



**Συμμετοχή Ατόμων σε Δημοτικά Αθλητικά Προγράμματα:
Ο Ρόλος της Ανάμειξης**

Έφη Τσίτσαρη, Μαρία Δούπα, Γιώργος Κώστα, & Κωνσταντίνος Αλεξανδρής
Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης
Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης

Περίληψη

Στόχος της έρευνας ήταν η αξιολόγηση του βαθμού ανάμειξης των συμμετεχόντων σε αθλητικά προγράμματα του Δήμου Αλεξανδρούπολης σε σχέση με το φύλο, την ηλικία και τη συχνότητα συμμετοχής τους σε αυτά. Στην έρευνα έλαβαν μέρος 202 άτομα (κυρίως γυναίκες 65,8%). Για την αξιολόγηση του βαθμού ανάμειξης χρησιμοποιήθηκε τροποποιημένη η Κλίμακα Ανάμειξης των Kyle, Absher, Norman, Hammitt και Jodice (2007). Για την επιβεβαίωση της δομικής εγκυρότητας της κλίμακας έγινε σειρά παραγοντικών αναλύσεων, που τελικά υποστήριξαν την ύπαρξη τριών παραγόντων: «ελκυστικότητα», «αυτοέκφραση» και «κοινωνική δέσμευση» των οποίων ο βαθμός αξιοπιστίας ελέγχθηκε επιτυχώς. Τα αποτελέσματα της έρευνας: α) ανέδειξαν αναφορικά του φύλου στατιστικά σημαντικές διαφορές στον παράγοντα «κοινωνική δέσμευση» ($t = -2,731, p < .01$), με τις γυναίκες να σημειώνουν τιμές μεγαλύτερες ($M.O.=4,34, T.A.=1,31$) από αυτές των ανδρών ($M.O.=3,74, T.A.=1,06$), β) αναφορικά των διαφορετικών ηλικιακών ομάδων υποστήριξαν στατιστικά σημαντικές διαφορές στον παράγοντα «ελκυστικότητα» ($F(3,184) = 2,89, p < .05$) και «αυτοέκφραση» ($F(3,197) = 2,84, p < .05$), γ) ανέδειξαν αναφορικά της διαφορετικής συχνότητας συμμετοχής στατιστικά σημαντικές διαφορές στον παράγοντα «ελκυστικότητα», ($F(2,181) = 10,17, p < .01$) και «κοινωνική δέσμευση», ($F(2,191) = 4,02, p < .05$). Είναι σημαντικό οι Δήμοι να προσφέρουν ενδιαφέροντα και ποιοτικά αθλητικά προγράμματα, καθώς η ενίσχυση του βαθμού ανάμειξης των πολιτών θα συμβάλλει στην καλύτερη ικανοποίηση τους και πιθανά σε αύξηση της προσήλωσης και της συχνότητας συμμετοχής τους.

Λέξεις κλειδιά: *δημοτικά προγράμματα άθλησης, συμμετέχοντες, ανάμειξη*
Ηλεκτρονική διεύθυνση επικοινωνίας: etsitska@phyed.duth.gr

**Participation in Sport Community Programs:
The Role of Involvement**

Efi Tsitskari, Maria Doupa, Giorgos Costa, & Konstantinos Alexandris
Department of Physical Education & Sport Sciences, Democritus University of Thrace, Greece
Department of Physical Education & Sport Sciences, Aristotle's University of Thessaloniki, Greece

Abstract

The aim of this research was to evaluate how much involved the citizens of Alexandroupolis are with the community sport programs and whether gender, age and frequency of participation affect this involvement. The sample consisted of 202 participants of the community sport programs (mostly women, 65.8%). The evaluation of involvement was examined through the Modified Involvement Scale (MIS) of Kyle, Absher, Norman, Hammitt and Jodice (2007). For the confirmation of the scale's structural validity a series of factor analyses were carried out,

which revealed three involvement factors: "attractiveness", "self-expression" and "social bonding". The research's results showed statistically significant differences: a) in the case of the factor «social bonding» ($t = -2,731, p < .01$), with women ($M=4,34, S.D.=1,31$) more positively evaluating this factor than men ($M=3,74, SD=1.06$), b) in the evaluation of the factors «attractiveness» ($F(3,197) = 2,84, p < .05$) and "self-expression" ($F(3,197)=2,84 p < .05$), with no statistically important differences between the different age groups and c) in the case of the factors "attractiveness" ($F(2,181)=10.17, p < .01$) and "social bonding" ($F(2,191)=4.02, p < .05$), with significant variations among the non-regular participants and the regular ones. It is important for the Municipalities to offer interesting and qualitative sports programs as the enhancement of the citizens' engagement with the sports programs will lead to their satisfaction and probably to the increase of their loyalty and frequency of participation.

Key words: *community sport programs, participants, involvement*

e - mail: etsitska@phyed.duth.gr

Εισαγωγή

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). Αντιθέτως, η φυσική δραστηριότητα είναι ικανή να προλαμβάνει και να καθυστερεί την εξέλιξη σωματικών και ψυχολογικών ασθενειών, να βελτιώνει την ποιότητα ζωής και πιθανότατα να την επιμηκύνει (Ainsworth et al., 1991; King et al., 1991; Raven, Welch-O'Connor & Shi, 1998).

Οι θετικές επιδράσεις της άσκησης είναι αποδεδειγμένα πολλές και τα τελευταία χρόνια όλο και περισσότερο διαδίδονται μέσω των μέσων μαζικής ενημέρωσης. Παρόλα αυτά, η καθιστική ζωή υιοθετείται από συνεχώς και περισσότερους ανθρώπους (ACSM, 2002; Aittasalo, Miilunpalo & Suni, 2003; Αραμπατζόγλου, Μιχαλοπούλου, & Αντωνίου, 2007; Cavill, Biddle, & Sallis, 2001). Σημαντική, δυστυχώς, είναι και η δραματική αύξηση της παχυσαρκίας παγκοσμίως αλλά και στον ελλαδικό χώρο, με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Κατά της Παχυσαρκίας (IOTF, 2009) να επιβεβαιώνει έρευνα των Peytremann-Bridevaux και Eggimann (2007) κατατάσσοντας τους Έλληνες ως τους πρώτους στην Ευρώπη σε θέματα παχυσαρκίας.

Το κοινωνικό στοιχείο για τους πολιτειακούς φορείς είναι να ανατρέψουν την επιφυλακτική ή αρνητική στάση του πληθυσμού ως προς την άσκηση, κάνοντάς την πιο ενεργή, μέσα από ειδικά διαμορφωμένα προγράμματα άθλησης. Η τοπική αυτοδιοίκηση μπορεί να παίξει έναν πολυσήμαντο ρόλο στην προώθηση της φυσικής δραστηριότητας και στην καλλιέργεια θετικής στάσης απέναντι στην άσκηση μέσα από την ανάπτυξη αθλητικών προγραμμάτων και τη διαμόρφωση χώρων και υποδομών, όπως πάρκα, πεζοδρόμους, ποδηλατοδρόμους και άλλους αθλητικούς χώρους (Steele & Carperchione, 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 & Carperchione, 2005) και στις Ηνωμένες Πολιτείες αντίστοιχα (Heath et al., 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.

Η κατανόηση των παραμέτρων εκείνων που κάνουν μια δραστηριότητα σημαντική για το άτομο και ο εντοπισμός και η καταγραφή του συνόλου των αιτιών που επηρεάζουν τη συμμετοχή των πολιτών σε δραστηριότητες αναψυχής, είναι απαραίτητη και πρωταρχικής σημασίας ανάγκη σε κάθε κοινωνία (Θεοδωράκης, Αλεξανδρή, Πανοπούλου & Βλαχόπουλος, 2008; Κουθούρης, Κοντογιάννη & Αλεξανδρή, 2008). Σε αυτό το πλαίσιο η κατανόηση της έννοιας της «ανάμειξης» (εμπλοκής) με μία αθλητική δραστηριότητα είναι σημαντική: πρόκειται για τον τρόπο με τον οποίο τα άτομα αντιλαμβάνονται τη συμμετοχή τους σε αυτήν και στο πόσο σημαντική τη θεωρούν. Μία δραστηριότητα θεωρείται σημαντική για το άτομο 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 κατά την επιλογή προϊόντων και υπηρεσιών από τους καταναλωτές.

Παρόλο που η έννοια της ανάμειξης έχει προσελκύσει τα τελευταία χρόνια το ενδιαφέρον των μελετητών του χώρου της αθλητικής αναψυχής (Havitz & Dimanche, 1997;1999; Iwasaki & Havitz, 2004; Kyle et al., 2007; Θεοδωράκης, Πανοπούλου & Βλαχόπουλος, 2007) δεν έχουν πραγματοποιηθεί έρευνες που να αξιολογούν το ρόλο της στη συμμετοχή σε προγράμματα μαζικού αθλητισμού των Δήμων. Σύμφωνα με

τους Κουθούρη, Κοντογιάννη και Αλεξανδρή (2008), έρευνες που αφορούν στα δημοτικά αθλητικά προγράμματα μπορούν να βοηθήσουν τους αντίστοιχους φορείς στην καλύτερη οργάνωση και προώθηση σχετικών προγραμμάτων καθώς και στην ανάπτυξη στοχευμένης αθλητικής πολιτικής και στο σχεδιασμό στρατηγικών διαχείρισης των στοιχείων που επηρεάζουν τη συμμετοχή των πολιτών σε αντίστοιχες δράσεις (Κουθούρης και συν., 2008).

Ανασκόπηση Βιβλιογραφίας

Δημοτικά Αθλητικά Προγράμματα

Ο ρόλος της τοπικής αυτοδιοίκησης στην καλλιέργεια θετικής αθλητικής συμπεριφοράς για μια υγιή κοινωνία είναι καθοριστικός (Steele & Carperchione, 2005) καθώς με σωστή αθλητική πολιτική, όπως η δημιουργία προγραμμάτων άθλησης και αθλητικών υποδομών μπορεί να συμβάλλει σημαντικά στην καλλιέργεια θετικής στάσης των πολιτών προς τη φυσική δραστηριότητα (Emery, Crump & Hawkins, 2007). Στην Ελλάδα, η Γενική Γραμματεία Αθλητισμού σε συνεργασία με την τοπική αυτοδιοίκηση διοργανώνει 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 Οργανισμών Τοπικής Αυτοδιοίκησης (Ο.Τ.Α.) ενώ κατηγοριοποιούνται σε Γενικά, Ειδικά, Πρότυπα και Καινοτόμα, με αντίστοιχες υποκατηγορίες για να ανταποκρίνονται στις διαφορετικές απαιτήσεις και ικανότητες των συμμετεχόντων (Γενική Γραμματεία Αθλητισμού, 2011)

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 στη 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 σημασία της έννοιας της ανάμειξης έγκειται στο 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 αναφέροντας ότι το άτομο εμπλέκεται με μία αθλητική δραστηριότητα αναψυχής όταν αποκτά προσωπική συσχέτιση μαζί της, 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).

Θεωρητικά μοντέλα και κλίμακες ανάμειξης

Ένας μεγάλος αριθμός ερευνητών έχει προσπαθήσει να εξηγήσει τις ψυχολογικές διαδικασίες που επηρεάζουν την 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 (Laurent & Kapferer, 1985; McIntyre & Pigram, 1992) κλίμακες. 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 et al., 2003) λόγω του ότι προσφέρουν περισσότερες πληροφορίες στους ερευνητές, περιγράφουν πληρέστερα την έννοια της ανάμειξης και άρα υπερτερούν σε εγκυρότητα περιεχομένου και 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.

Το πρώτο πολυδιάστατο μοντέλο για τη μέτρηση της ανάμειξης παρουσιάστηκε από τους Laurent και Karferer (1985) το Consumer Involvement Profiles (CIP), το οποίο περιελάμβανε πέντε διαστάσεις: α) σημαντικότητα, β) ευχαρίστηση, γ) συμβολική αξία, δ) πιθανότητα κινδύνου και ε) σημαντικότητα κινδύνου. Προσαρμόζοντας το μοντέλο των Laurent και Karferer (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 αυτό περιελάμβανε τις διαστάσεις: «ελκυστικότητα», «αυτοέκφραση», και «κεντρικότητα». Ενώ οι Havitz και Dimanche (1997) υιοθέτησαν πλήρως το μοντέλο ανάμειξης των Laurent και Karferer (1985), οι McIntyre και Pigram (1992) συμπεριέλαβαν κάποιες αξιολογικές αλλαγές. Αρχικά, ενσωμάτωσαν τον παράγοντα «ευχαρίστηση» και «ενδιαφέρον», που εκδηλώνει κάποιος για μια αθλητική δραστηριότητα, σε έναν παράγοντα και 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 αφαιρέσαν 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 «αυτοέκφρασης». 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. 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 1997a; Gahwiler & Havitz, 1998; Iwasaki & Havitz, 2004; Kyle & Mowen, 2005; Kyle, et al., 2003; 2004a; 2004b; McIntyre, 1989; Wiley, Shaw & Havitz, 2000). Με βάση το μοντέλο των τριών διαστάσεων των Laurent και Karferer (1985), ο Kyle και οι συνεργάτες του, (2003) ανέπτυξαν τη δική τους κλίμακα ανάμειξης στην αναψυχή, που αφορά στην αξιολόγησή του μέσω τριών παραγόντων: α) της ελκυστικότητας (attraction), με τέσσερις μεταβλητές, β) της κεντρικότητας (centrality), με τρεις μεταβλητές και γ) της αυτοέκφρασης (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 ελληνική πληθυσμό και έχει επανειλημμένως επιβεβαιωθεί η εγκυρότητα και αξιοπιστία της (Alexandri et al., 2000 Alexandris, Kouthouris, Funk & Chatzigianni, 2008).

5

Η τροποποιημένη κλίμακα ανάμειξης (Modified Involvement Scale -MIS)

Σχετικά πρόσφατα οι Kyle et al., (2007) στην προσπάθειά τους να προεκτείνουν το μοντέλο των McIntyre και Pigram (1992), παρουσίασαν την τροποποιημένη κλίμακα ανάμειξης (MIS), που αποτελείται από πέντε παράγοντες: «ελκυστικότητα» (attraction), «κεντρικότητα» (centrality), «κοινωνική δέσμευση» (social bonding), «αυτο-επιβεβαίωση» (identity affirmation) και «αυτοέκφραση» (identity expression). Στο συγκεκριμένο μοντέλο οι συγγραφείς διατήρησαν την «ελκυστικότητα» των McIntyre και Pigram (1992), απομάκρυναν όμως την παράμετρο της «κοινωνικής δέσμευσης» από τον παράγοντα 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 έναν νέο παράγοντα: αυτόν της «κοινωνικής δέσμευσης», ο οποίος αναφέρεται στις κοινωνικές δικλίδες 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 παράγοντες, που αντιπροσωπεύουν βασικά στοιχεία της διαρκούς ανάμειξης και αφορούν στο συμβολισμό και στη δυνατότητα έκφρασης μέσα από την άσκηση (Dimanche & Samdahl, 1994). Αυτοί είναι η «αυτοεπιβεβαίωση», η οποία εξετάζει το ποσοστό στο οποίο ο συμμετέχοντας επιβεβαιώνεται μέσα από την αθλητική δραστηριότητα και η «αυτοέκφραση», η οποία εξετάζει τις ευκαιρίες έκφρασης που προσφέρονται στον ασκούμενο μέσω της δραστηριότητας. Στην τροποποιημένη κλίμακα ανάμειξης του Kyle και των συνεργατών του (2007), η μέτρηση των πέντε παραγόντων περιλαμβάνει 15 ερωτήσεις, τρεις για κάθε παράγοντα, 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 αφορούν σε 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). Σε ότι αφορά στην Ελλάδα έχουν πραγματοποιηθεί κάποιες έρευνες που ν' αξιολογούν την ανάμειξη (Alexandris et al., 2009; Alexandris et al., 2008; Θεοδωράκης και συν., 2007), καμία όμως σε συμμετέχοντες σε δημοτικά αθλητικά προγράμματα. 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). Η συγκεκριμένη έρευνα δεν επιβεβαίωσε την παραγοντική δομή του μοντέλου. Συγκεκριμένα ο παράγοντας «κοινωνική δέσμευση» εμφάνισε χαμηλή εσωτερική συνοχή και αξιοπιστία, ενώ οι παράγοντες «κεντρικότητα» και «αυτοέκφραση» δεν έγιναν αντιληπτοί ως ξεχωριστοί παράγοντες. Το γεγονός ότι η αξιοπιστία της τροποποιημένης κλίμακας 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.

Στόχος της παρούσας έρευνας ήταν η αξιολόγηση των παραγόντων της ανάμειξης των συμμετεχόντων σε αθλητικά προγράμματα του Δήμου Αλεξανδρούπολης σε σχέση με το φύλο, την ηλικία και τη συχνότητα συμμετοχής στα προγράμματα αυτά.

Οι υποθέσεις της έρευνας συνοψίζονται στις ακόλουθες:

1. Όλοι οι παράγοντες της ανάμειξης αξιολογούνται θετικά από τους συμμετέχοντες στα δημοτικά αθλητικά προγράμματα,
2. Ο βαθμός ανάμειξης των συμμετεχόντων στα δημοτικά αθλητικά προγράμματα είναι υψηλότερος στις γυναίκες από ό,τι στους άνδρες συμμετέχοντες
3. Ο βαθμός ανάμειξης των συμμετεχόντων στα δημοτικά αθλητικά προγράμματα είναι υψηλότερος σε άτομα μεγαλύτερης ηλικίας,
4. Ο βαθμός ανάμειξης των συμμετεχόντων στα δημοτικά αθλητικά προγράμματα είναι υψηλότερος στους τακτικούς συμμετέχοντες.

Μεθοδολογία

Εξεταζόμενοι: Συνολικά στα αθλητικά προγράμματα του Δήμου Αλεξανδρούπολης μοιράστηκαν 248 ερωτηματολόγια και επιστράφησαν συμπληρωμένα τα 202 (ποσοστό επιστροφής 81,45%). Από τους συμμετέχοντες οι 66 (32,7 %) ήταν άνδρες και οι 133 ήταν (65,8%) γυναίκες. Συγκεντρωτικά τα δημογραφικά χαρακτηριστικά των εξεταζόμενων αναγράφονται στους Πίνακες 1 και 2.

Πίνακας 1. Δημογραφικά Χαρακτηριστικά του δείγματος

| Ηλικία | | Φύλο | | Μορφωτικό Επίπεδο | | Επάγγελμα | |
|--------|--------|----------|--------|-------------------|--------|----------------------------------|--------|
| <29 | 23,80% | Άνδρες | 32,70% | Δημοτικό/Γυμνάσιο | 10,90% | Φοιτητής/Μαθητής | 11,90% |
| 30-39 | 24,30% | Γυναίκες | 65,80% | Λύκειο | 33,20% | Δημ. Υπάλληλος | 29,20% |
| 40-49 | 23,30% | | | ΑΕΙ/ΤΕΙ | 44,50% | Ιδιωτ. Υπάλληλος | 15,30% |
| 50< | 28,20% | | | MSc/PhD | 7,90% | Επιχ/τίας - Ελεύθ. Επαγγελματίας | 17,90% |
| | | | | | | Άνεργος | 4% |
| | | | | | | Συνταξιούχος | 10,90% |
| | | | | | | Άλλο | 9,50% |

| Οικογενειακή κατάσταση | | | Αριθμός παιδιών | | |
|------------------------|--------|--------------|-----------------|-------------------|--------|
| Παιδιά | | | | | |
| Άγαμος/η | 33,20% | Με παιδιά | 52,00% | 1 παιδί | 5,90% |
| Παντρεμένος/η | 55,20% | Χωρίς παιδιά | 47,00% | 2 παιδιά | 34,70% |
| Διαζευγμένος | 5,90% | | | 3 και περισσότερα | 7,40% |
| Σε σοβαρή σχέση | 5,00% | | | | |

Πίνακας 2. Στοιχεία που αφορούν στη συμμετοχή των δημοτών στα προγράμματα μαζικού αθλητισμού του Δήμου Αλεξανδρούπολης

| Πρόγραμμα άσκησης | | Χρόνια συμμετοχής | | Συχνότητα συμμετοχής | |
|-------------------|--------|-------------------|--------|----------------------|--------|
| Κολύμβηση | 32,20% | 1 έτος | 29,70% | 1-2 φορές/εβδομάδα | 34,20% |
| Γυμναστική | 44,60% | 2 έτη | 20,30% | 3 φορές/εβδομάδα | 31,20% |
| Τένις | 21,80% | 3 έτη | 17,80% | 4-5 φορές/εβδομάδα | 32,20% |
| | | 4 έτη | 5,90% | | |
| | | 5 & πάνω | 20,80% | | |

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 πραγματοποιούνταν στο Δήμο Αλεξανδρούπολης. Συγκεκριμένα, ο Δήμος παρείχε τη συγκεκριμένη χρονική περίοδο 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 επισκέφθηκαν τους χώρους άθλησης αφού πρώτα πήραν ένα πρόγραμμα των δραστηριοτήτων. Στόχος ήταν να συλλεχθούν απαντήσεις από όλους τους συμμετέχοντες στα προγράμματα - τελικά 46 από αυτούς δεν επέστρεψαν ποτέ πίσω συμπληρωμένο το ερωτηματολόγιο ή άφησαν αρκετές ερωτήσεις κενές. Η συμμετοχή στην έρευνα ήταν ανώνυμη και εθελοντική. Η έρευνα έλαβε χώρα τους μήνες Νοέμβριο και Δεκέμβριο του 2010. Τα ερωτηματολόγια μοιράζονταν και συμπληρώνονταν στους χώρους άθλησης πριν την έναρξη της άσκησης προκειμένου να αποφευχθεί πιθανή κόπωση των συμμετεχόντων μετά τη δραστηριότητα. Να σημειωθεί ότι η έρευνα πραγματοποιήθηκε πριν την ενοποίηση του Δήμου με το πρόγραμμα «Καλλικράτης». Παρόλα αυτά, μέχρι τη στιγμή που γράφεται το παρόν κείμενο δεν έχει αλλάξει ουσιαστικά κάτι στη διαμόρφωση και παροχή των αθλητικών προγραμμάτων του Δήμου Αλεξανδρούπολης.

Όργανα αξιολόγησης

Για την αξιολόγηση του βαθμού ανάμειξης χρησιμοποιήθηκε η τροποποιημένη κλίμακα των Kyle και των συνεργατών του (2007) με πέντε παράγοντες: α) «ελκυστικότητα», β) «κεντρικότητα», γ) «κοινωνική δέσμευση», δ) «αυτοεπιβεβαίωση» και ε) «αυτοέκφραση». Κάθε παράγοντων εκφράστηκε από 3 θέματα (σύνολο δεκαπέντε). Η συγκεκριμένη κλίμακα πέντε παραγόντων έχει εφαρμοστεί με επιτυχία στη Β. Αμερική σε περιβάλλοντα που αφορούν στον ελεύθερο χρόνο και στην αναψυχή και έχει αποδειχθεί ότι είναι έγκυρη και αξιόπιστη (Jun et al., 2008; Kyle et al., 2007). Σε ελληνικό πληθυσμό έχει χρησιμοποιηθεί από τον Βλαχόπουλο και συνεργάτες του (2008), χωρίς όμως να επιβεβαιωθεί η παραγοντική δομή του μοντέλου. Η επιλογή της συγκεκριμένης κλίμακας και η εκ νέου εφαρμογή της σε ελληνικό πληθυσμό έγινε μετά από επικοινωνία με τους προαναφερθέντες συγγραφείς με απώτερο στόχο την εκ νέου μελέτη της εγκυρότητάς της. Πραγματοποιήθηκε και 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 έρευνα πραγματοποιήθηκε σε 20 ασκούμενους σε αθλητικά προγράμματα (σε άλλο Δήμο) και έδειξε επαρκή κατανόηση από τους συμμετέχοντες των θεμάτων της κλίμακας. Οι απαντήσεις στα θέματα της κλίμακας ανάμειξης δόθηκαν μέσω 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 τρία διαφορετικά επίπεδα, όπως ήδη αναφέρθηκε: 1-2 φ/εβδομάδα, 3 φ/εβδομάδα και 4-5φ/εβδομάδα και περισσότερο. Επιπλέον, συγκεντρώθηκαν δημογραφικά χαρακτηριστικά των συμμετεχόντων (Πίνακες 1 & 2).

Ακολούθησε CFA. Οι δείκτες προσαρμογής του μοντέλου έδειξαν μη ικανοποιητική προσαρμογή της εξεταζόμενης κλίμακας στα δεδομένα της βιβλιογραφίας (Chi Square=547.491, RMSEA=.163, Standardized RMR= >.08). Τα αποτελέσματα αυτά οδήγησαν στην απόφαση των ερευνητών για διεξαγωγή νέας Διερευνητικής Παραγοντικής Ανάλυσης. Αρχικά πραγματοποιήθηκε oblimin περιστροφή των αξόνων, καθώς, όμως, δύο από τους τρεις παράγοντες που προέκυψαν παρουσίασαν σχετικά χαμηλή συσχέτιση (Stevens, 1996), πραγματοποιήθηκε και ορθογώνια (Varimax) περιστροφή των αξόνων. Ο αριθμός των παραγόντων καθορίστηκε με κριτήριο οι ιδιοτιμές να είναι μεγαλύτερες του 1,00, ενώ η μικρότερη φόρτιση που χρησιμοποιήθηκε για να οριστούν τα θέματα στον κάθε παράγοντα ήταν το 0.30. Η ανάλυση έδωσε τρεις παράγοντες ανάμειξης που εξηγούσαν 63,24% της συνολικής διακύμανσης, ποσοστό σχετικά υψηλό σύμφωνα με το Streiner (1994) που έχει αναφέρει ότι οι παράγοντες που προκύπτουν μετά τη διεξαγωγή διερευνητικής παραγοντικής ανάλυσης θα πρέπει να εξηγούν τουλάχιστον το 50% της συνολικής διακύμανσης. Σύμφωνα με τους Guadagnoli και Velicer (1988), όταν οι παραγοντικές φορτίσεις είναι από 0.60 και πάνω και το δείγμα των ατόμων που απάντησαν είναι περισσότεροι από 150, τότε τα αποτελέσματα της παραγοντικής θεωρούνται αξιόπιστα. Ενώ στη παρούσα έρευνα το δείγμα είναι ικανοποιητικό (202 άτομα), οι φορτίσεις των θεμάτων στους παράγοντες δεν ήταν σε όλες τις περιπτώσεις 0.60 και πάνω, όπως προκύπτει από τον Πίνακα 3. Πιο συγκεκριμένα, στον πρώτο παράγοντα φόρτισαν έξι θέματα, εκ των οποίων δύο (central 1 & 2) φόρτισαν ταυτόχρονα και στον τρίτο παράγοντα, με χαμηλότερη, όμως, φόρτιση και το id.affirm.1 φόρτισε και στο δεύτερο παράγοντα. Στο δεύτερο παράγοντα εντάχθηκαν πέντε θέματα, τα τρία πολύ ισχυρά (id.expres 1, 2 & 3) ενώ τα άλλα δύο (id.affirm) πιο χαμηλά, ενώ ταυτόχρονα φόρτισαν και σε κάποιον από τους άλλους δύο παράγοντες. Τέλος, στον τρίτο παράγοντα εντάχθηκαν τέσσερα θέματα, εκ των οποίων μόνο το soc.bond.2 παρουσίασε ισχυρή φόρτιση σε αυτόν. Τα δύο άλλα φόρτισαν μέτρια ή ταυτοχρόνως σε άλλους παράγοντες.

Πίνακας 3. Αποτελέσματα αρχικής Διερευνητικής Παραγοντικής Ανάλυσης της μεταφρασμένης στα ελληνικά Τροποποιημένης Κλίμακας Ανάμειξης

| Κωδικός | Θέματα | Παραγοντικές Φορτίσεις | | | Συμμετοχικότητα |
|----------|--|------------------------|-------------------|-------------------|-----------------|
| | | 1ος Παράγοντας | 2ος Παράγοντας | 3ος Παράγοντας | |
| attract1 | .. είναι από τα πιο ευχάριστα πράγματα που κάνω | 0,83 | | | 0,74 |
| attract2 | .. είναι πολύ σημαντική για εμένα | 0,87 | | | 0,81 |
| attract3 | ... είναι από τα πράγματα που με ικανοποιούν περισσότερο | 0,85 | | | 0,78 |

| | | | | |
|-------------|--|-------------|-------------|------|
| central1 | ..μου δείχνει ότι ένα μεγάλο μέρος της ζωής μου έχει οργανωθεί γύρω από αυτήν | 0,64 | 0,31 | 0,67 |
| central2 | ... κατέχει σημαντικό κομμάτι της ζωής μου | 0,76 | 0,45 | 0,78 |
| central3 | ..θα σκεφτόμουν πολύ να την αντικαταστήσω με κάποια άλλη δραστηριότητα άσκησης | | 0,6 | 0,38 |
| soc.bond.1 | ..μου αρέσει να συζητώ με τους φίλους μου για αυτήν | 0,45 | 0,59 | 0,59 |
| soc.bond.2 | ..οι περισσότεροι φίλοι μου επίσης ασχολούνται | | 0,73 | 0,59 |
| soc.bond.3 | ...μου δίνει τη δυνατότητα να είμαι με φίλους/ες | 0,38 | 0,37 | 0,47 |
| id.affirm.1 | ..μου δίνει τη δυνατότητα να είμαι ο εαυτός μου | 0,55 | 0,45 | 0,52 |
| id.affirm.2 | ..να ταυτίζομαι με άλλα άτομα που συμμετέχουν | | 0,58 | 0,43 |
| id.affirm.3 | ..με κάνει να μη νοιάζομαι για το πώς δείχνω σε άλλους | 0,36 | 0,56 | 0,45 |
| id.expr.1 | ..μπορείς να καταλάβεις πολλά για κάποιον βλέποντάς τον να συμμετέχει | | 0,81 | 0,68 |
| id.expr.2 | ... λέει πολλά για το τι άτομο είμαι | | 0,79 | 0,72 |
| id.expr.3 | ...οι άλλοι με βλέπουν όπως θέλω να με βλέπουν | | 0,78 | 0,71 |

*Οι έντονα σημειωμένες τιμές δείχνουν τον παράγοντα στον οποίο κυρίως φορτίζουν τα θέματα

Τα αποτελέσματα αυτής της πρώτης παραγοντικής ανάλυσης συμφωνούν σε ένα βαθμό με τα αντίστοιχα των Vlachopoulos et al. (2008), όχι, όμως, απόλυτα. Η απομάκρυνσή του θέματος soc.bond.3 οδήγησε στη διεξαγωγή δεύτερης Διερευνητικής Παραγοντικής Ανάλυσης (Πίνακας 4) και στην πραγματοποίηση αναλύσεων αξιοπιστίας (Cronbach α) από τις οποίες προέκυψε η ανάγκη για απομάκρυνση και του παράγοντα central.3, ο οποίος ούτως ή άλλως νοηματικά δεν είχε καμία σχέση με τους δύο της κοινωνικής δέσμευσης (soc.bond). Η απομάκρυνση και αυτού του παράγοντα οδήγησε με μία τρίτη διερευνητική παραγοντική ανάλυση και σε αναλύσεις εσωτερικής συνοχής των παραγόντων που προέκυψαν (Πίνακας 5).

Πίνακας 4. Αποτελέσματα δεύτερης Διερευνητικής Παραγοντικής Ανάλυσης της μεταφρασμένης στα ελληνικά Τροποποιημένης Κλίμακας Ανάμειξης

| | | Παραγοντικές Φορτίσεις | | | |
|----------|--|------------------------|------------|------------|-----------------|
| Κωδικός | Θέματα | 1ος | 2ος | 3ος | Συμμετοχικότητα |
| | | Παράγοντας | Παράγοντας | Παράγοντας | |
| attract1 | .. είναι από τα πιο ευχάριστα πράγματα που κάνω | 0,83 | | | 0,74 |
| attract2 | .. είναι πολύ σημαντική για εμένα | 0,87 | | | 0,81 |
| attract3 | ... είναι από τα πράγματα που με ικανοποιούν περισσότερο | 0,85 | | | 0,78 |

| | | | | |
|-------------|--|-------------|-------------|------|
| central1 | ..μου δείχνει ότι ένα μεγάλο μέρος της ζωής μου έχει οργανωθεί γύρω από αυτήν | 0,64 | 0,48 | 0,69 |
| central2 | ... κατέχει σημαντικό κομμάτι της ζωής μου | 0,76 | 0,46 | 0,79 |
| central3 | ..θα σκεφτόμουν πολύ να την αντικαταστήσω με κάποια άλλη δραστηριότητα άσκησης | | 0,62 | 0,41 |
| soc.bond.1 | ..μου αρέσει να συζητώ με τους φίλους μου για αυτήν | 0,46 | 0,57 | 0,59 |
| soc.bond.2 | ..οι περισσότεροι φίλοι μου επίσης ασχολούνται | | 0,71 | 0,57 |
| id.affirm.1 | ..μου δίνει τη δυνατότητα να είμαι ο εαυτός μου | 0,56 | 0,41 | 0,51 |
| id.affirm.2 | ..να ταυτίζομαι με άλλα άτομα που συμμετέχουν | | 0,58 | 0,57 |
| id.affirm.3 | ..με κάνει να μη νοιάζομαι για το πώς δείχνω σε άλλους | 0,36 | 0,56 | 0,47 |
| id.expr.1 | ..μπορείς να καταλάβεις πολλά για κάποιον βλέποντάς τον να συμμετέχει | | 0,81 | 0,69 |
| id.expr.2 | ... λέει πολλά για το τι άτομο είμαι | | 0,79 | 0,73 |
| id.expr.3 | ...οι άλλοι με βλέπουν όπως θέλω να με βλέπουν | | 0,78 | 0,71 |

*Οι έντονα σημειωμένες τιμές δείχνουν τον παράγοντα στον οποίο κυρίως φορτίζουν τα θέματα

Οι τρεις παράγοντες που προέκυψαν μετά από αυτήν την τρίτη παραγοντική ανάλυση εξηγούσαν το 68,13% της συνολικής διακύμανσης. Ο συντελεστής της παραγοντικής ανάλυσης ήταν $KMO=0,890$ και το Bartlett's Test of Sphericity ίσο με 1299,96.

Πίνακας 5. Αποτελέσματα της τρίτης Διερευνητικής Παραγοντικής Ανάλυσης της μεταφρασμένης στα ελληνικά Τροποποιημένης Κλίμακας Ανάμειξης

| Η συμμετοχή στα προγράμματα άσκησης του Δήμου Αλεξανδρούπολης... | | Παραγοντικές Φορτίσεις | | | Συμμετοχικό τητα |
|---|---|-------------------------------|---------------------------|---------------------------|-----------------------------|
| Κωδικός | Θέματα | 1ος Παράγοντας | 2ος Παράγοντας | 3ος Παράγοντας | |
| attract1 | .. είναι από τα πιο ευχάριστα πράγματα που κάνω | 0,83 | | | 0,74 |
| attract2 | .. είναι πολύ σημαντική για εμένα | 0,87 | | | 0,81 |
| attract3 | ... είναι από τα πράγματα που με ικανοποιούν περισσότερο | 0,83 | | | 0,78 |
| central1 | ..μου δείχνει ότι ένα μεγάλο μέρος της ζωής μου έχει οργανωθεί γύρω από αυτήν | 0,64 | | 0,50 | 0,73 |
| central2 | ... κατέχει σημαντικό κομμάτι της ζωής μου | 0,70 | | 0,49 | 0,80 |
| id.affirm.1 | ..μου δίνει τη δυνατότητα να είμαι ο εαυτός μου | 0,56 | 0,41 | | 0,50 |

| | | | | |
|-----------------------------|---|-------|-------------|------|
| soc.bond.1 | ..μου αρέσει να συζητώ με τους φίλους μου για αυτήν | 0,39 | 0,61 | 0,59 |
| soc.bond.2 | ..οι περισσότεροι φίλοι μου επίσης ασχολούνται | | 0,79 | 0,70 |
| id.affirm.2 | ..να ταυτίζομαι με άλλα άτομα που συμμετέχουν | | 0,61 | 0,38 |
| id.affirm.3 | ..με κάνει να μη νοιάζομαι για το πώς δείχνω σε άλλους | 0,41 | 0,55 | 0,47 |
| id.expr.1 | ..μπορείς να καταλάβεις πολλά για κάποιον βλέποντάς τον να συμμετέχει | | 0,81 | 0,69 |
| id.expr.2 | ... λέει πολλά για το τι άτομο είμαι | | 0,81 | 0,74 |
| id.expr.3 | ...οι άλλοι με βλέπουν όπως θέλω να με βλέπουν | | 0,80 | 0,72 |
| α του Cronbach | | .90 | .84 | .62 |
| % της συνολικής διακύμανσης | | 46,36 | 13,77 | 8,00 |
| Ιδιοτιμές | | 6,03 | 1,79 | 1,04 |

*Οι έντονα σημειωμένες τιμές δείχνουν τον παράγοντα στον οποίο κυρίως φορτίζουν τα θέματα. Οι τιμές των φορτίσεων 0,30 και κάτω δεν εμφανίζονται σε κανέναν από τους Πίνακες.

Ο πρώτος παράγοντας, θα αποκαλείται στο εξής «*ελκυστικότητα*» και αποτελούνταν από έξι θέματα, καθώς εξηγούσε το 46,36% της συνολικής διακύμανσης και παρουσίαζε πολύ υψηλή εσωτερική συνοχή ($\alpha = .904$). Ο δεύτερος παράγοντας, στο εξής θα αποκαλείται «*αυτοέκφραση*», περιελάμβανε πέντε θέματα, εξηγούσε το 13,77% της συνολικής διακύμανσης και είχε υψηλή αξιοπιστία ($\alpha = .84$). Τέλος, ο τρίτος παράγοντας εκφράστηκε από δύο θέματα, θα αποκαλείται «*κοινωνική δέσμευση*», ενώ εξηγεί μόλις το 8% της συνολικής διακύμανσης και παρουσιάζει χαμηλή εσωτερική συνοχή ($\alpha = .62$) (Πίνακας 5). Τα αποτελέσματα της τρίτης αυτής διερευνητικής παραγοντικής ανάλυσης υποστηρίζουν το μοντέλο των τριών και όχι περισσότερων παραγόντων της διαρκούς ανάμειξης (Alexandris & Carroll 1997a; Gahwiler & Havitz, 1998; Iwasaki & Havitz, 2004; Kyle & Mowen, 2005; Kyle et al, 2003;2004a; 2004b; McIntyre,1989; Wiley, Shaw & Havitz, 2000).

Αποτελέσματα

Αποτελέσματα 1ης ερευνητικής υπόθεσης

Τα αποτελέσματα της περιγραφικής στατιστικής έδειξαν ότι τα επίπεδα των παραγόντων ανάμειξης κυμάνθηκαν σε μέτρια επίπεδα -αναλογιζόμενοι ότι οι απαντήσεις δόθηκαν σε επταβάθμια κλίμακα- απορρίπτοντας την πρώτη ερευνητική υπόθεση. Συγκεκριμένα, ο παράγοντας «*ελκυστικότητα*» εμφάνισε την μεγαλύτερη τιμή ($M.O. = 5.39, T.A. = 1.23$) με δεύτερο τον παράγοντα «*αυτοέκφραση*» ($M.O. = 4.64, T.A. = 1.4$) και τρίτο τον παράγοντα «*κοινωνική δέσμευση*» ($M.O. = 4.15, T.A. = 1.47$).

Αποτελέσματα 2ης ερευνητικής υπόθεσης

Αναφορικά με τη διαφοροποίηση των επιπέδων ανάμειξης με βάση το φύλο των συμμετεχόντων οι αναλύσεις t-test έδωσαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μόνο στην περίπτωση του παράγοντα «*κοινωνική δέσμευση*» ($t = -2,7313, p < .05$), με τις γυναίκες ($M.O. = 4,34$) να εμφανίζουν υψηλότερα επίπεδα αξιολόγησης των κοινωνικών τους δεσμών σε σχέση με τους άνδρες ($M.O. = 3,74$).

Αποτελέσματα 3ης ερευνητικής υπόθεσης

Αναφορικά με την επίδραση της ηλικίας στις διαστάσεις της ανάμειξης, η ανάλυση διακύμανσης one way ANOVA κατέδειξε την ύπαρξη στατιστικά σημαντικών διαφορών στις περιπτώσεις των παραγόντων «*ελκυστικότητα*» ($F(3,184) = 2,89, p < .05$) και «*αυτοέκφραση*» ($F(3,197) = 2,84, p < .05$). Από τα τεστ πολλαπλών συγκρίσεων Scheffe, που πραγματοποιήθηκαν δεν εμφανίστηκαν στατιστικά σημαντικές διαφοροποιήσεις

μεταξύ των επιμέρους ηλικιακών ομάδων

Αποτελέσματα 4ης ερευνητικής υπόθεσης

Προκειμένου να αξιολογηθεί η διαφορετική επίδραση της συχνότητας συμμετοχής στην ανάμειξη των ασκουμένων με τα προγράμματα άθλησης του Δήμου Αλεξανδρούπολης, πραγματοποιήθηκε και πάλι ανάλυση διακύμανσης με έναν παράγοντα και τεστ πολλαπλών συγκρίσεων Scheffe, από όπου προέκυψαν στατιστικά σημαντικές διαφορές σε δύο παράγοντες: α) στην «ελκυστικότητα» ($F(2,181)=10,17, p<.01$), με τους μη τακτικούς συμμετέχοντες ($M.O.=4,93, T.A.=1,19$) να αξιολογούν πιο χαμηλά τον παράγοντα αυτόν σε σχέση με τους τακτικούς συμμετέχοντες ($M.O.=5,87, T.A.=1,23$) και β) στην «κοινωνική δέσμευση» ($F(2,191)=4,02, p<.0$), με τους μη τακτικούς συμμετέχοντες ($M.O.=3,803, T.A.=1,37$) να αξιολογούν πιο χαμηλά τον παράγοντα αυτόν σε σχέση με τους τακτικούς συμμετέχοντες ($M.O.=4,52, T.A.=1,55$).

Συζήτηση

Σκοπός της έρευνας ήταν η αξιολόγηση του βαθμού ανάμειξης των συμμετεχόντων στα αθλητικά προγράμματα του Δήμου Αλεξανδρούπολης. Επιμέρους στόχοι ήταν οι επιμέρους παράγοντες της ανάμειξης να μελετηθούν με βάση το φύλο, την ηλικία και τη συχνότητα συμμετοχής στα προγράμματα μαζικού αθλητισμού. Είναι σημαντικό τόσο για τους ερευνητές, κυρίως, όμως, για τους υπευθύνους των δημοτικών αθλητικών προγραμμάτων να κατανοήσουν την έννοια της ανάμειξης, που υποδεικνύει το πόσο σημαντική είναι η δραστηριότητα για το άτομα και να προσπαθήσουν να την επηρεάσουν θετικά διεγείροντας έτσι το ενδιαφέρον των πολιτών για συμμετοχή. Η διαμόρφωση αθλητικών προγραμμάτων που ανταποκρίνονται στη διάθεση και τις δυνατότητες των συμμετεχόντων, σταδιακά θα διαμορφώσει και θα ενισχύσει τη συμμετοχή, την αθλητική κουλτούρα και πιθανά την προσκόλληση στον τόπο και στην κοινωνία που προσφέρουν τις εναλλακτικές δραστηριότητες ψυχαγωγίας και άσκησης.

Σε ότι αφορά στην πρώτη ερευνητική υπόθεση, τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι συμμετέχοντες των προγραμμάτων «Άσκηση για Όλους» του Δήμου Αλεξανδρούπολης δε φαίνονται σημαντικά αναμειγμένοι με αυτά. Πιο θετικά αξιολογούν τον παράγοντα «ελκυστικότητα» ($M.O.=5,37$) στοιχείο που υποδηλώνει ότι έχουν κατανοήσει σε ένα ποσοστό τη σημασία της άσκησης. Οι υπεύθυνοι των προγραμμάτων στο Δήμο θα πρέπει να φροντίσουν μέσω ομιλιών, ενημερωτικών εντύπων, κατανόησης και προσήλωσης στην επίτευξη του στόχου του κάθε συμμετέχοντα να αυξήσουν το βαθμό ανάμειξης τους αυξάνοντας τις πιθανότητες για μεγαλύτερο βαθμό αφοσίωσης των δημοτών τους. Η διοργάνωση εκδηλώσεων και δράσεων στο πλαίσιο των προγραμμάτων άσκησης πιθανά επίσης να συμβάλλει στην αύξηση της σημασίας που δίνουν οι συμμετέχοντες σε αυτά. Άλλωστε, σύμφωνα με το θεωρητικό μοντέλο των Iwasaki και Havitz (1998), η έννοια της ανάμειξης αποτελεί καθοριστικό παράγοντα της ψυχολογικής σύνδεσης και της αντίστασης στην αλλαγή δραστηριότητας. Αυτές οι έννοιες με τη σειρά τους επηρεάζουν θετικά την αφοσίωση ως συμπεριφορά των συμμετεχόντων σε δραστηριότητες αναψυχής (π.χ. το χρόνο που διαθέτουν τα άτομα για αναψυχή και η συχνότητα συμμετοχής τους).

Σε ότι αφορά στη δεύτερη υπόθεση της έρευνας, σύμφωνα με την οποία, ο παράγοντας φύλο αναμενόταν να επηρεάσει σε διαφορετικό βαθμό τα επίπεδα της ανάμειξης, αυτή επιβεβαιώθηκε μόνο στην περίπτωση του παράγοντα «κοινωνική δέσμευση», με τις γυναίκες να τον αξιολογούν θετικότερα σε σχέση με τους άντρες συμμετέχοντες. Το γεγονός ότι οι γυναίκες εμφάνισαν υψηλότερες τιμές σε σχέση με τους άνδρες ενδεχομένως να οφείλεται στα προσφερόμενα από το Δήμο προγράμματα, κυρίως δε αυτού της γυμναστικής, που αποτελεί δραστηριότητα η οποία κυρίως επιλέγεται από το γυναικείο πληθυσμό (Leslie, Owen, & Sallis 1999; Mota & Esculcas, 2002). Τα αποτελέσματα αυτά συμφωνούν και με παλαιότερη έρευνα (Matteo, 1986), σύμφωνα με την οποία, οι γυναίκες εμφάνισαν υψηλότερα επίπεδα ανάμειξης από τους άνδρες σε όποια τα οποία χαρακτηρίζονται ως «ουδέτερα» ή μη ανταγωνιστικά (π.χ. αεροβική γυμναστική). Το γεγονός ότι οι γυναίκες αξιολογούν υψηλότερα τον παράγοντα «κοινωνική δέσμευση» υποδηλώνει τη σημασία που δίνουν στην παρουσία τρίτων (φίλων στην προκειμένη περίπτωση), στοιχείο που καλό θα είναι να λάβει σοβαρά υπόψη του ο Δήμος στο σχεδιασμό των προγραμμάτων (π.χ. ανάπτυξη δράσεων για μεγαλύτερη κοινωνικοποίηση, ενίσχυση της ομαδικότητας στο πλαίσιο των προγραμμάτων, κίνητρα για συμμετοχή φίλων ή μελών μίας οικογένειας, κοινωνικές εκδηλώσεις εκτός ή εντός των χώρων άσκησης, κ.α.)

Αναφορικά με τα αποτελέσματα της τρίτης ερευνητικής υπόθεσης, σύμφωνα με την οποία ο παράγοντας ηλικία αναμενόταν να επηρεάσει σε διαφορετικό βαθμό τα επίπεδα της ανάμειξης, αυτή επιβεβαιώθηκε στην περίπτωση δύο παραγόντων: της «ελκυστικότητας» και της «αυτοέκφρασης», χωρίς όμως να φανερωθούν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ των ηλικιακών ομάδων. Σύμφωνα με τους Mota και Esculcas (2002), όσο αυξάνεται η ηλικία τόσο αυξάνεται η κατανόηση της σημασίας της άσκησης από τα άτομα και άρα και η

ανάγκη άθλησης –σε συνδυασμό με το γεγονός ότι τα μεγαλύτερης ηλικίας άτομα συχνά παρουσιάζουν περισσότερο ελεύθερο χρόνο σε σχέση με τους νεότερους που αφοσιώνονται σε μεγάλο βαθμό στη δημιουργία οικογένειας και καριέρας. Σύμφωνα, επιπλέον, με τη θεωρία της επιλεκτικής βελτιστοποίησης (Baltes & Baltes, 1990), το άτομο καθώς μεγαλώνει και μειώνονται οι σωματικές του ικανότητες αναπτύσσει στρατηγικές οι οποίες ισχυροποιούν τη συμμετοχή του σε δραστηριότητες αθλητισμού, γεγονός που λειτουργεί ευεργετικά στην ανάμειξη και ιδίως στην «ελκυστικότητα» και τη δυνατότητα «αυτοέκφρασης».

Τέλος, όσον αφορά στην τέταρτη ερευνητική υπόθεση, που αφορούσε στο αν ο βαθμός ανάμειξης διαφοροποιείται ανάλογα με τη συχνότητα συμμετοχής των ασκουμένων, επιβεβαιώθηκε στις περιπτώσεις των παραγόντων «ελκυστικότητα» και «κοινωνική δέσμευση». Και στις δύο περιπτώσεις, οι τακτικοί συμμετέχοντες (4-5 φορές την εβδομάδα) δήλωσαν περισσότερο αναμειγμένοι με τα προγράμματα του Δήμου σε σχέση με τους μη τακτικούς συμμετέχοντες (1-2 φορές την εβδομάδα), γεγονός απόλυτα λογικά καθώς οι τακτικοί συμμετέχοντες προφανώς και είναι πιο ευχαριστημένοι από την επιλογή τους να συμμετέχουν σε αυτά, έχουν οργανώσει μεγαλύτερο κομμάτι της καθημερινότητάς τους γύρω από αυτά και αλληλεπιδρούν πιο συχνά με τους υπόλοιπους συμμετέχοντες/ φίλους που γνώρισαν ή πηγαίνουν μαζί τους σε αυτά. Στο συμπέρασμα αυτό έχουν εν μέρει καταλήξει και ο Kyle με τους συνεργάτες του (2003) αναφέροντας ότι η «ελκυστικότητα» είναι αυτή που κυρίως επηρεάζει τη συμμετοχή του ατόμου σε προσφερόμενες δραστηριότητες αναψυχής 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 διαφορετικοί παράγοντες 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 κοινωνική αξία, να τους δίνεται δηλαδή μέσω αυτής η δυνατότητα να κοινωνικοποιηθούν ή να εκφραστούν. Συνεπώς, η προσέγγιση ατόμων με διαφορετικό προφίλ ανάμειξης δεν μπορεί να αποδώσει τα μέγιστα οφέλη εάν δε λαμβάνονται υπόψη οι ουσιαστικές διαφορές κινητοποίησής τους. Σε κάθε περίπτωση, οι υπεύθυνοι των δημοτικών αθλητικών προγραμμάτων θα πρέπει να φροντίσουν ώστε παράμετροι που αφορούν στην ελκυστικότητα των προγραμμάτων (π.χ. η εφαρμογή τους, τα αποτελέσματα που έχουν στους συμμετέχοντες, η ευχαρίστηση που τους προκαλούν) καθώς την κοινωνικοποίηση των συμμετεχόντων να ενισχυθούν προς όφελος της συμμετοχής, γενικά, και της συχνότητας συμμετοχής, πιο ειδικά.

Το γεγονός ότι η άθληση και ειδικότερα τα δημοτικά προγράμματα γυμναστικής, σύμφωνα με την παρούσα έρευνα, δεν ενισχύουν σημαντικά την ανάμειξη τους σε αυτά ενδεχομένως να οφείλεται στο 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 τα λιγότερο ελκυστικά, με σοβαρές αδυναμίες στη δυνατότητά τους να κεντρίσουν το ενδιαφέρον των συμμετεχόντων για μεγάλο χρονικό διάστημα. Τέλος, η μη διαφοροποίηση της συχνότητας συμμετοχής από τον παράγοντα 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 αποτελούν, σε συνδυασμό με την ανάγκη για σωματική άσκηση, βασικές συνισταμένες της αθλητικής δραστηριότητας ώστε να είναι ολοκληρωμένη και αποτελεσματική. Οποσδήποτε, τα συμπεράσματα αυτά είναι κυρίως εμπειρικά και η επιβεβαίωση μπορεί να επέλθει μόνο μετά από μία ποιοτική μελέτη των παρεχομένων αθλητικών προγραμμάτων.

Τα αποτελέσματα της συγκεκριμένης έρευνας 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 ισχυροποιούν τη συμμετοχή των δημοτών σε αθλητικά προγράμματα. Η αξιολόγηση και καταγραφή αυτών των στοιχείων θα προσφέρει πολύτιμη βοήθεια στους αρμοδίους κοινωνικής και αθλητικής πολιτικής των δήμων της χώρας, με αρχή αυτόν της Αλεξανδρούπολης, προς τη βελτιστοποίηση των παρεχομένων υπηρεσιών και συνθηκών, χωρίς, μάλιστα, σημαντική οικονομική επένδυση –ιδίως δε στις τρέχουσες οικονομικές συγκυρίες. Καθώς όμως το αθλητικό προϊόν είναι υπηρεσία και οι υπηρεσίες είναι δύσκολο να εκτιμηθούν και να τυποποιηθούν σε σχέση με τα αγαθά (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 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.

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 στελέχη αλλά και με γυμναστές που μέσω της αποτελεσματικότητάς τους θα συνεισφέρουν στη 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 (Κουθουρης, 2009). 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 (οικονομικές) κινητικές δράσεις που θα βελτιώσουν το δείκτη της ποιότητας ζωής τους.

Σε ότι αφορά, τέλος, 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 θεμάτων ανά παράγοντα, προκειμένου να επιτευχθεί πληρέστερη περιγραφή του ίσως να οδηγήσει σε μια κλίμακα με ισχυρή εγκυρότητα και αξιοπιστία, σύμφωνα με τον Vlachopoulos και τους συνεργάτες του (2008), η οποία με ασφάλεια θα μπορεί να χρησιμοποιηθεί και από πληθυσμούς εκτός Β. Αμερικής (Kyle et al., 2007). Η χρήση μιας κλίμακας ανάμειξης που να ανταποκρίνεται και να καταγράφει αξιόπιστα τους λόγους που κάνουν τα άτομα να ενδιαφέρονται για μία αθλητική δραστηριότητα και να συνεχίζουν τη συμμετοχή τους σε αυτή, θα αποτελέσει σημαντικό εργαλείο καταγραφής και αξιοποίησης των δεδομένων αυτών προς όφελος των πολιτών αλλά και των (δημοτικών και ιδιωτικών) οργανισμών και επιχειρήσεων.

Βιβλιογραφία

- 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.
- 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., & 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.
- Baltes, B. & Baltes, M. (1990). Successful aging: Perspectives from the behavioral sciences Cambridge CB2 1RP 40West 20th Street, New York.
- 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.
- 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». Ανακτήθηκε στις 7-1-2011

- από <http://www.gss.gov.gr/>
- Cavill, N., Biddle, S., & Sallis JF. (2001). Health enhancing physical activity for young people: statement of the United Kingdom expert consensus conference. *Pediatric 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.
- Dimanche, F. & Samdahl, D. (1994). Leisure as symbolic consumption: a conceptualization and prospectus for future research. *Leisure Sciences*, 16, 119-129.
- 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.
- 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.
- Guadagnoli E., & Velicer W.F. (1988). Relation of sample size to the stability of component patterns. *Psychological Bulletin*, 103, 265-275.
- 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.
- Θεοδωράκης, Ν., Αλεξανδρής, Κ., Πανοπούλου Κ., & Βλαχόπουλος Σ. (2008). Παράγοντες που επηρεάζουν ανασταλτικά την ανάμιξη 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 ανάμιξης στην αναψυχή. *Αναζητήσεις στη Φυσική Αγωγή & τον Αθλητισμό*, 5, 405 - 413.
- IOTF (2009). Obesity rates in Europe. Ανακτήθηκε στις 10-1-2010 από 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.
- Κουθούρης, Χ. (2009). *Υπαιθριες δραστηριότητες αναψυχής - ακραία αθλήματα -μάνατζμεντ Υπηρεσιών - εκπαίδευση στελεχών*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Χριστοδουλιδη.
- Κουθούρης, Χ., Κοντογιάννη, Ε., & Αλεξανδρής, Κ. (2008). Λόγοι αναστολής συμμετοχής σε δραστηριότητες αθλητισμού αναψυχής. *Αναζητήσεις στη Φυσική Αγωγή & τον Αθλητισμό*, 1, 67 - 78.
- 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.
- Kyle, G., Absher, J., Norman, W., Hammitt, W., & Jodice, L. (2007). A modified involvement scale. *Leisure Studies*, 4, 399-427.
- 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. T., & Chick, G. E. (2002). The social nature of leisure involvement. *Journal of Leisure Research*, 34, 426-448.
- Laurent, G., & Kapferer, J.N. (1985). Measuring consumer involvement profiles. *Journal of Marketing Research*, 22, 41-53.

- Leslie, E., Owen, N., & Sallis, J.F. (1999). Inactive Australian college students' preferred activities, sources of assistance, and motivators. *American Journal of Health Promotion*, 13, 197-199.
- Matteo, S. (1986). The effects of sex and gender-schematic processing on sport participation. *Sex Roles*, 15, 417-432.
- 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.
- Mota, J., & Esculcas, C. (2002). Leisure-Time Physical Activity Behaviour: Structured and Unstructured Choices According to Sex, Age, and Level of Physical Activity. *International Journal of Behavioural Medicine*, 9(2), 111-121
- 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
- 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.
- Richins, M., & Bloch, P. (1986). After the new wears off: the temporal context of product involvement. *Journal of Consumer Research*, 2, 280-285.
- Steele, R., & Caperchione, C. (2005). The role of local government in physical activity: employee perceptions. *Health Promotion Practice*, 2, 214.
- Stevens J. (1996). *Applied multivariate statistics for the social sciences* (3rd ed.). Mahway, NJ: Lawrence Erlbaum.
- Streiner D.L. (1994). Figuring out factors: The use and misuse of factor analysis. *Canadian Journal of Psychiatry*, 39, 135-140.
- Vlachopoulos, S., Theodorakis, N., & Kyle, G. (2008). Assessing exercise involvement among participants in health and fitness centres. *European Sport Management Quarterly*, 3, 289-304.
- Wiley, 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. Ανακτήθηκε στις 9-1-2011 από http://www.who.int/healthinfo/global_burden_disease/global_health_risks/en/index.html
- Zaichkowsky, J.L. (1985). Measuring the involvement construct. *Journal of Consumer Research*, 12, 341-352.