



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ

ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

**«Διερεύνηση της άποψης φοιτητών ΤΕΦΑΑ  
έναντι της έννοιας της Ποιότητας Ζωής»**

**ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ**

**του**

**ΚΕΦΑΛΑΚΗ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΥ**

**A.E.M: 0714179**

**Επιβλέπων: Κουθούρης Χαρίλαος, Αν. Καθηγητής**

Εγκρίθηκε από την επιτροπή βιοηθικής της Σχολής Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας.

**Τρίκαλα, 2018**

## Περίληψη

Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να σταθμίσει τις απόψεις των φοιτητών του Τμήματος Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας σε σχέση με την αντίληψή τους για την Ποιότητα Ζωής. Οι παράμετροι της ποιότητας ζωής που εξετάστηκαν ήταν: η συναισθηματική κατάσταση των φοιτητών (emotion) , η ευχαρίστηση τους από τη ζωή (life satisfaction) και η αίσθηση της ευζωίας τους (well-being) σε σχέση με το φύλο , το έτος σπουδών, την αίσθησή τους για την επάρκεια του ύπνου , την αίσθησή τους για τη ποιότητα διατροφής και τη συχνότητα άσκησης. Ως δείγμα συμμετείχαν 115φοιτητές του ΤΕΦΑΑ από το 3<sup>ο</sup> και 4<sup>ο</sup> έτος σπουδών. Το όργανο μέτρησης που χρησιμοποιήθηκε για την αξιολόγηση της μεταβλητής της Ποιότητα Ζωής ήταν το «European Social Survey (2015), ESS Round 7 (2014/2015) Technical Report. London: ESSERIC ([www.nationalaccountsofwellbeing.org](http://www.nationalaccountsofwellbeing.org)) με 47 θέματα. Για τις στατιστικές αναλύσεις χρησιμοποιήθηκε το πρόγραμμα SPSS (descriptive statistics, frequencies, T-test). Τα αποτελέσματα υποστήριξαν ότι τα άτομα που απολάμβαναν ένα επαρκή ύπνο, όπως και τα άτομα που επιλέγουν ποιοτική διατροφή και τα άτομα που ασκούνται συστηματικά, σημείωσαν υψηλότερες τιμές σε όλους τους δείκτες που εξετάστηκαν. Συμπερασματικά η υψηλή ποιότητα ζωής ενός φοιτητή εξαρτάται από παράγοντες όπως ο ύπνος, η διατροφή και η άσκηση.

Λέξεις κλειδιά: αντίληψη, ποιότητα ζωής, ευεξία , φύλο, διατροφή, ύπνος.

## **Πίνακας περιεχομένων**

<b>1</b>	<b>Εισαγωγή.....</b>	<b>5</b>
<b>1.1</b>	<b>Ποιότητα ζωής – wellbeing: ορισμοί και παράγοντες που την επηρεάζουν.....</b>	<b>6</b>
<b>2</b>	<b>Ανασκόπηση βιβλιογραφίας.....</b>	<b>6</b>
<b>2.1.</b>	<b>Οι επιδράσεις της σωματικής άσκησης στην αυτό-ιδέα και στην ευημερία (Effects of physical exercise on self-concept and well-being).....</b>	<b>6</b>
<b>2.2.</b>	<b>Οι επιδράσεις της σωματικής άσκησης στην ψυχολογική πίεση και την ευημερία σε έναν έφηβο πληθυσμό (The effects of physical activity and exercise training on psychological stress and well-being in an adolescent population).....</b>	<b>7</b>
<b>2.3.</b>	<b>Μια αναδρομική έρευνα της σχέσης μεταξύ αερόβιας άσκησης και ποιότητας ζωής σε γυναίκες με καρκίνο του μαστού. (A retrospective investigation of the relationship between aerobic exercise and quality of life in women with breast cancer).....</b>	<b>8</b>
<b>2.4.</b>	<b>Η κόπωση μεσολαβεί στις επιδράσεις της άσκησης στην ποιότητα ζωής. (Fatigue mediates the effects exercise on quality of life).....</b>	<b>9</b>
<b>2.5.</b>	<b>Τα αποτελέσματα της φυσικής άσκησης σχετικά με την ποιότητα ζωής , την ικανότητα άσκησης και την πνευμονική λειτουργία στα παιδιά με άσθμα. (Effects of physical on quality of life exercise capacity and pulmonary function in children with asthma).....</b>	<b>10</b>
<b>2.6.</b>	<b>Διδασκαλία μιας ολιστικής, εναρμονισμένης και εσωτερικής κινητήριας αντίληψης της αριστείας για την προώθηση των ολυμπιακών ιδεωδών, της υγείας και της ευημερίας για όλους. (Teaching a Holistic, Harmonious and Internal Motivational Concept of Excellence to Promote Olympic Ideals, Health and Well-Being for All).....</b>	<b>11</b>

<b>2.7 Σκοπός της παρούσης εργασίας.....</b>	<b>13</b>
<b>2.8 Υποθέσεις της έρευνας.....</b>	<b>13</b>
<b>3 Μεθοδολογία.....</b>	<b>14</b>
<b>3.1 Συμμετέχοντες.....</b>	<b>14</b>
<b>3.2 Όργανα αξιολόγησης.....</b>	<b>14</b>
<b>3.3 Διαδικασία συλλογής δεδομένων.....</b>	<b>15</b>
<b>3.4 Ανάλυση.....</b>	<b>16</b>
<b>4 Αποτελέσματα.....</b>	<b>17</b>
<b>4.1 Περιγραφικά στοιχεία μεταβλητών της έρευνας.....</b>	<b>17</b>
<b>4.2 Διαφορές εξαρτημένων μεταβλητών ως προς το φύλο.....</b>	<b>17</b>
<b>4.3 Διαφορές εξαρτημένων μεταβλητών ως προς το έτος.....</b>	<b>18</b>
<b>4.4 Διαφορές εξαρτημένων μεταβλητών ως προς τον ύπνο.....</b>	<b>19</b>
<b>4.5 Διαφορές εξαρτημένων μεταβλητών ως προς την διατροφή.....</b>	<b>20</b>
<b>4.6 Διαφορές εξαρτημένων μεταβλητών ως προς τη συχνότητα άσκησης.....</b>	<b>22</b>
<b>5.1 Συζήτηση.....</b>	<b>24</b>
<b>5.2 Συμπεράσματα.....</b>	<b>24</b>
<b>5.3 Μελλοντικές έρευνες.....</b>	<b>25</b>
<b>6 Βιβλιογραφία.....</b>	<b>25</b>
<b>7 Μορφή ερωτηματολογίου.....</b>	<b>28</b>

## ΕΙΣΑΓΩΓΗ

### 1.1 Ποιότητα ζωής – Well-Being: ορισμοί και παράγοντες.

Στην σημερινή εποχή στην οποία ζούμε απότερος στόχος είναι η βελτίωση της ποιότητας ζωής μέσα από περιβαλλοντικά , κοινωνικά και οικονομικά ζητήματα. Η ποιότητα ζωής έχει πολλές διαστάσεις και χαρακτηρίζεται ως «η υποκειμενική αντίληψη που έχει το άτομο για τη θέση του στη ζωή, μέσα στα πλαίσια του συστήματος αξιών και πολιτισμικών χαρακτηριστικών της κοινωνίας στην οποία ζει, καθώς και σε συνάρτηση με τους προσωπικούς στόχους, τις προσδοκίες, τα κριτήρια και τις ανησυχίες του» (WHO, 1993: 3). Σχετίζεται με τις επιθυμίες των ατόμων , την ψυχική τους υγεία και την ικανοποίηση των «πιστεύω» τους.

Η ποιότητα ζωής όμως επηρεάζεται και από άλλους παράγοντες που σχετίζονται είτε με θετικά είτε με αρνητικά συναισθήματα όπως το άγχος , ο υγιεινός τρόπος ζωής και το αίσθημα της αυτοεκτίμησης και διάφορους κοινωνικούς παράγοντες όπως η ηλικία , το φύλο , η κοινωνική τάξη κ.α. (Θεωδοράκης, 2010).

Οι περισσότεροι άνθρωποι και ερευνητές επικεντρώνονται περισσότερο σε έννοιες όπως η «ικανοποίηση για τη ζωή» με αποτέλεσμα να μην υπάρχει αντικειμενικότητα αφού οι δείκτες της ποιότητας ζωής σχετίζονται με το ευ-ζην (Barry, Zissi, 1997: 47 · Albercht, Devliger, 1999: 977) και αυτό που ονομάζουμε well-being (ευημερία – ευεξία) ενώ άλλες έρευνες έχουν να κάνουν με τον τρόπο που οι άνθρωποι βιώνουν την ποιότητα ζωής σε διάφορους τομείς όπως η ψυχική διάθεση του ατόμου , οι αντιλήψεις και οι ανάγκες του καθώς και οι υποκειμενικές εμπειρίες του.

Πολλές από αυτές τις έρευνες όμως δεν έχουν συγκεκριμένο αποτέλεσμα καθώς υπάρχει ανεπαρκής πληροφόρηση για τους τρόπους μέτρησης της ποιότητας ζωής (Cella και Tusky , 1990). Το πιο συχνό όργανο μέτρησης της ποιότητας ζωής είναι το «Ποιότητα ζωής, Short Form 36» ή SF-36 (Ware, 2009; Ware & Sherbourne, 1992). Από το συγκεκριμένο όργανο γίνεται ανίχνευση ή περιγραφή παραγόντων που σχετίζονται με τον σωματικό πόνο , τη ζωντάνια , τους περιορισμούς , εξαιτίας προβλημάτων υγείας , την κοινωνικότητα , τα συναισθηματικά προβλήματα κ.α. (Θεωδοράκης, 2010).

Ακόμα , σύμφωνα με τον Fayers και Machin (2013) η ποιότητα ζωής εξετάζεται με διαφορετικό τρόπο για κάθε άνθρωπο ανάλογα με το πεδίο στο οποίο αναφέρεται και

περιγράφει κυρίως την κοινωνική λειτουργικότητα (Aaronsen, 1998) , τα επίπεδα άσκησης και αυτό που ονομάζουμε ευεξία και well-being.

Το well-being θεωρείται ως μία διαδικασία που δίνει στους ανθρώπους την αίσθηση του τρόπου ζωής μέσω της αλληλεπίδρασης διαφόρων περιστάσεων και ψυχολογικών δραστηριοτήτων που βάζουν το άτομο σε μία κατάσταση ώστε να αναπτύξει τις δυνατότητες του , να εργαστεί δημιουργικά και παραγωγικά και να οικοδομήσει ισχυρές και θετικές σκέψεις με τους άλλους και να συμβάλλει στην κοινωνία τους Thompson S και Marks N (2008).

Η κατανόηση της ευημερίας (well-being) αποτελεί υποκειμενικό κριτήριο για αυτό το λόγο πολλοί ερευνητές και οικονομολόγοι για να κατανοήσουν καλύτερα την έννοια του well-being χρησιμοποίησαν στις έρευνες τους πολλές ερωτήσεις που σχετίζονται με το well-being καθώς άλλες έρευνες που προσπάθησαν να έχουν αποτελέσματα κάνοντας μόνο μία ερώτηση είχαν υψηλό κίνδυνο σφαλμάτων.

Από όλα τα παραπάνω διαπιστώνουμε ότι η μέτρηση της ευημερίας είναι ένας κρίσιμος παράγοντας που επηρεάζει τόσο την ποιότητα ζωής όσο και την ζωή των ανθρώπων Aked J, Marks N, Cordon C and Thompson S (2008).

## **Ανασκόπηση βιβλιογραφίας**

### **2.1. Οι επιδράσεις της σωματικής άσκησης στην αυτό-ιδέα και στην ευημερία (Effects of physical exercise on self-concept and well-being)**

Η μελέτη αυτή που πραγματοποιήθηκε από τον Alfermann, D., & Stoll, O. (2000) στο πανεπιστήμιο της Λειψίας στη Γερμανία είχε ως στόχο να ερευνήσει τα αποτελέσματα της άσκησης στην αυτό-ιδέα καθώς και στην ευημερία. Στη μελέτη αυτή πραγματοποιήθηκαν δύο πειράματα όπου πήρε μέρος ένας αρκετά μεγάλος αριθμός από υγιείς ενήλικες άνδρες και γυναίκες μέσης ηλικίας χωρίς εμπειρία άσκησης κατά τη διάρκεια των τελευταίων 12 μηνών που χωρίστηκαν με τυχαίο τρόπο σε πειραματικές ομάδες και ομάδες ελέγχου. Στο πρώτο πείραμα έλαβαν μέρος 24 άνδρες και γυναίκες από την πειραματική ομάδα και ακολούθησαν πρόγραμμα άσκησης που είχε διάρκεια 6 μηνών (με άσκηση για 60 λεπτά την εβδομάδα) με κύριο σκοπό να γίνει μία ευρύτερη αξιολόγηση της φυσικής αυτό-αντίληψης , της

αυτοεκτίμησης και της υποκειμενικής ευημερίας (η οποία περιλάμβανε 2 μεταβλητές: το άγχος και τις ψυχοσωματικές διαταραχές) τόσο πριν από το πρόγραμμα των 6 μηνών όσο και μετά την ολοκλήρωση του. Το πρόγραμμα σχεδιάστηκε για να εκπαιδεύσει διάφορες πτυχές της κινητικής απόδοσης όπως την αντοχή, τη δύναμη την ευκινησία και την ευλυγισία κ.α. μέσα από διάφορα παιχνίδια όπως αυτό της καλαθοσφαίρισης. Μέσα από 13 ελέγχους (wait-list) που πραγματοποιήθηκαν, τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι ασκούμενοι είχαν πολύ μεγάλη βελτίωση στον τομέα της φυσικής αυτό-συνείδησης με ταυτόχρονη μείωση των ψυχοσωματικών διαταραχών τους και οι διαφορές μεταξύ ανδρών και γυναικών ήταν ελάχιστες παρά μόνο στην αντίληψη της φυσικής κατάστασης.

Στο δεύτερο πείραμα συμμετείχαν 57 άνδρες και γυναίκες που επίσης επιδόθηκαν σε ένα πρόγραμμα άσκησης που είχε συνολική διάρκεια 6 μήνες. Τα 36 μέλη της πειραματικής ομάδας πραγματοποίησαν είτε αερόβια προπόνηση (ή προπόνηση παρόμοια με αυτή του πειράματος 1) είτε δοκιμασία χαλάρωσης που περιελάμβανε παρόμοιες πτυχές κινητικής απόδοσης με το πείραμα 1 που σχετίζονταν ακόμα και με την ταχύτητα, την ισορροπία, τον συντονισμό κ.α. Πριν την πάροδο των 6 μηνών και μετά από αυτή αξιολογήθηκαν τα αποτελέσματα (τρέξιμο ή μεικτό αθλητικό πρόγραμμα) τόσο στα μέτρα αυτό-συντήρησης όσο και στα μέτρα ευεξίας. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι με την πάροδο του χρόνου όχι μόνο η άσκηση αλλά και τα άλλα είδη επέμβασης ήταν ικανά να επηρεάσουν τις εξαρτώμενες μεταβλητές. Οι δοκιμές στην απόδοση έδειξαν ότι βελτιώθηκαν όλες οι μεταβλητές και τα συγκεντρωτικά αποτελέσματα δείχνουν ότι η άσκηση είναι μία στρατηγική για τη βελτίωση της ψυχικής υγείας και ευεξίας αλλά δεν είναι η μόνη.

## 2.2. Οι επιδράσεις της σωματικής άσκησης στην ψυχολογική πίεση και την ευημερία σε έναν έφηβο πληθυσμό (The effects of physical activity and exercise training on psychological stress and well-being in an adolescent population)

Στην παραπάνω μελέτη που πραγματοποιήθηκε από τον Norris, R., Carroll, D., & Cochrane, R. (1991) στη δευτεροβάθμια εκπαίδευση στη περιοχή στο Leamington του Warwickshire συμμετείχαν 147 έφηβοι από τους οποίους 70 ήταν άντρες και 77 γυναίκες με σκοπό να διαπιστωθεί αν η σωματική δραστηριότητα επηρεάζει και σε τι

βαθμό την ψυχολογική ευημερία. Από την ανάλυση που προέκυψε όσοι δήλωσαν μεγαλύτερη φυσική δραστηριότητα ανέφεραν χαμηλότερα επίπεδα κατάθλιψης και λιγότερο άγχος.

Για να ερευνηθούν πιο συγκεκριμένα αυτά τα αποτελέσματα της άσκησης στην ψυχολογική ευεξία οι έφηβοι συμμετείχαν σε πρόγραμμα αερόβιας άσκησης υψηλής ή μέτριας έντασης σε μία πειραματικές ομάδες και ομάδες ελέγχου. Οι πειραματικές ομάδα πραγματοποιούσαν άσκηση 2 φορές την εβδομάδα για 25-30 λεπτά. Η αερόβια ικανότητα , η αρτηριακή πίεση , το στρες , ο καρδιακός ρυθμός και η ψυχολογική ευεξία μετρήθηκαν πριν και μετά από περίπου 10 εβδομάδες εκπαίδευσης με κύριο σκοπό μέσα από διάφορες μετρήσεις να προσδιοριστούν τα οφέλη της φυσικής δραστηριότητας στον τομέα της ευεξίας. Από τις μετρήσεις και τα αποτελέσματα διαπιστώθηκε ότι τα άτομα και οι ομάδες που συμμετείχαν σε πρόγραμμα υψηλής έντασης ανέφεραν σημαντικά λιγότερο στρες και μειωμένα επίπεδα κατάθλιψης σε σχέση με τις άλλες ομάδες και υπήρχαν πολλές φυσιολογικές και ψυχολογικές διαφορές.

Το συγκεκριμένο πείραμα επομένως παρέχει στοιχεία που δείχνουν ότι σε έναν έφηβο πληθυσμό αν εφαρμοστεί αερόβιο πρόγραμμα άσκησης και ειδικά υψηλής έντασης , θα αποκτήσει πολύ θετικές επιδράσεις που σχετίζονται με την έννοια ευημερία και ευεξία.

Τα αποτελέσματα της συγκεκριμένης έρευνας ταιριάζουν με τα αποτελέσματα της παρούσας εργασίας καθώς και με αυτά της μελέτης στο πανεπιστήμιο της Λειψίας όπου δείχνουν ότι η άσκηση επηρεάζει θετικά την ποιότητα ζωής σε διάφορους παράγοντες όπως και σε παράγοντες που αφορούν την ευεξία.

**2.3. Μια αναδρομική έρευνα της σχέσης μεταξύ αερόβιας άσκησης και ποιότητας ζωής σε γυναίκες με καρκίνο του μαστού. (A retrospective investigation of the relationship between aerobic exercise and quality of life in women with breast cancer).**

Η συγκεκριμένη μελέτη πραγματοποιήθηκε για να διευκρινιστεί εάν οι γυναίκες με καρκίνο του μαστού που γυμνάζονταν εμφανίζουν μία υψηλή ποιότητα ζωής σε σχέση με γυναίκες οι οποίες δεν πραγματοποιούσαν άσκηση. Για να προσδιοριστεί η συγκεκριμένη έρευνα μελετήθηκε η σημασία της αεροβικής γυμναστικής στην



αποκατάσταση ασθενών (στη συγκεκριμένη έρευνα γυναικών) με καρκίνο. Στόχος της συγκεκριμένης έρευνας είναι να διαπιστωθεί εάν η αεροβική γυμναστική συμβάλλει θετικά τόσο στην ψυχική υγεία των ασθενών όσο και στη σωματική. Στην παραπάνω μελέτη πήραν μέρος 42 γυναίκες που πραγματοποιούσαν άσκηση και γυμνάζονταν συστηματικά και 29 γυναίκες οι οποίες δεν γυμνάζονταν.

Οι δύο ομάδες δεν είχαν σημαντικές διαφορές όσο αναφορά την εκπαίδευση , την ηλικία ,την οικονομική και κοινωνική απασχόληση ,την ύπαρξη άλλων ασθενειών που να αποκλείουν την άσκηση , το στάδιο της ασθένειας στο οποίο βρίσκονταν , τον τύπο της χειρουργικής επέμβασης , τον χρόνο από τη διάγνωση ή τον τύπο της θεραπείας. Και οι δύο ομάδες είχαν επομένως περίπου τα ίδια χαρακτηριστικά.

Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι γυναίκες ασθενείς με καρκίνο που συμμετείχαν στο πρόγραμμα αεροβικής γυμναστικής είχαν σημαντικά υψηλότερη ποιότητα ζωής (σύμφωνα με το δείκτη ποιότητας ζωής) από τις υπόλοιπες γυναίκες. Συνεπώς , από τις γυναίκες που γυμνάζονταν αυτές που είχαν τα λιγότερα εμπόδια στην άσκηση που αναλύθηκαν με το (PBE scale: αντιληπτά εμπόδια σε δοκιμασία άσκησης) εμφάνισαν θετικότερη ψυχική και σωματική υγεία και είχαν μεγαλύτερα ποσοστά στο να ζήσουν με ένα σημαντικό άνθρωπο ή να παντρευτούν.

#### 2.4. Η κόπωση μεσολαβεί στις επιδράσεις της άσκησης στην ποιότητα ζωής. (Fatigue mediates the effects exercise on quality of life).

Σκοπός της παρούσας εργασίας είναι η κατανόηση ότι η άσκηση δεν είναι ο μόνο τρόπος ζωής που συμβάλει στην ευεξία αλλά λειτουργεί και ευεργετικά στο σώμα όσον αφορά την κόπωση. Η κόπωση είναι μια συνηθισμένη παρενέργεια στην θεραπεία του καρκίνου και επηρεάζει σε σημαντικό βαθμό την ποιότητα ζωής του ατόμου. Γι αυτό το λόγο συνίσταται για την αντιμετώπιση της κόπωσης.

Σύμφωνα με μία έρευνα που έγινε για την συγκεκριμένη προσέγγιση, συμμετείχαν 27 γυναίκες στην χημειοθεραπεία με καρκίνο του μαστού και οι οποίες ολοκλήρωσαν την μελέτη αν και εξ αρχής είχαν εγγραφεί 30. Πριν από την πρώτη χημειοθεραπεία λήφθηκαν όλα τα απαραίτητα μέτρα και οι ασθενείς ενημερώθηκαν σχετικά με το οικιακό πρόγραμμα το οποίο και θα είχε διάρκεια 8 εβδομάδες. Τα αποτελέσματα που προέκυψαν ήταν πολύ θετικά. Οι γυναίκες που υιοθέτησαν το πρόγραμμα άσκησης

(60%), όχι μόνο έδειξαν σημαντικές αυξήσεις στην λειτουργική ικανότητα, αλλά επίσης είχαν και μικρότερη αύξηση βάρους.

Διερευνητικές, βαθμιδωτές υποδεικνύουν ότι η μέγιστη επίδραση της άσκησης σε αποτελέσματα ποιότητας ζωής μπορεί να βελτιώσει σημαντικά το αίσθημα της κόπωσης. Συμπερασματικά, για μερικές γυναίκες που λαμβάνουν χημειοθεραπεία ως αντιμετώπιση του καρκίνου του μαστού, η χαμηλή έως και μέτρια ένταση άσκηση σύμφωνα με το πρόγραμμα που τους δόθηκε στο σπίτι ήταν εφικτή. Τα αποτελέσματα ήταν πολύ θετικά και έδειξαν ότι η άσκηση όχι μόνο επηρεάζει την ποιότητα ζωής αλλά ακόμα το φαινόμενο αυτό μπορεί να επηρεάζεται από τις επιδράσεις της άσκησης στην κόπωση. Φυσικά δεν είναι μόνα αυτά τα οφέλη της καθώς βοηθάει επίσης στην διατήρηση της λειτουργικής ικανότητας και στον καλύτερο έλεγχο τους βάρους του ατόμου.

#### 2.5. Τα αποτελέσματα της φυσικής άσκησης σχετικά με την ποιότητα ζωής , την ικανότητα άσκησης και την πνευμονική λειτουργία στα παιδιά με άσθμα.(Effects of physical on quality of life exercise capacity and pulmonary function in children with asthma).

Σκοπός της συγκεκριμένης έρευνας ήταν να εξετάσει τις επιδράσεις που έχει η υπομέγιστη άσκηση στην ποιότητα ζωής , στην ικανότητα άσκησης και στην πνευμονική λειτουργία των παιδιών με άσθμα. Στην παρούσα έρευνα συμμετείχαν 62 παιδιά με μέση ηλικία τα 10,4 έτη τα οποία κατανεμήθηκαν τυχαία σε πειραματικές ομάδες και σε ομάδες ελέγχου. Η πειραματική ομάδα πήρε μέρος σε ένα πρόγραμμα καλαθοσφαίρισης με μέτρια ένταση το οποίο είχε συνολική διάρκεια 8 εβδομάδες. Και στις δύο ομάδες ανατέθηκε πρόγραμμα αναπνευστικής άσκησης το οποίο λάμβανε χώρα στο σπίτι των κάθε συμμετεχόντων. Για την αξιολόγηση του περιορισμού της δραστηριότητας των συμπτωμάτων και των συναισθηματικών λειτουργιών καθώς και για την ανάλυση των αποτελεσμάτων χρησιμοποιήθηκε το παιδιατρικό ερωτηματολόγιο για την ποιότητα ζωής του άσθματος. Οι στατιστικές αναλύσεις πραγματοποιήθηκαν με το στατιστικό πακέτο SPSS v 12. Η άσκηση αξιολογήθηκε μέσω μίας φυσικής ικανότητας εργασίας (δοκιμή PWC 170) σε ένα κυκλοεργόμετρο σε μία δοκιμασία 6 λεπτών και ακολούθησαν επίσης δοκιμασίες σπιρομέτρησης με ταυτόχρονη καταγραφή των συμπτωμάτων και των φαρμάκων.

Από τα αποτελέσματα των τεστ φάνηκε ότι και οι δύο ομάδες βελτιώθηκαν όμως η βελτίωση της πειραματικής ομάδας ήταν σημαντικά υψηλότερη από αυτή της ομάδας ελέγχου. Η πειραματική ομάδα απέδωσε καλύτερα στις δοκιμές PWC 170 και 6 λεπτών στο κυκλοεργόμετρο ενώ στην ομάδα ελέγχου μετά την ολοκλήρωση της δοκιμασία δεν παρατηρήθηκε κάποια σημαντική βελτίωση. Τα αποτελέσματα των φαρμάκων βελτιώθηκαν και στις δύο ομάδες όμως τα αποτελέσματα των συμπτωμάτων βελτιώθηκαν μόνο στην πειραματική ομάδα. Όσο αναφορά την πνευμονική λειτουργία σε καμία από τις δύο ομάδες δεν παρατηρήθηκαν σημαντικές αλλαγές παρά μόνο στις μέγιστες τιμές της εκπνευστικής ροής στην πειραματική ομάδα.

Από τα συνολικά αποτελέσματα της συγκεκριμένης μελέτης διαπιστώνουμε ότι 8 εβδομάδες υπομέγιστης άσκησης έχουν ευεργετικές ιδιότητες στην ποιότητα ζωής και στην ικανότητα άσκησης σε παιδιά που πάσχουν από άσθμα. Η υπομέγιστη εκπαίδευση καλαθοσφαίρισης αποδείχθηκε ως ένα αποτελεσματικό πρόγραμμα άσκησης για παιδιά με άσθμα καθώς δεν συμβάλλει μόνο θετικά στην σωματική τους υγεία αλλά κυρίως στη βελτίωση της ψυχικής τους υγείας.

Τα αποτελέσματα της συγκεκριμένης έρευνας ταυτίζονται με τα αποτελέσματα των άλλων δύο ερευνών της αερόβιας άσκησης και ποιότητας ζωής σε γυναίκες με καρκίνο του μαστού. Από τις τρεις αυτές έρευνες διαπιστώνουμε ότι η άσκηση και η φυσική δραστηριότητα συσχετίζεται απόλυτα με την ψυχολογική υγεία (Netz, Wu, Becker & Tenenbaum, 2005) γιατί η συστηματική άσκηση επιδρά σημαντικά στη βελτίωση της ποιότητας ζωής των ανθρώπων καθώς αφενός συμβάλλει στη βελτίωση της υγείας και της διάθεσης των ατόμων και αφετέρου βελτιώνει τη σωματική λειτουργικότητα και ψυχική διάθεση του ατόμου.(Θεωδοράκης, 2010).Επομένως , ερευνητικά αποδεικνύεται ότι άσκηση και ποιότητα ζωής είναι έννοιες αλληλένδετες και αν τα προγράμματα άσκησης εφαρμοστούν σωστά τότε η ψυχική και σωματική ικανοποίηση των ατόμων θα είναι πολύ μεγάλη.

2.6. Διδασκαλία μιας ολιστικής, εναρμονισμένης και εσωτερικής κινητήριας αντίληψης της αριστείας για την προώθηση των ολυμπιακών ιδεωδών, της υγείας και της ευημερίας για όλους. (Teaching a Holistic, Harmonious and Internal Motivational Concept of Excellence to Promote Olympic Ideals, Health and Well-Being for All).

Σκοπός του συγκεκριμένου άρθρου του ερευνητή Αθανάσιου Παπαϊωάννου ήταν να παρουσιαστούν τα ολιστικά, αρμονικά και εσωτερικά κίνητρα της αριστείας καθώς και οι επιπτώσεις τους στη σωματική δραστηριότητα, υγεία και ευεξία με βάση την αρχαία αθλητική λογοτεχνία του Αριστοτέλη.

Σε αυτό το άρθρο εξηγείται γιατί είναι απαραίτητα και τα τρία συστατικά της αριστείας για την προώθηση της ευδαιμονικής ευημερίας, που είναι ο απώτερος στόχος του Ολυμπισμού. Υποστηρίζεται επίσης ότι η έννοια της ηδονικής-ευδαιμονικής ευημερίας θα πρέπει να βασίζεται κυρίως στο νόημα του «εμένα» και του «εμάς». Ενώ οι περισσότερες εμπειρίες για φυσική δραστηριότητα έχουν ως στόχο μια ηδονιστική προοπτική για την υγεία και την ευημερία για όλους χρειάζεται να προωθηθεί μια ευδαιμονική προοπτική στη διδασκαλία της φυσικής αγωγής και του αθλητισμού των νέων. Αρχικά αυτή η ιδέα πρέπει να επικεντρωθεί στην προώθηση των ολυμπιακών ιδεωδών, όπως η αριστεία, η φιλία και ο σεβασμός. Αυτά τα τρία ιδεώδη και η ευημερία είναι πολύ αλληλένδετα. Προωθώντας την αριστεία, τα ολυμπιακά ιδεώδη και την ευημερία με αυτόν τον τρόπο παρουσιάζονται οι βασικές ιδέες μιας εκπαιδευτικής φιλοσοφίας που προάγει την αριστεία στη φυσική αγωγή και τον αθλητισμό νεολαίας. Η σύγχρονη έρευνα στηρίζει την ιδέα ότι τα άτομα που υιοθετούν τον εσωτερικό κινητό ορισμό της αριστοκρατίας και της επιτυχίας του Αριστοτέλη είναι πιο πιθανό να βιώσουν την ευημερία και να ξεκινήσουν δράσεις που στοχεύουν στην ενσωμάτωση της ευημερίας τους με το καλό της κοινωνίας από ότι τα άτομα που υιοθετούν την αριστεία όπως ορίζεται για προοπτικές καθηκόντος.

Συμπερασματικά, σε αυτή την εργασία εξηγείται γιατί η επανάληψη του αρχαίου ελληνικού ορισμού της αριστείας και της ηθικής αρετής του Αριστοτέλη θα βοηθήσει την ανθρωπότητα και τον αθλητισμό νεολαίας ώστε οι σύγχρονες κινητήριες θεωρίες να βοηθήσουν και να προωθήσουν τα ολιστικά και εσωτερικά κίνητρα συστατικά της αριστείας που ευνόησαν τους Έλληνες σύμφωνα με τον Αριστοτέλη. Στόχος του άρθρου επομένως, ήταν να ενθαρρύνει τους ερευνητές και τους υπεύθυνους για τη χάραξη μίας πολιτικής που θα προωθεί αυτή τη γνώση στον τομέα του αθλητισμού.

### **Σκοπός της παρούσης εργασίας**

Σκοπός της παρούσης έρευνας ήταν η διαπίστωση σημαντικών παραγόντων που επηρεάζουν την αντίληψη των φοιτητών του ΤΕΦΑΑ για το επίπεδο της ποιότητας ζωής τους, όπως ο επαρκής ύπνος, η σωστή διατροφή και η συχνότητα άσκησης.

### **Υποθέσεις της έρευνας**

1<sup>η</sup> Υπόθεση: Η αντίληψη της ποιότητα ζωής ενός φοιτητή είναι υψηλότερη αντίστοιχα με της επάρκειας του χρόνου που διαθέτει για ύπνο.

2<sup>η</sup> Υπόθεση: Η αντίληψη της ποιότητα ζωής ενός φοιτητή είναι υψηλότερη αντίστοιχα με της σωστότερης διατροφής που κάνει

3<sup>η</sup> Υπόθεση: Η αντίληψη της ποιότητα ζωής ενός φοιτητή είναι υψηλότερη αντίστοιχα με τη συχνότητα άσκησης.

## Μεθοδολογία

### 3.1 Συμμετέχοντες

Στη μελέτη συμμετείχε ένα σύνολο 115 ατόμων ηλικίας 20 έως 22 ετών φοιτητών του 3<sup>ου</sup> και 4<sup>ου</sup> έτους σπουδών του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας (Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού). Από τους 115 συμμετέχοντες οι 66 ήταν γυναίκες και οι 49 άνδρες. Οι συμμετέχοντες ανήκαν στην ηλικιακή ομάδα: Α. 20 – 22 ετών.

### 3.2 Όργανα αξιολόγησης

Για την παρούσα μελέτη χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο αξιολόγησης της μεταβλητής Ποιότητα Ζωής «European Social Survey (2015), ESS Round 7 (2014/2015) Technical Report. London: ESSERIC, ([www.nationalaccountsforwellbeing.org](http://www.nationalaccountsforwellbeing.org)) με 47 θέματα.

Το εύρος της κλίμακας αξιολόγησης όλων των θεμάτων ξεκινά από το 1 (καμία / ποτέ) ως το 5 (συνεχώς / πάντα). Το ερωτηματολόγιο αποτελείται από 47 θέματα που αφορούν τις εξής 8 κατηγορίες:

*Συναισθηματική ευεξία* (emotional well-being): σε κλίμακες από το 1 (καμία / ποτέ) έως το 5 (συνεχώς / πάντα) αξιολογεί 5 θέματα που αφορούν το βαθμό των συναισθημάτων που νιώθει σε γενικό αλλά και ειδικότερο επίπεδο στη ζωή του γενικά.

*Ικανοποιητική ζωή* (satisfying life): αξιολογεί 4 θέματα με κλίμακες από το 1 (καμία / ποτέ) έως το 5 (συνεχώς / πάντα) εξετάζεται το πώς ο συμμετέχων αντιλαμβάνεται την ικανοποίηση στη ζωή του σε γενικές γραμμές.

*Ζωτικότητα* (vitality): αξιολογεί 8 θέματα με κλίμακα από το 1 (καμία / ποτέ) έως το 5 (συνεχώς / πάντα) αξιολογούν το βαθμό της κούρασης, της ενέργειας, της ποιότητας ύπνου, του επιπέδου της υγείας και της ποσότητας της άσκησης του συμμετέχοντα.

*Ψυχικό σθένος και αυτοεκτίμηση (resilience and self-esteem)*: αξιολογεί 4 θέματα με κλίμακα από το 1 (καμία / ποτέ) έως το 5 (συνεχώς / πάντα) αξιολογείται η αντίληψη και η πίστη που το άτομο έχει στον εαυτό του.

*Θετική λειτουργικότητα (positive functioning)*: αξιολογεί 9 θέματα, με κλίμακα από το 1 (καμία / ποτέ) έως το 5 (συνεχώς / πάντα), σχετικές με τον αντιλαμβανόμενο βαθμό ικανότητας, αυτονομίας, αφοσίωσης και αίσθησης του σκοπού του συμμετέχοντα.

*Υποστηρικτικές σχέσεις (supportive relationships)*: με κλίμακα 1 (καμία / ποτέ) έως το 5 (συνεχώς / πάντα) όπου αξιολογούν 6 θέματα σχετικά με την αντίληψη των ατόμων όσο αφορά τις διαπροσωπικές τους σχέσεις (οικογένεια, συγγενείς, φίλοι).

*Εμπιστοσύνη και αίσθηση του 'ανήκω' (trust and belonging)*: αξιολογεί 5 θέματα με κλίμακα 1 (καμία / ποτέ) έως το 5 (συνεχώς / πάντα) που συλλέγουν πληροφορίες σε σχέση με το αίσθημα αλληλεγγύης και εμπιστοσύνης που ο ερωτώμενος αισθάνεται πως υπάρχει μεταξύ των ανθρώπων της τοπικής του κοινωνίας καθώς και σε σχέση με το πώς ο ίδιος αντιλαμβάνεται τη δική του θέση μέσα σε αυτή.

*Εργασιακή ευεξία (well-being at work)*: αξιολογεί 6 ερωτήσεις με κλίμακα 1 (καμία / ποτέ) έως το 5 (συνεχώς / πάντα) όπου ο συμμετέχων αξιολογεί, σύμφωνα με την αντίληψή του, το βαθμό στον οποίο είναι ευχαριστημένος από την εργασία του λαμβάνοντας υπόψη παράγοντες όπως το ενδιαφέρον, το άγχος, ο ελεύθερος χρόνος, η ασφάλεια και το εισόδημα που του παρέχει.

### 3.3. Διαδικασία συλλογής δεδομένων

Ένα τυχαίο δείγμα 115 ατόμων από άνδρες και γυναίκες, ηλικίας 20-22 ετών αξιολογήθηκαν μέσω ερωτηματολογίου σε μία ημέρα μετά τη λήξη των μαθημάτων στο Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας (Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού). Το δείγμα προήλθε από 115 φοιτητές από 2 διαφορετικά έτη, το 3<sup>ο</sup> και το 4<sup>ο</sup> έτος του πανεπιστημίου που εδρεύει από το 1999 στις εγκαταστάσεις των Καρυών.

3.3 α) *Χώρος διεξαγωγής έρευνας*: Η έρευνα πραγματοποιήθηκε σε μία ημέρα μετά τη λήξη των μαθημάτων στο ΤΕΦΑΑ.

3.3 β) *Χρονικό περιθώριο για απάντηση*: Η μέγιστη διάρκεια συμπλήρωσης του ερωτηματολογίου ήταν 8 λεπτά.

3.3 γ) *Εξασφάλιση ανωνυμίας*: Κατά τη διάρκεια συμπλήρωσης του ερωτηματολογίου εξασφαλίστηκε η ανωνυμία των φοιτητών και των φοιτητριών.

### 3.4 *Ανάλυση*

Η ανάλυση δεδομένων έγινε με βάση την προσπάθεια καταγραφής των παραμέτρων και δεικτών της προσωπικής, κοινωνικής και εργασιακής ευεξίας σε φοιτητές πανεπιστημίου, καθώς και των δημογραφικών χαρακτηριστικών των ατόμων αυτών. Χρησιμοποιήθηκαν στατιστικές αναλύσεις περιγραφικής στατιστικής (descriptive), μέσων όρων (mean), τυπικών αποκλίσεων (standard deviation), συχνοτήτων (frequencies) και καθορισμού τιμών διαφοροποίησης ανεξάρτητων δειγμάτων (independent T-test). Ως εξαρτημένες εκλήφθηκαν οι μεταβλητές: συναισθηματική κατάσταση των φοιτητών (emotion) , ευχαρίστηση τους από τη ζωή (life satisfaction) αίσθηση της ευζωίας τους (well-being) και ως διχοτόμες ανεξάρτητες το φύλο , το έτος σπουδών, η αίσθησή επάρκειας του ύπνου , η αίσθησή ποιότητας διατροφής και η συχνότητα άσκησης.



## Αποτελέσματα

### 4.1 Περιγραφικά στοιχεία μεταβλητών της έρευνας

Κατά την επεξεργασία των δεδομένων κάθε ενότητας θεμάτων του ερωτηματολογίου εξετάστηκαν 3 βασικές κατηγορίες αξιολόγησης: η συναισθηματική κατάσταση των φοιτητών του 3<sup>ου</sup> και 4<sup>ου</sup> έτους (emotion) , η ευχαρίστηση από τη ζωή τους (satisfaction) και η αίσθηση της ευζωίας τους (well-being) ως προς το φύλο , το έτος , τον ύπνο , τη διατροφή και τη συχνότητα άσκησης.

#### Statistics

		sex	etos	sleep	nutrition	freqexers	Emotion	Satisfacti on	Wellbein g
N	Valid	115	115	115	115	115	115	115	115
	Missing	0	0	0	0	0	0	0	0
Mean		1,5739	3,6783	1,5652	1,4870	1,7739	3,0643	3,6000	3,5435
Std. Deviation		,49667	,46919	,49790	,50202	,42013	,33039	,53064	,47505
Minimum		1,00	3,00	1,00	1,00	1,00	2,20	2,25	2,00
Maximum		2,00	4,00	2,00	2,00	2,00	3,80	4,75	4,50

### 4.2 Διαφορές εξαρτημένων μεταβλητών ως προς το φύλο

Για να διερευνήσουμε τις διαφορές ως προς το φύλο στην συναισθηματική κατάσταση των φοιτητών στην ευχαρίστηση από τη ζωή τους και στην αίσθηση ευζωίας τους εφαρμόστηκε ανάλυση t-tests για ανεξάρτητα δείγματα. Δεν διαπιστώθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ των δύο φύλων στην συναισθηματική κατάσταση ( $t_{113} = -1,001$  ,  $p = .319$ ) , την ευχαρίστηση από τη ζωή ( $t_{113} = -1,211$  ,  $p = .229$ ) και την αίσθηση ευζωίας ( $t_{113} = -1,183$  ,  $p = .855$ )

### Group Statistics

	sex	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Emotion	male	49	3,0286	,32146	,04592
	femele	66	3,0909	,33683	,04146
Satisfaction	male	49	3,5306	,50164	,07166
	femele	66	3,6515	,54926	,06761
Wellbeing	male	49	3,5340	,47626	,06804
	femele	66	3,5505	,47768	,05880

#### 4.3 Διαφορές εξαρτημένων μεταβλητών ως προς το έτος

Για να εξεταστούν οι διαφορές ως προς το έτος στην συναισθηματική κατάσταση των φοιτητών στην ευχαρίστηση από τη ζωή τους και στην αίσθηση ευζωίας τους εφαρμόστηκε ανάλυση t-tests για ανεξάρτητα δείγματα. Από τα αποτελέσματα διαπιστώθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές στην συναισθηματική κατάσταση των φοιτητών ως προς το έτος ( $t_{113} = 2,096$  ,  $p < 0,38$ ) όπου παρατηρήθηκε μεγαλύτερος μέσος όρος στους μαθητές του 3<sup>ου</sup> έτους (Mean = 3,1568) σε σχέση με αυτούς του 4<sup>ου</sup> έτους (Mean = 3,0205). Επίσης διαπιστώθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές στην ευχαρίστηση από τη ζωή τους ( $t_{113} = 1,922$  ,  $p < 0,57$ ) όπου επίσης παρατηρήθηκε μεγαλύτερος μέσος όρος στους μαθητές του 3<sup>ου</sup> έτους (Mean = 3,7365) σε σχέση με αυτούς του 4<sup>ου</sup> έτους (Mean = 3,5353). Στην μεταβλητή που αφορούσε την αίσθηση της ευζωίας δεν διαπιστώθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές ως προς το έτος ( $t_{113} = -.325$  ,  $p = .746$ ).

### Group Statistics

	etos	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Emotion	πρώτο έτος	37	3,1568	,32019	,05264
	δεύτερο έτος	78	3,0205	,32806	,03715
Satisfaction	πρώτο έτος	37	3,7365	,51689	,08498
	δεύτερο έτος	78	3,5353	,52799	,05978
Wellbeing	πρώτο έτος	37	3,5225	,49716	,08173
	δεύτερο έτος	78	3,5534	,46717	,05290

### Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Emotion	Equal variances assumed	,064	,801	2,096	113	,038	,13624	,06499	,00748	,26500
	Equal variances not assumed			2,115	72,389	,038	,13624	,06443	,00783	,26466
Satisfaction	Equal variances assumed	,069	,793	1,922	113	,057	,20123	,10470	-,00619	,40865
	Equal variances not assumed			1,937	72,188	,057	,20123	,10390	-,00588	,40834
Wellbeing	Equal variances assumed	,016	,899	-,325	113	,746	-,03090	,09520	-,21951	,15772
	Equal variances not assumed			-,317	66,980	,752	-,03090	,09736	-,22522	,16343

#### 4.4 Διαφορές εξαρτημένων μεταβλητών ως προς τον ύπνο.

Για να εξεταστούν οι διαφορές ως προς τον ύπνο στην συναισθηματική κατάσταση των φοιτητών, στην ευχαρίστηση από τη ζωή τους και στην αίσθηση ευζωίας τους εφαρμόστηκε ανάλυση t-tests για ανεξάρτητα δείγματα. Δεν διαπιστώθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές ως προς τον ύπνο των φοιτητών στην συναισθηματική κατάσταση ( $t_{113} = .900$ ,  $p = .370$ ) και στην ευχαρίστηση από τη ζωή τους ( $t_{113} = -1,790$ ,  $p = .076$ ). Υπήρξαν όμως στατιστικά σημαντικές διαφορές ως προς τον ύπνο των φοιτητών στην αίσθηση ευζωίας ( $t_{113} = -2,861$ ,  $p < 0,05$ ) όπου παρατηρήθηκε μεγαλύτερος μέσος όρος στους φοιτητές με επαρκή ύπνο (Mean = 3,4033) σε σχέση με αυτούς που είχαν ανεπαρκή ύπνο (Mean = 3,6513).

### Group Statistics

	sleep	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Emotion	ανεπαρκή	50	3,0960	,32637	,04616
	επαρκή	65	3,0400	,33392	,04142
Satisfaction	ανεπαρκή	50	3,5000	,56243	,07954
	επαρκή	65	3,6769	,49553	,06146
Wellbeing	ανεπαρκή	50	3,4033	,52065	,07363
	επαρκή	65	3,6513	,40902	,05073

### Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Emotion	Equal variances assumed	,015	,903	,900	113	,370	,05600	,06220	-,06723	,17923
	Equal variances not assumed			,903	106,710	,369	,05600	,06201	-,06694	,17894
Satisfaction	Equal variances assumed	,898	,345	-1,790	113	,076	-,17692	,09887	-,37280	,01895
	Equal variances not assumed			-1,760	98,186	,082	-,17692	,10052	-,37640	,02255
Wellbeing	Equal variances assumed	4,968	,028	-2,861	113	,005	-,24795	,08667	-,41966	-,07624
	Equal variances not assumed			-2,773	90,885	,007	-,24795	,08942	-,42557	-,07033

#### 4.5 Διαφορές εξαρτημένων μεταβλητών ως προς τη διατροφή

Για να εξεταστούν οι διαφορές ως προς τη διατροφή στην συναισθηματική κατάσταση των φοιτητών, στην ευχαρίστηση από τη ζωή τους και στην αίσθηση ευζωίας τους εφαρμόστηκε ανάλυση t-tests για ανεξάρτητα δείγματα. Δεν διαπιστώθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές ως προς τη διατροφή των φοιτητών στην συναισθηματική κατάσταση ( $t_{113} = .791$ ,  $p = .430$ ). Αντίθετα, διαπιστώθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές ως προς τη διατροφή στην ευχαρίστηση των φοιτητών από τη ζωή τους ( $t_{113} = -2,386$ ,  $p < 0,019$ ) όπου ο μέσος όρος των φοιτητών που ακολουθούν συστηματικά υγιεινή διατροφή είναι μεγαλύτερος (Mean = 3,7188) σε σχέση με τον μέσο όρο των φοιτητών που ακολουθούν κάποιες φορές υγιεινή διατροφή (Mean = 3,4873). Επίσης διαπιστώθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές

ως προς τη διατροφή στην αίσθηση ευζωίας των φοιτητών ( $t_{113} = - 2,433$  ,  $p < 0,017$ ) όπου ο μέσος όρος των φοιτητών που ακολουθούν συστηματικά υγιεινή διατροφή είναι μεγαλύτερος (Mean = 3,6518) σε σχέση με τον μέσο όρο των φοιτητών που ακολουθούν κάποιες φορές υγιεινή διατροφή (Mean = 3, 4407).

### Group Statistics

	nutrition	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Emotion	Κάποιες φορές	59	3,0881	,28593	,03722
	συστηματικά	56	3,0393	,37255	,04978
Satisfaction	Κάποιες φορές	59	3,4873	,56748	,07388
	συστηματικά	56	3,7188	,46481	,06211
Wellbeing	Κάποιες φορές	59	3,4407	,53941	,07022
	συστηματικά	56	3,6518	,37102	,04958

### Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Emotion	Equal variances assumed	1,611	,207	,791	113	,430	,04885	,06174	-,07347	,17117
	Equal variances not assumed			,786	103,124	,434	,04885	,06216	-,07443	,17213
Satisfaction	Equal variances assumed	4,026	,047	-2,386	113	,019	-,23146	,09702	-,42368	-,03924
	Equal variances not assumed			-2,398	110,665	,018	-,23146	,09652	-,42273	-,04019
Wellbeing	Equal variances assumed	6,289	,014	-2,433	113	,017	-,21111	,08678	-,38303	-,03919
	Equal variances not assumed			-2,456	103,193	,016	-,21111	,08596	-,38159	-,04062

#### 4.6 Διαφορές εξαρτημένων μεταβλητών ως προς τη συχνότητα άσκησης

Για να εξεταστούν οι διαφορές ως προς τη συχνότητα άσκησης στην συναισθηματική κατάσταση των φοιτητών, στην ευχαρίστηση από τη ζωή τους και στην αίσθηση ευζωίας τους εφαρμόστηκε ανάλυση t-tests για ανεξάρτητα δείγματα. Δεν διαπιστώθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές ως προς την συχνότητα άσκησης των φοιτητών στην συναισθηματική κατάσταση ( $t_{113} = -.049$ ,  $p = .961$ ) και στην ευχαρίστηση από τη ζωή τους ( $t_{113} = -.251$ ,  $p = .802$ ). Υπήρξαν όμως στατιστικά σημαντικές διαφορές ως προς τη συχνότητα άσκησης των φοιτητών στην αίσθηση ευζωίας ( $t_{113} = -2,044$ ,  $p < .043$ ) όπου παρατηρήθηκε μεγαλύτερος μέσος όρος στους φοιτητές που έκαναν πιο συχνά άσκηση στη ζωή τους σε σχέση (Mean = 3,5918) σε σχέση με αυτούς που έκαναν ευκαιριακά άσκηση στη ζωή τους (Mean = 3,3782).

##### Group Statistics

	freqexers	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Emotion	ευκαιριακά	26	3,0615	,29810	,05846
	συχνά	89	3,0652	,34082	,03613
Satisfaction	ευκαιριακά	26	3,5769	,58638	,11500
	συχνά	89	3,6067	,51661	,05476
Wellbeing	ευκαιριακά	26	3,3782	,63168	,12388
	συχνά	89	3,5918	,41057	,04352

### Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Emotion	Equal variances assumed	,653	,421	-,049	113	,961	-,00363	,07398	-,15019	,14293
	Equal variances not assumed			-,053	45,840	,958	-,00363	,06872	-,14198	,13472
Satisfaction	Equal variances assumed	,997	,320	-,251	113	,802	-,02982	,11878	-,26515	,20551
	Equal variances not assumed			-,234	37,081	,816	-,02982	,12737	-,28788	,22824
Wellbeing	Equal variances assumed	11,651	,001	-2,044	113	,043	-,21356	,10446	-,42050	-,00661
	Equal variances not assumed			-1,626	31,416	,114	-,21356	,13130	-,48121	,05410

Από τις στατιστικές αναλύσεις των οποίων τα αποτελέσματα απεικονίζονται στους παραπάνω πίνακες αντλήσαμε πληροφορίες σχετικές με τα δύο φύλα, το έτος των φοιτητών, τις συνήθειές τους όσον αφορά τη άσκηση, τον ύπνο, τη διατροφή, καθώς και έναν μέσο όρο τιμής των 5 παραμέτρων που εξετάσαμε.

## Συζήτηση

**5.1** Συνοψίζοντας, τα αποτελέσματα των στατιστικών αναλύσεων, του συμπεριφερικού προφίλ και τους δείκτες ευεξίας των φοιτητών του τμήματος επιστήμης φυσικής αγωγής και αθλητισμού του πανεπιστημίου Θεσσαλίας διαπιστώνουμε ότι επαληθεύθηκαν όλες οι υποθέσεις της έρευνας.

Συγκεκριμένα αναφορικά της 1<sup>ης</sup> υπόθεσης οι φοιτητές που κοιμούνται επαρκώς έχουν υψηλότερες τιμές αναφορικά με την αίσθηση ευζωίας τους.

Αναφορικά της 2<sup>ης</sup> υπόθεσης οι φοιτητές που τρέφονται υγιεινά συστηματικά έχουν υψηλότερες τιμές αναφορικά με την ευχαρίστηση από τη ζωή και την αίσθηση ευζωίας τους.

Αναφορικά της 3<sup>ης</sup> υπόθεσης οι φοιτητές που κάνουν άσκηση συστηματικά έχουν υψηλότερες τιμές αναφορικά με την αίσθηση ευζωίας τους.

Παρατηρούμε επομένως, ότι οι φοιτητές που κοιμούνται επαρκώς, που τρέφονται υγιεινά συστηματικά και κάνουν άσκηση συστηματικά έχουν υψηλότερες τιμές αναφορικά με την συναισθηματική τους κατάσταση, την ευχαρίστηση από τη ζωή και την αίσθηση ευζωίας τους σε σχέση με αυτούς που κοιμούνται ανεπαρκώς, τρέφονται υγιεινά κάποιες φορές και κάνουν άσκηση κάποιες φορές.

## Συμπεράσματα

**5.2** Από τα ευρήματα της παρούσας μελέτης προσλαμβάνουμε ένα θετικό μέγεθος ως αντιπροσωπευτικό της αντίληψης της ποιότητας ζωής των φοιτητών του πανεπιστημίου. Το δείγμα παρουσίασε θετικά αποτελέσματα στους τομείς της συναισθηματική κατάστασης των φοιτητών του 3<sup>ου</sup> και 4<sup>ου</sup> έτους (emotion), της ευχαρίστησης από τη ζωή τους (satisfaction) και της αίσθησης ευζωίας τους (well-being), δεδομένο ελπιδοφόρο και αισιόδοξο. Ο τελικός δείκτης ενός μέσου όρου του συνόλου όλων σχεδόν των παραμέτρων που εξετάστηκαν (συνολική ευχαρίστηση / satisfaction) έδωσε σαν εξαγόμενο επίπεδο μιας κλίμακας από το 1 έως το 5, το αποτέλεσμα 3,6. Ο δείκτης αυτός μπορεί να χαρακτηριστεί αρκετά θετικός αφού ξεπερνάει το 3, είναι δηλαδή δείκτης άνω του μέσου της ορισμένης κλίμακας (2,5). Η συνολική ευχαρίστηση κατατάσσεται πρώτη σε αριθμητική απόδοση, αντικατοπτρίζοντας την συνολική ευζωία με δείκτη 3,54 και ακολουθεί η συνολική συναισθηματική κατάσταση με δείκτη στο 3,06. Από τα παραπάνω και σε συνδυασμό



με τα ευρήματα των συμπεριφορικών χαρακτηριστικών θα μπορούσαμε να δώσουμε σαν συμπέρασμα την πρόταση ότι η άποψη των φοιτητών του πανεπιστημίου έναντι της αντίληψης της ποιότητας ζωής τους φαίνεται να παρουσιάζει θετικά αποτελέσματα σε όλους τους δείκτες εξετάστηκαν.

### **Μελλοντικές έρευνες**

**5.3** Η μελέτη πάνω στην έννοια της ποιότητας ζωής και στην αντίληψη αυτής από τους φοιτητές του 3<sup>ου</sup> και 4<sup>ου</sup> έτους του Τμήματος Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού Πανεπιστημίου Θεσσαλίας παρουσιάζει αρκετά μεγάλο ενδιαφέρον. Η καταγραφή των δημογραφικών χαρακτηριστικών των φοιτητών και των συμπεριφορικών συνηθειών τους σε σχέση με την άσκηση όπως και η συσχέτισή τους με τη συχνότητα, την ποιότητα και το είδος της φυσικής δραστηριότητας χρήζει περαιτέρω έρευνας. Ο τρόπος και ο βαθμός επιρροής της άσκησης και της φυσικής δραστηριότητας στην αντιλαμβανόμενη ποιότητα ζωής των φοιτητών θα μπορούσε να χρησιμοποιηθεί ως βοηθητικός παράγοντας για τη στοχευόμενη και βασισμένη σε ερευνητικά συμπεράσματα προώθηση του υγιεινού τρόπου ζωής σε δημόσιο και διεθνές επίπεδο.

Συνεπώς μελλοντικές έρευνες θα μπορούσαν γίνουν σε όλο το δείγμα των φοιτητών του ΤΕΦΑΑ και να βρεθούν διαφορές μεταξύ όλων των ετών σπουδών. Επίσης θα μπορούσε ή έρευνα να γίνει και μεταξύ της αντίληψης της ποιότητας ζωής όλων των ΤΕΦΑΑ της χώρας.

### **Βιβλιογραφία**

Aaronson, N., K. (1998). Quality of Life: what is it? How should it be measured? *Oncology (Williston Park)*, 64, 69-76.

Aked J, Marks N, Cordon C and Thompson S (2008) *Five ways to well-being: The evidence* (London: nef) p 6.

Albercht G., Devlieger P., 1999, «The disability paradox: High quality of life against all odds», *Social Sciences Medicine*, 48(8), pp. 977-988.

Alfermann, D. & Stoll, O. (2000). Effects of Physical Exercise on Self-Concept and Well-Being. *International Journal of Sport Psychology*, 31 (1), 47-65.

Barry M., Zissi A., 1997, «Quality of life as an outcome measure in evaluating mental health services: a review of the empirical evidence», *Social Psychiatric Epidemiology*, 32, pp. 38-47.

Basaran S, Guler-Uysal F, Ergen N, Seydaoglu G, Bingol-Karakoç G, Ufuk Altintas D. Effects of physical exercise on quality of life, exercise capacity and pulmonary function in children with asthma. *J Rehabil Med*. 2006;38:130–135.

Calman, K.C. (1984). Quality of life in cancer patients – an hypothesis. *Journal of Medical Ethics*, 10, 124 – 127.

Cantor N and Sanderson CA (1999) ‘Life task participation and well-being: The importance of taking part in daily life’ in Kahneman D, Diener E and Schwarz N (eds) *Well-Being The Foundations of Hedonic Psychology* (New York: Russell Sage Foundation) for further examples of research highlighting the importance of activities to well-being.

Diener E, Lucas RE, Schimmack U, and Helliwell J (in press) *Well-Being for Public Policy* (Oxford: Oxford University Press).

Fayers, P., & Machin, D. (2013). *Quality of life: The assessment Analysis and Interpretation of Patient reported Outcomes, Second Edition*. John Wiley & Sons.  
Foresight Mental Capital and Wellbeing Project (2008) op.cit.

Huppert FA, Marks N, Clark A, Siegrist J, Stutzer A, Vitterso J and Wahrendorf M (2008) ‘Measuring Well-being Across Europe: Description of the ESS Well-being Module and Preliminary Findings’. PSE Working Papers 2008-40, PSE (Ecole normale supérieure).

Marks N and Shah H (2004) *A well-being manifesto for a flourishing society* (London: nef).

Marks N, Abdallah S, Simms A and Thompson S (2006) *The (un)Happy Planet Index: An index of human well-being and environmental impact* (London: nef) pp 9–10 for a summary of criticisms of, and alternative approaches to, GDP.

Norris, R., Carroll, D., & Cochrane, R. (1992). The effects of physical activity and exercise training on psychological stress and well-being in an adolescent population. *Journal of Psychosomatic Research*, 36(1), 55-65.

Papaioannou, A.G. (2017). Teaching a holistic, harmonious and internal motivational concept of excellence to promote Olympic ideals, health and well-being for all. *Journal of Teaching in Physical Education*, 36, 353-368.

Penedo, F., Dahn, J. (2005). Exercise and well-being: a review of mental and physical health benefits associated with physical activity. *Current Opinion in Psychiatry*, 18, 189 – 193.

Ryan, R., Deci, E. (2000). Self determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55, 68 – 87.

Schwartz A: Daily fatigue patterns and effect of exercise in women with breast cancer: *Cancer Pract* 8:16-24, 2000.

UNICEF (2007) *Child poverty in perspective: An overview of child well-being in rich countries*, Innocenti Report Card 7 (Florence: UNICEF Innocenti Research Centre).

Young - Mccaughan , S., and D. L. Sexton . A retrospective investigation of the relationship between aerobic exercise and quality of life in women with breast cancer. *Oncol. Nurs. Forum* 18:751-757 ,1991.

ΠΑΡΑΚΑΛΟΥΜΕ  
ΣΥΜΠΛΗΡΩΣΤΕ αυθόρμητα και ΕΙΛΙΚΡΙΝΑ  
ΤΙΣ ΠΑΡΑΚΑΤΩ **47** ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ

- ΔΕΝ ΥΠΑΡΧΟΥΝ ΣΩΣΤΕΣ ή ΛΑΘΟΣ ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ  
ΔΙΑΒΑΣΤΕ ΠΡΩΤΑ και μετά ΣΗΜΕΙΩΣΤΕ ΑΥΘΟΡΜΗΤΑ ΟΤΙ ΑΙΣΘΑΝΕΣΤΕ

*Διάρκεια συμπλήρωσης ερωτήσεων περίπου 8 λεπτά*

	ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ				
	όλες οι κλίμακες έχουν 5 ΕΠΙΛΟΓΕΣ				
	το λιγότερο είναι προς τα <b>ΑΡΙΣΤΕΡΑ</b>		το περισσότερο είναι προς τα <b>ΔΕΞΙΑ</b>		
1. Συμπεριλαμβάνοντας όλα τα πράγματα στη ζωή σας, πόσο χαρούμενοι θα λέγατε ότι είστε;	καθόλου	λίγο	έτσι&έτσι	πολύ	πάντα
2. Πόσες φορές την περασμένη εβδομάδα νιώσατε χαρούμενοι/ευτυχισμένοι;	καμία	λίγες	έτσι&έτσι	πολλές	συνεχώς
3. Πόσες φορές την περασμένη εβδομάδα απολαύσατε τη ζωή σας;	καμία	λίγες	έτσι&έτσι	πολλές	συνεχώς
4. Πόσες φορές την περασμένη εβδομάδα νιώσατε ότι είστε θλιμμένος/νη;	καμία	λίγες	έτσι&έτσι	πολλές	συνεχώς
5. Πόσες φορές την περασμένη εβδομάδα νιώσατε στεναχωρημένος/νη;	καμία	λίγες	έτσι&έτσι	πολλές	συνεχώς
6. Συμπεριλαμβάνοντας όλα τα πράγματα στη ζωή σας, πόσο ευχαριστημένος είστε με τη ζωή σας σήμερα;	καθόλου	λίγο	έτσι&έτσι	πολύ	εντελώς
7. Πόσο ευχαριστημένος είστε με την τροπή που έχει πάρει η ζωή σας μέχρι σήμερα;	καθόλου	λίγο	έτσι&έτσι	πολύ	εντελώς
8. Πόσο ευχαριστημένος είστε με την παρούσα κατάσταση της ζωής σας ;	καθόλου	λίγο	έτσι&έτσι	πολύ	εντελώς
9. Στο σύνολο η ζωή σας πλησιάζει στο ιδανικό που είχατε φανταστεί να είναι;	καθόλου	λίγο	έτσι&έτσι	πολύ	εντελώς
10. Πόσες φορές την περασμένη εβδομάδα νιώσατε κουρασμένος/νη;	καθόλου	λίγες	έτσι&έτσι	πολλές	συνεχώς
11. Πόσες φορές την περασμένη εβδομάδα νιώσατε ότι έπρεπε να καταβάλετε προσπάθεια για να καταφέρετε κάτι;	καμία	λίγες	έτσι&έτσι	πολλές	συνεχώς
12. Πόσες φορές την περασμένη εβδομάδα νιώσατε ότι δε μπορούσατε να συνεχίσετε;	καμία	λίγες	έτσι&έτσι	πολλές	συνεχώς
13. Πόσες φορές την περασμένη εβδομάδα νιώσατε ότι ο ύπνος σας δεν ήταν ξεκούρατος;	καμία	λίγες	έτσι&έτσι	πολλές	συνεχώς
14. Πόσες φορές την περασμένη εβδομάδα νιώσατε ότι είχατε πολύ ενέργεια;	καμία	λίγες	έτσι&έτσι	πολλές	συνεχώς

15. Πόσες φορές την περασμένη εβδομάδα νιώσατε ξεκούραστος το πρωί που ξυπνήσατε;	καμία	λίγες	έτσι&έτσι	πολλές	συνεχώς
16. Πώς αντιλαμβάνεστε την υγεία σας σε συνολικό επίπεδο;	χειρίστη	κακή	έτσι&έτσι	καλή	άριστη
17. Πόσο περιλαμβάνεται στη ζωή σας η φυσική δραστηριότητα;	καθόλου	λίγο	έτσι&έτσι	πολύ	συνεχώς
18. Σε γενικές γραμμές νιώθετε αυτοπεποίθηση και θετικά για τον εαυτό σας;	καθόλου	λίγο	έτσι&έτσι	πολύ	πάντα
19. Νιώθετε αποτυχημένος για τον εαυτό σας;	καθόλου	λίγο	έτσι&έτσι	πολύ	συνεχώς
20. Είστε αισιόδοξος για το μέλλον;	καθόλου	λίγο	έτσι&έτσι	πολύ	συνεχώς
21. Όταν τα πράγματα πάνε στραβά στη ζωή σας ο χρόνος που χρειάζεστε να επανέλθετε στους κανονικούς σας ρυθμούς είναι:	ελάχιστος	λίγος	έτσι&έτσι	αρκετός	πολύς
22. Στην καθημερινότητά σας οι ευκαιρίες για να αναδείξετε τις ικανότητές σας και πόσο ικανός/νή είστε, είναι:	ελάχιστες	λίγες	έτσι&έτσι	αρκετές	πολλές
23. Νιώθετε μια ικανοποίηση για τα πράγματα που καταφέρνετε να κάνετε;	καθόλου	λίγο	έτσι&έτσι	αρκετά	πολύ
24. Στην καθημερινότητά σας επιδιώκετε να κάνετε πράγματα που πραγματικά απολαμβάνετε;	ποτέ	λίγο	έτσι&έτσι	πολύ	πάντα
25. Νιώθετε ελεύθερος να αποφασίσετε εσείς για το πώς θα ζήσετε τη ζωή σας;	ποτέ	λίγο	έτσι&έτσι	πολύ	πάντα
26. Πόσες φορές την περασμένη εβδομάδα νιώσατε ότι βαριέστε;	καμία	λίγες	έτσι&έτσι	πολλές	συνεχώς
27. Πόσες φορές την περασμένη εβδομάδα σας απορρόφησε πραγματικά αυτό με το οποίο ασχολούσασταν;	καμία	λίγες	έτσι&έτσι	πολλές	συνεχώς
28. Πόσο επιδιώκετε να μαθαίνετε νέα πράγματα ή να έχετε την ευκαιρία να μαθαίνετε νέα πράγματα;	καθόλου	λίγο	έτσι&έτσι	αρκετά	συνεχώς
29. Πόσο νιώθετε ότι απολαμβάνετε την αναγνώριση των πράξεων που κάνετε;	καθόλου	λίγο	έτσι&έτσι	αρκετά	συνεχώς
30. Γενικά ό,τι κάνετε στη ζωή σας, νιώθετε ότι είναι πολύτιμο & αξιόλογο;	ποτέ	λίγο	έτσι&έτσι	πολύ	πάντα
31. Ο χρόνος που περνάτε με την οικογένειά σας είναι ευχάριστος;	καθόλου	λίγο	έτσι&έτσι	αρκετά	συνεχώς
32. Ο χρόνος που περνάτε με την οικογένειά σας είναι αγχωτικός;	καθόλου	λίγο	έτσι&έτσι	αρκετά	συνεχώς
33. Πόσο συχνά βρίσκεστε με συγγενείς, φίλους και συνεργάτες;	ποτέ	λίγο	έτσι&έτσι	αρκετά	συνεχώς
34. Υπάρχουν άνθρωποι που πραγματικά νοιάζονται για εσάς;	καθόλου	λίγοι	έτσι&έτσι	αρκετοί	όλοι
35. Έχετε κάποιον που μπορείτε να εμπιστευτείτε τα προσωπικά σας ζητήματα;	κανένα	λίγους	έτσι&έτσι	πολλούς	όλους
36. Πόσες φορές την περασμένη εβδομάδα νιώσατε μόνος/ μοναξιά;	ποτέ	λίγο	έτσι&έτσι	πολύ	συνέχεια



37. Πόσο νιώθετε ότι υπάρχει αλληλεγγύη μεταξύ των κατοίκων στην περιοχή σας;	καθόλου	λίγο	έτσι&έτσι	αρκετά	πολύ
38. Πόσο νιώθετε ότι οι γύρω σας, σας φέρονται με σεβασμό;	καθόλου	λίγο	έτσι&έτσι	αρκετά	πολύ
39. Νιώθετε κοντά με τους ανθρώπους στην τοπική σας κοινότητα;	καθόλου	λίγο	έτσι&έτσι	αρκετά	πολύ
40. Σε ποιά βαθμό νιώθετε ότι αδικείστε από τους γύρω σας;	καθόλου	λίγο	έτσι&έτσι	πολύ	πάντα
41. Οι περισσότεροι άνθρωποι είναι έμπιστοι/άξιοι της εμπιστοσύνης σας ή πρέπει να είστε περισσότερο προσεκτικός/υποψιασμένος;	ποτέ	λίγο	έτσι&έτσι	πολύ	πάντα
42. Γενικά πόσο ευχαριστημένος είστε από τις τωρινές σας σπουδές;	καθόλου	λίγο	έτσι&έτσι	αρκετά	πολύ
43. Πόσο ευχαριστημένος είστε με την ισορροπία που επικρατεί μεταξύ του χρόνου που αφιερώνετε στις σπουδές σας και στον ελεύθερο χρόνο σας;	καθόλου	λίγο	έτσι&έτσι	αρκετά	πολύ
44. Πόσο ενδιαφέρουσες σας φαίνονται οι σπουδές σας;	καθόλου	λίγο	έτσι&έτσι	αρκετά	πολύ
45. Πόσο αγχωτική σας φαίνεται η ΣΧΟΛΗ σας;	καθόλου	λίγο	έτσι&έτσι	αρκετά	πολύ
46. Πόσο πιθανόν θεωρείτε ότι θα περάσετε όλα τα μαθήματά σας στους επόμενους 12 μήνες;	καθόλου	λίγο	έτσι&έτσι	αρκετά	πολύ
47. Λαμβάνοντας υπόψιν την προσπάθεια και τις επιτυχίες σας στην ΣΧΟΛΗ σας, θεωρείτε ότι ανταμείβετε αναλόγως;	καθόλου	λίγο	έτσι&έτσι	αρκετά	πολύ

Φύλο:..... Έτος:..... Ειδικότητα:..... "Η που σκοπεύετε να πάρετε:.....

Πως θα χαρακτηρίζατε το χρόνο που διαθέτετε για ύπνο στη ζωή σας;

ΑΝΕΠΑΡΚΗ | ΠΕΡΙΟΡΙΣΜΕΝΟ | ΟΧΙ ΣΤΑΘΕΡΟ | ΙΚΑΝΟΠΟΙΗΤΙΚΟ | ΥΠΕΡΒΟΛΙΚΟ

Με τι συχνότητα φροντίζετε ώστε η διατροφή σας να είναι υγιεινή ;

ΠΟΤΕ | ΣΠΑΝΙΩΣ | ΚΑΠΟΙΕΣ ΦΟΡΕΣ | ΠΟΛΛΕΣ ΦΟΡΕΣ | ΣΥΣΤΗΜΑΤΙΚΑ

Κάθε πότε κάνετε άσκηση στη ζωή σας;

ΠΟΤΕ | ΣΠΑΝΙΑ | ΕΥΚΑΙΡΙΑΚΑ | ΣΥΧΝΑ | ΣΥΣΤΗΜΑΤΚΑ

Όταν ασκήσατε, τι μορφή άσκησης προτιμάτε περισσότερο; Εάν έχετε πάνω από 2 επιλογές βάλτε ποσοστό πχ 50% Αθλοπαιδιές, 30% βάρη, 20% υπαίθριες δραστηριότητες

Χορός	Αθλοπαιδιές	Υπαίθριες	Βάρη	Τρέξιμο Jogging	Αερόβια Γυμναστήριο	Mind Body Γιόγκα

Ευχαριστούμε πολύ