Validity. *Sports Med, 32* (12).

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Α

ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΚΑΙ ΠΟΙΟΤΗΤΑΣ ΖΩΗΣ

ΟΔΗΓΙΕΣ ΣΥΜΠΛΗΡΩΣΗΣ ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟΥ

Πριν προχωρήσεις στις απαντήσεις διάβασε καλά τις οδηγίες. Το μόνο που θέλω είναι να είσαι ειλικρινής στις απόψεις σου. Να απαντάς σε όλες τις ερωτήσεις.

Δεν υπάρχουν σωστές ή λάθος απαντήσεις.

Στις ερωτήσεις που ακολουθούν θα εκφράσεις απλά και ανώνυμα τις απόψεις σου για τα θέματα αυτά.

Απάντησε γρήγορα ότι έρχεται στο μυαλό σου αυτή τη στιγμή χωρίς να προβληματίζεσαι ιδιαίτερα.

Περισσότερο να το βλέπεις σαν ένα παιχνίδι λέξεων.

Φύλο: Αγόρι Κορίτσι

Ημερομηνία γέννησης: _____

Τάξη/Τμήμα: _____

Όνοματεπώνυμο _____

Είσαι αθλητής σε ομάδα/σύλλογο; Όχι Ναι

Αν ναι, σε ποιο άθλημα; _____

Ύψος: _____

Βάρος: _____

Αν ναι, πόσα χρόνια ασχολείσαι με το άθλημα αυτό; _____

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Β

ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΕΡΕΥΝΑΣ

Το να ασκούμαι* για μένα είναι:

καλό :	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	Κακό
	Πολύ	αρκετά	λίγο	Έτσι κι έτσι	λίγο	αρκετά	πολύ	
ανόητο :	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	ΈξυπνοR
	Πολύ	αρκετά	λίγο	Έτσι κι έτσι	λίγο	αρκετά	πολύ	
υγιεινό :	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	Ανθυγιεινό
	Πολύ	αρκετά	λίγο	Έτσι κι έτσι	λίγο	αρκετά	πολύ	
χρήσιμο :	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	Άχρηστο
	Πολύ	αρκετά	λίγο	έτσι κι έτσι	λίγο	αρκετά	πολύ	
άσχημο :	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	ΌμορφοR
	Πολύ	αρκετά	λίγο	έτσι κι έτσι	λίγο	αρκετά	πολύ	
δυσάρεστο :	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	ευχάριστοR
	Πολύ	αρκετά	λίγο	έτσι κι έτσι	λίγο	αρκετά	πολύ	

* αναφέρεται σε συστηματική συμμετοχή σε φυσικές δραστηριότητες ή προγράμματα άσκησης τουλάχιστον 2 φορές την εβδομάδα

1 Σκοπεύω να ασκούμαι τον επόμενο μήνα:

Πιθανό :	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	Απίθανο
	πολύ	αρκετά	λίγο	έτσι κι έτσι	λίγο	αρκετά	πολύ	

2 Είμαι αποφασισμένος/η να ασκούμαι τον επόμενο μήνα:

Ναι :	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	Όχι
	απόλυτα	αρκετά	κάπως	έτσι κι έτσι	κάπως	αρκετά	απόλυτα	

3 Θα προσπαθήσω να ασκούμαι τον επόμενο μήνα:

Σωστό :	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	Λάθος
	απόλυτα	αρκετά	κάπως	έτσι κι έτσι	κάπως	αρκετά	απόλυτα	

4 Για μένα το να ασκούμαι τον επόμενο μήνα είναι:

Εύκολο :	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	Δύσκολο
	πολύ	αρκετά	λίγο	έτσι κι έτσι	λίγο	αρκετά	πολύ	

5 Είμαι απόλυτα σίγουρος/η ότι θα ασκώμαι τον επόμενο μήνα:

Σωστό :-----:-----:-----:-----:-----:-----:-----: Λάθος
 πολύ αρκετά λίγο έτσι κι έτσι λίγο αρκετά πολύ

6 Μπορώ να ασκώμαι τον επόμενο μήνα:

Πιθανό :-----:-----:-----:-----:-----:-----:-----: Απίθανο
 πολύ αρκετά λίγο έτσι κι έτσι λίγο αρκετά πολύ

7 Θεωρώ τον ΕΑΥΤΟ μου ικανό να ασκείται:

Συμφωνώ :-----:-----:-----:-----:-----:-----:-----: Διαφωνώ
 πολύ αρκετά λίγο έτσι κι έτσι λίγο αρκετά πολύ

8 Θεωρώ ΕΙΜΑΙ ένα άτομο που θα ασκείται: **R**

Διαφωνώ :-----:-----:-----:-----:-----:-----:-----: Συμφωνώ
 πολύ αρκετά λίγο έτσι κι έτσι λίγο αρκετά πολύ

9 Είναι στο ΧΑΡΑΚΤΗΡΑ μου να ασκώμαι:

Συμφωνώ :-----:-----:-----:-----:-----:-----:-----: Διαφωνώ
 πολύ Αρκετά λίγο έτσι κι έτσι λίγο αρκετά πολύ

10 Γενικά, είμαι ο ΤΥΠΟΣ του ατόμου που θα ασκείται:

Συμφωνώ :-----:-----:-----:-----:-----:-----:-----: Διαφωνώ
 πολύ Αρκετά λίγο έτσι κι έτσι λίγο αρκετά πολύ

11 Πολλά άτομα που παίζουν σημαντικό ρόλο στη ζωή μου, πιστεύουν ότι θα πρέπει να ασκώμαι τον επόμενο μήνα:

πιθανό :-----:-----:-----:-----:-----:-----:-----: απίθανο
 πολύ Αρκετά λίγο έτσι κι έτσι λίγο αρκετά πολύ

12 Αν ασκώμαι τον επόμενο μήνα, πολλά άτομα σπουδαία για μένα θα: **R**

διαφωνήσουν :-----:-----:-----:-----:-----:-----:-----: συμφωνήσουν
 πολύ Αρκετά λίγο έτσι κι έτσι λίγο αρκετά πολύ

13 Γενικά μου αρέσει να κάνω αυτό που σπουδαία άτομα για μένα, θέλουν: **R**

διαφωνώ :-----:-----:-----:-----:-----:-----:-----: Συμφωνώ
 πολύ Αρκετά λίγο έτσι κι έτσι λίγο αρκετά πολύ

Μερικοί/ες μας είπαν ότι είναι πολύ ενημερωμένοι για το θέμα της άσκησης, ενώ κάποιοι άλλοι όχι.

1 Πόσο ενημερωμένος/η θεωρείς ότι είσαι σχετικά με το θέμα της άσκησης;R

:-----:-----:-----:-----:-----:-----:-----:
 πολύ αρκετά λίγο έτσι κι έτσι λίγο πολύ καθόλου
 ενημερωμένος ενημερωμένος ενημερωμένος

2 Αν σου έλεγαν να γράφεις οτιδήποτε γνωρίζεις για την άσκηση πόσα πολλά θα έγραφε;

Ελάχιστα 1 2 3 4 5 6 7 Πάρα πολλά
 αρκετά

3 Σε σχέση με άλλα θέματα θεωρείς τον εαυτό σου πολύ ενημερωμένο/η σχετικά με το θέμα της άσκησης

διαφωνώ :-----:-----:-----:-----:-----:-----:-----: Συμφωνώ
 πολύ Αρκετά λίγο έτσι κι έτσι λίγο αρκετά πολύ

4 Αν σου έλεγαν να γράφεις οτιδήποτε γνωρίζεις για την άσκηση πόσα πολλά θα έγραφε;

καθόλου γνώσεις 1 2 3 4 5 6 7 πολλές
 γνώσεις
 αρκετές

Υποδείξτε σε τι βαθμό οι δηλώσεις που ακολουθούν ισχύουν για σας, με βάση την παρακάτω κλίμακα. 1 = δεν ισχύει καθόλου για μένα 2 = δεν ισχύει για μένα 3 = ισχύει κάπως για μένα 4 = ισχύει απόλυτα για μένα	Δεν ισχύει καθόλου για μένα	Δεν ισχύει για μένα	Ισχύει κάπως για μένα	Ισχύει απόλυτα για μένα
1. Κάποιοι μαθητές αισθάνονται ότι είναι καλοί όταν έρθει η ώρα να αθληθούν	1	2	3	4
2. Κάποιοι μαθητές αισθάνονται ότι είναι ανάμεσα στους καλύτερους όσον αφορά την αθλητική ικανότητα	1	2	3	4
3. Κάποιοι μαθητές είναι αρκετά σίγουροι όταν έρθει η ώρα να συμμετέχουν σε αθλητικές δραστηριότητες	1	2	3	4
4. Κάποιοι μαθητές αισθάνονται ότι είναι από τους καλύτερους όταν έρθει η ώρα να πάρουν μέρος σε αθλητικές δραστηριότητες	1	2	3	4
5. Κάποιοι μαθητές είναι μερικές φορές λίγο πιο αργοί απ' ό,τι τους περισσότερους όσον αφορά τη μάθηση καινούργιων αθλητικών δεξιοτήτων R	1	2	3	4
6. Όταν δίνεται η ευκαιρία, κάποιοι μαθητές είναι από τους πρώτους που παίρνουν μέρος σε αθλητικές δραστηριότητες	1	2	3	4

Σημείωσε τη φράση (μία) που σε αντιπροσωπεύει περισσότερο:

Δεν ασκούμαι και δε σκέφτομαι να αρχίσω τους επόμενους 6 μήνες

<input type="checkbox"/>	Δεν ασκούμεαι, αλλά σκέφτομαι να αρχίσω μέσα στον επόμενο μήνα
<input type="checkbox"/>	Δεν ασκούμεαι συστηματικά, αλλά τους τελευταίους 6 μήνες έχω ασκηθεί κάποιες φορές
<input type="checkbox"/>	Ασκούμεαι συστηματικά αλλά για λιγότερο από 6 μήνες
<input type="checkbox"/>	Ασκούμεαι συστηματικά για περισσότερους από 6 μήνες

<u>Δευτέρα</u>	<u>Τρίτη</u>	<u>Τετάρτη</u>	<u>Πέμπτη</u>	<u>Παρασκευή</u>	<u>Σάββατο</u>	<u>Κυριακή</u>
Δευτέρα βράδυ N°	Τρίτη βράδυ N°	Τετάρτη βράδυ N°	Πέμπτη βράδυ N°	Παρασκευή βράδυ N°	Σάββατο βράδυ N°	Κυριακή βράδυ N°
Αριθμός ημερήσιων βημάτων	Αριθμός ημερήσιων βημάτων	Αριθμός ημερήσιων βημάτων	Αριθμός ημερήσιων βημάτων	Αριθμός ημερήσιων βημάτων	Αριθμός ημερήσιων βημάτων	Αριθμός ημερήσιων βημάτων
Για να αυξήσω τον αριθμό των βημάτων αύριο θα κάνω: 1..... 2..... 3..... 4..... 5.....	Για να αυξήσω τον αριθμό των βημάτων αύριο θα κάνω: 1..... 2..... 3..... 4..... 5.....	Για να αυξήσω τον αριθμό των βημάτων αύριο θα κάνω: 1..... 2..... 3..... 4..... 5.....	Για να αυξήσω τον αριθμό των βημάτων αύριο θα κάνω: 1..... 2..... 3..... 4..... 5.....	Για να αυξήσω τον αριθμό των βημάτων αύριο θα κάνω: 1..... 2..... 3..... 4..... 5.....	Για να αυξήσω τον αριθμό των βημάτων αύριο θα κάνω: 1..... 2..... 3..... 4..... 5.....	Για να αυξήσω τον αριθμό των βημάτων αύριο θα κάνω: 1..... 2..... 3..... 4..... 5.....

Δογμίες: Για να βρούμε τον ημερήσιο αριθμό βημάτων, αφαιρούμε τον αριθμό βημάτων της προηγούμενης ημέρας.

**ΣΥΓΚΡΙΣΗ ΠΑΡΑΜΕΤΡΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ ΜΕΤΑΞΥ
ΜΑΘΗΤΩΝ ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ ΠΟΥ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΥΝ ΚΑΙ ΠΟΥ ΔΕΝ
ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΥΝ ΣΕ ΕΞΩΣΧΟΛΙΚΕΣ ΑΘΛΗΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ.**

Εργασία που Παρουσιάζεται
στο Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού
του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας για το μάθημα της
Ειδικότητας Σχολικής Φυσικής Αγωγής

Για την Εκπλήρωση
των Απαιτήσεων του μαθήματος Διπλωματική εργασία

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Δ

από τον

ΚΟΥΒΕΛΑ ΒΑΣΙΛΕΙΟ

ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ 2009