



## Η Καθοδήγηση κατά τη Γύμναση Γυναικών Τρίτης Ηλικίας Παράγοντας Διαφοροποίησης Κινήτρων & Συχνότητας Συμμετοχής σε Προγράμματα Άσκησης

Δημήτριος Παπαδόπουλος, Ιωάννης Αθανηλίδης,  
Αντώνιος Καμπάς και Αθανάσιος Λάιος

Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού,  
Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης

### ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Στην παρούσα έρευνα εξετάσθηκε η επίδραση των «σημαντικών άλλων» ατόμων (Ajzen, 1991), στην εκδήλωση ανθρώπινης συμπεριφοράς, όπως η διάθεση για συμμετοχή γυναικών σε προγράμματα άσκησης. Μεταξύ των σημαντικών άλλων στο χώρο του αθλητισμού περιλαμβάνονται και οι καθοδηγητές - γυμναστές της άσκησης. Σκοπός της εργασίας αυτής ήταν α) η καταγραφή των σημαντικότερων κινήτρων άσκησης γυναικών τρίτης ηλικίας, β) η διερεύνηση διαφοροποίησης των κινήτρων λόγω της διαφορετικής συχνότητας συμμετοχής των γυναικών, γ) η διερεύνηση της σχέσης μεταξύ συχνότητας συμμετοχής και καθοδήγησης - γυμναστή κατά τη διάρκεια της άσκησης και δ) η διερεύνηση της διαφοροποίησης των κινήτρων λόγω ύπαρξης ή μη ύπαρξης καθοδηγητή - γυμναστή κατά την άσκηση. Το δείγμα αποτελέσαν 218 ασκούμενες γυναίκες (N=218), ενώ ο μέσος όρος ηλικίας των γυναικών ήταν 64 έτη (M= 64.15, T.A.= 5.25). Τα αποτελέσματα ανέδειξαν ως σημαντικότερα κίνητρα συμμετοχής: α) την Ευχαρίστηση / Αναζωογόνηση, (M= 3.47, T.A.= 1.12), β) τη Φυσική κατάσταση (M= 3.23, T.A.= 1.26), γ) τη Διαχείριση βάρους (M= 3.20, T.A.= 1.46), δ) την Υγεία (M= 3.21, T.A.= 1.24). Όλες οι υποθέσεις της έρευνας επαληθεύθηκαν ( $p < .001$ ). Τα αποτελέσματα συζητούνται με στόχο την αύξηση της συχνότητας συμμετοχής γυναικών τρίτης ηλικίας σε προγράμματα άσκησης με την καθοριστική συμβολή καθοδηγητών - γυμναστών κατά τη διάρκεια της άσκησης.

**Λέξεις κλειδιά:** Γυναίκες τρίτης ηλικίας, λόγοι συμμετοχής στην άσκηση, συχνότητα συμμετοχής, επίδραση γυμναστών.

## ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Οι περισσότερες θεωρίες που ερμηνεύουν την ανθρώπινη συμπεριφορά, αποδέχονται την επίδραση των σημαντικών άλλων στην εκδήλωσή της. Ως σημαντικοί άλλοι θεωρούνται εκείνοι που έχουν μια ιδιαίτερη σημασία για το άτομο, όπως οι γονείς, οι σύζυγοι, τα αδέρφια, οι δάσκαλοι, οι προπονητές, οι φίλοι κ.ά. (Gagné, Ryan, & Bargmann, 2003; Pelletier και συνεργάτες, 2001; Ryan, Stiller, & Lynch, 1994; Vallerand, 1997; Sarrazin και συνεργάτες, 2000). Ο Bandura (1986, 1997), στο πλαίσιο της Κοινωνικής Γνωστικής Θεωρίας (Social Cognitive Theory), θεωρεί την αυτοαποτελεσματικότητα ως σημαντικό παράγοντα της αυτορύθμισης των ατόμων. Η αυτοαποτελεσματικότητα ορίζεται ως μια ατομική πεποίθηση, σχετικά με την ικανότητα να εκτελεστεί με επιτυχία ένα συγκεκριμένο έργο (Bandura, 1997) και βρέθηκε ότι συνιστά τον πλέον σημαντικό παράγοντα, που καθορίζει τη συμπεριφορά άσκησης (Barnowski και συνεργάτες, 1998), ακόμη και σε άτομα μεγαλύτερης ηλικίας (Glenn, 2002; Allison & Keller, 2004). Σύμφωνα με τον Bandura (1997), η πεποίθηση ενός ατόμου για την αυτοαποτελεσματικότητά του αναπτύσσεται: 1) ως αποτέλεσμα των επιτευγμάτων του σε ένα συγκεκριμένο πεδίο, 2) μέσω της αντιπροσωπευτικής μάθησης, δηλαδή από την παρατήρηση των επιτυχιών και των αποτυχιών των άλλων, 3) από την ψυχολογική του κατάσταση κατά την εκδήλωση μιας συμπεριφοράς, και 4) από τη εκφραζόμενη πεποίθηση των άλλων, δηλαδή από την πίστη ή την αμφιβολία των σημαντικών άλλων για την αποτελεσματικότητα του ατόμου. Επομένως, δύο από τους τέσσερις παράγοντες που συνδέονται με την αυτοαποτελεσματικότητα, φαίνεται ότι σχετίζονται με την επίδραση του κοινωνικού περιβάλλοντος και τους σημαντικούς άλλους. Οι σημαντικοί άλλοι μπορούν να επιδράσουν πάνω στη συμπεριφορά είτε λειτουργώντας ως πρότυπα είτε μέσω της ανατροφοδότησης που παρέχουν για την ικανότητα του ατόμου.

Η θεωρία της Επίτευξης Στόχων (Achievement Goal Theory, Nicholls, 1989) εισηγείται την έννοια του «κλίματος παρακίνησης» (Ames, 1984, 1992; Ames & Archer, 1988), προκειμένου να ερμηνεύσει τα διαφορετικά περιβάλλοντα που δημιουργούν οι σημαντικοί άλλοι (γονείς, δάσκαλοι, προπονητές κ.ά.). Οι υποστηρικτές της θεωρίας υπογραμμίζουν ότι ο προσανατολισμός ενός ατόμου προς το στόχο εξαρτάται από προδιαθεσικές διαφορές και από καταστατικούς παράγοντες (Duda, 2001; Nicholls, 1989). Οι προδιαθεσικές διαφορές θεωρούνται οι *a priori* πιθανότητες εσωτερίκευσης ενός συγκεκριμένου προσανατολισμού σε στόχο, ενώ οι καταστατικοί παράγοντες αποτελούν τις δυναμικές διεργασίες αλλαγής αυτών των πιθανοτήτων (Dweck & Leggett, 1988). Ως εκ τούτου, ο προσανατολισμός ενός ατόμου προς κάποιο στόχο μπορεί να μεταβληθεί εξαιτίας της αλλαγής του παρακινητικού κλίματος στο κοινωνικό του περιβάλλον (Treasure & Roberts, 1994). Σύμφωνα με την Ames (1992), οι σημαντικοί άλλοι μπορούν να διαμορφώνουν το παρακινητικό κλίμα και συγκεκριμένα να δημιουργούν τους ακόλουθους δύο τύπους, οι οποίοι επηρεάζουν διαφορετικά την παρακίνηση των ατόμων: α) το προσανατολισμένο στο έργο παρακινητικό κλίμα, που προάγει την προσπάθεια και την ατομική βελτίωση, και β) το προσανατολισμένο στο εγώ παρακινητικό κλίμα, που ενθαρρύνει την κοινωνική σύγκριση και εστιάζει στην πρότυπη ικανότητα. Αρκετές έρευνες στο πεδίο της άσκησης έδειξαν ότι το προσανατολισμένο στο εγώ παρακινητικό κλίμα μπορεί να μειώσει τη συμμετοχή και την παραμονή στην άσκηση (Frederick & Ryan, 1993; Oman & McAuley, 1993; Ryan και συνεργάτες, 1997), καθώς και να υποβαθμίσει την ευχαρίστηση από τη συμμετοχή (Ntoumanis & Biddle, 1999; Reinboth & Duda, 2006; Sarrazin και συνεργάτες, 2002; Vazou, Ntoumanis &

Duda, 2006), η οποία θεωρείται ότι αντανακλά τη σημαντικότερη μορφή της εσωτερικής παρακίνησης (Vallerand, 1997; Wankel, 1988).

Σύμφωνα με τη θεωρία της Σχεδιασμένης Συμπεριφοράς (Theory of Planned Behavior, Ajzen, 1983, 1991, 1998), η συμπεριφορά ενός ατόμου μπορεί να προβλεφθεί από την πρόθεσή του να εκδηλώσει τη συμπεριφορά. Η πρόθεση αυτή επηρεάζεται από το πώς το άτομο αντιλαμβάνεται τον έλεγχο στην εκδήλωση της συμπεριφοράς, από τη στάση του απέναντι στη συμπεριφορά και από το πώς αντιλαμβάνεται την κοινωνική πίεση ή την έγκριση των κοινωνικών προτύπων για την εκδήλωση της συμπεριφοράς (Ajzen, 1983; Ajzen & Fishbein, 1980). Τα κοινωνικά πρότυπα καθορίζονται από το πώς αντιλαμβάνεται το άτομο τις προσδοκίες των «σημαντικών άλλων» και την παρακίνησή του να συμμορφωθεί με αυτές. Τα κοινωνικά πρότυπα βρέθηκαν να προβλέπουν έμμεσα τη συμμετοχή στην άσκηση (Godin, Valois & Lepage, 1993; Hagger, Chatzisarantis & Biddle, 2001; Resnick, 2001).

Συστατικό στοιχείο της θεωρίας του Αυτοκαθορισμού (Self-Determination Theory, Deci & Ryan, 1985, 2000) αποτελεί η έννοια της εσωτερικευσης των εξωτερικών κινήτρων. Οι Deci και Ryan (2000) υποστηρίζουν ότι τα εξωτερικά κίνητρα, τα οποία δεν είναι τυπικά ενδιαφέροντα, μπορεί να εσωτερικευθούν, εφόσον καλύπτονται οι ακόλουθες τρεις βασικές ψυχολογικές ανάγκες των ανθρώπων: α) αυτονομία, β) ικανότητα, και γ) συσχέτιση. Ο πρωταρχικός λόγος για τον οποίο τα άτομα αρχίζουν κάποιες δραστηριότητες, παρακινούμενα από εξωτερικά κίνητρα, είναι επειδή η δραστηριότητα υποβλήθηκε, αξιώθηκε ή τέθηκε ως πρότυπο από τους σημαντικούς άλλους, με τους οποίους αισθάνονται ή θέλουν να αισθάνονται ότι βρίσκονται σε επαφή ή συσχέτιση. Η θεώρηση αυτή υποστηρίζει ότι η συσχέτιση, δηλαδή η ανάγκη του ανήκειν και της σύνδεσης με άλλους, είναι σημαντική για την έννοια της εσωτερικευσης. Ωστόσο, η θέληση του ατόμου να εξαρτηθεί από τους σημαντικούς άλλους διαμεσολαβείται από την αντίληψή του, για το αν η σχέση αυτή επιβουλεύεται την αυτονομία του. Έτσι, η εσωτερικευση των εξωτερικών κινήτρων διευκολύνεται, όταν το άτομο αντιλαμβάνεται ότι οι σημαντικοί άλλοι είναι υποστηρικτικοί της αυτονομίας του και δυσχεραίνεται από την αντίληψη της μείωσης της αυτονομίας του (Ryan, Stiller, & Lynch, 1994). Σύμφωνα με τα παραπάνω, εφόσον οι αθλούμενοι αντιλαμβάνονται ότι τον έλεγχο της προσπάθειάς τους έχει ο προπονητής, θα είναι εξωτερικά (ή ενδοβαλλόμενα) παρακινημένοι. Αντίθετα, όταν οι αθλούμενοι αντιλαμβάνονται ότι έχουν οι ίδιοι τον έλεγχο, τότε θα είναι εσωτερικά (ή ταυτοποιημένα) παρακινημένοι. Στο πεδίο της άσκησης, η αυτονομία βρέθηκε να σχετίζεται με τη θέληση για συμμετοχή, την πρόθεση παραμονής και την ευχαρίστηση από τη συμμετοχή (Markland, 1999; Mullan & Markland, 1997; Goudas, Biddle & Underwood, 1995).

Οι γυμναστές, οι καθοδηγητές και οι προπονητές συμπεριλαμβάνονται μεταξύ των σημαντικών άλλων του περιβάλλοντος των αθλουμένων και προηγούμενες έρευνες δείχνουν ότι μπορούν να επηρεάσουν τόσο την παρακίνηση, όσο και τη συμπεριφορά τους (Black & Weiss, 1992; Harwood & Swain, 2001; Ommundsen & Roberts, 1999). Ωστόσο, η συντριπτική πλειοψηφία των σχετικών εργασιών εστιάζει στην επίδραση των προπονητών πάνω σε άτομα παιδικής - εφηβική ηλικίας ή σε επαγγελματίες αθλούμενους, ενώ ελάχιστα έχει ερευνηθεί η επίδραση των γυμναστών / γυμναστριών σε ερασιτεχνικά ασκούμενους ενήλικες. Σε μερικές εργασίες προσδιορίζεται, ωστόσο, ότι η ενθάρρυνση από το κοινωνικό περιβάλλον, στο οποίο συμπεριλαμβάνονται και οι ειδικοί της άσκησης, καθιστά περισσότερο πιθανή τη συμμετοχή των μεγαλύτερων σε ηλικία ατόμων σε δραστηριότητες άσκησης (Resnick και συνεργάτες, 2002; Sharma, Sargent & Stacy, 2005; Lippke & Ziegelmann 2006; Resnick και συνεργάτες, 2006).

Σκοπός της παρούσης εργασίας ήταν η καταγραφή των κινήτρων συμμετοχής στην άσκηση γυναικών τρίτης ηλικίας και η διερεύνηση για διαφοροποίηση αυτών των κινήτρων ανάλογα της διαφορετικής συχνότητας συμμετοχής και της ύπαρξης ή όχι καθοδηγητή - γυμναστή κατά την άσκηση.

Αντικειμενικοί στόχοι της παρούσης έρευνας ήταν: α) η καταγραφή των σημαντικότερων κινήτρων, β) η διερεύνηση της διαφοροποίησης των κινήτρων συμμετοχής ανάλογα με τη διαφορετική συχνότητα συμμετοχής των γυναικών στην άσκηση, γ) η διερεύνηση της σχέσης μεταξύ συχνότητας συμμετοχής και καθοδήγησης γυμναστή κατά τη διάρκεια της άσκησης, και δ) η διερεύνηση της διαφοροποίησης των κινήτρων λόγω ύπαρξης ή μη ύπαρξης καθοδηγητή - γυμναστή κατά την άσκηση

## ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

### Δείγμα

Στην παρούσα έρευνα συμμετείχαν 218 ασκούμενες γυναίκες (N=218). Ο μέσος όρος ηλικίας του δείγματος ήταν 64.15 έτη (T.A.=5.25). Από τις ασκούμενες γυναίκες οι 68 (31.19%) συμμετείχαν στην άσκηση με μεγάλα διαστήματα διακοπών, οι 78 (35.78%) συμμετείχαν στην άσκηση με μικρά διαστήματα διακοπών και οι 72 (33.03%) συμμετείχαν συστηματικά, χωρίς διακοπές. Οι 133 (61%) από τις συμμετέχουσες γυναίκες του δείγματος ασκούνταν πάντοτε κάτω από τις οδηγίες γυμναστή, ενώ οι υπόλοιπες 85 (39%) συμμετέχουσες γυναίκες ασκούνταν πάντοτε χωρίς καθοδήγηση. Οι 81 γυναίκες (37.16%) ασκούνταν σε προγράμματα φυσικής κατάστασης και αεροβικής γυμναστικής, οι 75 (34.40%) έκαναν έντονο βάδισμα, οι 20 (9.17%) ασχολούνταν με το κολύμπι, οι 15 (6.88%) συμμετείχαν σε ομάδες χορού, ενώ οι υπόλοιπες 27 (12.39%) ασκούνταν σε διάφορες άλλες κινητικές αθλητικές δραστηριότητες, όπως αθλοπαιδιές.

### Όργανα μέτρησης

Για την αξιολόγηση των κινήτρων συμμετοχής στην άσκηση χρησιμοποιήθηκε το όργανο EMI-2 (Exercise Motivation Inventory-2, Markland & Ingledew, 1997), όπως προσαρμόστηκε για τον ελληνικό πληθυσμό, γυναίκες τρίτης ηλικίας από τον Παπαδόπουλο και συνεργάτες (2009). Το προσαρμοσμένο όργανο περιελάμβανε 47 θέματα, τα οποία κατηγοριοποιήθηκαν σε 8 παράγοντες. Η εγκυρότητα και η αξιοπιστία του ερωτηματολογίου ελέγχθηκε ως ικανοποιητική (Cronbach's  $\alpha$  = .759), Οι απαντήσεις δόθηκαν σε 6/βάθμια κλίμακα τύπου Likert. Η συχνότητα συμμετοχής στην άσκηση εκτιμήθηκε σε τρία επίπεδα στη διάρκεια της τελευταίας διατίας. Πρώτο επίπεδο «κάποιες φορές συμμετοχή σε προγράμματα άσκησης», δεύτερο επίπεδο «συχνή συμμετοχή σε προγράμματα άσκησης», τρίτο επίπεδο «συστηματική συμμετοχή σε προγράμματα άσκησης». Η καθοδήγηση - γυμναστού στη διάρκεια της άσκησης καταγράφηκε με διχοτόμο επιλογή ως: 1= με καθοδήγηση, 2= χωρίς καθοδήγηση. Περιορισμός: Δεν συμπεριλήφθηκαν στο δείγμα οι περιπτώσεις, κατά τις οποίες οι ασκούμενες γυναίκες ασκούνταν ταυτόχρονα, τόσο υπό την καθοδήγηση γυμναστή / γυμνάστριας, όσο και μόνες τους.

## ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

### 1<sup>ος</sup> αντικειμενικός στόχος

Οι τιμές των κινήτρων συμμετοχής των συμμετεχόντων γυναικών τρίτης ηλικίας σε προγράμματα άσκησης, αναφέρονται στη συνέχεια και παρουσιάζονται κατά σειρά σημαντικότητας:

- 1) Ευχαρίστηση / Αναζωογόνηση (M= 3.47, T.A.= 1.12).
- 2) Φυσική κατάσταση (M= 3.23, T.A.= 1.26).

3) Διαχείριση βάρους	(M= 3.20, T.A.= 1.46).
4) Υγεία	(M= 3.21, T.A.= 1.24).
5) Διαχείριση στρες	(M= 2.87, T.A.= 1.62).
6) Σύνδεση	(M= 2.62, T.A.= 1.56).
7) Εμφάνιση	(M= 2.30, T.A.= 1.52).
8) Ανταγωνισμός / Αναγνώριση	(M= 1.36, T.A.= 1.21).

### 2<sup>ος</sup> αντικειμενικός στόχος

Η ανάλυση Διακύμανσης (ANOVA) ως προς έναν παράγοντα (συχνότητα συμμετοχής σε τρία επίπεδα), υποστήριξε ότι τα κίνητρα των ασκούμενων γυναικών διαφοροποιούνται λόγω της διαφορετικής συχνότητας συμμετοχής τους στην άσκηση. στους παράγοντες: α) «Ευχαρίστηση / Αναζωογόνηση» ( $F(2, 216)= 7.954, p<.001$ ) και β) «Υγεία» ( $F(2, 216)= 3.293, p<.05$ ). Τα αποτελέσματα της ανάλυσης post hoc ανέδειξαν επίσης ότι οι τιμές ακολούθησαν το διαφορετικό επίπεδο συχνότητας συμμετοχής. Δηλαδή, όσο αυξανόταν η συχνότητα συμμετοχής των γυναικών στην άσκηση, τόσο μεγαλύτερες τιμές παρουσίαζαν τα ανωτέρω κίνητρα.

### 3<sup>ος</sup> αντικειμενικός στόχος

Με σκοπό να διερευνηθεί η σχέση της καθοδήγησης της άσκησης από γυμναστές, με τη συχνότητα συμμετοχής στην άσκηση, διεξήχθη ανάλυση «διασταύρωσης των μεταβλητών» (Cross Tabulation). Ως εξαρτημένη μεταβλητή ελήφθη η συχνότητα συμμετοχής στην άσκηση με τρία επίπεδα (1=κάποιες φορές συμμετοχή στην άσκηση, 2=συχνή συμμετοχή στην άσκηση, και 3=συστηματική συμμετοχή στην άσκηση) ενώ ως ανεξάρτητη μεταβλητή σε δύο επίπεδα «η άσκηση με ή χωρίς την καθοδήγηση γυμναστή» (1=γυναίκες που ασκούνται με την καθοδήγηση γυμναστών και 2=γυναίκες που ασκούνται χωρίς την καθοδήγηση γυμναστών). Το αποτέλεσμα έδειξαν στατιστικά σημαντικές διαφορές ( $p<.05$ ) μεταξύ των τριών συχνοτήτων συμμετοχής στην άσκηση των γυναικών, εξαιτίας της καθοδήγησης της άσκησης από γυμναστή ( $\chi^2(2)= 6.34, p<.05$ ). Συγκεκριμένα, από τις γυναίκες που ασκούνταν κάποιες φορές, το 46.9% ασκούνταν υπό την καθοδήγηση γυμναστή, από αυτές που ασκούνταν συχνά, το 56.5% ασκούνταν υπό την καθοδήγηση γυμναστή, ενώ από αυτές που ασκούνταν συστηματικά το 69% ασκούνταν υπό την καθοδήγηση γυμναστή.

### 4<sup>ος</sup> αντικειμενικός στόχος

Σε κάθε παράγοντα παρακίνησης άσκησης (ως εξαρτημένες μεταβλητές), διεξήχθη ανάλυση t test, με ανεξάρτητη διχοτόμο μεταβλητή τις δύο υποομάδες του δείγματος: α) γυναίκες που ασκούνται με την καθοδήγηση γυμναστών και β) γυναίκες που ασκούνται χωρίς την καθοδήγηση γυμναστών, προκειμένου να διερευνηθούν πιθανές διαφορές. Τα αποτελέσματα υποστήριξαν ότι η άσκηση με την καθοδήγηση γυμναστή αυξάνει στατιστικά σημαντικά το βαθμό παρακίνησης στα κίνητρα: α) Ευχαρίστηση / Αναζωογόνηση ( $t(216)= 3.20, p<.01$ ), β) Διαχείριση άγχους ( $t(216)= 2.66, p<.01$ ), γ) Σύνδεση ( $t(216)= 5.77, p<.001$ ) και δ) Φυσική κατάσταση ( $t(216)= 1.97, p<.05$ ).

## ΣΥΖΗΤΗΣΗ

Τα αποτελέσματα της παρούσης εργασίας επιβεβαίωσαν τους τέσσερις επί μέρους ερευνητικούς στόχους. Ο προσδιορισμός των σημαντικότερων κινήτρων για άσκηση γυναικών, ηλικίας ίσης ή μεγαλύτερης των 55 ετών, ανέδειξε, την Ευχαρίστηση / Αναζωογόνηση ως τον ισχυρότερο παράγοντα παρακίνησης των ασκούμενων



γυναικών. Ακολούθησαν η Φυσική κατάσταση, η Διαχείριση βάρους και η Υγεία. Ωστόσο, η πρώτη ερευνητική υπόθεση που επιβεβαιώθηκε, αποκαλύπτει ότι η Ευχαρίστηση / Αναζωογόνηση αποτελεί τον κύριο παράγοντα παρακίνησης που σχετιζόταν θετικά και μπορούσε να προβλέψει τη συχνότητα συμμετοχής στην άσκηση. Η ευχαρίστηση και η αναζωογόνηση περιλαμβάνονται μεταξύ των κατεξοχήν εσωτερικών κινήτρων (Vallerand, 1997; Wankel, 1988), τα δε εσωτερικά κίνητρα έχουν βρεθεί να σχετίζονται θετικά τόσο με τη συμμετοχή, όσο και με την παραμονή στην άσκηση (Frederick & Ryan, 1993; Ryan και συνεργάτες, 1997).

Αν και η συμβολή της άσκησης στη διατήρηση και προαγωγή της υγείας και στην αύξηση του προσδόκιμου της ζωής θεωρείται πολύ καλά τεκμηριωμένη (Anderson και συνεργάτες, 2000; Biddle & Fox, 1989; Fontaine, 2000; Joliffe και συνεργάτες, 2002), εντούτοις από τα ερευνητικά αποτελέσματα δεν προέκυψε η ικανότητα των σχετιζόμενων με την υγεία κινήτρων να προβλέπουν τη συχνότητα συμμετοχής στην άσκηση, των γυναικών της τρίτης ηλικίας. Οι Deci και Ryan (2000) θεωρούν ότι τα κίνητρα υγείας υπάγονται στη ρύθμιση της ταυτοποίησης (identified regulation), δεν εσωτερικεύονται δηλαδή αρκετά, ώστε να ενσωματώνονται (integrated regulation). Αν και προγενέστερες ερευνητικές εργασίες έχουν δείξει ότι τα σχετιζόμενα με την υγεία κίνητρα μπορούν να προβλέψουν τη συμμετοχή στην άσκηση (Allied Dunbar National Fitness Survey, 1992; Septra, 1986), φαίνεται ότι στην ελληνική περίπτωση τα σχετιζόμενα με την υγεία κίνητρα δεν εσωτερικεύονται αρκετά, ώστε να αποτελέσουν ικανό παρακινητικό παράγοντα, που θα οδηγήσει στη δέσμευση με την άσκηση. Αυτή η διαφαινόμενη ελληνική «περιφρόνηση» για την υγεία, ενισχύεται από το εύρημα ότι οι Έλληνες θεωρούνται ως οι πλέον μανιώδεις καπνιστές στην Ενωμένη Ευρώπη (BBC, 2009), ενώ ο Σωτηρόπουλος και συνεργάτες, (2007), υποδεικνύει ότι οι Έλληνες γιατροί καπνίζουν σε ποσοστό 38.6%, όσο δηλαδή περίπου και ο υπόλοιπος γενικός πληθυσμός.

Τα αποτελέσματα επικυρώνουν ότι η καθοδήγηση της άσκησης από γυμναστές, επηρεάζει θετικά τη συχνότητα συμμετοχής των γυναικών της τρίτης ηλικίας στην άσκηση. Αρκετοί ερευνητές συμφωνούν ότι η επίδραση των ειδικών της άσκησης καθιστά περισσότερο πιθανή τη συμμετοχή των μεγαλύτερων σε ηλικία ατόμων σε δραστηριότητες άσκησης (Resnick και συνεργάτες, 2002; Sharma, Sargent & Stacy, 2005; Lippke & Ziegelmann 2006; Resnick και συνεργάτες, 2006). Το παραπάνω εύρημα θα πρέπει να θεωρείται αναμενόμενο, ύστερα από την επιβεβαίωση και της τρίτης ερευνητικής υπόθεσης, που υποδεικνύει ότι η καθοδήγηση της άσκησης από γυμναστές, σχετίζεται θετικά με το κίνητρο Ευχαρίστηση / Αναζωογόνηση, το οποίο βρέθηκε να προβλέπει θετικά τη συχνότητα συμμετοχής στην άσκηση. Τα ευρήματα αυτά επικυρώνουν προηγούμενες απόψεις ότι οι γυμναστές παίζουν έναν καθοριστικό ρόλο στην υποστήριξη της παρακίνησης των ασκούμενων (Callahan και συνεργάτες, 2005) και είναι ευθυγραμμισμένα με τα ευρήματα των Vazou, Ntoumanis και Duda (2006), που υποστηρίζουν ότι το παρακινητικό κλίμα, που μεταφέρει ο προπονητής στις ομάδες ασκούμενων, μπορεί να επηρεάσει την ευχαρίστηση.

### ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Η παρούσα εργασία υπογραμμίζει τη σπουδαιότητα της καθοδήγησης της άσκησης από γυμναστή. Φαίνεται ότι πέραν της αποτελεσματικότητας της άσκησης, που εγγυάται η επιστημονική του κατάρτιση, ο γυμναστής με τη συμπεριφορά του και χρησιμοποιώντας κατάλληλα δομημένα προγράμματα άσκησης, μπορεί να δημιουργεί το κατάλληλο παρακινητικό κλίμα και να επηρεάζει το βασικότερο για άσκηση κίνητρο των γυναικών της τρίτης ηλικίας, την Ευχαρίστηση / Αναζωογόνηση.

Αναφορικά με τα κίνητρα υγείας, οι γυμναστές θα πρέπει, ίσως, να συμπεριλάβουν στις στρατηγικές τους και ορισμένες κατάλληλες να συμβάλουν στην εσωτερικευση των κινήτρων αυτών. Ωστόσο, κάτι τέτοιο δεν θα πρέπει να θεωρείται εύκολο, αφού σύμφωνα με τους Deci και Ryan (1990) τα κίνητρα υγείας θεωρούνται ως εξωτερικά ρυθμιζόμενα και η εσωτερικεύσή τους αποτελεί παράδειγμα ρύθμισης ταυτοποίησης (identified regulation), δηλαδή μιας μέτριας εσωτερικευμένης μορφής εξωτερικής παρακίνησης. Η ρύθμιση της ταυτοποίησης επιτελείται όταν μια δραστηριότητα εκτελείται εξαιτίας της αξίας, της σημαντικότητας ή της ωφελιμότητάς της και χωρίς να είναι από μόνη της ευχάριστη. Έτσι, φαίνεται ότι η ενδυνάμωση των σχετικών με την ευχαρίστηση και την αναζωογόνηση κινήτρων, που εγγυώνται τη συμμετοχή των γυναικών της τρίτης ηλικίας στην άσκηση, ίσως αποτελεί την καλύτερη συμβολή των γυμναστών στην αποκόμιση από τις ασκούμενες των σχετικών με την υγεία ευεργετημάτων, που προσφέρει η άσκηση.

Οι διευθύνοντες οργανισμοί άσκησης, στους οποίους ασκούνται γυναίκες της τρίτης ηλικίας, θα πρέπει να θεωρούν ζωτικής σημασίας για τον οργανισμό, την ευχαρίστηση και αναζωογόνηση που αποκομίζουν οι ασκούμενες από τη συμμετοχή τους. Πιθανότατα, η Ευχαρίστηση / Αναζωογόνηση αποτελεί το ασφαλέστερο κριτήριο αξιολόγησης των προγραμμάτων άσκησης και το σημαντικότερο παράγοντα παραμονής των ασκούμενων γυναικών της τρίτης ηλικίας στα προγράμματα. Ως εκ τούτου, η απασχόληση γυμναστών ικανών να επηρεάζουν θετικά την ευχαρίστηση και την αναζωογόνηση των ασκούμενων, πρέπει να θεωρείται ως μια κρίσιμη και απαραίτητη για τον οργανισμό επιλογή.

Μελλοντικές ερευνητικές εργασίες προτείνεται να εστιάσουν στην επίδραση των γυμναστών στην παρακίνηση και τη συχνότητα συμμετοχής στην άσκηση των ανδρών της τρίτης ηλικίας, καθώς επίσης γυναικών και ανδρών νεότερων ηλικιών.

#### **ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ**

- Ajzen I. (1983). From intentions to actions: a theory of planned behavior. In: Kuhl J, Beckman J, eds. *Action Control: From Cognition to Behavior* (p.p. 11–39). Heidelberg, Germany: Springer.
- Ajzen, I. (1991). The theory of planned behavior. *Organizational behavior and human decision processes*, 50, 179-211.
- Ajzen, I. (1998). *Attitudes, Personality, and Behavior*. Chicago MA: Dorsey Press.
- Ajzen, I., & Fishbein, M. (1980). Understanding attitudes and predicting social behavior. *Journal of Consumer Research*, 15, 325-343.
- Allied Dunbar National Fitness Survey (1992). *Allied Dunbar National Fitness Survey main findings*. London: Sport Consul and Health Education Authority.
- Allison M.J. & Keller, C. (2004). Self-efficacy intervention effect on physical activity in older adults, *Western Journal of Nursing Research*, 26, 31–46.
- Ames, C. (1984). Achievement attributions and self-instructions under competitive and individualistic goal structures. *Journal of Educational Psychology* 76, 478–487.

- Ames, C. (1992). Classrooms: goals, structures, and students motivation, *Journal of Educational Psychology*, 9, 261-271.
- Ames, C. & Archer, J. (1988). Achievement goals in the classroom: Students' learning strategies and motivation processes. *Journal of Educational Psychology*, 80, 260-267.
- Anderson, L.B., Schnohr, P., Schroll, M., Hein, H.O. (2000). All-cause mortality associated with physical activity during leisure time, work, sports, and cycling to work. 160(11), 1621-1628.
- Bandura, A. (1986) *Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory*. Prentice-Hall, Englewood Cliffs, NJ.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: Freeman.
- Baranowski, T., Anderson, C. & Carmack, C. (1998). Mediating variable framework in physical activity interventions: How are we doing? How might we do better? *American Journal of Preventive Medicine*, 15(4), 266-297.
- B.B.C. (2009). Greece act to stub smoking. Ανακτήθηκε από <http://news.bbc.co.uk/2/hi/8127854.stm> την 26-1-2010.
- Biddle, S.J., & Fox, K.R. (1989). Exercise and health psychology: Emerging relationships. *British Journal of Medical Psychology*, 62(3), 205- 216.
- Black, S.J. & Weiss, M.R. (1992). The relationship among perceived coaching behaviors, perceptions of ability, and motivation in competitive age-group swimmers. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 14, 309–325.
- Callahan, F.L., Schoster, B., Meier, A., Mielenz, Th. & DiMartino, L. (2005). The People with Arthritis Can Exercise (PACE) Program: A Qualitative Evaluation of Participant Satisfaction. *Preventing Chronic Disease*, 2(3).
- Dacey, M.L. (2004). Self-determination in motivation across physical activity levels in older adults. *Research Quarterly of Exercise Science*, Supplement, xxiv-xxvi.
- Deci, E.L. & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum Press.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1990). A motivational approach to self: Integration in personality. In R. D. Dienstbier (Ed.), *Nebraska symposium on motivation: Vol. 38, Perspectives on motivation* (pp. 237-288). Lincoln: University of Nebraska Press.
- Deci, E.L., & Ryan, R.M. (2000). The “what” and the “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11, 227–268.



- Duda, J.L. (2001). Achievement goal research in sport. In: G.C. Roberts, Editor, *Advances in motivation in sport and exercise* (pp. 129–182). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Dweck, C.S. & Leggett, E.L. (1988). A social-cognitive approach to motivation and personality. *Psychological Review*, 95, 256–273.
- Fontaine, K.R. (2000). Physical activity improves mental health. *Physician and Sportsmedicine*, 28, 83–84.
- Frederick, C.M. & Ryan, R.M. (1993). Differences in motivation for sport and exercise and their relation with participation and mental health. *Journal of Sport Behavior*, 16, 124-146.
- Frederick, C.M. & Ryan, R.M. (1995). Self-determination in sport: A review using cognitive evaluation theory. *International Journal of Sport Psychology*, 26, 5-23.
- Gagné, M., Ryan, R.M., & Bargmann, K. (2003). Autonomy Support and Need Satisfaction in the Motivation and Well-Being of Gymnasts. *Journal of Applied Sport Psychology*, 15, 372–390.
- Glenn, S.B. (2002). Fitness, benefits of exercise lead to further activity in elderly. *Medical Letter on the CDC & FDA*. 18, 5.
- Godin G, Valois P, Lepage L. (1993). The pattern of influence of perceived behavioral control upon exercising behavior: an application of Ajzen's Theory of Planned Behavior. *Journal of Behavioral Medicine.*, 16, 81–101.
- Goudas, M., Biddle, S., & Underwood, M. (1995). A prospective study of the relationships between motivational orientations and perceived competence with intrinsic motivation and achievement in a teacher education course. *Educational Psychology*, 15, 89–96.
- Haggard, M.S., Chatzisarantis, N., & Biddle, S.J.H. (2001). The influence of self-efficacy and past behavior on the physical activity intentions of young people. *Journal of Sport Sciences*, 19, 711–725.
- Harwood, C.G. & Swain, A.B. (1998). Antecedents of precompetition achievement goals in elite junior tennis players. *Journal of Sport Sciences*, 16, 357-371.
- Joliffe, J.A., Rees, K., Taylor, R.S., Thompson, D., Oldridge, N., Ebrahim, S. (2002). Exercise-based rehabilitation for coronary heart disease. *Cochrane Review*, 4.
- Lippke, S., & Ziegelmann, J. P. (2006). Understanding and modeling health behavior change: The multi-stage model of health behavior change. *Journal of Health Psychology*, 11, 37-50.

- Markland, D. (1999). Self-determination moderates the effects of perceived competence on intrinsic motivation in an exercise setting. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 21, 351–361.
- Markland, D. & Ingledew, D.K. (1997). The measurement of exercise motives: Factorial validity and invariance across gender of a revised Exercise Motivation Inventory. *British Journal of Health Psychology*, 2, 361 – 376.
- Mullan, E., & Markland, D. (1997). Variations in self-determination across the stages of change for exercise in adults. *Motivation and Emotion*, 21, 349–362.
- Nicholls, J.G. (1989). *The competitive ethos and democratic education*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Ntoumanis, N., & Biddle, S.J.H. (1999). A review of motivational climate in physical activity. *Journal of Sport Sciences*, 17, 643-665.
- Oman, R., & McAuley, E. (1993). Intrinsic motivation and exercise behavior. *Journal of Health Education*, 24, 232-238.
- Ommundsen, Y. & Roberts, G.C. (1999). Effect of motivational climate profiles on motivational indices in team sport. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 9(6), 389-397.
- Papadopoulos, D., Athanailidis, I., Arvanitidou, V., Kampas, A. (2009). The motives of third age Greeks in their participation in exercising and the influence of previous athletic experience and their close social environment. Proceeding in 12<sup>th</sup> ISSP World Congress of Sport Psychology, Marrakesh, Morocco, June 17-21.
- Pelletier, L.G., Fortier, M.S., Vallerand, R.J., & Brière, N.M. (2001). Associations among perceived autonomy support, forms of self-regulation, and persistence: A prospective study. *Motivation and Emotion*, 25, 279-306.
- Reinboth, M., & Duda, J. L. (2006). Perceived motivational climate, need satisfaction and indices of well-being in team sports: A longitudinal perspective. *Psychology of Sport and Exercise*, 7, 269–286.
- Resnick, B. (2001). A predication model of aerobic exercise in older adults living in a continuing-care retirement community. *Journal of Aging and Health*, 13, 287–310.
- Resnick, B., Simpson, A., Bercovitz, A., Galik, E., Gruber-Baldini, A., Zimmerman, S., & Magaziner, J. (2006). Pilot Testing of the Restorative Care Intervention: Impact on Residents. *Journal of Gerontological Nursing*, 32, 11-14.
- Resnick, B., Magaziner, J., Orwig, D., & Zimmerman, S. (2002). Evaluating the components of the Exercise Plus Program: Rationale, theory and implementation. *Health Education Research*, 17, 648–59.

- Ryan, R.M., Frederick, C.M., Lepas, D., Rubio, N., & Sheldon, K.M. (1997). Intrinsic motivation and exercise adherence. *International Journal of Sport Psychology*, 28, 335–354.
- Ryan, R.M., Vallerand, R.J., & Deci, E.L. (1984). Intrinsic motivation in sport: A cognitive evaluation theory interpretation. In W. F. Straub & J. M. Williams (Eds), *Cognitive Sport Psychology*, pp. 230-242. New York: Sport Science Associate.
- Ryan, R. M., Stiller, J. & Lynch, J. H. (1994). Representations of Relationships to Teachers, Parents, and Friends as Predictors of Academic Motivation and Self-Esteem. *Journal of Early Adolescence*, 14, 226–249.
- Sarrazin, P., Vallerand, R., Guillet, E., Pelletier, L. & Cury, F. (2002). Motivation and dropout in female handballers: a 21-month prospective study. *European Journal of Social Psychology*, 32, 395-418.
- Sepra, S. (1986). Motivation and «gymnastique de maintien». In L-E. Unestahl (Ed.), *Contemporary sport psychology* (p.p. 261-262). Orebro, Sweden: Veje.
- Sharma, M., Sargent, L., & Stacy R. (2005). Predictors of leisure-time physical activity among African American women. *American Journal of Health Behavior*, 29, 352–359.
- Sotiropoulos, A, Gikas, A., Spanou, E., Dimitrelos, D., Karakostas, F., Skliros, E., Apostolou, O., Politakis, P. & Pappas, S. (2007).Smoking habits and associated factors among Greek physicians. *Public Health*, 121(5), 333–340.
- Treasure, D. C., & Roberts, G. C. (1994). Cognitive and affective concomitants of task and ego goal orientations during the middle school years. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 16, 15-28.
- Vallerand, R.J. (1997). Toward a hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation. In M.P. Zanna (Ed.) *Advances in experimental social psychology* (Vol. 29, pp. 271-360). New York: Academic Press.
- Vazou, S., Ntoumanis, N. & Duda, J.L. (2006) Predicting young athletes' motivational indices as a function of their perceptions of the coach- and peer-created climate. *Psychology of Sport and Exercise* 7, 215-233.
- Wankel, L. (1988). Exercise adherence and leisure activity: Patterns of involvement and interventions to facilitate regular activity. In R. Dishman (Ed.), *Exercise Adherence: Its impact on public health* (pp. 369–396). Champaign, IL: Human Kinetics Books.
- Wankel, L.M. (1993). The importance of enjoyment to adherence and psychological benefits from physical activity. *International Journal of Sport Psychology*, 24, 151-169.

Title:

**Instruction leadership during the exercise  
differentiates motives and participation frequency  
of third age women participation in exercise programs**

**Abstract**

This study examined the contribution of significant other peoples in human behavior. Among other important people are concluded the exercise- leaders. The purpose of this study was to identify incentives for the exercise of older women, the differentiation of these incentives because of the different frequency of participation, to investigate the relationship between frequency of participation and whether or not instructor-trainer during exercise and finally the differentiation incentive rationale or not instructor-trainer during exercise. The sample consisted of 218 female trainees (N = 218), while the average age was 64 years (M = 64.15, SD = 5.25). The results highlighted as a major incentive to participate: a) Pleasure / Regeneration (M = 3.47, SD = 1.12), b) Physical state (M = 3.23, SD = 1.26), c) Weight Management (M = 3.20, SD = 1.46), d) Health (M = 3.21, SD = 1.24). All hypothesis were verified (p <.001). The results are discussed with a view to improving the participation of women in senior exercise programs by determining the presence of mentors - gymnasts during exercise.

**Keywords:** Frequency of participation, women exercise, motivation, instructors.

Επικοινωνία

Δημήτριος Παπαδόπουλος

[dimpap@teikav.edu.gr](mailto:dimpap@teikav.edu.gr)