

**ΔΙΕΡΕΥΝΗΣΗ ΤΩΝ ΑΝΑΣΤΑΛΤΙΚΩΝ ΠΑΡΑΓΟΝΤΩΝ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΚΑΙ  
ΤΗΣ ΣΧΕΣΗΣ ΤΟΥΣ ΜΕ ΤΗΝ ΑΝΑΜΕΙΞΗ ΣΕ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΑΘΛΗΣΗΣ  
ΔΗΜΟΤΙΚΩΝ ΟΡΓΑΝΙΣΜΩΝ**

της

Δούπα Μαρίας Ευθυμίας

Μεταπτυχιακή διατριβή που υποβάλλεται

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

Κομοτηνή

2011

Εγκεκριμένο από το καθηγητικό σώμα:

---

1<sup>ος</sup> Επιβλέπων: Γεώργιος Κώστα, Αναπληρωτής Καθηγητής

---

2<sup>ος</sup> Επιβλέπων: Έφη Τσίτσικαρη, Λέκτορας

---

3<sup>ος</sup> Επιβλέπων: Κωνσταντίνος Αλεξανδρός, Επίκουρος Καθηγητής

## ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Δούπα Μαρία Ευθυμία: Διερεύνηση των ανασταλτικών παραγόντων συμμετοχής και της σχέσης τους με την ανάμειξη σε προγράμματα άθλησης δημοτικών οργανισμών  
(Με την επίβλεψη του κ. Κώστα Γεωργίου, Αναπλ. Καθηγητή)

Η συγκεκριμένη έρευνα είχε ως στόχο να μελετήσει τους παράγοντες που αναστέλλουν τη συμμετοχή σε δημοτικά προγράμματα άθλησης, τα επίπεδα ανάμειξης των συμμετεχόντων σε αυτά και τη σχέση ανάμεσα στους ανασταλτικούς παράγοντες και την ανάμειξη. Στην έρευνα πήραν μέρος 200 άτομα. Για τους ανασταλτικούς παράγοντες συμμετοχής, χρησιμοποιήθηκε το Ερωτηματολόγιο των Alexandris και Carroll (1997), ενώ για την αξιολόγηση του βαθμού ανάμειξης χρησιμοποιήθηκε η τροποποιημένη κλίμακα ανάμειξης των Kyle, Absher, Norman, Hammitt και Jodice (2007). Πραγματοποιήθηκε ανάλυση παλινδρόμησης για τη μελέτη της σχέσης των ανασταλτικών παραγόντων και της συχνότητας συμμετοχής στα αθλητικά προγράμματα, της ανάμειξης και της συχνότητας συμμετοχής και τέλος των ανασταλτικών παραγόντων και των διαστάσεων της ανάμειξης. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα, σε ότι αφορά στη σχέση μεταξύ των ανασταλτικών παραγόντων και της συχνότητας συμμετοχής, οι παράγοντες «χρονικοί λόγοι» και «έλλειψη ενδιαφέροντος» είχαν στατιστικά σημαντική επίδραση στη συχνότητα συμμετοχής ( $p < .05$ ). Σε ότι αφορά τη σχέση της ανάμειξης με τη συχνότητα συμμετοχής, ο παράγοντας «ελκυστικότητα» είχε στατιστικά σημαντική επίδραση στη διακύμανση της εξαρτημένης μεταβλητής ( $p < .05$ ). Τέλος, σε ότι αφορά στη σχέση των ανασταλτικών παραγόντων με την ανάμειξη, δύο παράγοντες εμφάνισαν στατιστικά σημαντική επίδραση στη διακύμανση της εξαρτημένης μεταβλητής: «έλλειψη ενδιαφέροντος» και «έλλειψη παρέας» ( $p < .05$ ). Συμπερασματικά, οι ανασταλτικοί παράγοντες επηρέασαν αρνητικά τη συχνότητα συμμετοχής των πολιτών σε δημοτικά προγράμματα άθλησης, ορισμένες διαστάσεις της ανάμειξης είχαν θετική επίδραση σε αυτήν, ενώ ο υψηλός βαθμός των ανασταλτικών παραγόντων περιόρισε τα επίπεδα ανάμειξης. Η συγκεκριμένη έρευνα θα προσφέρει πολύτιμη γνώση σε διοργανωτές αλλά και μάνατζερ αθλητικών οργανισμών για μια πιο στοχευμένη διαμόρφωση των προγραμμάτων τους.

Λέξεις κλειδιά: ανασταλτικοί, ανάμειξη, δήμος, αθλητισμός.

## ABSTRACT

Doupa Maria Efthimia: Investigation of perceived constraints and their relationship with involvement in municipal organizations sports programs  
(Under the supervision of Mr George Costa, Associate Professor)

The aim of this research was to study the factors that inhibit participation in community sports programs, the participants involvement with the programs and the relationship between those two factors. 200 people participated in the research. The perceived constraints were examined through the Leisure Constraints scale of Alexandris and Carroll (1997), while the evaluation of involvement was examined through the Modified Involvement Scale of Kyle, Absher, Norman, Hammitt and Jodice (2007). Regression analysis was performed to study the relationship between perceived constraints and frequency of participation, involvement and frequency of participation and the relationship between perceived constraints and involvement. According to the results, as for the relationship between perceived constraints and frequency of participation, the factors “time” and “lack of interest” had a statistically significant effect on the rate of participation ( $p < .05$ ). As for the relationship between involvement and the frequency of participation, the factor “attraction” had a statistically significant effect on the variance of the depended variable ( $p < .05$ ). As for the relationship between perceived constraints and involvement, the factor “lack of interest” and “lack of company” had a statistically significant effect on the depended variable ( $p < .05$ ). In conclusion, the perceived constraints negatively affected the frequency of participation in sports programs, while some dimensions of involvement had a positive effect on it. Finally, the high level of perceived constraints resulted in the decline of involvement levels. This research will provide valuable information to organizers and managers of sports organizations in a development of more targeted programs.

Key-words: perceived constraints, involvement, municipality, sport.

## ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Αφιερωμένο στη μνήμη του πατέρα μου

Δούπα Ιωάννη

## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΠΕΡΙΛΗΨΗ.....	ii
ABSTRACT.....	iii
ΠΡΟΛΟΓΟΣ.....	iv
ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ.....	v
ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΠΙΝΑΚΩΝ.....	vii
ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΣΧΗΜΑΤΩΝ.....	viii
ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΣΥΝΤΟΜΟΓΡΑΦΙΩΝ.....	ix
 I. ΕΙΣΑΓΩΓΗ.....	 1
Σημασία της έρευνας.....	6
Σκοπός.....	7
Στατιστικές υποθέσεις.....	7
Περιορισμοί έρευνας.....	8
Οριοθετήσεις έρευνας.....	8
Βιβλιογραφικοί ορισμοί.....	9
Λειτουργικοί ορισμοί.....	9
 II. ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ.....	 10
Οφέλη της φυσικής δραστηριότητας.....	10
Τα δημοτικά αθλητικά προγράμματα στην Ελλάδα.....	12
Είδη προγραμμάτων «Άθληση για όλους».....	12
Ανασταλτικοί παράγοντες άσκησης.....	13
Τροποποιημένη Κλίμακα Ανασταλτικών Παραγόντων.....	16
Αξιολόγηση των παραγόντων αναστολής της άσκησης σε ελληνικό πληθυσμό.....	18
Η έννοια της ανάμειξης.....	18
Θεωρητικά μοντέλα και Κλίμακες ανάμειξης.....	19
Η Τροποποιημένη Κλίμακα Ανάμειξης.....	23
Αξιολόγηση της Ανάμειξης σε ελληνικό πληθυσμό.....	24
Η σχέση των ανασταλτικών παραγόντων με την ανάμειξη.....	25
 III. ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ.....	 28
Δείγμα.....	28
Διαδικασία συλλογής των δεδομένων.....	29

Όργανα Αξιολόγησης.....	29
Στατιστική ανάλυση.....	32
IV. ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ.....	34
Περιγραφική στατιστική.....	34
Αποτελέσματα 1 <sup>ης</sup> υπόθεσης.....	35
Αποτελέσματα 2 <sup>ης</sup> υπόθεσης.....	35
Αποτελέσματα 3 <sup>ης</sup> υπόθεσης.....	39
V. ΣΥΖΗΤΗΣΗ.....	45
VI. ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ – ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ.....	50
VII. ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ.....	56

## ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΠΙΝΑΚΩΝ

<b>Πίνακας 1.</b> Συγκεντρωτικός πίνακας πολυδιάστατων μοντέλων ανάμειξης.....	20
<b>Πίνακας 2.</b> Δημογραφικά χαρακτηριστικά του δείγματος.....	28
<b>Πίνακας 3.</b> Φορτίσεις των μεταβλητών για όλους τους παράγοντες.....	31
<b>Πίνακας 4.</b> Μέσοι όσοι, τυπικές αποκλίσεις και δείκτες αξιοπιστίας των ανασταλτικών παραγόντων.....	34
<b>Πίνακας 5.</b> Μέσοι όροι, τυπικές αποκλίσεις και δείκτες αξιοπιστίας των παραγόντων ανάμειξης.....	35
<b>Πίνακας 6.</b> Ανάλυση παλινδρόμησης μεταξύ ανασταλτικών παραγόντων και συχνότητας συμμετοχής.....	35
<b>Πίνακας 7.</b> Ανάλυση παλινδρόμησης μεταξύ των παραγόντων της ανάμειξης και της συχνότητας συμμετοχής.....	38
<b>Πίνακας 8.</b> Αποτελέσματα αναλύσεων παλινδρόμησης για την πρόβλεψη της Ελκυστικότητας, της Αυτοέκφρασης και της Κεντρικότητας από τις διαστάσεις των ανασταλτικών παραγόντων.....	40

## ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΣΧΗΜΑΤΩΝ

<b>Σχήμα 1.</b> Ιστόγραμμα συχνοτήτων υπολοίπων για την εξαρτημένη μεταβλητή «συχνότητα συμμετοχής».....	36
<b>Σχήμα 2.</b> Διάγραμμα διασποράς υπολοίπων για την εξαρτημένη μεταβλητή «συχνότητα συμμετοχής».....	37
<b>Σχήμα 3.</b> Ιστόγραμμα συχνοτήτων υπολοίπων για την εξαρτημένη μεταβλητή «συχνότητα συμμετοχής».....	38
<b>Σχήμα 4.</b> Διάγραμμα διασποράς υπολοίπων για την εξαρτημένη μεταβλητή «συχνότητα συμμετοχής».....	39
<b>Σχήμα 5.</b> Ιστόγραμμα συχνοτήτων υπολοίπων για την εξαρτημένη μεταβλητή «ελκυστικότητα».....	41
<b>Σχήμα 6.</b> Διάγραμμα διασποράς υπολοίπων για την εξαρτημένη μεταβλητή «ελκυστικότητα».....	41
<b>Σχήμα 7.</b> Ιστόγραμμα συχνοτήτων υπολοίπων για την εξαρτημένη μεταβλητή «αυτοέκφραση».....	42
<b>Σχήμα 8.</b> Διάγραμμα διασποράς υπολοίπων για την εξαρτημένη μεταβλητή «αυτοέκφραση».....	43
<b>Σχήμα 9.</b> Ιστόγραμμα συχνοτήτων υπολοίπων για την εξαρτημένη μεταβλητή «κεντρικότητα».....	44
<b>Σχήμα 10.</b> Διάγραμμα διασποράς υπολοίπων για την εξαρτημένη μεταβλητή «κεντρικότητα».....	44



**ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΣΥΝΤΟΜΟΓΡΑΦΙΩΝ**

ACSM	American College of Sports Medicine
ΓΓΑ	Γενική Γραμματεία Αθλητισμού
IOTF	International Obesity Taskforce
WHO	World Health Organization

## **ΔΙΕΡΕΥΝΗΣΗ ΤΩΝ ΑΝΑΣΤΑΛΤΙΚΩΝ ΠΑΡΑΓΟΝΤΩΝ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΣΧΕΣΗΣ ΤΟΥΣ ΜΕ ΤΗΝ ΑΝΑΜΕΙΞΗ ΣΕ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΑΘΛΗΣΗΣ ΔΗΜΟΤΙΚΩΝ ΟΡΓΑΝΙΣΜΩΝ**

Η υποκινητικότητα καθώς και η έλλειψη φυσικής δραστηριότητας, σε συνδυασμό με τις λανθασμένες διατροφικές συνήθειες οδηγούν στην ανάπτυξη διαφόρων χρόνιων και παθολογικών καταστάσεων στον άνθρωπο (WHO, 2009) και σχετίζεται με τον αυξημένο κίνδυνο εμφάνισης εγκεφαλικού επεισοδίου (Kohl, 2001), όπως και με το 6% των θανάτων παγκοσμίως (WHO, 2009). Αντιθέτως, η φυσική δραστηριότητα έχει σημαντικές θετικές επιδράσεις στην κατάσταση της υγείας σε όλες τις ηλικίες (King, Haskell, Taylor, Kraemer, & Debusk, 1991). Η καλή σωματική κατάσταση είναι, συνεπώς, ικανή να προλαμβάνει και να καθυστερεί την εξέλιξη ασθενειών, να βελτιώνει την ποιότητα ζωής και πιθανότατα να την επιμηκύνει. Η συχνή άσκηση σχετίζεται με ευεργετικές επιδράσεις στη μείωση των περιστατικών στεφανιαίας νόσου, στην υπέρταση, το διαβήτη τύπου 2, την οστεοπόρωση, αλλά και τον καρκίνο, όπως επίσης και τις άσχημες ψυχολογικές καταστάσεις, καθώς έχει θετική επίδραση στη μείωση του άγχους και της κατάθλιψης (King et al., 1991). Ακόμα και η φυσική δραστηριότητα μέτριας έντασης σχετίζεται με την πρόληψη αλλά και τη θεραπεία μέτριας υπέρτασης, συμπέρασμα που προκύπτει από επιδημιολογικές (Ainsworth, Keenan, Strogatz, Garrett & James, 1991) αλλά και κλινικές μελέτες (Raven, Welch-O'Connor & Shi, 1998).

Παρόλη τη γνώση για τις θετικές επιδράσεις της άσκησης, η καθιστική ζωή υιοθετείται από όλο και περισσότερους ανθρώπους. Μόνο ένα μικρό μέρος του πληθυσμού βελτιώνει το επίπεδο της υγείας του ακολουθώντας κριτήρια για επαρκή φυσική δραστηριότητα (Aittasalo, Miilunpalo & Suni, 2003), σύμφωνα με τα οποία, κάθε ενήλικας πρέπει να συσσωρεύει 30 λεπτά ή περισσότερο φυσική δραστηριότητα μέτριας έντασης στις περισσότερες ημέρες της εβδομάδας (Αραμπατζόγλου, Μιχαλοπούλου, Αντωνίου, 2007; ACSM, 2000; Cavill, Biddle, & Sallis, 2001). Σε πρόσφατες έρευνες που διεξήχθησαν σε γυναικείο πληθυσμό (DuVall, Dinger, Taylor, & Bembien. 2004), φάνηκε ότι ακόμα και η άσκηση μέτριας έντασης και διάρκειας τουλάχιστον 10' λεπτών καθημερινά έχει εξίσου ευεργετικές επιδράσεις στη βελτίωση της φυσικής δραστηριότητας

και ικανότητας των ασκούμενων. Σημαντικά, επίσης, είναι τα αρνητικά αποτελέσματα της δραματικής αύξησης της παχυσαρκίας παγκοσμίως αλλά και στον ελλαδικό χώρο, με τον παγκόσμιο οργανισμό κατά της παχυσαρκίας (IOTF, 2009), να δηλώνει το 2009 ότι το 25% των Ελλήνων είναι παχύσαρκοι, γεγονός που μας κατέταξε πρώτους στην Ευρώπη. Την αυξητική τάση του φαινομένου στην Ελλάδα επιβεβαιώνουν επιδημιολογικές μελέτες που πραγματοποιήθηκαν τα τελευταία χρόνια. Συγκεκριμένα, σε έρευνα των Pitsavos, Panagiotakos, Chrysohoou και Stefanadis (2003), που αφορούσε σε 1514 άνδρες και 1528 γυναίκες, βρέθηκε ότι ένας στους πέντε και μια στις έξι γυναίκες ήταν παχύσαρκοι, ενώ αντιστοίχως το 53% και 31% του πληθυσμού ήταν υπέρβαροι. Σε έρευνα των Peytremann-Bridevaux και Eggimann το 2007, που αφορούσε δέκα Ευρωπαϊκές χώρες (Αυστρία, Ολλανδία, Γαλλία, Γερμανία, Ελλάδα, Ιταλία, Δανία, Ισπανία, Σουηδία και Ελβετία), τα αποτελέσματα έδειξαν άνοδο των δεικτών παχυσαρκίας σε σχέση με την προηγούμενη έρευνα και συγκεκριμένα το 55,5 % των ανδρών και το 41,3 % των γυναικών ήταν υπέρβαρο και αντίστοιχα το 17,8 % και 23,6% ήταν παχύσαρκο, φέρνοντας τη χώρα μας στην πρώτη θέση σε δείκτες παχυσαρκίας μεταξύ των χωρών αυτών.

Το κοινωνικό στοίχημα για τους πολιτειακούς φορείς είναι να ανατρέψουν την παρούσα στάση του πληθυσμού ως προς την άσκηση, κάνοντάς την πιο ενεργή, μέσα από ειδικά διαμορφωμένα προγράμματα άθλησης. Εδώ και αρκετές δεκαετίες, οι Δήμοι έχοντας κατανοήσει την αναγκαιότητα και τα οφέλη της φυσικής δραστηριότητας για τη συνολική υγεία του πληθυσμού, εφαρμόζουν προγράμματα αθλητικών δραστηριοτήτων τα οποία απευθύνονται σε όλο το ηλικιακό εύρος των πολιτών τους. Η τοπική αυτοδιοίκηση άλλωστε μπορεί να παίζει έναν πολυσήμαντο ρόλο στην προώθηση της φυσικής δραστηριότητας και στην καλλιέργεια θετικής στάσης απέναντι στην άσκηση και τα οφέλη της, μέσα από την ανάπτυξη αθλητικών προγραμμάτων και τη διαμόρφωση χώρων και υποδομών, όπως πάρκα, πεζοδρόμους, ποδηλατοδρόμους και άλλους αθλητικούς χώρους (Steele & Caperchione, 2005).

Το ότι η κινητική και αθλητική δραστηριότητα των πολιτών ενός Δήμου είναι σε αντιστοιχία με την αθλητική πολιτική που ακολουθεί η τοπική αυτοδιοίκηση, επιβεβαιώνεται και από έρευνες, οι οποίες διεξήχθησαν στην Αυστραλία (Steele & Caperchione, 2005) και στις Ηνωμένες πολιτείες αντίστοιχα (Heath, Brownson, Kruger, Miles, Powell & Ramsey, 2006). Σύμφωνα με αυτές, η αύξηση της αθλητικής δραστηριότητας και της συμμετοχής των πολιτών σε δράσεις αθλητισμού, ήταν επαγωγικό αποτέλεσμα της ανάπτυξης δημοτικών αθλητικών προγραμμάτων αλλά και υποδομών.

Παρότι όμως οι δημοτικές αθλητικές επιχειρήσεις προσφέρουν ένα καθοριστικής σημασίας έργο για την καλλιέργεια της δημόσιας υγείας και της ποιότητας ζωής, εντούτοις φαίνεται να καλύπτουν μικρότερο του δυνητικού αριθμό συμμετεχόντων, αποτυγχάνοντας να ενεργοποιήσουν τις σημαντικότερες αρχές του μάρκετινγκ (Howard, 1988). Ο ρόλος της τοπικής αυτοδιοίκησης στην καλλιέργεια θετικής αθλητικής συμπεριφοράς για μια υγιή κοινωνία είναι καθοριστικός (Steele & Caperchione, 2005), αφού με σωστή αθλητική πολιτική, όπως η δημιουργία προγραμμάτων άθλησης, πεζοδρόμων και ποδηλατοδρόμων, αθλητικών και θεματικών πάρκων, μπορούν να συνεισφέρουν στην καλλιέργεια θετικής στάσης των πολιτών προς τη φυσική δραστηριότητα (Emery, Crump & Hawkins, 2007).

Η αύξηση της τάσης για την ανάπτυξη του αθλητισμού αναψυχής, που παρατηρείται τις τελευταίες δεκαετίες, έχει ωθήσει πολλούς ερευνητές να ασχοληθούν με τους παράγοντες που ενεργοποιούν ή αναστέλλουν τη συμμετοχή των πολιτών σε αθλητικές δραστηριότητες αναψυχής (Funk & Bruun, 2007). Ο «αθλητισμός αναψυχής» αποβλέπει για το συμμετέχοντα πέρα από τη βελτιστοποίηση της αθλητικής απόδοσης, την ευκαιρία διαχείρισης του στρες της καθημερινής ζωής, τη ρύθμιση του βάρους του, τη βελτίωση της διάθεσής του, τη βελτίωση των λειτουργιών του σώματός του, την αντίσταση προς τη διαδικασία του γήρατος, τη δημιουργία και σύναψη κοινωνικών σχέσεων (Χρόνη, 2001). Τα δημοτικά αθλητικά προγράμματα συγκαταλέγονται στον αθλητισμό αναψυχής και η έρευνα που αφορά σε αυτό τον τομέα θα βοηθήσει τους αντίστοιχους φορείς στην καλύτερη οργάνωση και προώθηση σχετικών προγραμμάτων. Επιπλέον θα συμβάλει και στην ανάπτυξη στοχευμένης αθλητικής πολιτικής και σχεδιασμού στρατηγικών διαχείρισης των στοιχείων που ενισχύουν ή αναστέλλουν τη συμμετοχή των πολιτών σε αντίστοιχες δράσεις (Κουθούρης, Κοντογιάννη & Αλεξανδρής, 2008).

Η κατανόηση των παραμέτρων εκείνων που κάνουν μια δραστηριότητα σημαντική για το άτομο (Θεοδωράκης, Αλεξανδρής, Πανοπούλου & Βλαχόπουλος, 2008) και ο εντοπισμός και η καταγραφή του συνόλου των αιτιών που αναστέλλουν την προσπάθεια των πολιτών για συμμετοχή σε δραστηριότητες αναψυχής, είναι απαραίτητη και πρωταρχικής σημασίας ανάγκη σε κάθε κοινωνία (Κουθούρης και συν, 2008). Οι ανασταλτικοί παράγοντες συμμετοχής σε δραστηριότητες ελεύθερου χρόνου και δράσεις φυσικής δραστηριότητας και άσκησης έχουν απασχολήσει τις τελευταίες δεκαετίες ερευνητές του χώρου των κοινωνικών επιστημών (Alexandris & Carroll 1997a; Crawford, Jackson & Godbey, 1991; Crawford & Godbey, 1987; Godbey, 1985). Στο χώρο της αθλητικής αναψυχής, ως ανασταλτικοί παράγοντες έχουν ορισθεί «οι παράγοντες που αναγνωρίζονται από τους ερευνητές και γίνονται αντιληπτοί από τα ίδια τα άτομα οι

οποίοι αναστέλλουν ή αποτρέπουν την τελική συμμετοχή σε δραστηριότητες αναψυχής» (Jackson, 1993). Οι Jackson και Henderson (1995) όρισαν επίσης τους ανασταλτικούς λόγους ως «κάθε αιτία που περιορίζει τη διάθεση των ατόμων να συμμετέχουν σε δραστηριότητες αναψυχής, να διαθέσουν περισσότερο χρόνο για συμμετοχή σε αυτές και να αξιοποιήσουν προσφερόμενες υπηρεσίες και προγράμματα αναψυχής». Οι ανασταλτικοί παράγοντες έχουν μελετηθεί από ερευνητές (Alexandris, Tsorbatzoudis, & Grouios, 2002; Mannell & Iwasaki, 2005) και έχουν συμβάλει στην ανάπτυξη πολιτικής για τον αθλητισμό αναψυχής και στο σχεδιασμό στρατηγικών για την ανάπτυξη της συμμετοχής των πολιτών σε αθλητικά προγράμματα. (Alexandris & Carroll, 1999). Η ενίσχυση της μελέτης των ανασταλτικών παραγόντων σε διαφορετικούς πληθυσμούς και χώρους άσκησης και κινητικής αναψυχής παρέχει μεθοδολογικά εργαλεία για να ερμηνευτεί ο τρόπος με τον οποίο οι ανασταλτικοί παράγοντες επηρεάζουν τη λήψη αποφάσεων που αφορούν στην αναψυχή.

Μια πρώτη προσπάθεια δημιουργίας ενός μοντέλου ανασταλτικών παραγόντων δραστηριοτήτων αναψυχής πραγματοποιήθηκε από τους Crawford και Godbey (1987), σύμφωνα με το οποίο εντοπίζονται τρεις σαφείς κατηγορίες ανασταλτικών παραγόντων: οι ενδοατομικοί (δεξιότητες, αυτοεκτίμηση, προηγούμενη αρνητική εμπειρία), οι διαπροσωπικοί (κατάλληλοι συνεργάτες, φίλοι, άνεση χρόνου, χρήματα, οικογενειακές υποχρεώσεις) και οι δομικοί (υλικοτεχνική υποδομή, κατάλληλα προγράμματα, διαθεσιμότητα μεταφορών, πολιτειακή μέριμνα). Το προτεινόμενο μοντέλο επικεντρώθηκε στις δυσκολίες που αντιμετωπίζει το άτομο όταν πρόκειται να συμμετάσχει σε δραστηριότητες αναψυχής κατά τη διαδικασία λήψης της απόφασης. Το μοντέλο αυτό στη συνέχεια εξελίχθηκε περισσότερο από τους Crawford, Jackson και Godbey (1991), οι οποίοι πρότειναν μια ιεραρχική σειρά μεταξύ των κατηγοριών ανάλογα με τη βαρύτητα του καθενός. Οι ενδοατομικοί παράγοντες χαρακτηρίζονται ως οι πιο αποτρεπτικοί ενώ οι δομικοί θεωρούνται ως οι παράγοντες με τη μικρότερη αποτρεπτική ισχύ. Το παραπάνω μοντέλο έδωσε το θεωρητικό υπόβαθρο για τη διεξαγωγή μελλοντικών ερευνών.

Μελέτες των Alexandris και Carroll (1999), Jackson και Rucks (1995), Raymore, Godbey, Crawford και Von Eye (1993), εφάρμοσαν το προτεινόμενο μοντέλο δείχνοντας τη σημαντικότητά του στην προσπάθεια κατανόησης της σχέσης μεταξύ της φυσικής δραστηριότητας και των λόγων που μπορεί να την αναστείλουν. Αντιστοίχως, πολλοί ερευνητές έχουν προσπαθήσει να εξηγήσουν τις ψυχολογικές διαδικασίες που επηρεάζουν την αφοσίωση των συμμετεχόντων σε αθλητικά προγράμματα (Alexandris, Kouthouris & Meligdis, 2006; Gahwiler & Havitz, 1998; Iwasaki & Havitz, 2004; Kyle, Graefe,

Manning, & Bacon, 2004a), αφού η διατήρηση της πελατειακής βάσης είναι η σημαντικότερη πρόκληση για τα διοικητικά στελέχη των οργανισμών και των επιχειρήσεων στο χώρο του αθλητισμού και της αναψυχής.

Η ανάμειξη αναφέρεται στον τρόπο με τον οποίο τα άτομα αντιλαμβάνονται τη συμμετοχή τους σε μία αθλητική δραστηριότητα και στο πόσο σημαντική τη θεωρούν. Μία δραστηριότητα θεωρείται σημαντική για το άτομο και σχετική με αυτό, όταν οι στόχοι του, οι αξίες και τα ενδιαφέροντά του σχετίζονται με τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά της δραστηριότητας που συμμετέχει (Θεοδωράκης και συν, 2008). Η παραπάνω θεώρηση βασίζεται στην έννοια της «αντιλαμβανόμενης προσωπικής σχετικότητας» όπως αυτή διατυπώθηκε από τους Celci και Olson (1998) στην έρευνά τους για τη διερεύνηση του παρακινητικού ρόλου των διαφορετικών επιπέδων ανάμειξης στις διαδικασίες προσοχής και κατανόησης που αναπτύσσουν οι καταναλωτές κατά την επιλογή προϊόντων.

Οι Iwasaki και Havitz (1998) όρισαν πως τα επίπεδα ανάμειξης του ατόμου σε δραστηριότητες αναψυχής καθορίζονται από διάφορους κοινωνικούς και προσωπικούς παράγοντες, όπως οι αξίες, τα κίνητρα, οι ενδοπροσωπικοί, οι διαπροσωπικοί και οι δομικοί ανασταλτικοί παράγοντες συμμετοχής. Η ανάμειξη, σύμφωνα με το μοντέλο των ιδίων συγγραφέων, προσδιορίστηκε εννοιολογικά ως πολυδιάστατη έννοια αποτελούμενη από πέντε διαστάσεις: «ελκυστικότητα» (attraction), «αντιλαμβανόμενη αξία» (perceived sign), «κεντρικότητα» (centrality), «πιθανότητα κινδύνου» (risk probability) και «σημαντικότητα κινδύνου» (risk importance). Σε έρευνά τους οι McIntyre και Pigram (1992) πρότειναν ένα μοντέλο μέτρησης με τρεις διαστάσεις: «ελκυστικότητα», (attraction), «κεντρικότητα» (centrality), και «αυτοέκφραση» (self-expression). Η ελκυστικότητα, αναφέρεται στην ευχαρίστηση που αντλεί το άτομο συμμετέχοντας σε μία δραστηριότητα αναψυχής, αλλά και στο πόσο σημαντική είναι η δραστηριότητα αυτή για το άτομο. Η κεντρικότητα, αναφέρεται στο ρόλο που κατέχει η δραστηριότητα στη ζωή του ατόμου. Τέλος, η αυτοέκφραση, δηλώνει τη δυνατότητα επιβεβαίωσης του ατόμου μέσα από τη συμμετοχή του σε μία δραστηριότητα αναψυχής και στην εικόνα που επιθυμεί να προβάλλει στους άλλους μέσα από τη συμμετοχή του αυτή.

Σε ότι αφορά στη σχέση μεταξύ ανασταλτικών παραγόντων και ανάμειξης, οι Jackson, Crawford και Godbey (1993) συμπέραναν ότι οι ανασταλτικοί παράγοντες όχι μόνο επηρεάζουν αρνητικά τη συμμετοχή σε αθλητικές δραστηριότητες αναψυχής αλλά συνάμα επηρεάζουν και άλλες συμπεριφορικές δομές όπως την ανάμειξη, την επιλογή δραστηριότητας και την ικανοποίηση. Σε έρευνα των Kyle και Mowen (2005), στην οποία μελετήθηκε η σχέση μεταξύ ανασταλτικών παραγόντων και ανάμειξης, διαπιστώθηκε ότι η

ύπαρξη ανασταλτικών παραγόντων και η ανάμειξη λειτουργούν αντίστροφα. Εκεί όπου παρατηρούνται υψηλά ποσοστά αναστολής, η ανάμειξη παρουσίαζε χαμηλές τιμές, και το αντίθετο.

Στην προσπάθειά τους να διερευνήσουν τις ψυχολογικές διαδικασίες που επηρεάζουν τις αποφάσεις και τις συμπεριφορές των συμμετεχόντων σε δραστηριότητες αναψυχής, οι Iwasaki και Havitz (1998) παρουσίασαν ένα θεωρητικό μοντέλο που εξετάζει τις σχέσεις μεταξύ των εννοιών της ανάμειξης, της ψυχολογικής δέσμευσης και της αφοσίωσης, στο οποίο, οι ενδοπροσωπικοί, οι διαπροσωπικοί και οι δομικοί ανασταλτικοί παράγοντες αναφέρονται ως καθοριστικοί παράγοντες (antecedents) των επιπέδων ανάμειξης σε δραστηριότητες αναψυχής. Παρόλο που ένας αριθμός μελετών έχει εξετάσει τους ανασταλτικούς παράγοντες και την ανάμειξη μεμονωμένα αλλά και σε συνδυασμό (Donnelly, Vaske, & Graefe, 1986; Gilbert & Hudson 2000; Jackson et al., 1993; Madrigal & Kahle, 1994; Zaichkowsky, 1985), δεν έχουν μελετηθεί αυτές οι παράμετροι στον Ελλαδικό χώρο και –συγκεκριμένα- σε σχέση με τη συμμετοχή σε δημοτικά αθλητικά προγράμματα.

### ***Σημασία της έρευνας***

Ο εντοπισμός και η καταγραφή του συνόλου των αιτιών που αναστέλλουν αλλά και αυτών που ενισχύουν τη διάθεση των πολιτών για συμμετοχή σε δημοτικά αθλητικά προγράμματα είναι απαραίτητη σε κάθε κοινωνία. Η επισταμένη μελέτη των ανασταλτικών παραγόντων που βιώνουν οι πολίτες στην καθημερινότητά τους, αναδεικνύει –μεταξύ άλλων- ελλείψεις στην οργανωτική δομή της πολιτείας και κάνει αντιληπτή την έλλειψη παροχής ευκαιριών προς τους πολίτες για συμμετοχή σε δράσεις αθλητισμού. Από την άλλη, η κατανόηση των παραμέτρων εκείνων, όπως η ανάμειξη, που κάνουν τη δραστηριότητα σημαντική για το άτομο, θα βοηθήσουν στο σχεδιασμό αθλητικών προγραμμάτων και υπηρεσιών ικανών να διεγείρουν το ενδιαφέρον των πολιτών για συμμετοχή. Η συγκεκριμένη έρευνα έχει σα στόχο να προσφέρει πολύτιμη γνώση σε διοργανωτές αλλά και μάνατζερ αθλητικών οργανισμών αναφορικά με τα βασικά δομικά στοιχεία της αθλητικής συμμετοχής: την ανάμειξη και τους λόγους που τους αποτρέπουν, ώστε τα αθλητικά προγράμματα να διαμορφώνονται πιο στοχευμένα, καλύπτοντας τις ανάγκες αλλά και τις αδυναμίες των εν δυνάμει και πιθανών πελατών τους. Συνεπώς, διαμορφώνοντας προγράμματα που ανταποκρίνονται στη διάθεση και τις δυνατότητες των συμμετεχόντων, σταδιακά θα διαμορφωθεί και θα ενισχυθεί η συμμετοχικότητα, η αθλητική κουλτούρα και πιθανά η προσκόλληση στον τόπο και την

κοινωνία που τους προσφέρουν αυτές τις εναλλακτικές δημιουργικής ψυχαγωγίας και άσκησης.

Η ανάγκη αναμόρφωσης των δημοτικών αθλητικών προγραμμάτων δεν ήταν ποτέ άλλοτε τόσο επιτακτική όσο είναι σήμερα, με αφορμή την εφαρμογή του «Καλλικράτη» στους Δήμους της χώρας. Οι διευρυμένες υποχρεώσεις και ευθύνες των νέων Δήμων δημιουργούν συγχρόνως και περισσότερες ευκαιρίες για εφαρμογή καινοτόμων προγραμμάτων και ευκαιριών άθλησης εκεί που δεν υπήρχαν πριν. Η ενοποίηση των αθλοχώρων στα πλαίσια ενός Καλλικράτικού Δήμου, αφενός θα δημιουργήσει πλεόνασμα χώρων, αφετέρου θα διαμορφώσει περισσότερες ευκαιρίες και προγράμματα άθλησης, σε αντίθεση με το σήμερα, όπου οι περισσότεροι Δήμοι προσφέρουν συγκεκριμένα και περιορισμένα στον αριθμό προγράμματα, καθώς είναι περιορισμένος και ο αριθμός των διαθέσιμων εγκαταστάσεων αλλά και του προσωπικού. Το νέο αθλητικό δίκτυο που θα παραλάβουν οι Δήμοι απαιτεί σύγχρονη και δυναμική οργάνωση και διαχείριση, στοχευμένο μάρκετινγκ των προσφερόμενων υπηρεσιών, διαχείριση των αθλητικών προγραμμάτων ανάλογα με τις απαιτήσεις και ανάγκες της κάθε περιοχής.

Ο αθλητισμός και ειδικότερα η άθληση ως κοινωνικό προϊόν θα δοκιμαστεί στην πορεία του «Καλλικράτη». Η μελέτη των αναγκών αλλά και των παραγόντων που περιορίζουν τους πολίτες ενός διευρυμένου Δήμου να συμμετέχουν σε προγράμματα αθλητισμού κρίνεται αναγκαία όσο ποτέ άλλοτε, ώστε ο προγραμματισμός και η υλοποίησή τους να είναι επιτυχείς και να ανταποκρίνονται στις απαιτήσεις των Δημοτών.

### **Σκοπός**

Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν η μελέτη των παραγόντων που αναστέλλουν τη συμμετοχή στα δημοτικά προγράμματα άθλησης, η διερεύνηση του βαθμού ανάμειξης των συμμετεχόντων σε αυτά καθώς και η μελέτη της σχέσης ανάμεσα στους ανασταλτικούς παράγοντες και στο βαθμό ανάμειξης των συμμετεχόντων με τα προγράμματα ενός δημοτικού αθλητικού οργανισμού.

### **Στατιστικές υποθέσεις**

Εναλλακτικές υποθέσεις:

- α) Η ύπαρξη ανασταλτικών παραγόντων συμμετοχής αναμένεται να επηρεάσει αρνητικά τη συμμετοχή των πολιτών σε δημοτικά προγράμματα άθλησης.
- β) Ο υψηλός βαθμός ανάμειξης υπολογίζεται να επηρεάσει θετικά τη συμμετοχή σε δημοτικά προγράμματα άθλησης.



- γ) Η ύπαρξη ανασταλτικών παραγόντων συμμετοχής στα δημοτικά αθλητικά προγράμματα αναμένεται να επηρεάζει αρνητικά το βαθμό ανάμειξης των συμμετεχόντων σε αυτά.

#### Μηδενικές Υποθέσεις

- α) Η ύπαρξη ανασταλτικών παραγόντων συμμετοχής δε διαφοροποιεί τη συμμετοχή των πολιτών σε δημοτικά προγράμματα άθλησης.
- β) Ο υψηλός βαθμός ανάμειξης δε διαφοροποιεί τη συμμετοχή σε δημοτικά προγράμματα άθλησης.
- γ) Η παρουσία ανασταλτικών παραγόντων συμμετοχής στα δημοτικά αθλητικά προγράμματα δεν επηρεάζει το βαθμό ανάμειξης των συμμετεχόντων σε αυτά.

#### **Περιορισμοί της έρευνας**

- α) Η έρευνα πραγματοποιήθηκε σε συμμετέχοντες προγραμμάτων άσκησης που προσέφερε ο Δήμος Αλεξανδρούπολης. Η απουσία αντίστοιχων δημοτικών αθλητικών προγραμμάτων στις περιφέρειες του νομού Έβρου, περιόρισε την έρευνα στην πρωτεύουσα του, συνεπώς το δείγμα δεν είχε μεγάλη γεωγραφική διασπορά.
- β) Ο συγκεκριμένος Δήμος προσφέρει εδώ και πολλά χρόνια τα συγκεκριμένα αθλητικά προγράμματα.: αντισφαίριση, αεροβική γυμναστική, κολύμβηση. Είναι προφανές ότι η ποικιλία των προσφερόμενων προγραμμάτων είναι περιορισμένη και ενδεχομένως αυτό να επηρέασε τα ποσοστά της ανάμειξης, καθώς οι πολίτες δεν έχουν άλλες ευκαιρίες άθλησης πέραν αυτών.
- γ) Πιθανά ένας ακόμη περιορισμός ήταν ότι η μέτρηση έγινε πριν τον Καλλικράτη. Πιθανά αυτό, όμως, ν' αποτελεί και μέτρο για προτάσεις και σύγκριση στη μετά Καλλικράτη εποχή.

#### **Οριοθετήσεις έρευνας**

Η έρευνα περιορίστηκε σε υγιή σωματικά άτομα άνω των 18 ετών, τα οποία συμμετείχαν σε αθλητικά προγράμματα του Δήμου Αλεξανδρούπολης και όχι σε προγράμματα που αφορούν σε άτομα με αναπηρίες, καθώς οι δυσκολίες ορισμένες φορές των συγκεκριμένων ατόμων ως προς τη μετακίνηση και την αυτοεξυπηρέτηση, να μην καλύπτονταν από τις μεταβλητές του ερωτηματολογίου και συνεπώς να αλλοίωναν το αποτέλεσμα. Η έρευνα διήρκεσε από το Νοέμβριο έως το Δεκέμβριο, σε αθλητικά προγράμματα που διεξάγονταν σε κλειστές και ανοιχτές εγκαταστάσεις και αφορούσαν μόνο στους δημότες του συγκεκριμένου Δήμου. Για τις ανάγκες της έρευνας

διανεμήθηκαν ερωτηματολόγια τα οποία συμπληρώθηκαν από τους ασκούμενους πριν την έναρξη της άσκησης στο εκάστοτε πρόγραμμα. Τα δεδομένα συλλέχθηκαν από συμμετέχοντες και των τριών αθλητικών προγραμμάτων που προσφέρει ο Δήμος Αλεξανδρούπολης (αντισφαίριση, αεροβική γυμναστική, κολύμβηση).

### ***Βιβλιογραφικοί ορισμοί***

Ανάμειξη: η ανάμειξη αναφέρεται στον τρόπο με τον οποίο τα άτομα αντιλαμβάνονται την ενασχόλησή τους με μία δραστηριότητα και στο πόσο σημαντική τη θεωρούν( McIntyre & Pigram,1992). Οι Havitz και Dimance (1997) όρισαν την ανάμειξη στην αναψυχή ως «μία μη παρατηρούμενη κατάσταση παρακίνησης, διέγερσης ή ενδιαφέροντος για μια δραστηριότητα αναψυχής ή ένα προϊόν που συνδέεται με αυτήν, η οποία προκαλείται από ένα συγκεκριμένο ερέθισμα ή κατάσταση που δραστηριοποιεί το άτομο».

Ανασταλτικοί παράγοντες: ορίζονται οι παράγοντες που αναστέλλουν ή αποτρέπουν την τελική συμμετοχή σε δραστηριότητες αναψυχής (Jackson1993).

### ***Λειτουργικοί ορισμοί***

Δημοτικά αθλητικά προγράμματα: τα προγράμματα «άθληση για όλους» αναπτύσσονται σε όλη τη διάρκεια του χρόνου και σε όλους τους οικισμούς του Δήμου Αλεξανδρούπολης. Είναι ειδικά διαμορφωμένα προγράμματα γυμναστικής. Πιο συγκεκριμένα, προσφέρονται μαθήματα κολύμβησης, αντισφαίρισης και αεροβικής γυμναστικής, τα οποία ανταποκρίνονται στα διαφορετικά χαρακτηριστικά και ικανότητες των συμμετεχόντων ανάλογα με την ηλικία, το φύλο και το επίπεδο δεξιοτήτων τους. Τα προγράμματα διοργανώνονται με συγχρηματοδότηση της Γενικής Γραμματείας Αθλητισμού (ΓΓΑ) και του Δήμου.

## ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ

Η υποκινητικότητα καθώς και η έλλειψη φυσικής δραστηριότητας, σε συνδυασμό με τις λανθασμένες διατροφικές συνήθειες οδηγούν στην ανάπτυξη διαφόρων χρόνιων και παθολογικών καταστάσεων στον άνθρωπο. Η παχυσαρκία είναι μια από τις σημαντικότερες προκλήσεις του 21<sup>ου</sup> αιώνα στο χώρο της υγείας, καθώς είναι υπεύθυνη για το 2-8% του κόστους στην υγεία και για το 10-13% των θανάτων παγκοσμίως. Παρότι τα καρδιακά επεισόδια ευθύνονται για μεγάλο ποσοστό θανάτων, το 80% αυτών θα είχαν αποφευχθεί, αν οι παράγοντες κάπνισμα, κακή διατροφή και υποκινητικότητα περιορίζονταν σημαντικά από την καθημερινότητα του σύγχρονου ανθρώπου. Κάθε χρόνο περίπου 17 εκατομμύρια άνθρωποι, άνδρες και γυναίκες, πεθαίνουν από παθήσεις της καρδιάς και συγκεκριμένα καρδιακά επεισόδια και εμφράγματα. Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας, το 2010 οι παθήσεις που σχετίζονταν με τη λειτουργία της καρδιάς, ήταν η κυριότερη αιτία θανάτου στις ανεπτυγμένες κυρίως αλλά και στις αναπτυσσόμενες χώρες (World Health Organization 2010).

### *Οφέλη της φυσικής δραστηριότητας*

Η φυσική δραστηριότητα και η άσκηση είναι ιδιαίτερος σημαντικά για την υγεία και ευζωία των ανθρώπων καθώς προλαμβάνουν την εκδήλωση πολλών ασθενειών ή κάνουν ηπιότερα τα συμπτώματά τους. Μελέτες έχουν συνδέσει τη φυσική δραστηριότητα με τη μείωση των ποσοστών θνησιμότητας από καρδιακές επιπλοκές, διαβήτη, καρκίνο του εντέρου και αρτηριακή πίεση (McGinnis & Foege 1993). Σε έρευνα του Λαπούση και των συνεργατών του (2005) που αφορούσε μαθητές 12 έως 16 ετών, επιβεβαιώθηκε η σημαντικότητα της σχέσης που υπάρχει μεταξύ της αρτηριακής πίεσης και της φυσικής δραστηριότητας, καθώς τα άτομα που είχαν καλύτερη αερόβια ικανότητα, είχαν και μειωμένη συστολική και διαστολική αρτηριακή πίεση. Σύμφωνα με το Αμερικάνικο κολλέγιο αθλητικής ιατρικής (American College of Sports Medicine) (ACSM 2000), γίνεται διάκριση μεταξύ της φυσικής δραστηριότητας που οδηγεί στην ανάπτυξη της φυσικής κατάστασης και αυτής που οδηγεί στη βελτίωση της υγείας.

Έτσι λοιπόν κάθε ενήλικας πρέπει να συσσωρεύει 30 λεπτά ή περισσότερο φυσική δραστηριότητα μέτριας έντασης στις περισσότερες ημέρες της εβδομάδας. Η «συσσώρευση» αυτών των λεπτών της φυσικής δραστηριότητας, μπορεί να προκαλέσει τα επιθυμητά οφέλη στην υγεία. Έρευνες σε γυναικείο πληθυσμό επιβεβαίωσαν αυτές τις συστάσεις, δείχνοντας ότι η μέτρια φυσική δραστηριότητα, προκαλεί καρδιαναπνευστικά οφέλη όμοια με εκείνα της έντονης άσκησης (Αραμπατζόγλου και συν., 2007).

Παρόλη, όμως, τη γνώση για τις ευεργετικές επιδράσεις της άσκησης, ο σύγχρονος άνθρωπος απέχει πολύ από την υιοθέτηση ενός πιο δραστήριου μοντέλου καθημερινότητας. Μεγάλος αριθμός ατόμων δυσκολεύεται να συμμετέχει σε δραστηριότητες άσκησης. Οι λόγοι που παρουσιάζονται πιο συχνά ως περιοριστικοί είναι η δυσκολία πρόσβασης στις εγκαταστάσεις, οι οικονομικοί λόγοι και η έλλειψη χρόνου, αιτίες που αφορούν κυρίως στους αστικούς πληθυσμούς. Το γεγονός όμως ότι τα δύο τρίτα του πληθυσμού της Ευρώπης διαμένουν σε αστικά κέντρα, με ανεπάρκεια πεζοδρόμων, ποδηλατοδρόμων, πάρκων αναψυχής και με σημαντική την έλλειψη χρόνου στην καθημερινότητά τους, επιτείνει τη μειωμένη φυσική δραστηριότητα (World Health Organization -WHO- 2010). Οι προαναφερθέντες περιοριστικοί παράγοντες μπορούν σίγουρα να μειωθούν –αν όχι να ελαχιστοποιηθούν- μέσω της δημιουργίας επαρκών και καλά δομημένων αθλητικών προγραμμάτων, τα οποία συνήθως προσφέρονται σε διαφορετικούς αθλητικούς χώρους, σε οικονομικά προσιτές (αν όχι και μηδενικές τιμές) σε διάφορες ώρες της ημέρας ή/και της εβδομάδας.

Σε έρευνα των Humpel, Owen και Leslie (2002), που αφορούσε στη διάδραση μεταξύ περιβάλλοντος και συμμετοχής σε αθλητικές δραστηριότητες, βρέθηκε ότι η επιλογή για δραστηριότητες αθλητικής αναψυχής σχετίζονταν στατιστικά σημαντικά με την παρουσία αθλοχώρων, την ευκολία πρόσβασης σε αυτούς, την ύπαρξη αθλητικών προγραμμάτων, την ασφάλεια και την αισθητική. Σε άλλη έρευνα των Cohen, McKenzie, Sehgal, Williamson, Golinelli και Lurie (2007), που αφορούσε στην πραγματοποίηση δραστηριοτήτων αναψυχής εντός δημοσίων πάρκων από κατοίκους οι οποίοι διαμένουν σε ακτίνα δύο χιλιομέτρων, έδειξε ότι τα επίπεδα άσκησης και χρήσης των δραστηριοτήτων του πάρκου, ήταν αντιστοίχως ανάλογα της απόστασης και της ευκολίας πρόσβασης των κατοίκων σε αυτά.

Η δημιουργία ειδικών προγραμμάτων αθλητισμού που να ανταποκρίνονται στις ανάγκες, τις απαιτήσεις αλλά και να προσαρμόζονται στις συνθήκες του τόπου στον οποίο αναπτύσσονται είναι επιβεβλημένη σε έναν σύγχρονο κόσμο σωματικής ακινησίας. Το κράτος, μέσω των δήμων, οφείλουν να μεριμνήσουν για τη διατήρηση και βελτίωση

καλής σωματικής και ψυχικής υγείας των δημοτών τους. Τα παρεμβατικά αυτά προγράμματα αφορούν στη δημιουργία αθλητικών γεγονότων (μαραθώνιοι, ποδηλατικοί γύροι), δράσεων μαζικού αθλητισμού, πεζοδρομών, περιπατητικών μονοπατιών, αθλητικών πάρκων, ανοιχτών για το κοινό αθλοχώρων, που στόχο έχουν την καλλιέργεια θετικής στάσης προς την άσκηση (Heath et al., 2006).

### ***Τα δημοτικά αθλητικά προγράμματα στην Ελλάδα***

Η Γενική Γραμματεία Αθλητισμού σε συνεργασία με την τοπική αυτοδιοίκηση έχει ξεκινήσει από το 1983 μια σειρά προγραμμάτων, με την ονομασία Μαζικός Λαϊκός Αθλητισμός ή αλλιώς "Άθληση για Όλους", τα οποία απευθύνονται σε όλους τους πολίτες, ανεξαρτήτως ηλικίας, φύλου, ή ακόμα και ικανότητας συμμετοχής. Τα προγράμματα αυτά υλοποιούνται σε όλους σχεδόν τους δήμους και τις κοινότητες της χώρας και πραγματοποιούνται σε ελεύθερους χώρους αναψυχής, πάρκα, παιδότοπους, αθλητικά κέντρα, στην ύπαιθρο ή σε ειδικά διαμορφωμένους χώρους των Ο.Τ.Α. (Οργανισμοί Τοπικής Αυτοδιοίκησης). Μέχρι σήμερα, τα προγράμματα μαζικής άθλησης, υλοποιούνται σχεδόν σε όλους τους δήμους και κοινότητες της χώρας και έχουν κατηγοριοποιηθεί σε Γενικά, Ειδικά, Πρότυπα και Καινοτόμα, με αντίστοιχες υποκατηγορίες για να ανταποκρίνονται στις διαφορετικές απαιτήσεις και ικανότητες των συμμετεχόντων (Πηγή :Γενική Γραμματεία Αθλητισμού <http://www.gss.gov.gr/>)

### ***Είδη προγραμμάτων «Άθληση για όλους»***

Τα αθλητικά προγράμματα που παρέχονται από δήμους της Ελλάδας κατηγοριοποιούνται σε ομάδες ανάλογα με τα χαρακτηριστικά των πολιτών στους οποίους απευθύνονται, πχ παιδικά προγράμματα, στρατιωτικά προγράμματα, προγράμματα για μειονοτικούς πληθυσμούς κ. α, και είναι ειδικά προσαρμοσμένα στις ιδιαιτερότητες των ομάδων αυτών.

Τα Γενικά Προγράμματα περιλαμβάνουν τις εξής κατηγορίες: άσκηση στην προσχολική ηλικία, άσκηση στην παιδική ηλικία, αθλητισμός και παιδιά, άσκηση στην εφηβική ηλικία, άσκηση ενηλίκων, άθληση και γυναίκα, άσκηση στην τρίτη ηλικία, εργασιακός αθλητισμός, στρατιωτικός αθλητισμός, πανεπιστημιακός αθλητισμός, άθληση και νέοι.

Τα Ειδικά Προγράμματα αφορούν στην άσκηση ατόμων με ειδικές ανάγκες, άσκηση στα Κέντρα Ψυχικής Υγείας, άσκηση στις φυλακές, άσκηση στα κέντρα απεξάρτησης, άθληση παλιννοστούντων και τσιγγάνων.

Τα Προγράμματα σε σχολικούς χώρους απευθύνονται σε παιδιά και ενήλικες, υλοποιούνται κυρίως σε επιλεγμένους αθλητικούς χώρους κυρίως στις αθλητικές εγκαταστάσεις των σχολικών συγκροτημάτων.

Τα Καινοτόμα Προγράμματα είναι μη δομημένα προγράμματα, μικρής ή μεγάλης διάρκειας και κύριες δραστηριότητές τους είναι: πεζοπορίες, ορειβασία, ορεινή ποδηλασία, αναρρίχηση, χειμερινό και θαλάσσιο σκι, αθλητικά φεστιβάλ.

Τα Πρότυπα Προγράμματα, απευθύνονται σε ασθενείς με καρδιοπάθειες, προβλήματα νεφρών, άτομα που πάσχουν από τη νόσο του Αλτςχάιμερ, έγκυες γυναίκες, αλλά και σε άτομα που προσπαθούν να αποκαταστήσουν τη φυσική και ψυχική τους υγεία μετά από ένα ατύχημα.

Τέλος, τα Προγράμματα Μικρής διάρκειας, υλοποιούνται ανάλογα με τις κλιματολογικές συνθήκες και τη γεωγραφική θέση των Δήμων και εφαρμόζονται κατά τις χειμερινές και καλοκαιρινές περιόδους, σε συγκεκριμένο χρόνο και με συγκεκριμένη διάρκεια. Περιλαμβάνουν δραστηριότητες όπως: χιονοδρομίες, χειμερινό και θαλάσσιο σκι, ιστιοπλοΐα, ναυταθλητισμός, ορειβασία, πεζοπορία, ορειβατική ποδηλασία, Rafting, Beach Volley.

### ***Ανασταλτικοί παράγοντες άσκησης***

Σύμφωνα με τον Jackson (1993), ως ανασταλτικοί παράγοντες ορίζονται οι παράγοντες εκείνοι που αναγνωρίζονται από τους ερευνητές και γίνονται αντιληπτοί από τα ίδια τα άτομα ότι αναστέλλουν ή αποτρέπουν την τελική συμμετοχή σε δραστηριότητες αναψυχής. Οι Francken και Van Raij (1981) ήταν από τους πρώτους ερευνητές που κατηγοριοποίησαν τους ανασταλτικούς λόγους σε εξωτερικούς και σε εσωτερικούς. Τα οικονομικά προβλήματα, η έλλειψη χρόνου, η γεωγραφική απόσταση και η έλλειψη εγκαταστάσεων ανήκουν στην κατηγορία των εξωτερικών ανασταλτικών παραγόντων. Αντίθετα, οι προσωπικές ικανότητες και η έλλειψη ανάλογων δεξιοτήτων, τα διαφορετικά προσωπικά ενδιαφέροντα και η μη γνώση μιας δραστηριότητας ανήκουν στην κατηγορία των εσωτερικών ανασταλτικών παραγόντων. Με την κατηγοριοποίηση αυτή συμφώνησαν επίσης οι McCarville και Smale (1993), οι οποίοι αναφέρουν ότι οι ανασταλτικοί λόγοι συμμετοχής μπορεί να εμφανίζονται είτε εσωτερικά στο άτομο, είτε να επιβάλλονται από εξωτερικές δυνάμεις ή καταστάσεις. Ένας ανάλογος διαχωρισμός έγινε και από τον Jackson (1988), ο οποίος κατηγοριοποίησε τους ανασταλτικούς λόγους σε εσωτερικούς, στους οποίους περιλαμβάνονται τα προβλήματα υγείας, οι προσωπικές ανικανότητες και η

έλλειψη δεξιοτήτων και σε εξωτερικούς, στους οποίους περιλαμβάνονται η έλλειψη οικονομικών πόρων, η έλλειψη χρόνου, η έλλειψη σχετικών εγκαταστάσεων.

Η ταξινόμηση σε εσωτερικούς και σε εξωτερικούς ανασταλτικούς λόγους είναι σήμερα ευρέως αποδεκτή. Προεκτείνοντας τους παραπάνω ορισμούς οι Henderson, Stalnaker και Taylor (1988), διαχώρισαν τους ανασταλτικούς λόγους σε παρεμβατικούς (intervening constraints), οι οποίοι επηρεάζουν τη συμμετοχή, και σε πρότερους ανασταλτικούς (antecedent constraints), οι οποίοι περιορίζουν ή επηρεάζουν αρνητικά τις προτιμήσεις των ατόμων για κάποια συγκεκριμένη δραστηριότητα, ενώ επιπλέον προηγούνται και της επιθυμίας για αλλαγή των προτιμήσεων συμμετοχής.

Με την εφαρμογή διερευνητικών παραγοντικών αναλύσεων, οι ερευνητές ομαδοποίησαν τους λόγους αναστολής σε ομάδες παραγόντων. Ο Jackson (1993) αναγνώρισε έξι ανασταλτικούς παράγοντες που κατονόμασε στη συνέχεια ως: κοινωνική απομόνωση, έλλειψη προσβασιμότητας, ατομικοί λόγοι, κόστος, δέσμευση χρόνου και έλλειψη αντίστοιχων υπηρεσιών. Σύμφωνα με τον ίδιο συγγραφέα, η ομαδοποίηση των ανασταλτικών λόγων σε παράγοντες είναι πολύ πιο αξιόπιστη ως ερευνητικό εργαλείο από την αντίστοιχη επικέντρωση σε μεμονωμένους λόγους αναστολής. Αυτό διότι τα ατομικά εμπόδια μεμονωμένα μπορεί να επηρεαστούν από τη μέθοδο συλλογής των δεδομένων ή από την έννοια των όρων/λέξεων που χρησιμοποιούνται στα αντίστοιχα όργανα μέτρησης (εγκυρότητα ερωτηματολογίου).

Οι Crawford και Godbey (1987) υποστήριξαν ένα θεωρητικό πλαίσιο ταξινόμησης των ανασταλτικών παραγόντων ως προς τη συμμετοχή, όπου οι ανασταλτικοί παράγοντες κατηγοριοποιούνται αναλόγως με την παρεμβατική δυναμική τους στη διαδικασία λήψης της απόφασης για συμμετοχή. Το μοντέλο των ανασταλτικών παραγόντων που παρουσιάστηκε από τους Crawford και Godbey (1987) εστίασε στα εμπόδια που αντιμετωπίζει το άτομο κατά τη διαδικασία λήψης της απόφασης και εννοιολογικά τα χώρισε σε τρεις κατηγορίες:

α) τους ενδοπροσωπικούς ανασταλτικούς παράγοντες (intrapersonal constraints): οι παράγοντες αυτοί εκπροσωπούν τους εσωτερικούς παράγοντες όπως αναλύθηκαν προηγουμένως και αφορούν στις αρνητικές ατομικές και ψυχολογικές καταστάσεις έναντι της συμμετοχής (πχ. χαμηλή αυτοεκτίμηση, αρνητική προγενέστερη επαφή με δραστηριότητες αθλητισμού αναψυχής, φόβος της άσκησης, κόπωση, προβλήματα υγείας κλπ.), β) τους διαπροσωπικούς ανασταλτικούς παράγοντες (interpersonal constraints): οι οποίοι αναφέρονται ως το αποτέλεσμα της διαπροσωπικής αλληλεπίδρασης ανάμεσα στα άτομα που συμμετέχουν (πχ. δυσκολία εύρεσης παρέας ή συντρόφου για τη συμμετοχή σε

μια δραστηριότητα αθλητισμού αναψυχής) και γ) τους δομικούς ανασταλτικούς παράγοντες (structure constraints): οι οποίοι εκλαμβάνονται ως παρεμβατικοί ανάμεσα στη διάθεση για άσκηση και την τελική συμμετοχή (πχ., έλλειψη οικονομικών πόρων, ελλείψεις και προβλήματα σχετικά με τις εγκαταστάσεις, μη ύπαρξη κατάλληλων προγραμμάτων κλπ.).

Οι Crawford, Jackson και Godbay (1991) ανέπτυξαν περαιτέρω το παραπάνω μοντέλο και υποστήριξαν ότι οι διαστάσεις των ανασταλτικών παραγόντων βιώνονται ιεραρχικά από τα άτομα σε σχέση με τη διαδικασία λήψης της απόφασης για συμμετοχή σε δραστηριότητες αθλητισμού. Η ισχυρότερη κατηγορία εμποδίων εκφράζεται από τους ενδοπροσωπικούς ανασταλτικούς παράγοντες που βιώνει το άτομο. Αντίστοιχα η συμμετοχή ή μη συμμετοχή εξαρτάται πρωταρχικά από το μέγεθος των προσωπικών/ατομικών ανασταλτικών παραγόντων. Ακολουθεί η κατηγορία των διαπροσωπικών ανασταλτικών παραγόντων, που περιλαμβάνουν λόγους που θεωρούνται αποτελέσματα κοινωνικής αλληλεπίδρασης ή ικανότητας επικοινωνίας και κοινωνικής ευελιξίας. Η τελευταία κατηγορία –σύμφωνα με το μοντέλο- είναι οι δομικοί ανασταλτικοί παράγοντες οι οποίοι χαρακτηρίζονται ως οι λιγότερο σημαντικοί ως προς την επιρροή τους ν' αποτρέψουν τη συμμετοχή σε δραστηριότητες αθλητισμού. Οι δομικοί ανασταλτικοί παράγοντες, παρεμβαίνουν μεταξύ των προτιμήσεων των ατόμων για συγκεκριμένες δραστηριότητες αθλητισμού και της ίδιας της συμμετοχής. Υποστηρίζεται ότι είναι οι λιγότερο ισχυροί και λιγότερο αποτρεπτικοί για την τελική λήψη απόφασης του ατόμου για συμμετοχή, σε σχέση με τις άλλες δύο κατηγορίες (Κουθούρης και συν., 2008).

Αποτελέσματα ερευνών υποστήριξαν το ιεραρχικό μοντέλο των ανασταλτικών παραγόντων (Alexandris & Stodolska, 2004; Alexandris, Tsorbatzoudis, & Grouios, 2002; Alexandris και Carroll 1997a,b; Carroll & Alexandris, 1997; Raymore, Godbey, & Crawford, 1994; Raymore et al., 1993), αλλά υπήρξαν και άλλες έρευνες που αμφισβήτησαν την αποτελεσματικότητά του για την πρόβλεψη της συμμετοχής σε δραστηριότητες αναψυχής (Samdahl & Jekubovic, 1997). Οι Raymore και συν., (1993) ήταν από τους πρώτους οι οποίοι επαλήθευσαν το μοντέλο. Διεξήγαγαν έρευνα που αφορούσε σε ανασταλτικούς παράγοντες συμμετοχής 363 νέων ηλικίας 18 ετών, από δύο διαφορετικές πόλεις του Καναδά (Τορόντο και Οντάριο), οι οποίοι συμμετείχαν σε αθλητικές δραστηριότητες και παρείχαν εμπειρική υποστήριξη των τριών κατηγοριών των ανασταλτικών παραγόντων συμμετοχής (ενδοπροσωπικών, διαπροσωπικών, δομικών) και του ιεραρχικού τρόπου που βιώνονται από τα άτομα. Άλλοι ερευνητές (Alexandris &



Carroll, 1997b; Jackson & Rucks, 1995; Raymore, et al., 1994) υποστήριξαν την καταλληλότητα και τη χρησιμότητα του μοντέλου αναφορικά με την αναψυχή και τη συμμετοχή σε δράσεις αθλητισμού αναψυχής τόσο σε ενηλίκους όσο και σε ανηλίκους. Το γενικό συμπέρασμα που προκύπτει από τις έρευνες αυτές είναι η σημαντικότητα της κατηγορίας των ενδοπροσωπικών ανασταλτικών παραγόντων. Είναι ευρέως αποδεκτό σήμερα ότι αυτοί οι παράγοντες είναι οι πλέον αποτρεπτικοί για συμμετοχή στην άθληση. Από την άλλη πλευρά οι δομικοί παράγοντες φαίνεται ότι δεν αποτρέπουν εξ' αρχής τη συμμετοχή, αλλά μάλλον επηρεάζουν το είδος, τη διαδικασία, τη συχνότητα και τη διάρκεια της συμμετοχής σε (Κουθούρης και συν., 2008).

### ***Τροποποιημένη κλίμακα ανασταλτικών παραγόντων***

Οι Alexandris και Carroll (1997) ομαδοποίησαν τους λόγους που αναστέλλουν τη συμμετοχή σε αθλητικές δραστηριότητες, δημιουργώντας την «τροποποιημένη κλίμακα ανασταλτικών παραγόντων». Οι παράγοντες αυτοί είναι οι εξής: α) έλλειψη χρόνου, β) ατομικοί/ψυχολογικοί, γ) περιορισμένο ενδιαφέρον, δ) οικονομικοί λόγοι και προβλήματα πρόσβασης, ε) έλλειψη παρέας και στ) απουσία εγκαταστάσεων. Σειρά ερευνών που πραγματοποιήθηκαν στην Ελλάδα από τον Αλεξανδρή και τους συνεργάτες του (Alexandris, Tsorbatzoudis, & Grouios, 2002; Alexandris & Carroll, 1997a, b) υποστήριξαν την κατηγοριοποίηση αυτή. Πιο συγκεκριμένα:

α) Έλλειψη χρόνου: έρευνες έχουν δείξει πως η έλλειψη χρόνου έχει αναδειχθεί ως ο πλέον σημαντικός ανασταλτικός παράγοντας που βιώνουν τα άτομα έναντι της πιθανής συμμετοχής τους σε δραστηριότητες αθλητισμού (Carroll & Alexandris, 1997; Kouthouris, 2005). Οι υποχρεώσεις των ατόμων προς την εργασία τους, οι οικογενειακές τους υποχρεώσεις, όπως επίσης και άλλες κοινωνικές δεσμεύσεις, επιδρούν δραματικά στον περιορισμό του διαθέσιμου ελεύθερου χρόνου (Jackson, 1993; Jackson & Henderson, 1995).

β) Ατομικοί/ψυχολογικοί: ο παράγοντας αυτός σχετίζεται κυρίως με τις έννοιες: επίπεδο φυσικής κατάστασης του συμμετέχοντα, προβλήματα υγείας, έλλειψη ικανοτήτων και τεχνικής που απαιτεί η συμμετοχή στη συγκεκριμένη δραστηριότητα, φόβος για πιθανό τραυματισμό, χαμηλή αυτοεκτίμηση, μη αποδοχή της συμμετοχής από το κοινωνικό περιβάλλον και την κουλτούρα της συγκεκριμένης περιοχής. Ο παράγοντας αυτός βρέθηκε από έρευνες ότι αποτελεί τον πλέον αποτρεπτικό παράγοντα, καθώς επιδρά αρνητικά στην εκδήλωση προτίμησης για μια αθλητική δραστηριότητα, αποτρέποντας τελείως τη

συμμετοχή (Alexandris, Barkoukis, Tsorbatzoudis & Grouios 2003; Alexandris, Grouios, Tsorbatzoudis, & Bliatsou, 2001; Κουθούρης και συν., 2008).

γ) Έλλειψη ενδιαφέροντος: κατά τον Jackson (1990) κάποια άτομα μπορεί να έχουν πραγματικά περιορισμένο ενδιαφέρον για συμμετοχή, ενώ κάποια άλλα να επηρεάζονται από ανασταλτικούς λόγους όπως η δυσάρεστη εμπειρία από τη συμμετοχή σε προγράμματα αθλητισμού αναψυχής στο παρελθόν ή οι δυσάρεστες εμπειρίες κατά τα σχολικά χρόνια. Άτομα από χαμηλές κοινωνικές τάξεις και άτομα με πολύ μικρή συμμετοχή σε δραστηριότητες αθλητισμού ανέφεραν την έλλειψη ενδιαφέροντος σαν τον κυρίαρχο ανασταλτικό παράγοντα έναντι της πιθανής συμμετοχής τους (Romsa & Hoffman, 1980).

δ) Οικονομικοί λόγοι και προβλήματα πρόσβασης: η δυσκολία πρόσβασης στους χώρους αναψυχής/άσκησης καθώς και τα οικονομικά εμπόδια αποτελούν έναν ακόμη σημαντικό ανασταλτικό παράγοντα. Σε έρευνά του ο Coalter (1993) υποστήριξε ότι η χρέωση για την είσοδο σε ένα χώρο αναψυχής μπορεί να μην αποτελεί απόλυτο εμπόδιο για τη συμμετοχή, αλλά σχετίζεται επηρεάζοντας τη συχνότητα συμμετοχής. Τα θέματα προσβασιμότητας σε χώρους άσκησης μπορεί να αφορούν και στην έλλειψη αθλητικών εγκαταστάσεων ή στην απουσία υπηρεσιών και προγραμμάτων αναψυχής. Οι Alexandris και Carroll (1997b) υποστηρίζουν ότι η έλλειψη ευκαιριών για συμμετοχή σε δραστηριότητες αθλητισμού σχετίζεται άμεσα με προβλήματα πρόσβασης. Ευαίσθητες κοινωνικά ομάδες όπως οι μαθητές, οι άνεργοι και οι γυναίκες που ασχολούνται με τα οικιακά, επηρεάζονται περισσότερο από τον παράγοντα αυτόν (Alexandris & Carroll, 1997b).

ε) Έλλειψη παρέας: ο παράγοντας αυτός σχετίζεται με την αδυναμία εξεύρεσης παρέας για τη συμμετοχή σε ομαδικές μορφές άσκησης και αναψυχής (Crawford et al., 1991). Οι ανασταλτικοί παράγοντες που σχετίζονται με την «έλλειψη παρέας» βιώνονται με μεγαλύτερη ένταση από τα άτομα τρίτης ηλικίας και τους νέους παρά από τα άτομα μέσης ηλικίας (Jackson, 1993). Πρέπει εδώ να τονισθεί ότι η συμμετοχή σε ομαδικά προγράμματα άσκησης και αναψυχής, τα οποία από τη φύση τους απαιτούν την ύπαρξη παρέας, έχει προταθεί ως ένας από τους πιο σημαντικούς παράγοντες παρακίνησης με στόχο τη μείωση του ποσοστού των ατόμων που εγκαταλείπουν την άσκηση μέσα στις πρώτες εβδομάδες (Κουθούρης και συν., 2008).

στ) Έλλειψη αθλητικών εγκαταστάσεων: έρευνες έχουν δείξει ότι οι αθλητικές εγκαταστάσεις ή και οι υπηρεσίες αναψυχής που προσφέρονται ειδικά στην Ελλάδα δεν είναι ικανοποιητικές (Alexandris, 1998; Alexandris & Carroll, 1999; Κουθούρης και συν., 2008). Ιδιαίτερα οι δημόσιες και δημοτικές αθλητικές εγκαταστάσεις, έχουν ελλείψεις κάτι

το οποίο συνδέεται με την ελλιπή προώθηση προγραμμάτων «αθλητισμού για όλους» στη χώρα μας (Alexandris & Carroll 1999). Ανάλογες έρευνες (Alexandris, 1998) έδειξαν ότι οι ανεπαρκείς αθλητικές εγκαταστάσεις και οι περιορισμένες ευκαιρίες συμμετοχής σε προγράμματα αθλητισμού αποτέλεσαν ανασταλτικούς παράγοντες για την αύξηση της συχνότητας συμμετοχής. Η πληροφόρηση αναφορικά με την ύπαρξη προγραμμάτων αθλητισμού αποτελεί, επίσης, σημαντικό ενισχυτικό ή αποτρεπτικό παράγοντα προς τη συμμετοχή. Ο ανασταλτικός αυτός παράγοντας σχετίζεται με θέματα μάρκετινγκ, επικοινωνίας και προώθησης των προγραμμάτων αθλητισμού άσκησης και αναψυχής από δημοτικούς και ιδιωτικούς οργανισμούς προς όλες τις συγκεκριμένες ομάδες υποψηφίων συμμετεχόντων (Alexandris, 1998; Alexandris & Carroll 1999). Άτομα με χαμηλή πρόσβαση στην πληροφορία, όπως ηλικιωμένοι, νοικοκυρές, άνεργοι, επηρεάζονται σε μεγαλύτερο βαθμό από ανασταλτικούς παράγοντες που σχετίζονται με τη γνώση, την πληροφόρηση και τις υπάρχουσες ευκαιρίες για συμμετοχή σε παρόμοια προγράμματα (Carroll & Alexandris 1997).

#### ***Αξιολόγηση των παραγόντων αναστολής της άσκησης σε ελληνικό πληθυσμό***

Αν και οι περισσότερες έρευνες έχουν πραγματοποιηθεί στη Β. Αμερική, σημαντικός αριθμός ερευνών έχει πραγματοποιηθεί τα τελευταία χρόνια και σε διάφορους ελληνικούς πληθυσμούς, επιβεβαιώνοντας την αξιοπιστία της τροποποιημένης κλίμακας των Alexandris και Carroll (1997) και την αρνητική σχέση ανάμεσα στους ανασταλτικούς παράγοντες και στη συχνότητα συμμετοχής (Alexandris et al., 2003; Alexandris & Carroll, 1997a; b ; Κουθούρης, Αλεξανδράκης, Γιοβάνη & Χατζηγιάννη 2005). Οι συγκεκριμένες έρευνες επιβεβαίωσαν τη σημαντικότητα των ενδοπροσωπικών ανασταλτικών παραγόντων υποστηρίζοντας ότι οι ατομικοί/ψυχολογικοί παράγοντες είναι υπεύθυνοι για τη συμμετοχή μιας μεγάλης κατηγορίας ατόμων σε αθλητικές δραστηριότητες αναψυχής. Σε πιο πρόσφατη μάλιστα έρευνα των Alexandris, Kouthouris, Funk και Chatzigianni (2008), όπου χρησιμοποιήθηκε η προσαρμοσμένη κλίμακα του ερωτηματολογίου των Alexandris και Carroll (1997) σε σκίερ αναψυχής, μελετήθηκε όχι μόνο το είδος των αιτιών που αναστέλλουν περισσότερο τη συμμετοχή σε προγράμματα αθλητισμού αλλά και η σχέση τους με την ανάμειξη και την αφοσίωση. Τα αποτελέσματα ανέδειξαν τις έξι διαστάσεις ανασταλτικών παραγόντων που πρότειναν οι Alexandris και Carroll (1997) και επιβεβαίωσαν την αρνητική σχέση μεταξύ των ανασταλτικών παραγόντων με την ανάμειξη και τη συχνότητα συμμετοχής.

### ***Η έννοια της ανάμειξης***

Μια δραστηριότητα εκλαμβάνεται ως σημαντική όταν και άλλες πτυχές της ζωής ενός ατόμου είναι οργανωμένες γύρω από αυτή (π.χ. συνάντηση με φίλους ή με μέλη του ευρύτερου οικογενειακού περιβάλλοντος), ή όταν θεωρείται ότι η δραστηριότητα αυτή συμβάλλει στη βελτίωση της ποιότητας ζωής και τη διατήρηση της υγείας (π.χ. μείωση του άγχους, ή άλλα σημαντικά για την υγεία οφέλη) (Havitz & Dimanche, 1999). Η ανάμειξη αναφέρεται στον τρόπο με τον οποίο τα άτομα αντιλαμβάνονται την ενασχόλησή τους με μία δραστηριότητα και στο πόσο σημαντική τη θεωρούν. Η σημαντικότητα της έννοιας της ανάμειξης έγκειται στο γεγονός ότι οδηγεί το άτομο σε μεγαλύτερη διάθεση αναζήτησης πληροφοριών σχετικά με τη συγκεκριμένη δραστηριότητα (π.χ. πληροφορίες για διαθέσιμο εξοπλισμό - εγκαταστάσεις, ενημέρωση για νέα προγράμματα, παρακολούθηση αθλητικών γεγονότων), καθώς και στην ψυχολογική δέσμευσή του με τους φορείς (π.χ. αθλητική ομάδα) ή τις εγκαταστάσεις (π.χ. γήπεδο) που παρέχουν τη συγκεκριμένη δραστηριότητα (Gahwiler & Havitz, 1998; McIntyre & Pigram, 1992). Οι Celsi και Olson (1988) συνέδεσαν την έννοια της ανάμειξης με αυτήν της προσωπικής συσχέτισης. Σύμφωνα με τους παραπάνω ερευνητές, το άτομο εμπλέκεται με μία αθλητική δραστηριότητα αναψυχής όταν αυτή αποκτά προσωπική συσχέτιση με αυτό, ή, με άλλα λόγια, όταν το άτομο που συμμετέχει σε αυτήν, αντιλαμβάνεται τη δραστηριότητα ως σχετική με τον εαυτό του, ή υπαίτια για να πετύχει τους προσωπικούς του στόχους. Πρέπει να σημειωθεί ότι η ανάμειξη με μία συγκεκριμένη δραστηριότητα είναι μία κατάσταση η οποία παραμένει σχετικά σταθερή στο χρόνο. Για αυτό το λόγο αναφέρεται συχνά στη βιβλιογραφία και ως διαρκής ανάμειξη (Havitz & Mannell, 2005; Richins & Bloch, 1986).

Η έννοια της ανάμειξης έχει αποτελέσει αντικείμενο μελέτης μεταξύ των ερευνητών διαφόρων επιστημονικών χώρων για περισσότερο από 20 χρόνια, αφού βρέθηκε ότι η σημαντικότητά της έγκειται στο γεγονός ότι οδηγεί το άτομο σε μεγαλύτερη διάθεση αναζήτησης πληροφοριών σχετικά με συγκεκριμένα προϊόντα, ή υπηρεσίες, αλλά και στην ενίσχυση της ψυχολογικής δέσμευσής του με επιχειρήσεις/οργανισμούς που τα παρέχουν. (Βακουφτσή, Σιδέρη, Παπαγεωργίου & Θεοδωράκης 2009).

### ***Θεωρητικά μοντέλα και κλίμακες ανάμειξης***

Ένας μεγάλος αριθμός ερευνητών έχει προσπαθήσει να εξηγήσει τις ψυχολογικές διαδικασίες που επηρεάζουν τη αφοσίωση των συμμετεχόντων σε αθλητικές δραστηριότητες, αφού η διατήρηση της πελατειακής βάσης είναι η σημαντικότερη πρόκληση για τα διοικητικά στελέχη των επιχειρήσεων και των οργανισμών του χώρου

(Alexandris et al., 2006; Iwasaki & Havitz, 2004; Kyle et al., 2004a). Όσον αφορά στη μέτρηση της ανάμειξης, έχουν χρησιμοποιηθεί τόσο μονοδιάστατες (Bloch, Sherrell, & Ridgeway, 1986; Zaichowsky, 1985), όσο και πολυδιάστατες κλίμακες (Laurent & Kapferer, 1985; McIntyre & Pigram, 1992). Αν και δεν υπάρχει ομοφωνία μεταξύ των ερευνητών για τον καταλληλότερο τρόπο μέτρησης της ανάμειξης, τα τελευταία χρόνια η συντριπτική πλειοψηφία των ερευνητών χρησιμοποιεί πολυδιάστατα μοντέλα μέτρησης της έννοιας στο χώρο του αθλητισμού (Havitz & Dimanche, 1997;1999; Kyle, Graefe, Manning & Bacon, 2003). Οι πολυδιάστατες κλίμακες προσφέρουν περισσότερες πληροφορίες στους ερευνητές, αφού περιγράφουν πληρέστερα την έννοια της ανάμειξης με αποτέλεσμα να υπερτερούν σε εγκυρότητα περιεχομένου από τις μονοδιάστατες κλίμακες και συνεπώς μπορούν να χρησιμοποιηθούν για την ανάπτυξη αποτελεσματικότερων τεχνικών τμηματοποίησης και προώθησης των υπηρεσιών αθλητισμού από τα διοικητικά στελέχη (Havitz & Dimanche, 1997;1999; Θεοδωράκης, Πανοπούλου & Βλαχόπουλος, 2007). Τέλος, οι συνθήκες που σχετίζονται με την ανάμειξη, όπως το αντιλαμβανόμενο ρίσκο (οικονομικοί, ψυχολογικοί, ψυχοκοινωνικοί και χρονικοί περιορισμοί), η διάθεση, η δυνατότητα προσωπικής έκφρασης και η αντιλαμβανόμενη σημαντικότητα της δράσης για το συμμετέχοντα, συνθέτουν ένα πολυπαραγοντικό σχήμα. Ως εκ τούτου η ανάμειξη θα πρέπει να εξετασθεί ως πολυδιάστατη έννοια, καθώς μια μονοδιάστατη ερμηνεία δε θα αρκούσε για τη σύλληψη όλων των παραγόντων που την διαμορφώνουν (Quester & Lim, 2003). Για παράδειγμα, η αντιλαμβανόμενη σημαντικότητα ενός προϊόντος, δεν μπορεί να περιγράψει απόλυτα την βαθύτερη έννοια της ανάμειξης, ενώ η διερεύνηση του συνόλου των πηγών της προσδίδει πληρέστερη και πιο δυναμική εικόνα της κατάστασης του συμμετέχοντα. Οι περισσότεροι ερευνητές συμφωνούν ότι οι πολυδιάστατες κλίμακες μπορούν να προσφέρουν περισσότερες πληροφορίες για τη διερεύνηση της έννοιας και θεωρούνται πιο έγκυρες. (Quester et al., 2003).

**Πίνακας1.** Συγκεντρωτικός πίνακας πολυδιάστατων μοντέλων ανάμειξης

Συγγραφέας	Έτος	Μοντέλο ανάμειξης	Διαστάσεις ανάμειξης
Laurent και Kapferer	1985	Προφίλ ανάμειξης καταναλωτών-(Consumer Involvement Profiles – CIP)	Ενδιαφέρον/ευχαρίστηση/ Συμβολική αξία/ πιθανότητα κινδύνου/ σημαντικότητα κινδύνου
McIntyre και Pigram	1992	Τρισδιάστατο μοντέλο ανάμειξης καταναλωτών	Ελκυστικότητα/ κεντρικότητα/αυτοέκφραση

Iwasaki και Havitz	1998	Πολυδιάστατο μοντέλο ανάμειξης	Ελκυστικότητα/ συμβολική/ αξία/ κεντρικότητα/ πιθανότητα κινδύνου/ σημαντικότητα κινδύνου
Kyle, Graefe, Manning και Bacon	2003	Κλίμακα Ανάμειξης στην Αναψυχή	Ελκυστικότητα/κεντρικότητα αυτοέκφραση
Kyle, Absher, Norman, Hammitt και Jodice	2007	Τροποποιημένη κλίμακα ανάμειξης(Modified Involvement Scale – MIS)	Ελκυστικότητα/ κεντρικότητα/ κοινωνική δέσμευση/ αυτοεπιβεβαίωση/αυτοέκφραση

Το πρώτο πολυδιάστατο μοντέλο για τη μέτρηση της ανάμειξης παρουσιάστηκε από τους Laurent και Kapferer (1985), στο χώρο της διαφήμισης, το οποίο περιελάμβανε πέντε διαστάσεις: ενδιαφέρον, ευχαρίστηση, συμβολική αξία, πιθανότητα κινδύνου και σημαντικότητα κινδύνου. Βασιζόμενοι στο μοντέλο των Laurent και Kapferer (1985), οι McIntyre και Pigram (1992), παρουσίασαν ένα μοντέλο ανάμειξης για το χώρο της αναψυχής αποτελούμενο από τρεις διαστάσεις: α) την ελκυστικότητα, β) την κεντρικότητα και γ) την αυτοέκφραση. Πρόσφατα οι Kyle, Absher, Norman, Hammitt και Jodice (2007) παρουσίασαν την τροποποιημένη κλίμακα ανάμειξης, που αποτελείται από πέντε διαστάσεις: ελκυστικότητα (attraction), κεντρικότητα (centrality), κοινωνική δέσμευση (social bonding), αυτοεπιβεβαίωση (identity expression) και αυτοέκφραση (identity affirmation).

Αναλυτικότερα, οι Laurent και Kapferer (1985) ήταν οι πρώτοι που παρουσίασαν το «προφίλ ανάμειξης καταναλωτών» (Consumer Involvement Profiles – CIP), ένα πολυδιάστατο μοντέλο διερεύνησης των επιπέδων ανάμειξης των καταναλωτών. Οι πέντε διαστάσεις που περιλαμβάνονται στο CIP είναι: α) σημαντικότητα, β) ευχαρίστηση, γ) συμβολική αξία, δ) πιθανότητα κινδύνου και ε) σημαντικότητα κινδύνου. Η σημαντικότητα εκφράζει την αρμονία μεταξύ προσωπικών στόχων του καταναλωτή και της δυνατότητας κάλυψής των από το συγκεκριμένο προϊόν. Η παραπάνω αντίληψη στηρίχθηκε σε πρότερη έρευνα του Γάλλου ερευνητή Chombart de Lauwe (1979), σύμφωνα με τον οποίο, ορισμένα καταναλωτικά προϊόντα και αποφάσεις αναφορικά με ορισμένες αγορές, στηρίζονται στο συναίσθημα. Συμπληρωματικά σε αυτό λειτουργεί ο παράγοντας ευχαρίστηση, που αφορά στην αντιλαμβανόμενη χαρά και ηδονή που λαμβάνει ο καταναλωτής από το προϊόν. Τη διάσταση της συμβολικής αξίας οι ερευνητές την άντλησαν από την ερευνητική εργασία του Baudrillard (1970), η οποία αφορούσε στη διαμόρφωση ενός μοντέλου το οποίο εξέταζε την ισορροπία μεταξύ της αντιλαμβανόμενης

ταυτότητας ενός προϊόντος και της προσωπικής του ταυτότητας. Τέλος, η πιθανότητα κινδύνου μελετά την πιθανότητα μιας λάθους επιλογής, ενώ η σημαντικότητα κινδύνου αφορά στη σημαντικότητα των αρνητικών επιπτώσεων.

Οι Iwasaki και Havitz (1998) παρουσίασαν ένα ολοκληρωμένο θεωρητικό μοντέλο, το οποίο όμως στηρίχθηκε εξ' ολοκλήρου στο μοντέλο των Laurent και Kapferer (1985), με σκοπό να γίνουν κατανοητοί οι μηχανισμοί ανάπτυξης της αφοσίωσης ως συμπεριφοράς των συμμετεχόντων σε δραστηριότητες αναψυχής. Η ανάμειξη προσδιορίστηκε εννοιολογικά ως πολυδιάστατη έννοια αποτελούμενη από πέντε διαστάσεις: ελκυστικότητα, συμβολική αξία, κεντρικότητα, πιθανότητα κινδύνου και σημαντικότητα κινδύνου. Στο μοντέλο αυτό η έννοια της ανάμειξης θεωρείται καθοριστικός παράγοντας της ψυχολογικής σύνδεσης και της αντίστασης στην αλλαγή δραστηριότητας, έννοιες που με την σειρά τους επηρεάζουν θετικά την αφοσίωση ως συμπεριφορά των συμμετεχόντων σε δραστηριότητες αναψυχής (π.χ. ο χρόνος που διαθέτουν τα άτομα για αναψυχή και η συχνότητα συμμετοχής τους). Στο παραπάνω μοντέλο τα επίπεδα ανάμειξης του ατόμου σε δραστηριότητες αναψυχής καθορίζονται από διάφορους κοινωνικούς και προσωπικούς παράγοντες όπως οι αξίες, τα κίνητρα, και οι ενδοπροσωπικοί, οι διαπροσωπικοί και δομικοί ανασταλτικοί παράγοντες συμμετοχής. Αν και το συγκεκριμένο μοντέλο χρησιμοποιήθηκε ευρέως στο χώρο της αναψυχής και του αθλητισμού από τους ερευνητές (Dimanche, Havitz & Howard, 1991; Gahwiler & Havitz, 1998; Havitz & Dimanche, 1997), αποτελέσματα εμπειρικών ερευνών από το χώρο της αναψυχής ανέφεραν προβλήματα σχετικά με την αξιοπιστία και την εγκυρότητα του μοντέλου αυτού, κυρίως των δύο παραγόντων που σχετίζονται με τον κίνδυνο (Dimanche et al., 1991; Kerstetter & Kovich, 1997; Kyle, Kerstetter & Guadagnolo, 1999). Πιθανότατα οι δύο διαστάσεις: πιθανότητα κινδύνου και σημαντικότητα κινδύνου να μην έχουν για τους συμμετέχοντες σε δραστηριότητες αναψυχής την ίδια σημασία που έχουν για τους αγοραστές καταναλωτικών προϊόντων στους οποίους βασίστηκε η έρευνα των Laurent και των συνεργατών του (1985).

Προσαρμόζοντας το μοντέλο των Laurent και Kapferer (1985) στο χώρο της αναψυχής, οι McIntyre και Pigram (1992) πρότειναν ένα νέο μοντέλο τριών διαστάσεων, οι οποίες συνδυάζουν τις διαστάσεις που υιοθετήθηκαν από το CIP και περιγράφουν πληρέστερα την έννοια της ανάμειξης στο συγκεκριμένο χώρο. Το μοντέλο των McIntyre και Pigram περιλαμβάνει τις διαστάσεις της «ελκυστικότητας», της «αυτοέκφρασης», και της «κεντρικότητας». Ενώ οι Havitz και Dimanche (1997) υιοθέτησαν πλήρως το μοντέλο ανάμειξης των Laurent και Kapferer (1985), οι McIntyre και Pigram (1992)

συμπεριέλαβαν κάποιες αξιοσημείωτες αλλαγές. Αρχικά, ενσωμάτωσαν τον παράγοντα «ευχαρίστηση» και «ενδιαφέρον» που εκδηλώνει κάποιος για μια αθλητική δραστηριότητα, σε έναν παράγοντα, την «ελκυστικότητα» καθώς η ευχαρίστηση που αποκομίζει κάποιος από τη συμμετοχή του σε μια δραστηριότητα, ενώ είναι σημαντικό στοιχείο, δεν οδηγεί απαραίτητα σε υψηλά επίπεδα ανάμειξης, παρά μόνο εάν η ευχάριστη αυτή δραστηριότητα θεωρείται ότι έχει ιδιαίτερη αξία για το άτομο. Η «ελκυστικότητα», αναφέρεται στην ευχαρίστηση που αντλεί το άτομο συμμετέχοντας σε μία δραστηριότητα αναψυχής, αλλά και στο πόσο σημαντική του είναι η δραστηριότητα αυτή. Στη συνέχεια αφαίρεσαν τον παράγοντα του «κινδύνου» και προσέθεσαν αυτόν της «κεντρικότητας». Η «κεντρικότητα», αναφέρεται στο ρόλο που κατέχει η δραστηριότητα στη ζωή του ατόμου (Νάσσης & Θεοδωράκης 2008). Ο τελευταίος παράγοντας που προσετέθη ήταν αυτός της «αυτο-έκφρασης». Η «αυτο-έκφραση», δηλώνει τη δυνατότητα επιβεβαίωσης του ατόμου μέσα από τη συμμετοχή του σε μία δραστηριότητα αναψυχής και στην εικόνα που επιθυμεί να προβάλλει στους άλλους μέσα από τη συμμετοχή του. Η «αυτο-έκφραση» είναι έννοια παρόμοια με τη διάσταση της «συμβολικής αξίας» που είχε προταθεί στο CIP και αφορά στην εικόνα που το άτομο προσπαθεί να προβάλλει στους γύρω του για το εαυτό του μέσα από τη συμμετοχή του σε μια δραστηριότητα (Νάσσης & Θεοδωράκης 2008).

Το μοντέλο ανάμειξης των τριών διαστάσεων είναι ευρέως αποδεκτό από την πλειοψηφία των ερευνητών του χώρου της αναψυχής (Alexandris & Carroll 2007; Gahwiler & Havitz, 1998; Iwasaki & Havitz, 2004; Kyle & Mowen, 2005; Kyle, Graefe, Manning, & Bacon, 2003; 2004a; 2004b; McIntyre, 1989; Wiley, Shaw & Havitz, 2000). Με βάση το μοντέλο των τριών διαστάσεων των Laurent και Kapferer (1985), οι Kyle, Graefe, Manning, και Bacon, (2003) ανέπτυξαν τη δική τους κλίμακα ανάμειξης στην αναψυχή, που αφορά στην αξιολόγηση του βαθμού ανάμειξης με τρεις διαστάσεις: α) την ελκυστικότητα (attraction), με τέσσερις μεταβλητές, β) την κεντρικότητα (centrality), με τρεις μεταβλητές και γ) την αυτοέκφραση (self-expression), με τρεις μεταβλητές. Η συγκεκριμένη κλίμακα τριών διαστάσεων έχει εφαρμοστεί με επιτυχία σε περιβάλλοντα που αφορούν τον ελεύθερο χρόνο και την αναψυχή και έχει αποδειχθεί ότι είναι έγκυρη και αξιόπιστη (Kyle & Chick, 2004; Kyle et al., 2003; 2004a). Η συγκεκριμένη κλίμακα έχει ήδη χρησιμοποιηθεί σε ελληνικό πληθυσμό και έχει επανειλημμένως επιβεβαιωθεί η εγκυρότητα και αξιοπιστία της (Alexandris, Kouthouris, Funk & Giovani, 2009; Alexandris et al., 2008).

### ***Η τροποποιημένη κλίμακα ανάμειξης***



Μόλις πρόσφατα οι Kyle et al., (2007) στην προσπάθειά τους να προεκτείνουν το μοντέλο των McIntyre και Pigram (1992), παρουσίασαν την τροποποιημένη κλίμακα ανάμειξης, που αποτελείται από πέντε διαστάσεις: «ελκυστικότητα» (attraction), «κεντρικότητα» (centrality), «κοινωνική δέσμευση» (social bonding), «αυτο-επιβεβαίωση» (identity affirmation) και «αυτο-έκφραση» (identity expression). Στο συγκεκριμένο μοντέλο οι συγγραφείς διατήρησαν τη διάσταση της «ελκυστικότητας» των McIntyre και Pigram (1992), απομάκρυναν όμως την παράμετρο της «κοινωνικής δέσμευσης» από τη διάσταση της «κεντρικότητας», καθώς σύμφωνα με τους Kyle και Chick (2002), η κεντρικότητα θα πρέπει να αναλύεται με ερωτήσεις που αφορούν αποκλειστικά σε αυτήν και όχι με τη συμβολή υπο-διαστάσεων, όπως αυτής των κοινωνικών δεσμών. Οι συγγραφείς προτείνουν στο μοντέλο τους μια νέα διάσταση: αυτήν της «κοινωνικής δέσμευσης», η οποία αναφέρεται στις κοινωνικές δικλείδες οι οποίες κρατούν τους συμμετέχοντες σε δράσεις αθλητικής αναψυχής σε μια δέσμευση με τη δραστηριότητα τους (πχ «Το ν' ασκούμαι μου δίνει την ευκαιρία να είμαι με φίλους») (Kyle, et al., 2007). Σύμφωνα άλλωστε με έρευνα των Kyle και Chick (2002), ο κοινωνικός περίγυρος λειτουργεί ενισχυτικά στη διαρκή ανάμειξη και γι' αυτό θα πρέπει να μελετάται ξεχωριστά από την «κεντρικότητα» που έχει για τον εκάστοτε ασκούμενο μια αθλητική δραστηριότητα αναψυχής.

Η συγκεκριμένη κλίμακα περιλαμβάνει δύο ακόμη διαστάσεις, οι οποίες αντιπροσωπεύουν βασικά στοιχεία της διαρκούς ανάμειξης και αφορούν στο συμβολισμό και στη δυνατότητα έκφρασης μέσα από την άσκηση (Dimanche & Samdahl, 1994). Οι διαστάσεις αυτές είναι η «αυτο-επιβεβαίωση», η οποία εξετάζει το ποσοστό στο οποίο ο συμμετέχοντας επιβεβαιώνεται μέσα από την αθλητική δραστηριότητα και η «αυτο-έκφραση», η οποία εξετάζει τη διάσταση των ευκαιριών που προσφέρονται στον ασκούμενο μέσω της δραστηριότητας. Στην τροποποιημένη κλίμακα ανάμειξης του Kyle και των συνεργατών (2007), η μέτρηση των πέντε διαστάσεων περιλαμβάνει 15 ερωτήσεις, τρεις για κάθε διάσταση, που απαντούν στο ερώτημα της διαρκούς ανάμειξης.

### ***Αξιολόγηση της ανάμειξης σε ελληνικό πληθυσμό***

Παρότι η μελέτη της συμπεριφοράς των καταναλωτών στις αθλητικές δραστηριότητες αναψυχής έχει εκτενώς αναλυθεί τις τελευταίες δεκαετίες, εν τούτοις, η πλειονότητα των ερευνών αφορούσαν πληθυσμούς της Β. Αμερικής, γεγονός που περιορίζει τη διασπορά των πληροφοριών και κατ' επέκταση την αξιοπιστία των αποτελεσμάτων ως προς τη γενίκευσή τους για όλους τους πληθυσμούς (Vlachopoulos,

Theodorakis & Kyle, 2008). Συγκεκριμένα, οι Havitz και Dimanche (1997) σε έρευνά τους που αφορούσε τη βιβλιογραφία της ανάμειξης, διαπίστωσαν ότι από τις 50 έρευνες, οι 46 διεξήχθησαν στη Β. Αμερική (ΗΠΑ και Καναδά), 3 στην Αυστραλία και μόλις 1 στη Δυτική Ευρώπη. Αν και η έρευνά τους πραγματοποιήθηκε αρκετά χρόνια πριν, λίγα έχουν αλλάξει από τότε στη διασπορά του δείγματος (Vlachopoulos et al., 2008). Σε ότι αφορά στην Ελλάδα έχουν πραγματοποιηθεί αρκετές έρευνες που ν' αξιολογούν την ανάμειξη (Alexandris et al., 2009; Alexandris et al., 2008; Θεοδωράκης και συν., 2007).

Η πλειοψηφία αυτών των μελετών πραγματοποιήθηκε μέσω της μεταφρασμένης στην ελληνική γλώσσα κλίμακα της ανάμειξης στην αναψυχή των Kyle και συν., (2003; 2004a). Πρόσφατα οι Vlachopoulos και συν., (2008) εξέτασαν την παραγοντική δομή και την ικανότητα πρόβλεψης της τροποποιημένης κλίμακας ανάμειξης των Kyle, Absher, Norman, Hammitt και Jodice (2007). Στην έρευνα συμμετείχαν σε 260 Έλληνες, ηλικίας 15 έως 71 ετών, όλοι τους συμμετέχοντες σε διάφορες δραστηριότητες αθλητικής αναψυχής. Η συγκεκριμένη έρευνα δεν επιβεβαίωσε την παραγοντική δομή του παραπάνω μοντέλου. Συγκεκριμένα ο παράγοντας «κοινωνική δέσμευση» εμφάνισε χαμηλή εσωτερική συνοχή και αξιοπιστία, ενώ οι παράγοντες «κεντρικότητα» και «αυτο-έκφραση» δεν έγιναν αντιληπτοί ως ξεχωριστοί παράγοντες. Το γεγονός ότι η αξιοπιστία της τροποποιημένης κλίμακα ανάμειξης των Kyle και συν., (2007) επιβεβαιώθηκε μόνο σε πληθυσμό της Β. Αμερικής, δημιούργησε υποψίες στους συγγραφείς ότι ενδεχομένως η μη επιβεβαίωση των υποθέσεων της έρευνας σε Ελληνικό πληθυσμό να οφείλεται στην ετερογένεια και στις πολιτιστικές διαφορές μεταξύ των συμμετεχόντων, ή ακόμη και στη μη αποτελεσματική μετάφραση και χρησιμοποίηση κατάλληλων διατυπώσεων σε κάποιες διαστάσεις στην ελληνική μορφή της κλίμακας. Συνεπώς, η περαιτέρω μελέτη και εφαρμογή της αποτελεσματικότητας της τροποποιημένης κλίμακας ανάμειξης κρίθηκε απαραίτητη προκειμένου να εξαχθούν ασφαλέστερα συμπεράσματα αναφορικά με την εγκυρότητα και την αξιοπιστία της.

### ***Η σχέση των ανασταλτικών παραγόντων με την ανάμειξη***

Παρόλο που ένας μεγάλος αριθμός μελετών έχει εξετάσει μία σειρά παραγόντων που καθορίζουν τα επίπεδα ανάμειξης στον αθλητισμό και της σχέση της με διάφορες άλλες μεταβλητές (Donnelly et al., 1986; Kuentzel & McDonald, 1992; Madrigal & Kahle, 1994; Zaichkowsky, 1985), καθώς και των ανασταλτικών με άλλες παραμέτρους (Alexandris, Tsorbatzoudis & Grouios 2002; Κουθούρης, Αλεξανδρής & Μπουντόλου 2005; Kyle & Mowen 2003; Schutzer & Graves 2004), η σχέση των ανασταλτικών

παραγόντων με την ανάμειξη δεν έχει ακόμη προσελκύσει σημαντικά το ενδιαφέρον των ερευνητών. Η κατανόηση της σχέσης μεταξύ ανασταλτικών παραγόντων και ανάμειξης είναι σημαντική γιατί καθορίζει τη διάθεση των ατόμων για επανάληψη ή μη της επιλεγμένης δραστηριότητας. Σύμφωνα με τον Jackson και τους συνεργάτες του (1993), υπάρχει αλληλεπίδραση μεταξύ ανασταλτικών παραγόντων και ανάμειξης, καθώς οι πρώτοι, όχι μόνο επηρεάζουν τη συμμετοχή ή μη, αλλά καθορίζουν και άλλες συμπεριφορικές δομές, όπως την επιλογή δραστηριότητας και την ικανοποίηση. Η εξωτερίκευση αυτών των συμπεριφορών εξαρτάται από την ικανότητα του ατόμου να διαχειριστεί τους λόγους αναστολής του και να τους προσπελάσει (Jackson et al., 1993). Σε αυτή την κατεύθυνση, οι Gilbert και Hudson (2000), διαπίστωσαν διαφορές στη διαχείριση των ανασταλτικών παραγόντων μεταξύ ατόμων με διαφορετικά ποσοστά ανάμειξης. Συγκεκριμένα στην έρευνά τους μετρήθηκε η διαχείριση των ανασταλτικών παραγόντων μεταξύ σκιέρ και μη σκιέρ, όπου σύμφωνα με τα στοιχεία, η επίδραση των εσωτερικών ανασταλτικών παραγόντων περιόρισε το ενδιαφέρον για τη συγκεκριμένη δραστηριότητα στους σκιέρ, ανέστειλε όμως καθοριστικά το ενδιαφέρον για τους μη σκιέρ. Σε ότι αφορά στους δομικούς ανασταλτικούς παράγοντες που σχετίζονταν με το χρόνο, τα οικονομικά και οικογενειακά εμπόδια, σε ότι αφορά τους σκιέρ, λειτούργησαν περιοριστικά στη συχνότητα συμμετοχής. Για τους μη σκιέρ, όμως η αρνητική επίδραση ήταν καθοριστικότερη ως προς τη συμμετοχή. Την αντίστροφη σχέση μεταξύ ανασταλτικών παραγόντων και επιπέδων ανάμειξης επιβεβαίωσαν σε σχετική έρευνά τους οι Kyle και Mowen (2003), που αφορούσε αθλούμενους σε δημοτικά πάρκα, σύμφωνα με την οποία, οι ανασταλτικοί παράγοντες αποτέλεσαν εμπόδιο στην αύξηση των επιπέδων ανάμειξης, καθώς όσο υψηλότερα σκορ εμφάνιζαν οι ανασταλτικοί, τόσο αντιστρόφως χαμήλωναν τα σκορ που αφορούσαν στην ανάμειξη.

Στον Ελλαδικό χώρο, ο ρόλος των ενδοπροσωπικών ανασταλτικών παραγόντων ως προάγγελος της συμπεριφοράς σε δραστηριότητες αθλητισμού, επιβεβαιώθηκε από τους Alexandris και συν., (2008). Σε έρευνά τους σε σκιέρ αναψυχής μελετήθηκε το είδος των ανασταλτικών παραγόντων που περιορίζουν τη συμμετοχή και τη σχέση τους με την ανάμειξη και την αφοσίωση. Στην έρευνα επιβεβαιώθηκε ο ρόλος των ενδοπροσωπικών παραγόντων στη διαμόρφωση της συμπεριφοράς και η δραστική τους αλληλεπίδραση με την ανάμειξη. Οι ανασταλτικοί παράγοντες προέβλεψαν σε στατιστικά σημαντικό βαθμό την ανάμειξη. Συγκεκριμένα οι ψυχολογικοί και οι χρονικοί ανασταλτικοί παράγοντες, οι οποίοι λογίζονται και ως εσωτερικοί, είχαν επιρροή και στις τρεις διαστάσεις της ανάμειξης. Το συμπέρασμα αυτό επιβεβαιώνει την πρόταση των Iwasaki και Havitz

(2004), ότι οι ενδοπροσωπικοί, οι διαπροσωπικοί και οι δομικοί ανασταλτικοί παράγοντες είναι καθοριστικοί των επιπέδων ανάμειξης σε δραστηριότητες αναψυχής. Συμπερασματικά, αυτοί οι ανασταλτικοί λόγοι μπορούν να καθορίσουν τη σχέση του ατόμου και την πρόοδό του σε μια δραστηριότητα αθλητισμού. Εφόσον το άτομο ξεπεράσει και διαχειριστεί τους αναστολείς αυτούς και εκλάβει τον εαυτό του ως επιδέξιο καλλιεργώντας θετική αυτοεκτίμηση, τότε θα ενισχύσει και την ανάμειξή του στη συγκεκριμένη δραστηριότητα, ανακυκλώνοντας τους παράγοντες που την τονώνουν. Οι διοργανωτές αθλητικών γεγονότων είναι σημαντικό να κατηγοριοποιούν τους πελάτες τους βάσει των χαρακτηριστικών τους ως προς την εμπειρία, την ανάμειξη και τους λόγους που δυσχεραίνουν τη συνεχή συμμετοχή τους στη συγκεκριμένη δραστηριότητα (Alexandris et al., 2008). Η ικανότητα των ανασταλτικών παραγόντων ως προς την πρόβλεψη της ανάμειξης επιβεβαιώθηκε και σε έρευνα των Θεοδωράκη και των συνεργατών του (2008), που αφορούσε στη σχέση ανασταλτικών παραγόντων και ανάμειξης σε μέλη συλλόγων διδασκαλίας παραδοσιακού χορού. Τα αποτελέσματα των αναλύσεων έδειξαν ότι οι ανασταλτικοί παράγοντες προέβλεψαν ένα στατιστικά σημαντικό ποσοστό των επιπέδων ανάμειξης σε δραστηριότητες παραδοσιακού χορού. Συγκεκριμένα, οι εσωτερικοί ψυχολογικοί παράγοντες, (λόγοι υγείας, προβλήματα τραυματισμών, κόπωση), οι χρονικοί λόγοι και η έλλειψη φίλων επηρέασαν αρνητικά τη σημασία που έχει για το άτομο η συμμετοχή στις συγκεκριμένες δραστηριότητες, ενώ οι παραπάνω λόγοι μαζί με την έλλειψη ενδιαφέροντος επηρέασαν επίσης αρνητικά την κεντρικότητα που κατέχει ο παραδοσιακός χορός στον τρόπο ζωής των ατόμων.

## ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

### Δείγμα

Το σύνολο των συμμετεχόντων στα αθλητικά προγράμματα του Δήμου ήταν 250 άτομα. Για το λόγο αυτό μοιράστηκαν 250 ερωτηματολόγια και τελικά επεστράφησαν συμπληρωμένα 200 (ποσοστό επιστροφής 80%). Από τα 200 άτομα που συμμετείχαν στην έρευνα, οι 67 (33,5 %) ήταν άνδρες και οι 133 (66,5%) ήταν γυναίκες. Όσον αφορά στην ηλικία, το μεγαλύτερο ποσοστό των συμμετεχόντων (28%) ήταν άνω των 50 ετών, με τα άτομα μεταξύ 30 και 39 ετών να ακολουθούν σε ποσοστό 25%. Σχετικά με το μορφωτικό επίπεδο, παρατηρήθηκε ότι το μεγαλύτερο ποσοστό των αθλουμένων ήταν απόφοιτοι λυκείου (33,2%) και πανεπιστημιακής εκπαίδευσης (26,7 %) (Πίνακας 2)

**Πίνακας 2.** Δημογραφικά χαρακτηριστικά του δείγματος

Ηλικία	Φύλο	Μορφωτικό Επίπεδο	Επάγγελμα
19< 4,5%	Άνδρες 34%	Λύκειο 33,2%	Φοιτητές 11,5%
20-29 19%	Γυναίκες 66%	ΤΕΙ 18,3%	Δημ.Υπάλληλοι 30,5%
30-39 25%		ΑΕΙ 26,7%	Ιδιωτ.Υπάλληλοι 15,5%
40-49 23,5%		Μετ/χιακό 6,4%	Επιχειρηματίες 3%
50> 28%		Διδακτορικό 1,5%	Ελεύθ.Επαγγέλμ 15%
		Γυμνάσιο 2%	Άνεργοι 4%
		Δημοτικό 8,4%	Συνταξιούχοι 9,5%
		Άλλο 0,5%	Άλλο 9,5%
Οικογενειακή Κατάσταση	Παιδιά	Πρόγραμμα	Συχνότητα Συμμετοχής
Παντρεμένοι 55,5%	Με παιδιά 52%	Γυμναστική 45,5%	1 φορά/εβδομάδα 9,2%
Ανύπαντροι 33,5%	Χωρίς παιδιά 48%	Κολύμβηση 32,8%	2 φορές/εβδομάδα 26%
Διαζευγμένοι 6,0%		Τένις 21,7%	3 φορές/εβδομάδα 31,6%
Συζούνε 5%			4 φορές /εβδομάδα 24%
			5 ή περισσότερες 9,2%

### ***Διαδικασία συλλογής των δεδομένων***

Η διερεύνηση των ανασταλτικών παραγόντων και των επιπέδων ανάμειξης βασίστηκε σε δεδομένα τα οποία συλλέχθηκαν από συμμετέχοντες σε δημοτικά αθλητικά προγράμματα που πραγματοποιούνται στο Δήμο Αλεξανδρούπολης. Συγκεκριμένα, ο Δήμος παρέχει μαθήματα κολύμβησης, αντισφαίρισης και αεροβικής γυμναστικής. Τα ερωτηματολόγια διανεμήθηκαν στους χώρους που πραγματοποιούνταν τα προγράμματα του Δήμου μετά από συνεννόηση τόσο με τον υπεύθυνο των αθλητικών προγραμμάτων όσο και με τους γυμναστές που τα πραγματοποιούσαν. Οι ερευνητές επισκέφτηκαν τους χώρους άθλησης αφού πρώτα πήραν ένα πρόγραμμα των δραστηριοτήτων. Στόχος ήταν να συλλεχθούν απαντήσεις από όλους τους συμμετέχοντες στα προγράμματα. Η συμμετοχή στην έρευνα ήταν ανώνυμη και εθελοντική. Η έρευνα έλαβε χώρα τους μήνες Νοέμβριο και Δεκέμβριο η καθυστέρηση οφειλόταν στη σημαντική καθυστέρηση έναρξης των αθλητικών προγραμμάτων. Τα ερωτηματολόγια μοιράζονταν και συμπληρώνονταν στους χώρους άθλησης πριν την έναρξη της άσκησης. Οδηγίες για τον τρόπο συμπλήρωσης των ερωτηματολογίων δόθηκαν σε όλους τους συμμετέχοντες, ενώ διευκρινίσεις δινόταν κατά περίπτωση, όπου ζητήθηκαν.

### ***Όργανα αξιολόγησης***

Οι ανασταλτικοί παράγοντες συγκεντρώθηκαν μέσω μίας προσαρμοσμένης κλίμακας του ερωτηματολογίου των Alexandris και Carroll (1997). Η κλίμακα «ανασταλτικών παραγόντων» των Alexandris και Carroll (1997) περιλαμβάνει επτά ανασταλτικούς παράγοντες και 29 ερωτήματα: έλλειψη χρόνου (με τέσσερα ερωτήματα), ατομικοί/ψυχολογικοί (με έξι ερωτήματα), έλλειψη γνώσεων (με πέντε ερωτήματα), εγκαταστάσεις/υπηρεσίες (με τέσσερα ερωτήματα), πρόσβαση/οικονομικά (με τέσσερα ερωτήματα), έλλειψη παρέας (με τρία ερωτήματα) και έλλειψη ενδιαφέροντος (με τρία ερωτήματα). Η εγκυρότητα και η αξιοπιστία του συγκεκριμένου οργάνου αξιολόγησης έχει ελεγχθεί επανειλημμένα σε διάφορα δείγματα του ελληνικού πληθυσμού (Alexandris et al., 2002; Alexandris & Carroll, 1997; Δαμιανίδης, Κουθούρης & Αλεξανδρή, 2007; Κουθούρης, Αλεξανδρή, Γιοβάνη & Χατζηγιάννη, 2005).

Η εσωτερική συνοχή των παραγόντων της κλίμακας των Alexandris και Carroll (1997) μελετήθηκε με την κλίμακα  $\alpha$  του Cronbach και βρέθηκε να είναι πολύ υψηλή για τον παράγοντα «έλλειψη παρέας» ( $\alpha = .93$ ), υψηλή για τους παράγοντες «ψυχολογικοί λόγοι» ( $\alpha = .88$ ), «έλλειψη γνώσης» ( $\alpha = .81$ ), «πρόσβαση» ( $\alpha = .80$ ) και «έλλειψη

ενδιαφέροντος» ( $\alpha = .88$ ), ενώ ικανοποιητική ήταν για τους παράγοντες «χρονικοί λόγοι» ( $\alpha = .74$ ) και «εγκαταστάσεις» ( $\alpha = .76$ ) (πίνακας 4).

Για την αξιολόγηση του βαθμού ανάμειξης χρησιμοποιήθηκε η τροποποιημένη κλίμακα των Kyle, Absher, Norman, Hammitt και Jodice (2007) που αφορά στη συλλογή δεδομένων για πέντε διαστάσεις: α) την «ελκυστικότητα» (attraction), με τρεις μεταβλητές, β) την «κεντρικότητα» (centrality), με τρεις μεταβλητές γ) την «κοινωνική δέσμευση» (social bonding), με τρεις μεταβλητές δ) την «αυτο-επιβεβαίωση» (identity Expression), με τρεις μεταβλητές και ε) την «αυτο-έκφραση» (self-expression), με τρεις μεταβλητές. Η συγκεκριμένη κλίμακα πέντε διαστάσεων έχει εφαρμοστεί με επιτυχία σε περιβάλλοντα που αφορούν τον ελεύθερο χρόνο και στην αναψυχή και έχει αποδειχθεί ότι είναι έγκυρη και αξιόπιστη (Jun, Kyle, Absher & Hammitt, 2008; Kyle et al., 2007). Σε ελληνικό πληθυσμό έχει χρησιμοποιηθεί από τους Vlachopoulos, Theodorakis και Kyle (2008), χωρίς όμως να επιβεβαιωθεί η παραγοντική δομή του παραπάνω μοντέλου. Η επιλογή της συγκεκριμένης κλίμακας και η εκ νέου εφαρμογή της σε διαφορετικό πληθυσμό έγινε με στόχο να συνεισφέρει στην κατανόηση και μελέτη της εγκυρότητάς της. Πραγματοποιήθηκε εκ νέου μετάφραση της κλίμακας από τα αγγλικά στα ελληνικά και πάλι στ' αγγλικά ώστε να αποκλειστεί η πιθανότητα ατυχούς μετάφρασης κάποιων εννοιών, στοιχείο που απασχόλησε τους προηγούμενους ερευνητές (Vlachopoulos et al., 2008). Η πιλοτική που πραγματοποιήθηκε έδειξε επαρκή κατανόηση των μεταβλητών της κλίμακας.

Αφού το ερωτηματολόγιο μοιράστηκε στο δείγμα των συμμετεχόντων στα δημοτικά αθλητικά προγράμματα, πραγματοποιήθηκε επιβεβαιωτική παραγοντική ανάλυση η οποία δεν επιβεβαίωσε την εγκυρότητα της κλίμακας (με Chi Square = 547.491, RMSEA = .163, Standardized RMR => .08). Λόγω των χαμηλών σκορ των μεταβλητών αποφασίστηκε η πραγματοποίηση διερευνητικής παραγοντικής ανάλυσης μέσω του προγράμματος SPSS 16.0 for Windows. Πραγματοποιήθηκε ανάλυση των κυρίων συνιστωσών με varimax περιστροφή των αξόνων. Από τα αποτελέσματα προέκυψαν τρεις παράγοντες που εξηγούσαν το 63,3% της συνολικής διακύμανσης. Αποφασίστηκε να διατηρηθούν όλες οι μεταβλητές στην κλίμακα, καθώς όλα τα communalities ήταν μεγαλύτερα από 0.30. Ο πρώτος παράγοντας «ελκυστικότητα» αποτελείται από πέντε μεταβλητές, εξηγεί το 27,1% της συνολικής διακύμανσης και η αξιοπιστία του είναι υψηλή ( $\alpha = .904$ ). Ο δεύτερος παράγοντας «κεντρικότητα», περιλαμβάνει τέσσερις μεταβλητές, εξηγεί το 20,6% της συνολικής διακύμανσης, παρουσιάζει, όμως, σχετικά χαμηλή αξιοπιστία ( $\alpha = .700$ ). Τέλος, ο τρίτος παράγοντας

«αυτοέκφραση» περιλαμβάνει έξι μεταβλητές, εξηγεί το 15,6% της διακύμανσης και έχει επαρκή αξιοπιστία ( $\alpha=.836$ ) (πίνακας 5). Οι φορτίσεις των μεταβλητών σε καθέναν από τους παράγοντες παρουσιάζονται αναλυτικά στον πίνακα 3, ενώ ο βαθμός αξιοπιστίας ανά παράγοντα στον πίνακα 6. Τα αποτελέσματα της έρευνας στηρίζουν το τρισδιάστατο μοντέλο της ανάμειξης που στο παρελθόν είχαν αναπτύξει οι Kyle, Graefe, Manning και Bacon (2003). Οι απαντήσεις στις μεταβλητές του βαθμού ανάμειξης και των ανασταλτικών παραγόντων δόθηκαν μέσω μίας επταβάθμιας κλίμακας Likert από το 1 (διαφωνώ απόλυτα) ως το 7 (συμφωνώ απόλυτα).

Η καταγραφή της συχνότητας συμμετοχής των πολιτών στα προγράμματα άσκησης που παρείχε ο Δήμος Αλεξανδρούπολης καταγράφηκε σε πέντε διαφορετικά επίπεδα, από «μία» έως «περισσότερες από 5 φορές την εβδομάδα». Επιπλέον, συγκεντρώθηκαν τα δημογραφικά χαρακτηριστικά των συμμετεχόντων: το φύλο, η ηλικία, το επάγγελμα, η εκπαίδευση, και η οικογενειακή τους κατάσταση.

**Πίνακας 3.** Φορτίσεις των μεταβλητών για όλους τους παράγοντες

Μεταβλητές	Παράγοντες			H <sup>2</sup>
	Ελκυστικότητα	Κεντρικότητα	Αυτοέκφραση	
Το να ασκούμε είναι από τα πιο ευχάριστα πράγματα που κάνω	.83			.74
Το να ασκούμε είναι πολύ σημαντικό για εμένα	.87			.80
Το να ασκούμε είναι από τα πράγματα που με ικανοποιούν περισσότερο	.84			.77
Αφιερώνω αρκετό χρόνο στην άσκηση	.64			.67
Η άσκηση είναι ένα σημαντικό κομμάτι της ζωής μου	.75			.78
Θα το σκεφτόμουν πολύ να αντικαταστήσω την άσκηση στο συγκεκριμένο πρόγραμμα με κάποια άλλη δραστηριότητα αναψυχής		.59		.37
Μ' αρέσει να συζητώ με τους φίλους μου για θέματα σχετικά με την άσκηση		.58		.59
Οι περισσότεροι φίλοι μου ασχολούνται με την άσκηση		.73		.59
Όταν ασκούμε μπορώ να είμαι ο εαυτός μου			.67	.51



Ταυτίζομαι με τα άτομα που ασκούνται και με την εικόνα του ασκούμενου	.67	.57	
Όταν ασκούμαι δε νοιάζομαι για την εικόνα που δίνω στους γύρω μου	.53	.44	
Μπορείς να καταλάβεις πολλά για κάποιον βλέποντάς τον ν' ασκείται	.59	.68	
Το ότι ασκούμαι λέει πολλά για το τι άτομο είμαι	.66	.71	
Όταν ασκούμαι οι άλλοι με βλέπουν όπως θέλω να με βλέπουν	.60	.70	
Ποσοστό διακύμανσης	27,1%	15.6%	20.6%
Συνολική διακύμανση			63%
Ιδιοτιμή	6.55	1.11	1.82

Φορτίσεις μικρότερες του 0,30 δεν αναφέρονται,  $H^2$  = Communalities

### Στατιστική ανάλυση

Για τη μέτρηση της εσωτερικής συνοχής των παραγόντων της προσαρμοσμένης κλίμακας του ερωτηματολογίου των Alexandris και Carroll (1997), χρησιμοποιήθηκε η ανάλυση αξιοπιστίας Cronbach  $\alpha$ , ενώ για να εξετασθεί η παραγοντική δομή και εγκυρότητα της τροποποιημένης κλίμακας των Kyle, Absher, Norman, Hammitt και Jodice (2007) πραγματοποιήθηκαν επιβεβαιωτική και διερευνητική παραγοντική ανάλυση καθώς και αναλύσεις αξιοπιστίας Cronbach  $\alpha$ , ώστε να εξεταστεί η εσωτερική συνοχή των μεταβλητών του ερωτηματολογίου.

Σε ότι αφορά στην πρώτη υπόθεση της έρευνας, για τη μέτρηση και καταγραφή της σχέσης των ανασταλτικών παραγόντων με τη συχνότητα συμμετοχής, χρησιμοποιήθηκε η ανάλυση παλινδρόμησης (regression analysis) με εξαρτημένη μεταβλητή τη συχνότητα συμμετοχής και ανεξάρτητες μεταβλητές τους ανασταλτικούς λόγους συμμετοχής, οι οποίοι ομαδοποιήθηκαν σε επτά παράγοντες.

Η δεύτερη υπόθεση της έρευνας που αφορούσε στη σχέση της ανάμειξης με τη συχνότητα συμμετοχής, απαντήθηκε επίσης με τη διενέργεια ανάλυσης παλινδρόμησης (regression analysis), με εξαρτημένη μεταβλητή τη συχνότητα συμμετοχής και ανεξάρτητες μεταβλητές τις διαστάσεις της ανάμειξης.

Τέλος, η τρίτη υπόθεση που αφορά στη διερεύνηση της σχέσης μεταξύ των ανασταλτικών παραγόντων και της ανάμειξης, απαντήθηκε και πάλι με την πραγματοποίηση ανάλυσης παλινδρόμησης, με εξαρτημένες μεταβλητές τους παράγοντες

της ανάμειξης. Για τη στατιστική ανάλυση όλων των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε το στατιστικό πακέτο SPSS16.

## ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

### *Περιγραφική στατιστική*

Σε ότι αφορά στους ανασταλτικούς παράγοντες τα αποτελέσματα έδειξαν ότι τα επίπεδα των ανασταλτικών παραγόντων ως προς τη συμμετοχή κυμάνθηκαν σε ικανοποιητικά επίπεδα., ως αναφορά το σύνολο των παραγόντων. Συγκεκριμένα, ο παράγοντας «εγκαταστάσεις» (MO= 4.60, TA=1.34) προέκυψε ως ο σημαντικότερος παράγοντας που αποτρέπει τους ασκούμενους δημότες από τη συμμετοχή σε αθλητικές δραστηριότητες. Ακολουθούν οι παράγοντες: «χρονικοί λόγοι» (MO= 4.43, TA=1.41), «έλλειψη ενδιαφέροντος» (MO= 4.26), TA= 1.57), «πρόσβαση» (MO= 4.00, TA= 1.52), «έλλειψη γνώσης» (MO= 3.67, TA= 1.70), «ψυχολογικοί λόγοι» (MO= 3.64, TA= 1.30) και τέλος, ο παράγοντας «έλλειψη παρέας» (MO= 2.32, TA= 1.51). Τα αποτελέσματα της περιγραφικής στατιστικής και οι τυπικές αποκλίσεις των ανασταλτικών παραγόντων περιγράφονται στον πίνακα 4.

**Πίνακας 4.** Μέσοι όσοι, τυπικές αποκλίσεις και δείκτες αξιοπιστίας των ανασταλτικών παραγόντων

Παράγοντες	M.O	TA	α
Χρονικοί λόγοι	4.43	1.41	.74
Ψυχολογικοί λόγοι	3.64	1.30	.88
Έλλειψη γνώσης	3.67	1.70	.81
Εγκαταστάσεις	4.60	1.34	.76
Πρόσβαση	4.00	1.52	.80
Έλλειψη παρέας	2.32	1.51	.93
Έλλειψη ενδιαφέροντος	4.26	1.57	.88

Σε ότι αφορά την ανάμειξη, τα αποτελέσματα έδειξαν ότι τα επίπεδα των παραγόντων ανάμειξης κυμάνθηκαν σε ικανοποιητικά επίπεδα.. Συγκεκριμένα, ο παράγοντας «ελκυστικότητα» (MO = 5.37, TA = 1.27) εμφάνισε το μεγαλύτερο σκορ. Ως δεύτερος σημαντικότερος εμφανίστηκε ο παράγοντας «αυτοέκφραση» ( MO = 4.76, TA = 1.32) και τέλος ο παράγοντας «κεντρικότητα» (MO = 4.29, TA = 1.24)(πίνακας 6).

**Πίνακας 5.** Μέσοι όροι, τυπικές αποκλίσεις και δείκτες αξιοπιστίας των παραγόντων ανάμειξης

Παράγοντες	M.O	TA	$\alpha$
Ελκυστικότητα	5.37	1.27	.90
Αυτοέκφραση	4.76	1.32	.83
Κεντρικότητα	4.29	1.24	.70

**Αποτελέσματα 1<sup>ης</sup> υπόθεσης**

Πραγματοποιήθηκε ανάλυση παλινδρόμησης για τη διερεύνηση της σχέσης μεταξύ των ανασταλτικών παραγόντων και της συχνότητας συμμετοχής. Η συχνότητα συμμετοχής στα προγράμματα χρησιμοποιήθηκε ως εξαρτημένη μεταβλητή, ενώ οι επτά ανασταλτικοί παράγοντες ως ανεξάρτητες μεταβλητές. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα, συνολικά το 15% της διακύμανσης της εξαρτημένης μεταβλητής εξηγήθηκε από τις ανεξάρτητες μεταβλητές ( $F_{(7,172)} = 4.25$ ,  $p < .05$ ,  $R^2 = .15$ ) (πίνακας 5). Από τους ανεξάρτητους παράγοντες οι «χρονικοί λόγοι» ( $\beta = .27$ ,  $t = 3.51$ ,  $p < .05$ ) και ο παράγοντας «έλλειψη ενδιαφέροντος» ( $\beta = -.27$ ,  $t = -3.19$ ,  $p < .05$ ) είχαν στατιστικά σημαντική επίδραση στη διακύμανση της ανεξάρτητης μεταβλητής. Θα πρέπει να επισημανθεί ότι η επίδραση του παράγοντα «έλλειψη ενδιαφέροντος» με την εξαρτημένη μεταβλητή ήταν αρνητική ( $r = -.26$ ). Οι παράγοντες «έλλειψη παρέας» ( $\beta = -.12$ ,  $t = -1.5$ ,  $p > .05$ ), «εγκαταστάσεις» ( $\beta = -.04$ ,  $t = -.57$ ,  $p > .05$ ), «πρόσβαση» ( $\beta = 0.2$ ,  $t = .25$ ,  $p > .05$ ), «έλλειψη γνώσης» ( $\beta = .001$ ,  $t = .01$ ,  $p > .05$ ) και «ψυχολογικοί λόγοι» ( $\beta = -.01$ ,  $t = -.21$ ,  $p > .05$ ) δε φαίνεται να επηρεάζουν τη διακύμανση της «συμμετοχής».

**Πίνακας 6.** Ανάλυση παλινδρόμησης μεταξύ ανασταλτικών παραγόντων και συχνότητας συμμετοχής

Ανεξάρτητες μεταβλητές	Συχνότητα συμμετοχής		
	B	$\beta$	t
Χρονικοί λόγοι	.21	-.01	3.51*
Ψυχολογικοί λόγοι	-.01	.00	-.21
Έλλειψη γνώσης	.00	.00	.01
Εγκαταστάσεις	-.04	-.04	-.57
Πρόσβαση	.01	.02	.25
Έλλειψη παρέας	-.09	-.12	-1.53
Έλλειψη ενδιαφέροντος	-.19	-.27	-3.19*

---

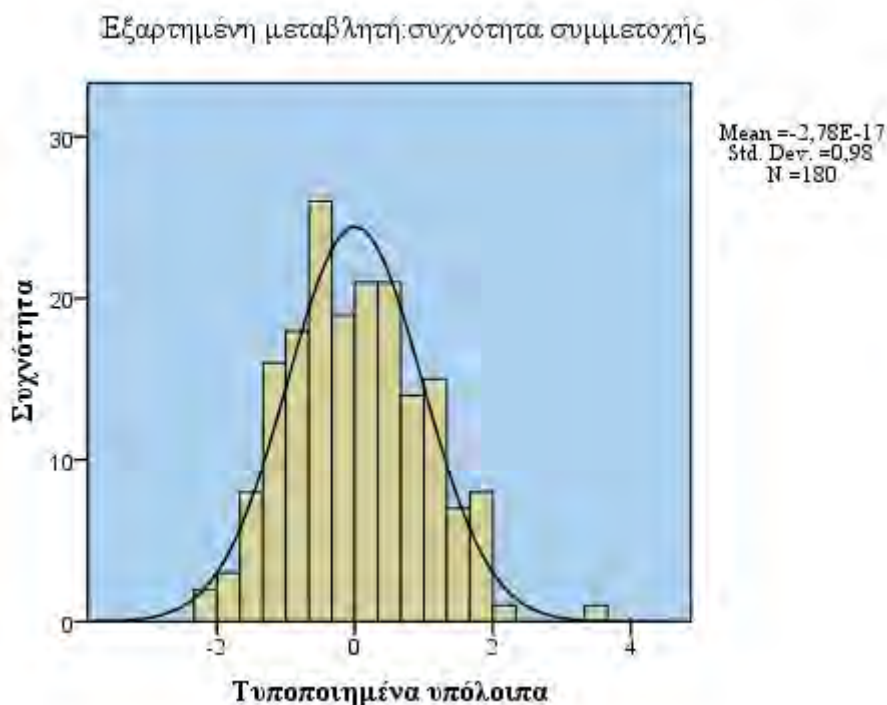

$$F(7,172) = 4.25 \quad R^2 = .15$$


---

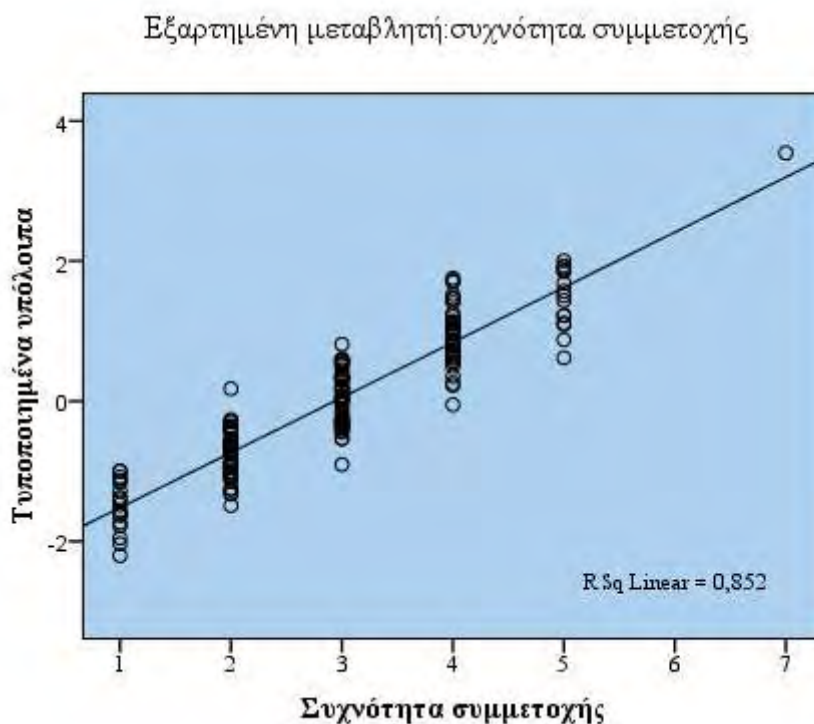
\*  $p < .05$

---

Στο σχήμα 1 δίνεται το ιστόγραμμα συχνοτήτων των υπολοίπων της εξίσωσης, στο οποίο συγκρίνεται η κατανομή των τυποποιημένων υπολοίπων με την κανονική κατανομή (κωδωνοειδής καμπύλη), όπου φαίνεται ότι τα υπόλοιπα βρίσκονται μέσα στο χώρο που ορίζει η καμπύλη και ακολουθούν κατά προσέγγιση κανονική κατανομή με σταθερή διασπορά. Επιπρόσθετα, στο σχήμα 2 δίνεται το διάγραμμα διασποράς, σύμφωνα με το οποίο δεν παραβιάζεται η υπόθεση γραμμικότητας, καθώς οι τιμές των παρατηρήσεων συγκεντρώνονται κατά προσέγγιση πάνω σε ευθεία γραμμή.



**Σχήμα 1.** Ιστόγραμμα συχνοτήτων υπολοίπων για την εξαρτημένη μεταβλητή «συχνότητα συμμετοχής»



**Σχήμα 2.** Διάγραμμα διασποράς υπολοίπων για την εξαρτημένη μεταβλητή «συχνότητα συμμετοχής»

### *Αποτελέσματα 2<sup>ης</sup> υπόθεσης*

Η ανάλυση παλινδρόμησης χρησιμοποιήθηκε για τη διερεύνηση της σχέσης μεταξύ των παραγόντων της ανάμειξης και της συχνότητας συμμετοχής. Η συχνότητα συμμετοχής στα προγράμματα άθλησης χρησιμοποιήθηκε ως εξαρτημένη μεταβλητή, ενώ οι τρεις παράγοντες της ανάμειξης ως ανεξάρτητες μεταβλητές. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα, συνολικά το 13% της διακύμανσης της εξαρτημένης μεταβλητής εξηγήθηκε από τις ανεξάρτητες μεταβλητές ( $F_{(3,174)} = 8.66$ ,  $p < .001$ ,  $R^2 = 13$ ). Αναλυτικότερα, ο παράγοντας «ελκυστικότητα» είχε στατιστικά σημαντική επίδραση στη διακύμανση της εξαρτημένης μεταβλητής ( $\beta = .38$ ,  $t = 4.26$ ,  $p < .05$ ), ενώ ο παράγοντας «αυτο-έκφραση» ( $\beta = -.16$ ,  $t = -1.80$ ,  $p > .05$ ) και «κεντρικότητα» ( $\beta = .07$ ,  $t = .73$ ,  $p > .05$ ) δεν είχαν στατιστικά σημαντική συνεισφορά στην ερμηνεία της εξαρτημένης μεταβλητής. Αναλυτικά τα αποτελέσματα παρουσιάζονται στον πίνακα 7.

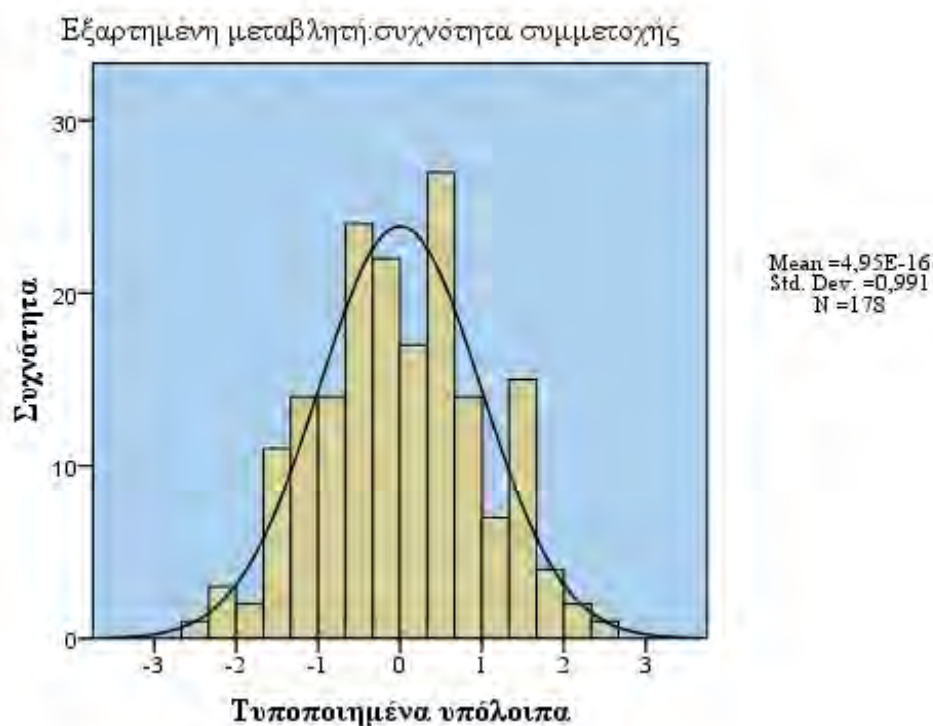
Στο Σχήμα 3 δίνεται το ιστόγραμμα συχνοτήτων των υπολοίπων της εξίσωσης, στο οποίο συγκρίνεται η κατανομή των τυποποιημένων υπολοίπων με την κανονική κατανομή (κωδωνοειδής καμπύλη), όπου φαίνεται ότι τα υπόλοιπα βρίσκονται περίπου μέσα στο χώρο που ορίζει η καμπύλη και ακολουθούν κατά προσέγγιση κανονική κατανομή με σταθερή διασπορά. Επιπρόσθετα, στο σχήμα 4 δίνεται το διάγραμμα διασποράς, όπου δεν

παραβιάζεται η υπόθεση της γραμμικότητας καθώς, οι τιμές των παρατηρήσεων συγκεντρώνονται κατά προσέγγιση πάνω σε ευθεία γραμμή.

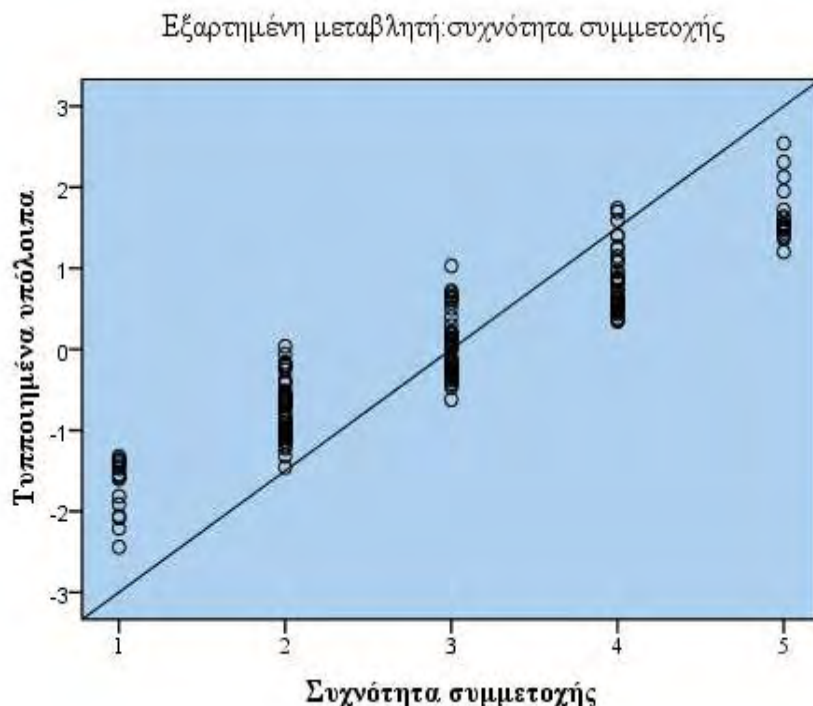
**Πίνακας 7.** Ανάλυση παλινδρόμησης μεταξύ των διαστάσεων της ανάμειξης και της συχνότητας συμμετοχής

Συχνότητα συμμετοχής			
Ανεξάρτητες μεταβλητές	B	$\beta$	t
Ελκυστικότητα	.34	.38	4.26*
Αυτοέκφραση	-.14	-.16	-1.80
Κεντρικότητα	.06	.07	.73

\*  $p < .05$



**Σχήμα 3.** Ιστόγραμμα συχνοτήτων υπολοίπων για την εξαρτημένη μεταβλητή «συχνότητα συμμετοχής»



**Σχήμα 4.** Διάγραμμα διασποράς υπολοίπων για την εξαρτημένη μεταβλητή «συχνότητα συμμετοχής»

#### *Αποτελέσματα 3<sup>ης</sup> υπόθεσης*

Πραγματοποιήθηκε, τέλος, ανάλυση παλινδρόμησης προκειμένου να ελεγχθεί και η τρίτη στατιστική υπόθεση που αφορούσε στη διερεύνηση της σχέσης ανάμεσα στους ανασταλτικούς παράγοντες άσκησης και την ανάμειξη των συμμετεχόντων με δημοτικά αθλητικά προγράμματα. Ως ανεξάρτητες μεταβλητές εισήχθησαν οι ανασταλτικοί παράγοντες και ως εξαρτημένες οι διαστάσεις της ανάμειξης (ελκυστικότητα, αυτο-έκφραση και κεντρικότητα). Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι ανασταλτικοί παράγοντες άσκησης εξηγούν το 21.3% της διακύμανσης της εξαρτημένης μεταβλητής «ελκυστικότητα»  $F_{(7,168)} = 6.48$ ,  $R^2 = 21.3$ ,  $p < .05\%$ ). Δύο παράγοντες εμφάνισαν στατιστικά σημαντική επίδραση στη διακύμανση της εξαρτημένης μεταβλητής: ο παράγοντας «έλλειψη ενδιαφέροντος» ( $\beta = -.36$ ,  $t = -4.30$ ,  $p < .05$ ), όπου πρέπει να σημειωθεί ότι η σχέση του ανεξάρτητου παράγοντα ήταν αρνητική με τις διαστάσεις της ανάμειξης ( $r = -.40$ ) και ο παράγοντας «έλλειψη παρέας» ( $\beta = -.24$ ,  $t = -.3.00$ ,  $p < .05$ ), όπου επίσης η σχέση ήταν αρνητική ( $r = .33$ ). Οι υπόλοιποι παράγοντες δεν είχαν στατιστικά σημαντική επίδραση στη διακύμανση της «ελκυστικότητας». Αναλυτικά τα αποτελέσματα των αναλύσεων παλινδρόμησης και για τις τρεις εξαρτημένες μεταβλητές

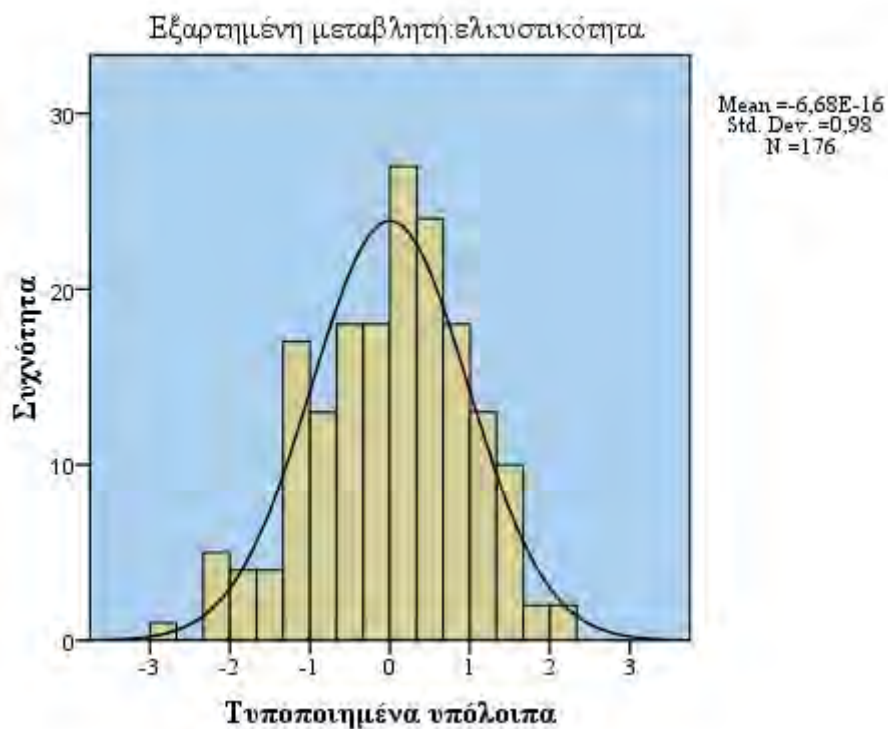


δίνονται στον πίνακα 8. Στο σχήμα 5 δίνεται το ιστόγραμμα συχνοτήτων των υπολοίπων, ενώ στο σχήμα 6 δίνεται το διάγραμμα διασποράς.

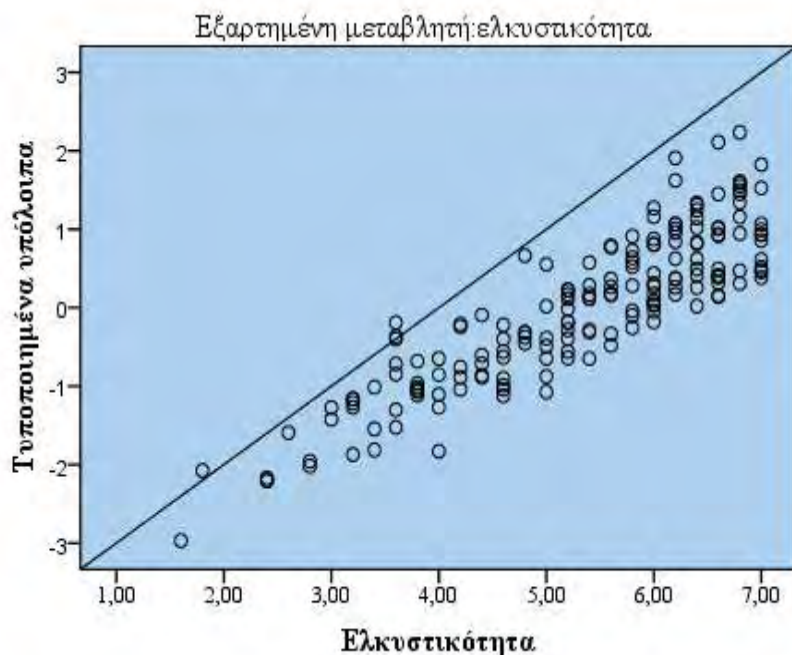
**Πίνακας 8.** Αποτελέσματα αναλύσεων παλινδρόμησης μεταξύ των διαστάσεων της ανάμειξης και των ανασταλτικών παραγόντων.

	Ελκυστικότητα			Αυτοέκφραση			Κεντρικότητα		
Παράγοντες	B	β	t	B	β	t	B	β	t
Έλλειψη Χρόνου	-.01	-.01	-.21	-.14	-.14	-1.8	.02	.02	.30
Ψυχολογία	.05	.05	.60	.23	.23	2.49*	.16	.17	1.88
Έλλειψη Γνώσης	.02	.03	.44	-.03	-.04	-.51	.07	.10	1.22
Εγκαταστάσεις	.02	.03	.37	.16	.16	1.94	.11	.12	1.51
Πρόσβαση	-.01	-.02	-.24	-.12	-.13	-1.45	-.10	-.13	-1.46
Έλλειψη Παρέας	-.20	-.24	-3.00*	-.09	-.11	-1.29	-.10	-.12	-1.51
Έλλειψη	-.30	-.36	-4.30*	-.17	-.20	-2.28*	-.25	-.32	-3.78*
Ενδιαφέροντος									
	$(F_{(7,168)} = 6.48,$			$F_{(7,168)} = 3.17,$			$F_{(7,168)} = 3.36$		
	$R^2 = 21.3$			$R^2 = 11.7$			$R^2 = 12$		

\* $p < .05$

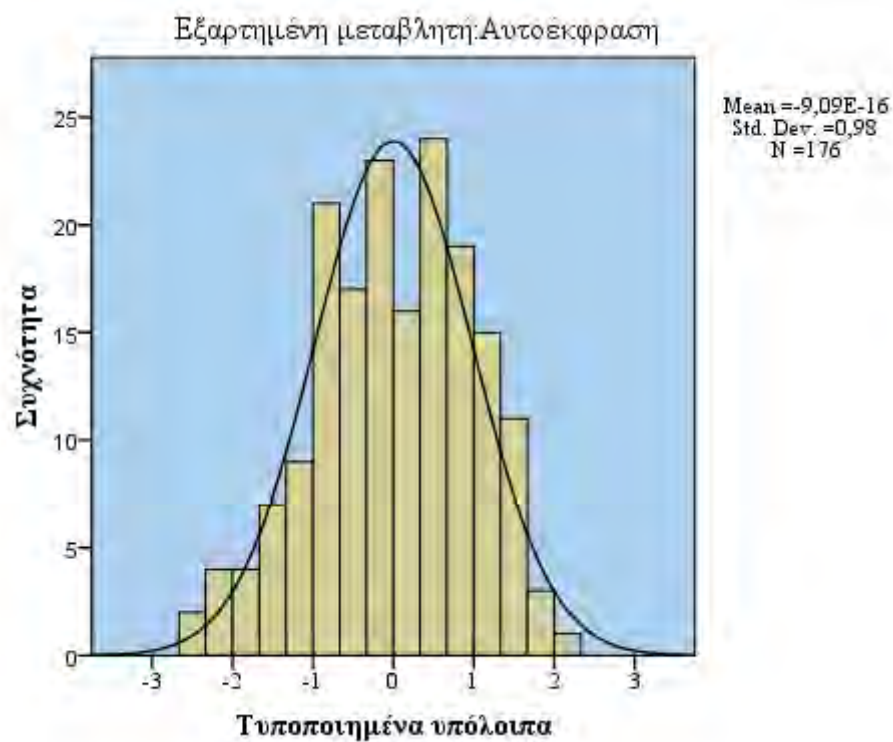


**Σχήμα 5.** Ιστόγραμμα συχνοτήτων υπολοίπων για την εξαρτημένη μεταβλητή «ελκυστικότητα»

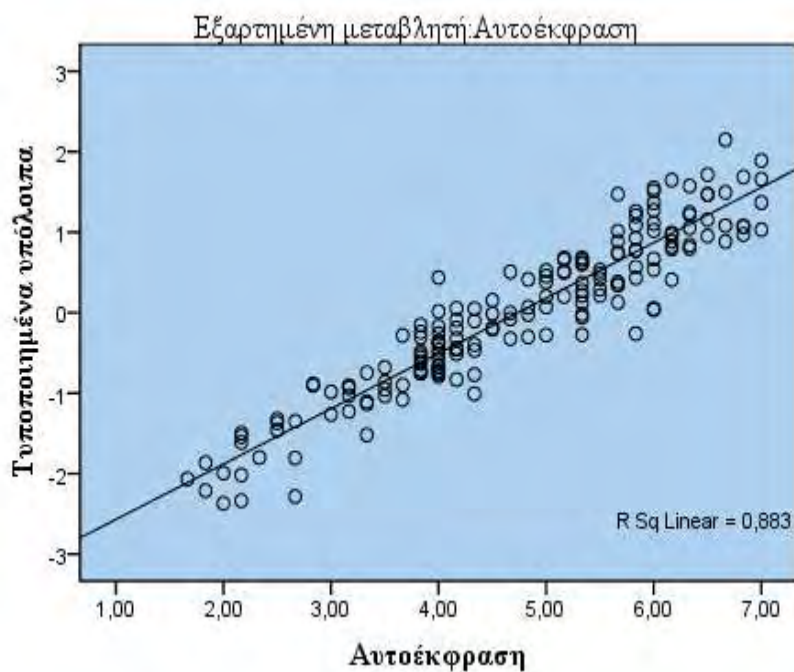


**Σχήμα 6.** Διάγραμμα διασποράς υπολοίπων για την εξαρτημένη μεταβλητή «ελκυστικότητα».

Σε ότι αφορά στη σχέση της εξαρτημένης μεταβλητής «αυτοέκφραση» με τις διαστάσεις των ανασταλτικών παραγόντων το 11.7% της διακύμανσης της εξαρτημένης μεταβλητής εξηγήθηκε από τις ανεξάρτητες μεταβλητές ( $F_{(7,168)} = 3.17$ ,  $R^2 = 11.7$ ,  $p < .05$ ). Δύο παράγοντες εμφάνισαν στατιστικά σημαντική επίδραση στη διακύμανση της εξαρτημένης μεταβλητής : ο παράγοντας «ψυχολογία» ( $\beta = .23$ ,  $t = 2.49$ ,  $p < .05$ ) και ο παράγοντας «έλλειψη ενδιαφέροντος» ( $\beta = -.20$ ,  $t = -2.28$ ,  $p < .05$ ), όπου η σχέση του ανεξάρτητου παράγοντα (έλλειψη ενδιαφέροντος) με την εξαρτημένη μεταβλητή (αυτοέκφραση) ήταν αρνητική ( $r = .16$ ). Σε ότι αφορά στους υπόλοιπους ανασταλτικούς παράγοντες, κανένας δεν είχε στατιστικά σημαντική επίδραση στη διακύμανση της εξαρτημένης μεταβλητής. Στο σχήμα 7 δίνεται το ιστόγραμμα συχνοτήτων των υπολοίπων, ενώ στο σχήμα 8 δίνεται το διάγραμμα διασποράς.

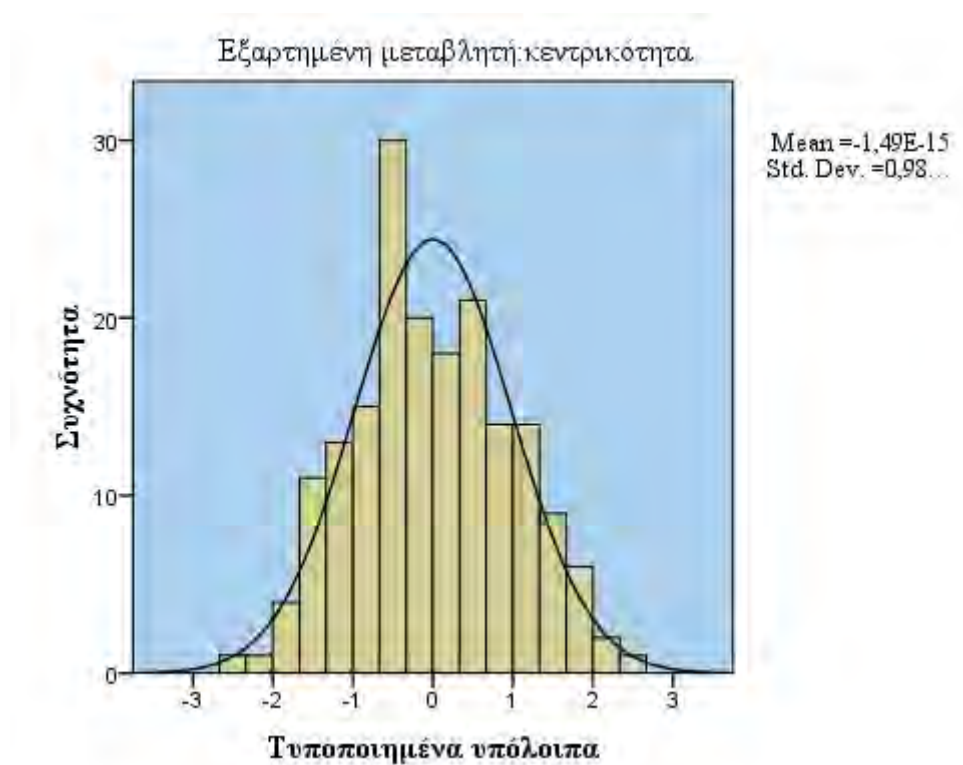


**Σχήμα 7.** Ιστόγραμμα συχνοτήτων υπολοίπων για την εξαρτημένη μεταβλητή «αυτοέκφραση»

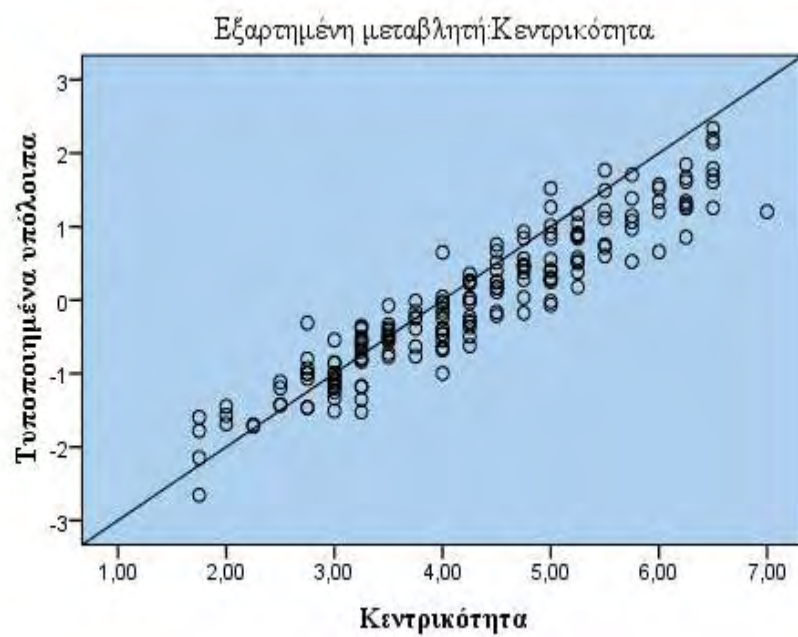


**Σχήμα 8.** Διάγραμμα διασποράς υπολοίπων για την εξαρτημένη μεταβλητή «αυτοέκφραση»

Τέλος, σε ότι αφορά στη σχέση της εξαρτημένης μεταβλητής «κεντρικότητα» με τις μεταβλητές του ανεξάρτητου παράγοντα το 12% της διακύμανσης της εξαρτημένης μεταβλητής εξηγήθηκε από τις ανεξάρτητες μεταβλητές ( $F_{(7,172)} = 3.36$ ,  $R^2 = 12$ ,  $p < .05$ ). Ο παράγοντας «έλλειψη ενδιαφέροντος» εμφάνισε στατιστικά σημαντική επίδραση στη διακύμανση της εξαρτημένης μεταβλητής ( $\beta = -.32$ ,  $t = -3.78$   $p < .05$ ), όπου πρέπει να επισημανθεί ότι η σχέση του ανεξάρτητου παράγοντα (έλλειψη ενδιαφέροντος) ήταν αρνητική με την εξαρτημένη μεταβλητή (κεντρικότητα) ( $r = -.25$ ). Σε ότι αφορά τους υπόλοιπους παράγοντες: κανένας δεν είχε στατιστικά σημαντική επίδραση στη διακύμανση της εξαρτημένης μεταβλητής. Στο σχήμα 9 δίνεται το ιστόγραμμα συχνοτήτων των υπολοίπων, ενώ στο σχήμα 10 δίνεται το διάγραμμα διασποράς.



**Σχήμα 9.** Ιστόγραμμα συχνοτήτων υπολοίπων για την εξαρτημένη μεταβλητή «κεντρικότητα»



**Σχήμα 10.** Διάγραμμα διασποράς υπολοίπων για την εξαρτημένη μεταβλητή «κεντρικότητα»

## ΣΥΖΗΤΗΣΗ

Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν η μελέτη των παραγόντων που αναστέλλουν τη συμμετοχή των πολιτών της Αλεξανδρούπολης στα δημοτικά προγράμματα άθλησης που παρέχονται σε σχέση με τη συχνότητα συμμετοχής τους, η διερεύνηση του βαθμού ανάμειξης των συμμετεχόντων σε αυτά με το βαθμό συμμετοχής τους καθώς και η μελέτη της σχέσης ανάμεσα στους ανασταλτικούς παράγοντες και στο βαθμό ανάμειξης των συμμετεχόντων.

Σε ό, τι αφορά στην πρώτη ερευνητική υπόθεση της εργασίας, σύμφωνα με την οποία η ύπαρξη ανασταλτικών παραγόντων συμμετοχής αναμενόταν να επηρεάσει αρνητικά τη συμμετοχή των πολιτών σε δημοτικά προγράμματα άθλησης, αυτή επιβεβαιώθηκε από την παρούσα έρευνα όχι όμως για όλες τις διαστάσεις των ανασταλτικών παραγόντων. Σε ό,τι αφορά στην ικανότητα πρόβλεψης της συμμετοχής από τους ανασταλτικούς παράγοντες, τα αποτελέσματα των αναλύσεων παλινδρόμησης έδειξαν ότι οι ανασταλτικοί παράγοντες προέβλεψαν ένα μικρό ποσοστό (15%) του επιπέδου συμμετοχής των αθλουμένων στα δημοτικά προγράμματα. Οι παράγοντες «έλλειψη χρόνου» και «έλλειψη ενδιαφέροντος» ήταν καθοριστικοί για την πρόβλεψη της συμμετοχής των αθλουμένων στα προγράμματα του Δήμου.

Η σημαντικότητα του παράγοντα «έλλειψη χρόνου» ως προς τη συμμετοχή ή μη σε αθλητικές δραστηριότητες, έχει επιβεβαιωθεί από έρευνες εντός και εκτός Ελλάδος (Alexandris, 1997; Alexandris & Stodolska, 2004; Alexandris et al., 2002; Alexandris & Carroll, 1999; Alexandris & Carroll, 1997; Carroll & Jackson, 1993; Jackson & Henderson, 1995; Κουθούρης και συν., 2007). Στην σύγχρονη ζωή, άλλωστε, ο χρόνος που απαιτείται για την εργασία, τις σπουδές, την οικογένεια, τις κοινωνικές υποχρεώσεις, είναι αυξημένος και οι υποχρεώσεις αυτές αποτελούν εμπόδιο σε δράσεις που απαιτούν ελεύθερο χρόνο. Πρέπει να σημειωθεί ότι η αρνητική επίδραση ως προς την συμμετοχή που είχε ο παράγοντας «έλλειψη ενδιαφέροντος», μπορεί να εξηγηθεί από το γεγονός ότι άτομα τα οποία σχετίζονται για πολλά χρόνια με μία δραστηριότητα και συνεπώς έχουν αυξημένο ενδιαφέρον γι' αυτήν, τείνουν να αναπτύσσουν ισχυρές στρατηγικές



διαπραγμάτευσης έναντι των ανασταλτικών παραγόντων (Alexandris et al., 2003; Κουθούρης και συν., 2007; Νάσσης & Θεοδωράκης 2008).

Η σημαντικότητα του παράγοντα «έλλειψη χρόνου» και «έλλειψη ενδιαφέροντος» επιβεβαιώθηκε και από τα αποτελέσματα της περιγραφικής στατιστικής, σύμφωνα με την οποία οι δύο αυτοί παράγοντες κρίθηκαν από τους συμμετέχοντες στα δημοτικά προγράμματα άθλησης, μετά από τον παράγοντα «έλλειψη εγκαταστάσεων», ως οι σημαντικότεροι. Αν και τα αποτελέσματα της περιγραφικής στατιστικής δεν συμφωνούν απόλυτα με το ιεραρχικό μοντέλο των Crawford, Jackson και Godbay (1991), σύμφωνα με το οποίο οι εσωτερικοί ανασταλτικοί παράγοντες βιώνονται ιεραρχικά ως οι σημαντικότεροι, τα προβλήματα εγκαταστάσεων, τα οποία ομαδοποιούνται στους δομικούς παράγοντες, έχουν επισημανθεί ιεραρχικά ως ο σημαντικότερος ανασταλτικός παράγοντας και από παλαιότερες έρευνες στον Ελλαδικό χώρο (Δαμιανίδης, Κουθούρης & Αλεξανδρής 2007; Γουλιμάρης, Φιλίππου, Κώτης & Γέντη, 2008), καθώς οι αθλητικές εγκαταστάσεις ή και οι υπηρεσίες αναψυχής που προσφέρονται ειδικά στην Ελλάδα δε φαίνεται να είναι ικανοποιητικές (Alexandris, 1998; Alexandris & Carroll, 1999; Κουθούρης και συν., 2008). Αν και στην παρούσα μελέτη επιβεβαιώθηκε η ικανότητα πρόβλεψης της συχνότητας συμμετοχής από τους ενδοπροσωπικούς και δομικούς ανασταλτικούς παράγοντες, εν τούτοις η μη επιβεβαίωση της ικανότητας πρόβλεψης των διαπροσωπικών ανασταλτικών παραγόντων, χρήζει περαιτέρω έρευνας. Αυτή η μη επιβεβαίωση έχει επίσης παρατηρηθεί και σε έρευνα των Alexandris et al., (2003).

Σε ότι αφορά στη δεύτερη υπόθεση της έρευνας, σύμφωνα με την οποία ο υψηλός βαθμός ανάμειξης αναμενόταν να επηρεάσει θετικά τη συμμετοχή σε δημοτικά προγράμματα άθλησης, αυτή επιβεβαιώθηκε. Σε ότι αφορά στην ικανότητα πρόβλεψης της συμμετοχής σε αθλητικά προγράμματα από τις διαστάσεις της ανάμειξης, η «ελκυστικότητα» ήταν η μόνη διάσταση η οποία προέβλεψε στατιστικά σημαντικά τη συχνότητα συμμετοχής, ενώ οι διαστάσεις «κεντρικότητα» και «αυτοέκφραση» δε φάνηκε να επηρεάζουν ιδιαίτερα τους αθλούμενους. Η πλειοψηφία των ερευνητών φαίνεται να συμφωνεί ότι η «ελκυστικότητα» αποτελεί τον ισχυρότερο παράγοντα πρόβλεψης της συνέχισης της συμμετοχής του ατόμου σε προσφερόμενες δραστηριότητες αναψυχής από έναν οργανισμό/επιχείρηση (Kyle et al., 2003). Στη βιβλιογραφία του μάρκετινγκ και της συμπεριφοράς καταναλωτών είναι γενικά παραδεκτό ότι οι καταναλωτές που εμφανίζουν υψηλά επίπεδα ανάμειξης αναπτύσσουν μια πιο μακροχρόνια και εντονότερη αναζήτηση πληροφοριών για το προϊόν. Σύμφωνα με την υπάρχουσα βιβλιογραφία, οι διαστάσεις της ανάμειξης συμβάλλουν με διαφορετική βαρύτητα στην πρόβλεψη της αφοσίωσης και της

συμμετοχής σε μια δραστηριότητα (Kyle et al., 2004; Kyle & Mowen, 2005), κάτι που επιβεβαιώνεται και στην παρούσα εργασία, όπου οι δείκτες της συμμετοχής στα προγράμματα άθλησης δεν επηρεάστηκαν στον ίδιο βαθμό και από τις τρεις διαστάσεις της ανάμειξης. Σε αυτό το συμπέρασμα έχουν καταλήξει και άλλες έρευνες (Θεοδωράκης και συν., 2008; Νάσσης & Θεοδωράκης 2008), στις οποίες ο παράγοντας «ελκυστικότητα» ήταν αυτός που προέβλεψε τη συμπεριφορά της εξαρτημένης μεταβλητής. Αυτό που τελικά πρέπει να τονιστεί είναι ότι δεν είναι αυτό καθαυτό το επίπεδο ανάμειξης σημαντικό αλλά το προφίλ ανάμειξης, ο τρόπος δηλαδή με τον οποίο οι διαφορετικές διαστάσεις της ανάμειξης επηρεάζουν τις αποφάσεις των συμμετεχόντων, καθώς, για μία μερίδα δημοτών η συμμετοχή μπορεί να αποτελεί μία ευκαιρία να βιώσουν ευχάριστα μία εμπειρία. (Νάσσης & Θεοδωράκης 2008). Για κάποιους άλλους, η ίδια εμπειρία μπορεί να έχει κάποια συμβολική αξία, να τους δίνεται δηλαδή μέσω αυτής η δυνατότητα να προβάλλουν μέρος του εαυτού τους. Συνεπώς, η προσέγγιση ατόμων με διαφορετικό προφίλ ανάμειξης δεν μπορεί να αποδώσει τα μέγιστα οφέλη εάν δεν λαμβάνει υπόψη τις ουσιώδεις διαφορές στα κίνητρά τους. Η σημαντικότητα της διάστασης της ελκυστικότητας ως προς τη συχνότητα συμμετοχής επιβεβαιώθηκε και από τα αποτελέσματα της περιγραφικής στατιστικής, σύμφωνα με τα οποία, η ελκυστικότητα θεωρήθηκε ως η κυρίαρχη, ενώ αυτή της κεντρικότητας, με τα χαμηλότερα επίπεδα.

Η σημαντικότητα της ελκυστικότητας έχει επιβεβαιωθεί και από παλαιότερες έρευνες (Θεοδωράκης και συν., 2008; Νάσσης & Θεοδωράκης 2008), καθώς αναφέρεται στην ευχαρίστηση που αντλεί το άτομο συμμετέχοντας σε μία δραστηριότητα αναψυχής, αλλά και στο πόσο σημαντική είναι η δραστηριότητα αυτή για το ίδιο. Τα αποτελέσματα της έρευνας στο σύνολό τους υποστηρίζουν έρευνες που πραγματοποιήθηκαν στην Ελλάδα (Alexandris και Carroll 1999; Carroll & Alexandris, 1997; Θεοδωράκης και συν., 2008), σύμφωνα με τις οποίες οι ανασταλτικοί παράγοντες είχαν επιρροή στις διαστάσεις της ανάμειξης.

Σε ότι αφορά στην τρίτη υπόθεση της έρευνας, σύμφωνα με την οποία η παρουσία ανασταλτικών παραγόντων συμμετοχής στα δημοτικά αθλητικά προγράμματα αναμενόταν να επηρεάζει αρνητικά το βαθμό ανάμειξης των συμμετεχόντων σε αυτά, επιβεβαιώθηκε η εναλλακτική υπόθεση. Τα αποτελέσματα συμφωνούν με το θεωρητικό μοντέλο των Iwasaki και Havitz (1998), σύμφωνα με το οποίο τα επίπεδα ανάμειξης του ατόμου σε δραστηριότητες αναψυχής καθορίζονται από διάφορους κοινωνικούς και προσωπικούς παράγοντες όπως οι αξίες, τα κίνητρα, και οι ενδοπροσωπικοί, οι διαπροσωπικοί και δομικοί ανασταλτικοί παράγοντες συμμετοχής. Οι αναλύσεις παλινδρόμησης έδειξαν ότι



οι ανασταλτικοί παράγοντες προέβλεψαν σε διαφορετικό βαθμό ένα στατιστικά σημαντικό ποσοστό των δεικτών ανάμειξης των συμμετεχόντων στα δημοτικά αθλητικά προγράμματα (21.3% για την ελκυστικότητα, 11.7% για την αυτοέκφραση και 12% για την κεντρικότητα). Είναι χαρακτηριστικό ότι ο παράγοντας «έλλειψη ενδιαφέροντος» συνέβαλλε σημαντικά στην πρόβλεψη και των τριών διαστάσεων της ανάμειξης, ο παράγοντας «ψυχολογία» προέβλεψε στατιστικά σημαντικά τη διάσταση της «αυτοέκφρασης», ενώ ο παράγοντας «έλλειψη παρέας» συνέβαλε στην πρόβλεψη της «ελκυστικότητας».

Η αρνητική σχέση του παράγοντα «έλλειψη ενδιαφέροντος» και με τις τρεις διαστάσεις της ανάμειξης εξηγείται από το γεγονός ότι πολλές φορές οι ανασταλτικοί λόγοι δε συνδέονται με τη συμμετοχή αλλά ούτε και με την μείωση της συχνότητάς της. Απεναντίας ερευνητές έχουν δείξει αύξηση του ποσοστού ανασταλτικών παραγόντων μπορεί να οδηγήσει σε αύξηση της συμμετοχής (Shaw, Bonen, & McCabe, 1991). Επίσης, άτομα που σχετίζονται για μεγάλο χρονικό διάστημα με μια δραστηριότητα, τείνουν να αναπτύσσουν ισχυρές στρατηγικές διαπραγμάτευσης έναντι των ανασταλτικών παραγόντων (Κουθούρης και συν., 2007). Συνεπώς, άτομα που προσπαθούν συστηματικά να ανταπεξέλθουν στα προσωπικά τους εμπόδια προς τη συμμετοχή, όπως την έλλειψη δεξιοτήτων, τη χαμηλή παρακίνηση, την έλλειψη ενδιαφέροντος, την ψυχολογία, την κούραση λόγω εργασίας, τη χαμηλή αυτοεκτίμηση, πολλές φορές είναι πιθανό να συμμετάσχουν πιο συχνά.

Ο παράγοντας «ψυχολογία» δεν είχε στατιστικά σημαντική επίδραση σε όλες της διαστάσεις της ανάμειξης, άλλωστε σύμφωνα με τη βιβλιογραφία (Kyle & Mowen, 2005; Kyle et al., 2004) ο κάθε παράγοντας έχει διαφορετική επίδραση και ικανότητα πρόβλεψης. Ο συγκεκριμένος παράγοντας σχετίστηκε με την εικόνα που το άτομο επιθυμεί να προβάλλει στους γύρω του μέσα από τη συμμετοχή του σε μια δραστηριότητα. Σε ότι αφορά τους διαπροσωπικούς ανασταλτικούς παράγοντες και συγκεκριμένα τον παράγοντα «έλλειψης παρέας», προέβλεψε στατιστικά σημαντικά την διάσταση της ελκυστικότητας. Με τα αποτελέσματα αυτά συμφωνεί και έρευνα των Θεοδωράκη και των συνεργατών του (2008), που αφορούσε στην σχέση μεταξύ των ανασταλτικών παραγόντων και της ανάμειξης σε άτομα που συμμετείχαν σε μαθήματα παραδοσιακού χορού. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της έρευνας τόσο οι ενδοπροσωπικοί (ψυχολογία) όσο και οι διαπροσωπικοί ανασταλτικοί παράγοντες (έλλειψη παρέας) επηρέασαν αρνητικά τη δυνατότητα επιβεβαίωσης του ατόμου μέσα από τη συμμετοχή του σε δραστηριότητες παραδοσιακού χορού.

Τέλος, οι δομικοί ανασταλτικοί παράγοντες δεν προέβλεψαν στην παρούσα έρευνα στατιστικώς σημαντικά καμία από τις διαστάσεις της ανάμειξης. Άλλωστε σύμφωνα με το ιεραρχικό μοντέλο των Crawford και συν., (1991), είναι οι παράγοντες με την ασθενέστερη ισχύ. Σε αυτή την κατεύθυνση ενδεχομένως να βοήθησε αφενός το γεγονός ότι τα προγράμματα προσφέρονται δωρεάν από το Δήμο, αφετέρου ότι η πόλη της Αλεξανδρούπολης προσφέρει αρκετά ικανοποιητικό δίκτυο συγκοινωνίας (ποδηλατόδρομος, αστικά λεωφορεία, δακτύλιος της Εγνατίας οδού) και οι αθλητικές εγκαταστάσεις που φιλοξενούν τα προγράμματα δεν περιορίζονται μόνο στο κέντρο της πόλης. Ως εκ τούτου ο παράγοντας «πρόσβαση», που στα μεγάλα αστικά κέντρα αποτελεί έναν σημαντικό παράγοντα αρνητικής επιρροής της ανάμειξης, στο συγκεκριμένο δείγμα δεν επηρέασε την ανάμειξη των συμμετεχόντων.

## ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ - ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ

Συμπερασματικά, σε ότι αφορά στην πρώτη υπόθεση της έρευνας, σύμφωνα με την οποία η ύπαρξη ανασταλτικών παραγόντων συμμετοχής αναμενόταν να επηρεάσει αρνητικά τη συχνότητα συμμετοχής των πολιτών σε δημοτικά προγράμματα άθλησης, η υπόθεση αυτή επιβεβαιώθηκε. Πρέπει όμως να επισημάνουμε ότι μόνο οι παράγοντες «έλλειψη χρόνου» και «έλλειψη ενδιαφέροντος» φαίνεται να επηρεάζουν στην συχνότητα συμμετοχής των πολιτών της Αλεξανδρούπολης στα δημοτικά αθλητικά προγράμματα. Η σημαντικότητα των παραγόντων αυτών ως προς τη συμμετοχή ή μη σε αθλητικές δραστηριότητες, έχει επιβεβαιωθεί από πλήθος ερευνών εντός και εκτός Ελλάδος (Alexandris & Stodolska, 2004; Alexandris et al., 2002; Alexandris & Carroll, 1999; Alexandris & Carroll, 1997; Carroll & Alexandris, 1997; Θεοδωράκης, 2008; Jackson, 1993; Jackson & Henderson, 1995; Κουθούρης και συν., 2005). Σε ότι αφορά την επίδραση παράγοντα έλλειψη χρόνου ως προς τη συχνότητα συμμετοχής, γεγονός που χαρακτηρίζει τον πολίτη κυρίως των αστικών κέντρων, όπως η Αλεξανδρούπολη, ενδεχομένως να οφείλεται στο γεγονός ότι η πλειονότητα των προγραμμάτων γινόταν σε συγκεκριμένες απογευματινές ώρες, συνεπώς πολλοί εργαζόμενοι αδυνατούσαν λόγω ωραρίου να παρακολουθήσουν τα προγράμματα. Επίσης, ο περιορισμένος αριθμός των προσφερόμενων αθλημάτων (τένις, κολύμβηση και γυμναστική) αφενός δεν κάλυπτε όλες τις ανάγκες τα ενδιαφέροντα των πολιτών για άθληση, συνεπώς οι αθλούμενοι αρκούσαν σε ότι προφέρεται χωρίς όμως να δείχνουν ιδιαίτερο ενδιαφέρον, αφετέρου, η επαναληπτικότητα των ίδιων προγραμμάτων εδώ και πολλά χρόνια ενδεχομένως να έχει δημιουργήσει αίσθημα κορεσμού σε παλαιότερους αθλούμενους. Η ευελιξία στο ωράριο τέλεσης των προγραμμάτων θα βοηθούσε στην επίλυση των ανασταλτικών παραγόντων που σχετίζονται με την έλλειψη χρόνου. Θα ήταν συνετό ο Δήμος να διαμορφώσει τις παρεχόμενες αθλητικές υπηρεσίες βάσει προγράμματος το οποίο θα διαμορφώνεται από τους ίδιους τους συμμετέχοντες. Όπως επίσης, ο εμπλουτισμός των υπηρεσιών με παράλληλες αθλητικές δράσεις, όπως φεστιβάλ, ημερίδες, αθλητικές επιδείξεις, εκδρομές, αλλά και η αύξηση των διδασκόμενων αθλημάτων, θα βοηθούσε στην κατεύθυνση αύξησης του ενδιαφέροντος των πολιτών για συμμετοχή.

Σε ότι αφορά στη δεύτερη υπόθεση της έρευνας, η ανάμειξη αναμενόταν να επηρεάσει θετικά τη συμμετοχή των πολιτών σε δημοτικά προγράμματα άθλησης, επίσης επιβεβαιώθηκε, μεν, όμως μόνο ο παράγοντας «ελκυστικότητα» προέβλεψε σημαντικά τη συχνότητα συμμετοχής. Η πλειοψηφία των ερευνητών φαίνεται να συμφωνεί ότι η ελκυστικότητα αποτελεί τον ισχυρότερο παράγοντα πρόβλεψης της συνέχισης της συμμετοχής του ατόμου σε προσφερόμενες δραστηριότητες αναψυχής από έναν οργανισμό/επιχείρηση (Kyle et al., 2003). Σύμφωνα με την υπάρχουσα βιβλιογραφία, οι διαστάσεις της ανάμειξης συμβάλλουν με διαφορετική βαρύτητα στην πρόβλεψη της συμμετοχής σε μια δραστηριότητα (Kyle & Mowen, 2005; Kyle et al., 2004; Νάσσης & Θεοδωράκης 2008), συνεπώς οι δείκτες της συμμετοχής στα προγράμματα άθλησης δεν επηρεάστηκαν στον ίδιο βαθμό και από τις τρεις διαστάσεις της ανάμειξης. Το ότι δεν επηρέασαν όλες οι διαστάσεις της ανάμειξης στον ίδιο βαθμό τη συχνότητα συμμετοχής, μπορεί να εξηγηθεί από το γεγονός ότι στη σχέση ανάμεσα στην ανάμειξη και τη συμμετοχή σε μια δραστηριότητα παρεμβάλλονται σημαντικοί προσωπικοί και κοινωνικοί παράγοντες οι οποίοι είναι πιθανόν είτε να διευκολύνουν ή να παρεμποδίζουν την ψυχολογική διαδικασία που οδηγεί από την μία κατάσταση στην άλλη. Το γεγονός ότι η άθληση και ειδικότερα τα δημοτικά προγράμματα γυμναστικής σύμφωνα με την παρούσα έρευνα δεν κατέχουν κεντρικό ρόλο στη ζωή των συμμετεχόντων ενδεχομένως να οφείλεται στο ότι μεγάλος πληθυσμός του δείγματος ήταν άτομα μεγάλης ηλικίας, στους οποίους, σε αντίθεση με τα νεαρότερα άτομα, η αθλητική κουλτούρα και ο αθλητικός τρόπος ζωής δεν είναι σύμφυτος με την καθημερινότητά τους, αλλά απλά αποτελεί ένα μέσο εκγύμνασης και εκτόνωσης. Αυτό επιτείνεται και από το γεγονός ότι η προβολή και προώθηση των δημοτικών αθλητικών προγραμμάτων είναι πολλές φορές ελλιπής, ενώ αρκετές από τις αθλητικές εγκαταστάσεις στις οποίες διεξάγονται τα προγράμματα είναι ανεπαρκείς, καθιστώντας τις δραστηριότητες λιγότερο ελκυστικές, αδυνατώντας να κεντρίσουν το ενδιαφέρον των συμμετεχόντων για μεγάλο χρονικό διάστημα. Τέλος, η μη πρόβλεψη της συχνότητας συμμετοχής από τη διάσταση της αυτοέκφρασης, ενδεχομένως να οφείλεται στο ότι τα προγράμματα στερούνταν ποικιλίας, φαντασίας, διαφοροποίησης ως προς το περιεχόμενο, δημιουργώντας έτσι την αίσθηση ρουτίνας στους ασκούμενους, στερώντας τους την αίσθηση της ελευθερίας, δημιουργίας και έκφρασης που είναι και αυτά εκτός από την ανάγκη για σωματική άσκηση, βασικές συνισταμένες της αθλητικής δραστηριότητας προκειμένου να είναι ολοκληρωμένη και αποδοτική.

Σε ότι αφορά στην τρίτη υπόθεση της έρευνας, σύμφωνα με την οποία η παρουσία ανασταλτικών παραγόντων συμμετοχής στα δημοτικά αθλητικά προγράμματα αναμενόταν

να σχετίζεται αρνητικά με το βαθμό ανάμειξης των συμμετεχόντων σε αυτά, επιβεβαιώθηκε και πάλι η εναλλακτική υπόθεση. Ο παράγοντας «έλλειψη ενδιαφέροντος» συνέβαλλε σημαντικά στην πρόβλεψη και των τριών διαστάσεων της ανάμειξης, ο παράγοντας «ψυχολογία» προέβλεψε στατιστικά σημαντικά την διάσταση της «αυτοέκφρασης», ενώ ο παράγοντας «έλλειψη παρέας» συνέβαλε στην πρόβλεψη της «ελκυστικότητας». Αν και η έρευνα που αφορά στη σχέση της ανάμειξης με τους ανασταλτικούς παράγοντες είναι περιορισμένη, αποτελέσματα έρευνας που διεξήχθη στην Ελλάδα (Θεοδωράκης και συν., 2008) επιβεβαίωσαν την ύπαρξη ισχυρής σχέσης μεταξύ των δύο εννοιών.

Το γεγονός ότι ο παράγοντας «έλλειψη ενδιαφέροντος» προέβλεψε όλες τις διαστάσεις της ανάμειξης, ενδεχομένως να οφείλεται στον περιορισμένο αριθμό των παρεχόμενων προγραμμάτων (συγκεκριμένα παρέχονταν μόνο τρία προγράμματα), τον μη εμπλουτισμό αυτών με διαφοροποιημένες ασκήσεις και δράσεις, όπως εκδρομές, φεστιβάλ, συμμετοχή σε πολιτιστικά και αθλητικά δρώμενα, όπως επίσης και στη μονοτονία κατά τη διάρκεια της προπόνησης, γεγονός που κάνει το μάθημα βαρετό και κουραστικό, μειώνοντας έτσι το ενδιαφέρον των συμμετεχόντων. Σε ότι αφορά τον παράγοντα ψυχολογία, ο οποίος προέβλεψε τη διάσταση της αυτοέκφρασης, οι υπεύθυνοι των αθλητικών προγραμμάτων του Δήμου θα πρέπει να λάβουν σοβαρά υπόψη τους το γεγονός ότι η πλειονότητα των συμμετεχόντων (άνω του 51%) στα αθλητικά προγράμματα του Δήμου Αλεξανδρούπολης ήταν άνω των 40 ετών, μια ηλικία φορτισμένη με υποχρεώσεις και σημαντική έλλειψη χρόνου, η οποία έχει ανάγκη από ποιοτικό χρόνο χαλάρωσης, έκφρασης και δημιουργικής δράσης και να ενισχύσουν τη θετική ψυχολογία των αθλουμένων ώστε να νιώσουν αισθήματα ελευθερίας, αυτοδιάθεσης και έκφρασης μέσω της άσκησης.

Τα παραπάνω αποτελέσματα έχουν αρκετές πρακτικές εφαρμογές για τα διοικητικά στελέχη των δήμων. Οι νέοι Καλλικρατικοί δήμοι, έχουν πλέον διευρυμένες ευθύνες και υποχρεώσεις προς την κοινωνία και τον πολίτη. Συνεπώς θα πρέπει η δομή και οργάνωσή τους σε όλους τους τομείς παροχής υπηρεσιών να διέπεται εκτός από διοικητική συνέπεια και από επιστημονική οργάνωση. Στον τομέα του αθλητισμού αναψυχής η παρούσα έρευνα αποτελεί σημαντικό εργαλείο διερεύνησης των λόγων που αναστέλλουν αλλά και ισχυροποιούν τη συμμετοχή των δημοτών σε αθλητικά προγράμματα και της μεταξύ τους σχέσης. Η αξιολόγηση και καταγραφή αυτών των στοιχείων θα προσφέρει πολύτιμη βοήθεια στους αρμόδιους κοινωνικής και αθλητικής πολιτικής των δήμων της χώρας, με αρχή αυτόν της Αλεξανδρούπολης, προς τη βελτιστοποίηση των παρεχόμενων υπηρεσιών

και συνθηκών πραγματοποίησης των προγραμμάτων, χωρίς, μάλιστα, σημαντική οικονομική επένδυση. Επιπλέον, θα συμβάλουν στην καλύτερευση των συνθηκών διαβίωσης των πολιτών τους, καθώς οι οικονομικοί λόγοι και η έλλειψη χρόνου σε συνδυασμό με τις δυσκολίες πρόσβασης των δημοτών σε χώρους άθλησης και αναψυχής, είναι θέματα που άπτονται της αρμοδιότητάς τους.

Όσο αφορά στην έλλειψη χρόνου, τα διοικητικά στελέχη των δήμων θα μπορούσαν να προσφέρουν «ευέλκτα» ως προς το ωράριο προγράμματα μετά τη συλλογή και επεξεργασία πληροφοριών από τα μέλη, να δώσουν κίνητρα για την προσέλκυση και τη συμμετοχή φίλων/μελών της οικογένειας στα προγράμματα, σχεδιάζοντας στοχευμένες προωθητικές ενέργειες και οργανώνοντας αντίστοιχα γυμναστικά δρώμενα, όπως φιλικούς αγώνες, φεστιβάλ κλπ. Η στρατηγική διαπραγμάτευση των ατομικών/ψυχολογικών παραγόντων, που σύμφωνα με τα αποτελέσματα της έρευνας επηρεάζουν όλες τις διαστάσεις της ανάμειξης, είναι ιδιαίτερα σημαντική, αφού αποτελούν τους ισχυρότερους παράγοντες πρόβλεψης της συμμετοχής σε δραστηριότητες αναψυχής (Carroll & Alexandris, 1997).

Οι Alexandris και Carroll (1999) πρότειναν συγκεκριμένες στρατηγικές για τη διαχείριση των ατομικών/ψυχολογικών ανασταλτικών παραγόντων, όπως, τη συνεχή προώθηση των αθλητικών προγραμμάτων στην τοπική κοινωνία κυρίως μέσα από την προσωπική επαφή με τα διοικητικά στελέχη και τους «προπονητές» με σκοπό την παρακίνηση για συμμετοχή. Επίσης, η διαρκής εκπαίδευση του προσωπικού των δήμων σε θέματα μάρκετινγκ και εξυπηρέτησης πελατών με στόχο τη διατήρηση και την ενδυνάμωση των σχέσεων με τα μέλη, είναι ιδιαίτερος σημαντική και ωφέλιμη. Τέλος θα ήταν στρατηγικά θεμιτό και εμπορικά ανταγωνιστικό, η παροχή ειδικά σχεδιασμένων προγραμμάτων με βάση τις πραγματικές ανάγκες και επιθυμίες των συμμετεχόντων.

Καταλήγοντας, από τα αποτελέσματα προκύπτει ότι τα διοικητικά στελέχη των δήμων θα μπορούσαν να χρησιμοποιήσουν την «κλίμακα ανασταλτικών παραγόντων στην αναψυχή» των Alexandris και Carroll, (1997) για τη διερεύνηση των παραγόντων εκείνων που εμποδίζουν την συμμετοχή των μελών τους στα προγράμματα που παρέχουν, προκειμένου να ελέγξουν και να εξηγήσουν τις αλλαγές στις τάσεις των συμμετεχόντων ως προς τις αθλητικές δραστηριότητες αλλά και να ερμηνεύσουν την απόκλιση στις επιλογές αναψυχής συγκεκριμένων πληθυσμιακών ομάδων. Καθώς όμως το αθλητικό προϊόν είναι υπηρεσία και οι υπηρεσίες είναι δύσκολο να εκτιμηθούν και να τυποποιηθούν σε σχέση με τα αγαθά, αφού είναι άυλες, αδιαχώριστες, και ποικίλουν από χρόνο σε χρόνο, (Bateson, 1992), προκειμένου οι δήμοι και τα διοικητικά αθλητικά στελέχη να

αποκτήσουν μια πληρέστερη εικόνα των λόγων που επιτρέπουν ή αποτρέπουν το κοινό από τη συμμετοχή σε προγράμματα άθλησης, θα πρέπει να μελετούν πολυδιάστατα αφενός τις παρεχόμενες τους υπηρεσίες ως προς την ποιότητά τους, αφετέρου τους καταναλωτές ως προς τα κίνητρα που τους ωθούν να συμμετέχουν σε αθλητικές δραστηριότητες, την ικανοποίηση, την αφοσίωση και τους παράγοντες που την επηρεάζουν, ενώ εξίσου σημαντική είναι η μελέτη της σχέσης μεταξύ ικανοποίησης και της παρεχόμενης ποιότητας υπηρεσιών του αθλητικού προϊόντος-υπηρεσίας.

Σε ότι αφορά στην τροποποιημένη κλίμακα ανάμειξης των Kyle, Absher, Norman, Hammitt και Jodice (2007), θα πρέπει να μελετηθεί περισσότερο στην ελληνική πραγματικότητα, καθώς δε φαίνεται ν' ανταποκρίνεται στην κουλτούρα των Ελλήνων συμμετεχόντων σε αθλητικές δραστηριότητες. Ο επανέλεγχος της τροποποιημένης κλίμακας ανάμειξης σε διαφορετικούς πληθυσμούς εντός Ελλάδος, αλλά και η προσθήκη περισσότερων μεταβλητών ανά παράγοντα, προκειμένου να επιτευχθεί πληρέστερη περιγραφή αυτού και συνεπώς να προκύψει μια κλίμακα με ισχυρή εγκυρότητα και αξιοπιστία, σύμφωνα με τον Vlachoroulo και τους συνεργάτες του (2008), θα οδηγήσει σε μια κλίμακα η οποία με ασφάλεια θα μπορεί να χρησιμοποιηθεί και από πληθυσμούς εκτός Β. Αμερικής, όπου έχει χρησιμοποιηθεί και επιβεβαιωθεί η συγκεκριμένη κλίμακα από ερευνητές (Kyle et al., 2007). Η χρήση μιας κλίμακας ανάμειξης που να ανταποκρίνεται και να καταγράφει αξιόπιστα τους λόγους που κάνουν τα άτομα να συνεχίζουν τη συμμετοχή και εμπλοκή τους με τη αθλητική δραστηριότητα της επιλογής τους, θα αποτελέσει σημαντικό εργαλείο καταγραφής και αξιοποίησης των δεδομένων αυτών προς όφελος των πολιτών αλλά και των επιχειρήσεων.

Οι τοπικές κοινωνίες καλούνται τώρα και στο μέλλον μέσω του διευρυμένου Καλλικράτη να διαμορφώσουν ένα υγιές και ενεργό περιβάλλον για τους πολίτες τους μέσα από ειδικά διαμορφωμένα αθλητικά προγράμματα και προϊόντα. Για να το πετύχουν αυτό είναι σημαντικό να δημιουργήσουν κατάλληλα περιβάλλοντα που θα φιλοξενούν σύγχρονα και μοντέρνα προγράμματα, να στελεχώσουν τους χώρους αυτούς με τα κατάλληλα διοικητικά αλλά και ειδικά στελέχη, να φροντίσουν για τη σωστή προώθηση και προβολή αυτών. Άλλωστε, δείκτης καταγραφής του βιοτικού επιπέδου των πολιτών μίας σύγχρονης κοινωνίας, κατά τον ελεύθερο χρόνο τους, είναι και το επίπεδο ενασχόλησής τους με δραστηριότητες αθλητισμού αναψυχής. Η ενασχόληση των πολιτών κάθε ηλικιακής ομάδας με τον αθλητισμό και τις δραστηριότητες αναψυχής αποτελεί ένδειξη υγείας σε σωματικό, πνευματικό, συναισθηματικό και ψυχικό επίπεδο. Η διατήρηση ή η επανάκτηση των παραπάνω αγαθών από το άτομο πρέπει να αποτελεί

προτεραιότητα και επιδίωξη κάθε ανεπτυγμένης κοινωνίας. Οι Δήμοι μπορούν να συμβάλλουν ενεργά στην πρακτική εφαρμογή της φιλοσοφίας της «δια βίου άσκησης», ενεργοποιώντας τη συμμετοχή των πολιτών σε κινητικές δράσεις που θα βελτιώσουν το δείκτη της ποιότητας ζωής τους.



## BIBΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Αραμπατζόγλου, Κ., Μιχαλοπούλου, Μ., Αντωνίου, Π., Γούργουλης, Β. & Βόλακλης, Κ. (2007). Μεταβολές στις φυσικές ικανότητες ενήλικων γυναικών σύμφωνα με τη συχνότητα συμμετοχής σε οργανωμένα προγράμματα άσκησης. *Αναζητήσεις στη Φυσική Αγωγή & τον Αθλητισμό*, 1, 125 – 133.
- ACSM (2002). Position Stand: Progression models in resistance training for healthy adults. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 2, 364-380.
- ACSM (2000). Guidelines for exercise testing and prescription 6th ed. *Philadelphia*: Williams & Wilkins.
- Ainsworth, B.E., Keenan, N.L., Strogatz, D.S., Garrett, J.M., & James, S.A. (1991). Physical activity and hypertension in black adults: the Pitt County Study. *American Journal of Public Health*, 11, 1477-1479.
- Aittasalo, M., Miilunpalo, S., & Suni, J. (2003). The effectiveness of physical activity counselling in a work-site setting. A randomized controlled trial. *Patient Education Counselling*, 2, 193-202.
- Alexandris., K, Kouthouris., C, Funk., & D, Giovani., C. (2009). Segmenting winter sport tourists by motivation: the case of recreational skiers. *Journal of Hospitality Marketing & Management*, 18, 480–499.
- Alexandris., K, Kouthouris., C, Funk., D & Chatzigianni., E (2008). Examining the relationships between leisure constraints, involvement and attitudinal loyalty among Greek recreational skiers. *European Sport Management Quarterly*, 3, 247-264.

- Alexandris, K., Kouthouris, C. & Meligdis, A. (2006). Increasing customers' loyalty in a skiing resort. *International Journal of Contemporary Hospitality Management*, 5, 414-425.
- Alexandris, K., & Stodolska, M. (2004). The influence of perceived constraints on the attitudes towards recreational sport participation. *Loisir et Societe*, 27, 197-217.
- Alexandris, K., Barkoukis, V., Tsorbatzoudis, H., & Grouios G. (2003). A study of perceived constraints on a community-based physical activity program for the elderly in Greece. *Journal of aging and physical activity*, 11, 305-318.
- Alexandris, K., Tsorbatzoudis, Ch., & Grouios, G. (2002). Perceived constraints on recreational sport participation: investigating their relationship with intrinsic motivation, extrinsic motivation and amotivation. *Journal of Leisure Research*, 34, 233-252.
- Alexandris, K., Grouios, G., Tsorbatzoudis, Ch., & Bliatsou, A. (2001). Relationship between perceived constraints and commitment to recreational sport participation of university students in Greece. *International Journal of Management*, 2, 282-296.
- Alexandris, K., & Carroll, B. (1999). Constraints on recreational sport participation in adults in Greece: implications for providing and managing sport services. *Journal of Sport Management*, 13, 317-332.
- Alexandris, K. (1998). Patterns of recreational sport participation among the adult population in Greece. *Cyber Journal of Sport Marketing*, 2, 1-9.
- Alexandris, K., & Carroll, B. (1997a). Demographic differences in the perception of constraints on recreational sport participation: results from a study in Greece. *Leisure Studies*, 16, 107-125.
- Alexandris, K., & Carroll, B. (1997b). An analysis of leisure constraints based on different recreational sport participation levels: results from a study in Greece. *Leisure Studies*, 19, 1-15.

- Βακουφτσή, Ε., Σιδέρη, Μ., Παπαγεωργίου, Μ., & Θεοδωράκης, Ν. (2009). Ανάμειξη σε δραστηριότητες αναψυχής: η περίπτωση μαθητών/τριών τεσσάρων ελληνικών πόλεων. *10ο πανελλήνιο συνέδριο ελληνικής εταιρείας διοίκησης αθλητισμού* Καβάλα: ΤΕΙ Καβάλας και ελληνική εταιρία διοίκησης αθλητισμού.
- Bateson, J. E.G., & Hui, M.K. (1992). The ecological validity of photographic slides and videotapes in simulating the service setting. *Journal of Consumer Research*, 19, 271-80.
- Baudrillard, J. (1968). *Le système des objects*. Paris: Gallimard
- Bloch, P., Sherrell, D., & Ridgway, N. (1986). Consumer Search: an extended framework. *Journal of Consumer Research*, 1, 119-126.
- Γενική Γραμματεία Αθλητισμού Περιγραφή προγράμματος «Άθληση για όλους» Ημερομηνία ανάκτησης :7-1-2011 <http://www.gss.gov.gr/>
- Γουλιμάρης, Δ., Φιλίππου, Φ., Κώτης, Ι., & Γέντη, Μ. (2008). Ανασταλτικοί παράγοντες συμμετοχής στους ελληνικούς παραδοσιακούς χορούς. *Επιστήμη του Χορού*, 2, 16-30.
- Carroll, B., & Alexandris, K. (1997). Perception of constraints and strength of motivation: their relationship to recreational sport participation in Greece. *Journal of Leisure Research*, 3, 279-299.
- Cavill, N., Biddle, S., & Sallis JF. (2001). Health enhancing physical activity for young people: statement of the United Kingdom expert consensus conference. *Pediatr Exercise*, 13, 12-25.
- Celsi, R.K. & Olson, J.C. (1988). The role of involvement in attention and comprehension processes. *Journal of Consumer Research*, 15, 210-224.
- Chombart de Lauwe, M. J. (1979). *Un mode autre: l'Enfance*. Paris: Payot.

- Coalter, F. (1993). Sports participation: price or priorities? *Leisure Sciences*, 12, 171-182.
- Crawford, D., Jackson, E., & Godbay, G. (1991). A hierarchical model of leisure constraints. *Leisure Sciences*, 13, 309-320.
- Crawford, D., & Godbay, G. (1987). Reconceptualizing barriers to family leisure. *Leisure Sciences*, 9, 119-127.
- Cohen, D., McKenzie, T., Sehgal, A., Williamson, S., Golinelli, D., & Lurie N. (2007). Contribution of public parks to physical activity. *American Journal of Public Health*, 97, 509–514
- Δαμιανίδης, Χ., Κουθούρης, Χ., & Αλεξανδρή, Κ. (2007). Παράγοντες που αναστέλλουν τη συμμετοχή μαθητών και μαθητριών σε εξωσχολικές δραστηριότητες αθλητισμού αναψυχής. Η περίπτωση των σχολείων της πόλης της Λιβαδειάς. *Αναζητήσεις στη Φυσική Αγωγή & τον Αθλητισμό*, 3, 379 – 385.
- Dimanche, F., Havitz, M.E., & Howard, D.R. (1991). Testing the involvement profile scale in the context of selected recreational and touristic activities. *Journal of Leisure Research*, 23, 51-66.
- Dimanche, F. & Samdahl, D. (1994). Leisure as symbolic consumption: a conceptualization and prospectus for future research. *Leisure Sciences*, 16, 119–129.
- Donnelly, M.P., Vaske, J.J., & Graefe, A.R. (1986). Degree and range recreation specialization: toward a typology of boating related activities. *Journal of Leisure Research*, 18, 81-95.
- DuVall, C., Dinger, M.K., Taylor, L.E., & Bemben, D. (2004). Minimal-contact physical activity interventions in women: a pilot study. *American Journal of Health Behaviour*, 28, 280-286.

- Emery, J., Crump, C., & Hawkins, M. (2007). Formative evaluation of AARP's Active for life campaign to improve walking and bicycling environments in two cities. *Health Promotion Practice*, 4, 403-414.
- Francken, D., & Van Raij, M. (1981). Satisfaction with leisure time activities. *Journal of Leisure Research*, 13, 337-352.
- Funk, D.C., & Bruun, T. (2007). The role of socio-psychological and culture-education motives in marketing international sport tourism: a cross-cultural perspective. *Tourism Management*, 28, 806-819.
- Gahwiler, P., & Havitz, M. E. (1998). Toward a relational understanding of leisure social worlds, involvement, psychological commitment, and behavioural loyalty. *Leisure Sciences*, 20, 1-23.
- Gilbert, D., & Hudson, S. (2000). Tourism demand constraints: a skiing participation. *Annals of Tourism Research*, 4, 906-925.
- Godbey, G. (1985). Non-participation in public leisure services: a model. *Journal of Park and Recreation Administration*, 3, 1-13.
- Havitz, M.E., & Mannell, R.C. (2005). Enduring involvement, situational involvement, and flow in leisure and non-leisure activities. *Journal of Leisure Research*, 2, 152-177.
- Havitz, M.E., & Dimanche, F. (1999). Leisure involvement revisited: drive properties and paradoxes. *Journal of Leisure Research*, 2, 122-149.
- Havitz, M.E., & Dimanche, F. (1997). Leisure involvement revisited: conceptual conundrums and measurement advances. *Journal of Leisure Research*, 3, 245-78.
- Heath, G., Brownson, R., Kruger, J., Miles, R., Powell, L., Ramsey, K., & the task force on community preventive services. (2006). The effectiveness of urban design and land use and transport policies and practices to increase physical activity: a systematic review. *Journal of Physical Activity and Health*, 3, 55-76.

- Henderson, K. A., Stalnaker, D., & Taylor, G. (1988). The relationship between barriers to recreation and gender-role personality traits for women. *Journal of Leisure Research*, 20, 69-80.
- Howard, D., (1988). An analysis of the market potential for public leisure services *Leisure Sciences*, 3, 217 – 223.
- Humpel, N., Owen, N., Leslie, E. (2002). Environmental factors associated with adults' participation in physical activity: a review. *American Journal of Preventive Medicine*, 22,188-199.
- Θεοδωράκης, Ν., Αλεξανδρή, Κ., Πανοπούλου Κ., & Βλαχόπουλος Σ. (2008). Παράγοντες που επηρεάζουν ανασταλτικά την ανάμειξη σε δραστηριότητες παραδοσιακού χορού. *Αναζητήσεις στη Φυσική Αγωγή & τον Αθλητισμό*, 2, 212 – 221.
- Θεοδωράκης, Ν., Πανοπούλου, Κ., & Βλαχόπουλος Σ. (2007). Παραγοντική δομή και εγκυρότητα πρόβλεψης της κλίμακας ανάμειξης στην αναψυχή. *Αναζητήσεις στη Φυσική Αγωγή & τον Αθλητισμό*, 5, 405 – 413.
- IOTF (2009). Obesity rates in Europe. Ημερομηνία ανάκτησης10-1-2010 [http://www.iaso.org/site\\_media/uploads/TrendsEuropeanadultsthroughtimeMay09.pdf](http://www.iaso.org/site_media/uploads/TrendsEuropeanadultsthroughtimeMay09.pdf)
- Iwasaki, Y., & Havitz, M. E. (2004).Examining relationships between leisure involvement, psychological commitment, and loyalty to a recreation agency. *Journal of Leisure Research*, 36, 45-72.
- Iwasaki, Y., & Havitz, M. E. (1998). A path analytic model of the relationships between involvement, psychological commitment and loyalty. *Journal of Leisure Research*, 30, 256-281.
- Jackson, E., & Hederson, K. (1995). Gender-based analysis of leisure constraints. *Leisure Sciences*, 17, 31-51.

- Jackson, E., & Rucks, V. (1995). Negotiation of leisure constraints by junior-high and high school students: an exploratory study. *Journal of Leisure Research*, 27, 85-105.
- Jackson, E., Crawford, D., & Godbey, G. (1993). Negotiation of leisure constraints. *Leisure Sciences*, 15, 1-11.
- Jackson, E. (1993). Recognizing patterns of leisure constraints: results from alternative analyses. *Journal of leisure Research*, 25, 129-149.
- Jackson, E. (1990). Variations in the desire to begin a leisure activity: evidence of antecedent constraints. *Journal of Leisure Research*, 22, 55-70.
- Jackson, E. (1988). Leisure constraints: a survey of past research. *Leisure Sciences*, 10, 203-215.
- Κουθούρης, Χ., Κοντογιάννη, Ε., & Αλεξανδρή, Κ. (2008). Λόγοι αναστολής συμμετοχής σε δραστηριότητες αθλητισμού αναψυχής. *Αναζητήσεις στη Φυσική Αγωγή & τον Αθλητισμό*, 1, 67 – 78.
- Κουθούρης, Χ., Αλεξανδρή, Κ., Γιοβάνη, Χ., & Χατζηγιάννη, Ε. (2005). Ανασταλτικοί παράγοντες συμμετοχής στη χιονοδρομία αναψυχής. *Αναζητήσεις στη Φυσική Αγωγή & τον Αθλητισμό*, 1, 55 – 63.
- Κουθούρης, Χ., Αλεξανδρή, Κ., & Μπουντόλου, Μ. (2007). Παράγοντες που αναστέλλουν τη συμμετοχή μαθητών και μαθητριών σε εξωσχολικές δραστηριότητες αθλητισμού αναψυχής. Η περίπτωση των σχολείων της πόλης της Λιβαδειάς. *Αναζητήσεις στη Φυσική Αγωγή & τον Αθλητισμό*, 3, 379 – 385.
- Kerstetter, D. L., & Kovich, G. M. (1997). The involvement profiles of Division I women's basketball spectators. *Journal of Sport Management*, 11, 234-249.
- King, A.C., Haskell, W.L., Taylor, C.B., Kraemer, H.C., & Debusk, R.F. (1991). Group-versus home-based exercise training in healthy older men and women: a community-based clinical trial. *Journal of the American Medical Association*, 11, 1535-1542.

- Kohl, H. W. (2001) Physical activity and cardiovascular disease: evidence for a dose response. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 6, 472-483.
- Kouthouris, C. (2005). Investigating demographic and attitude characteristics of recreational skiers: an application of behavioural segmentation. *The Sport Journal*, 8(4).
- Kuentzel, W.F., & McDonald, G.D. (1992). Differential effects of past experience, commitment and lifestyle dimensions on river use specialization. *Journal of Leisure Research*, 24, 269-287.
- Kyle, G., Absher, J., Norman, W., Hammitt, W., & Jodice, L. (2007). A modified involvement scale. *Leisure Studies*, 4, 399–427.
- Kyle, G., Absher, J., & Hammitt., W. (2006). An examination of the motivation— involvement relationship. *Leisure Sciences*, 28, 467–485.
- Kyle, G., & Mowen, A.J. (2005). An examination of the leisure involvement – agency commitment relationship. *Journal of Leisure Research*, 37, 342-363.
- Kyle, G.T., Graefe, A.R., Manning, R.E., & Bacon, J. (2004a). Predictors of behavioural loyalty among hikers along the Appalachian trail. *Leisure Sciences*, 26, 99-118.
- Kyle, G.T., Graefe, A.R., Manning, R.E., & Bacon, J. (2004b). Effect of activity involvement and place attachment on recreationists' perceptions of setting density. *Journal of Leisure Research*, 36, 209-231.
- Kyle, G. T., Graefe, A. R., Manning, R. E., & Bacon, J. (2003). An examination of the relationship between leisure activity involvement and place attachment among hikers along the Appalachian trail. *Journal of Leisure Research*, 35, 249-273.
- Kyle, G., & Mowen, A. (2003). An examination of the relationship between leisure constraints, involvement and commitment. *Proceedings of the Northeastern recreation research symposium*. Newtown Square: U.S. Department of agriculture.



- Kyle, G. T., & Chick, G. E. (2002). The social nature of leisure involvement. *Journal of Leisure Research*, 34, 426-448.
- Kyle, G.T., Kerstetter, D. L., & Guadagnolo, F.B. (1999). Market segmentation using participant involvement profiles. *Journal of Park and Recreation Administration*, 20, 1-21.
- Λαπούσης, Γ., Λαπαρίδης, Κ., Πέτσιου, Ε., Τοκμακίδης, Σ., Μούγιος, Β., Μακρυγιάννης, Β., & Κοντογιάννη, Α. (2005). Η επίδραση της αερόβιας ικανότητας στην αρτηριακή πίεση σε μαθητές ηλικίας 12-16 ετών. *Αναζητήσεις στη Φυσική Αγωγή & τον Αθλητισμό*, 2, 113 – 122.
- Laurent, G., & Kapferer, J.N. (1985). Measuring consumer involvement profiles. *Journal of Marketing Research*, 22, 41-53.
- Madrigal, R., & Kahle, L.R. (1994). Predicting vacation activity preferences on the basis of value system segmentation. *Journal of Travel Research*, 32, 22-28.
- Mannell, R., & Iwasaki, Y. (2005). Advancing quantitative research on social cognitive theories of the constraint-negotiation process. In E. Jackson, (Ed.), *Constraints to Leisure* (pp. 261-278). Pennsylvania: Venture Publishing.
- Mc Carville, R., & Smale, J. (1993). Perceived constraints to leisure participation within five activity domains. *Journal of Park and Recreation Administration*, 2, 40-59.
- McGinnis, J.M., & Foege, W.H. (1993). Actual causes of death in the United States. *JAMA*, 18, 207-12.
- McIntyre, N., & Pigram, J.J. (1992). Recreation specialization re-examined: the case of vehicle-based campers. *Leisure Sciences*, 14, 3-15.
- McIntyre, N. (1989). The personal meaning of participation: enduring involvement. *Journal of Leisure Research*, 21, 167-179.

- Νάσσης, Π., & Θεοδωράκης, Ν. (2008). Ο ρόλος της ανάμειξης στη συμπεριφορά των φιλάθλων στον επαγγελματικό αθλητισμό. *Αναζητήσεις στη Φυσική Αγωγή & τον Αθλητισμό*, 3, 319 – 328.
- Peytremann-Bridevaux, I., & Santos-Eggimann, B. (2007). Healthcare utilization of overweight and obese Europeans aged 50–79 years. *Journal of Public Health*, 15, 377–384
- Pitsavos, C., Panagiotakos, D., Chrysohooou, C., & Stefanadis, C. (2003). Epidemiology of cardiovascular risk factors in Greece: aims, design and baseline characteristics of the Attica study. *BMC Public Health*, 3, 32.
- Quester, P., & Lim, A. L. (2003). Product involvement/brand loyalty: is there a link? *Journal of product & Brand management*, 1, 22-38.
- Raven, P.B., Welch O'Connor, R.M., & Shi, X. (1991). Cardiovascular function following reduced aerobic activity. *Medicine and Science in Sport & Exercise*, 30, 1041-1052.
- Raymore, L., Godbey, G., & Crawford, D. (1994). Self-esteem, gender and socio-economic status: their relation to perception of constraint on leisure among adolescents. *Journal of Leisure Research*, 26, 99-118.
- Raymore, L., Godbey, G., Crawford, D., & Von Eye, A. (1993). Nature and process of leisure constraints: an empirical test. *Leisure Sciences*, 15, 99-113.
- Richins, M., & Bloch, P. (1986). After the new wears off: the temporal context of product involvement. *Journal of Consumer Research*, 2, 280-285.
- Romsa, G., & Hoffman, W. (1980). An application of non-participation data in recreation research: testing the opportunity theory. *Journal of Leisure Research*, 26, 99-118.
- Samdahl, D. M., & Jekubovich, N.J. (1997). A critique of leisure constraints: comparative analyses and understandings. *Journal of Leisure Research*, 29, 430-452.

- Shaw, S., Bonen, A., & McCabe, J. (1991). Do more constraints mean less leisure? Examining the relationship between constraints and participation. *Journal of Leisure Research*, 23, 286-300.
- Steele, R., & Caperchione, C. (2005). The role of local government in physical activity: employee perceptions. *Health Promotion Practice*, 2, 214.
- Schutzer, K., & Graves, S. (2004). Barriers and motivations to exercise in older adults. *Preventive Medicine*, 5, 1056-1061.
- Vlachopoulos, S., Theodorakis, N., & Kyle, G. (2008). Assessing exercise involvement among participants in health and fitness centres. *European Sport Management Quarterly*, 3, 289-304.
- Willey, C.G.E., Shaw, S. M., & Havitz, M.E. (2000). Men's and women's involvement in sports: an examination of the gendered aspects of leisure involvement. *Leisure Sciences*, 22, 19-31.
- World Health Organization (2009). Health statistics and health information systems. Ημερομηνία ανάκτησης: 9-1-2011 [http://www.who.int/healthinfo/global\\_burden\\_disease/global\\_health\\_risks/en/index.html](http://www.who.int/healthinfo/global_burden_disease/global_health_risks/en/index.html)
- World Health Organization WHO (2010). Ημερομηνία ανάκτησης: 9-1-2011 [http://www.who.int/healthinfo/statistics/whstats\\_downloads/en/index.html](http://www.who.int/healthinfo/statistics/whstats_downloads/en/index.html).
- Χρόνη, Σ. (2001). Δραστηριότητες αθλητισμού αναψυχής στην Ελλάδα: αντιλήψεις φοιτητών φυσικής αγωγής. *Φυσική Δραστηριότητα & Ποιότητα Ζωής*, 1, 20 -27.
- Zaichkowsky, J. L. (1985). Measuring the involvement construct. *Journal of Consumer Research*, 12, 341-352.