



**Ο Ρόλος των Κινήτρων στην Ανάπτυξη της Ανάμειξης
σε Προγράμματα Άσκησης Γυναικών**

Ολυμπία Λίλου, Δημήτρης Καϊμακάμης και Στέλλα Δούκα
Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού,
Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης

Περίληψη

Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν η ταξινόμηση ασκουμένων γυναικών σε ομάδες με χαμηλή και υψηλή ανάμειξη και η διερεύνηση του ρόλου των κινήτρων στην ανάπτυξη της ανάμειξης με την άσκηση. Το δείγμα αποτέλεσαν 120 γυναίκες που συμμετείχαν σε δραστηριότητες κλειστού χώρου σε γυμναστήρια της Θεσσαλονίκης. Για την μέτρηση των κινήτρων συμμετοχής χρησιμοποιήθηκε προσαρμοσμένη έκδοση του ερωτηματολογίου των Manfreda και Driver (1997), ενώ για την μέτρηση της ανάμειξης στην δραστηριότητα χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο του Kyle et al. (2003). Τα αποτελέσματα της ανάλυσης συστοιχιών επιβεβαίωσαν την ύπαρξη δύο ομάδων με χαμηλή και υψηλή ανάμειξη, οι οποίες διέφεραν στατιστικά σημαντικά σε όλες τις διαστάσεις της ανάμειξης. Επιπλέον άτομα με υψηλή ανάμειξη εμφάνισαν στατιστικά σημαντικές διαφορές στις διαστάσεις κινήτρων της κοινωνικοποίησης, βελτίωσης γνώσεων και επιδεξιότητων καθώς και βελτίωσης της αυτοεκτίμησης και φυσικής κατάστασης. Οι θεωρητικές και πρακτικές εφαρμογές των αποτελεσμάτων αυτών παρουσιάζονται.

Λέξεις κλειδιά: *Αθλητικές δραστηριότητες κλειστού χώρου, κίνητρα συμμετοχής, ανάμειξη σε προγράμματα άσκησης.*

Ηλεκτρονική διεύθυνση επικοινωνίας: sdouka@phed.auth.gr

**Investigating the Role of Motives on the Development of Exercise Involvement Among
Women**

Lilou, O., Kaimakamis, D., & Douka, S.
Aristotle University of Thessaloniki, Greece

Abstract

The purpose of this study was to classify women who participated in exercise programs in groups with low and high involvement and investigate the role of motivation in the development of involvement with exercise. The sample consisted of 120 women who participated in exercise activities at fitness clubs of Thessaloniki city. For the measurement of motives and adjusted version of Manfreda and Driver's (1997) scale was used, while for the measurement of involvement Kyle et al.'s (2004) scale was used. The results confirmed the existence of two groups, with low and high involvement, which were statistically significant in all dimensions of involvement. Moreover, women with high involvement levels showed statistically

significant differences in the motivation dimensions of socialization, improve knowledge and skills and improve self-esteem and physical fitness. The theoretical and practical applications of these results are discussed.

Key words: *Indoor Sports activities, incentives for participation, involvement in exercise programs.*

e - mail: sdouka@phed.auth.gr

Εισαγωγή

Η μελέτη της παραγόντων που συνεισφέρουν θετικά στην αύξηση της συμμετοχής σε προγράμματα αναψυχής κλειστών χώρων είναι σημαντική προκειμένου να αναπτυχθούν στρατηγικές προώθησης αυτών των προγραμμάτων. Για την μελέτη αυτή έχουν χρησιμοποιηθεί διάφορες θεωρητικές έννοιες. Στην παρούσα εργασία χρησιμοποιήθηκαν ως θεωρητικό πλαίσιο οι έννοιες των κινήτρων συμμετοχής και ανάμειξης με την δραστηριότητα, με στόχο να ταξινομηθούν ασκούμενες γυναίκες σε ομάδες με χαμηλή και υψηλή ανάμειξη, και να διερευνηθεί ο ρόλος των κινήτρων στην ανάπτυξη της ανάμειξης με την άσκηση.

Η αξία της έρευνας στην έννοια της ανάμειξης δικαιολογείται από τις θετικές συμπεριφορικές προθέσεις με τις οποίες σχετίζονται τα υψηλά επίπεδα ανάμειξης (Funk & O'Brien, 2009). Παραδείγματα αποτελούν η αφοσίωση στα προγράμματα, η προσκόλληση, η ικανοποίηση από την συμμετοχή, και τελικά η αυξημένη διατηρησιμότητα (Funk & James, 2006). Η επικράτηση του καθιστικού τρόπου ζωής είναι δεδομένη στην Ελλάδα σήμερα. Όπως έχει αναφερθεί πάνω από το 50% των ατόμων που αρχίζουν ένα πρόγραμμα άσκησης το εγκαταλείπουν μέσα στους πρώτους 3 με 6 μήνες. Είναι συνεπώς σημαντικό να συγκεντρωθούν ερευνητικά δεδομένα τα οποία να μας δίνουν απαντήσεις στο ερώτημα του πώς μπορούν να αυξηθούν τα ποσοστά συμμετοχής σε οργανωμένα προγράμματα άσκησης.

Θεωρητικό υπόβαθρο

Ανάμειξη στην δραστηριότητα

Οι Iwasaki και Havitz (1998) παρουσίασαν ένα ολοκληρωμένο θεωρητικό μοντέλο με σκοπό να κατανοηθούν οι μηχανισμοί ανάπτυξης της αφοσίωσης ως συμπεριφοράς των συμμετεχόντων σε προγράμματα αναψυχής. Στο μοντέλο αυτό η έννοια της ανάμειξης θεωρείται καθοριστικός παράγοντας της ψυχολογικής σύνδεσης και της αντίστασης στην αλλαγή δραστηριότητας, έννοιες που με την σειρά τους επηρεάζουν θετικά την αφοσίωση ως συμπεριφορά των συμμετεχόντων σε προγράμματα κλειστού χώρου (π.χ. ο χρόνος που διαθέτουν τα άτομα για καθημερινή άσκηση και η συχνότητα συμμετοχής τους). Οι Havitz και Dimance (1997, σελ. 246) όρισαν την ανάμειξη στην αναψυχή ως «μία μη παρατηρούμενη κατάσταση παρακίνησης, διέγερσης ή ενδιαφέροντος για μια δραστηριότητα αναψυχής ή ένα προϊόν που συνδέεται με αυτή, η οποία προκαλείται από ένα συγκεκριμένο ερέθισμα ή κατάσταση που δραστηριοποιεί το άτομο». Σύμφωνα με αυτόν τον ορισμό, η ανάμειξη αναφέρεται στον τρόπο με τον οποίο τα άτομα αντιλαμβάνονται τη συμμετοχή τους σε μία δραστηριότητα και στο πόσο θεωρούν σημαντική την δραστηριότητα αυτή.

Στο παραπάνω μοντέλο τα επίπεδα ανάμειξης του ατόμου σε δραστηριότητες κλειστού χώρου καθορίζονται από διάφορους κοινωνικούς και προσωπικούς παράγοντες όπως οι αξίες, τα κίνητρα, και οι ενδοπροσωπικοί, οι διαπροσωπικοί και δομικοί ανασταλτικοί παράγοντες συμμετοχής. Στο παραπάνω θεωρητικό μοντέλο η ανάμειξη προσδιορίστηκε εννοιολογικά ως πολυδιάστατη έννοια αποτελούμενη από τις διαστάσεις: Ελκυστικότητα, Σημαντικότητα, Αυτο-έκφραση και Κεντρικότητα. Η Ελκυστικότητα, αναφέρεται στην προσωπική ικανοποίηση που αντλεί το άτομο συμμετέχοντας σε μία δραστηριότητα, αλλά και στο πόσο σημαντική είναι η δραστηριότητα αυτή για το άτομο. Η Κεντρικότητα, αναφέρεται στο πόσο σημαντική είναι η δραστηριότητα για τον άνθρωπο στην ζωή του. Τέλος, η Αυτο-έκφραση, δηλώνει τη δυνατότητα ικανοποίησης των προσωπικών πεποιθήσεων του ατόμου μέσα από τη συμμετοχή του σε μία δραστηριότητα και στην εικόνα που επιθυμεί να προβάλλει στους άλλους μέσα από τη συμμετοχή του αυτή. Το μοντέλο ανάμειξης των τριών διαστάσεων είναι ευρέως αποδεκτό από την πλειοψηφία των ερευνητών του χώρου της άσκησης και αναψυχής (Gahwiler & Havitz, 1998; Iwasaki & Havitz, 2004; Kyle & Chick, 2002; Kyle, Bricker, Graefe,

&Wickham, 2004; Kyle, Graefe, Manning, & Bacon,2003; 2004a; 2004b; Kyle & Mowen, 2005; McIntyre,1989; Wiley, Shaw, & Havitz, 2000).

Κίνητρα συμμετοχής

Οι λόγοι που ωθούν ένα άτομο στο να συμπεριφέρεται με έναν συγκεκριμένο τρόπο συμπεριφοράς ορίζονται ως κίνητρα (Iso-Ahola, 1999). Στόχος της μελέτης των κινήτρων στην αναψυχή είναι ο καθορισμός των λόγων που προτρέπουν ένα άτομο στο να προβεί σε κάποιες ενέργειες και συγκεκριμένα τη συμμετοχή του σε δραστηριότητες αναψυχής. Η μελέτη και γνώση των κινήτρων μπορεί να χρησιμοποιηθεί για να προβλέψει διαστάσεις της συμμετοχής, όπως την πρόβλεψη της πρόθεσης για συνέχιση, την αφοσίωση, την ανάμειξη, και την εξειδίκευση (Alexandris & Kouthouris, 2005). Υπάρχουν διάφορες θεωρίες κινήτρων που έχουν αναπτυχθεί στην διεθνή βιβλιογραφία. Σύμφωνα με την θεωρία του αυτο-προσδιορισμού (Deci & Ryan, 1985), που είναι από τις πιο ευρέως διαδεδομένες, η συμπεριφορά του ατόμου ως προς την απόφαση του για συμμετοχή σε δραστηριότητες αθλητικής αναψυχής μπορεί να επηρεαστεί από: Εσωτερικά κίνητρα που σχετίζονται με τη βίωση θετικών εμπειριών από την συμμετοχή, όπως το αισθητικό κάλος, την διασκέδαση, την γνώση και τον ενθουσιασμό (Deci & Ryan, 1985). Εσωτερικά κίνητρα είναι εκείνα τα οποία ωθούν ένα άτομο να ακολουθήσει κάποια μορφή άσκησης με στόχο την αυτοπραγμάτωση και την ενέργεια που αντλεί από τον εσωτερικό του κόσμο απλά και μόνο από την συμμετοχή του αυτή. Από την άλλη πλευρά τα εξωτερικά κίνητρα αναφέρονται στις ανταμοιβές που προσλαμβάνει το άτομο από το εξωτερικό του περιβάλλον από την συμμετοχή στη δραστηριότητα, όπως την κοινωνική αναγνώριση και την θετική κριτική από το κοινωνικό περιβάλλον (Deci & Ryan, 1985). Στην βιβλιογραφία της αναψυχής, τα εσωτερικά κίνητρα έχουν προταθεί ως πιο ισχυρά και σημαντικά από τα εξωτερικά (Beard & Ragheb, 1987, Alexandris et al., 2002). Οι βασικές κατηγορίες κινήτρων συμμετεχόντων που έχουν προταθεί στην βιβλιογραφία της αναψυχής είναι οι ακόλουθες: υγείας και φυσικής κατάστασης, βελτίωσης της εμφάνισης, χαλάρωσης και ηρεμίας, διαφυγής από την καθημερινότητα, συναγωνισμού και επίτευξης, κοινωνικοποίησης, μάθησης και βελτίωσης των ατομικών ικανοτήτων (Alexandris & Carroll, 1997, Davis et al., 1995, Iso-Ahola, 1999). Οι κατηγορίες αυτές περιλαμβάνονται σε ένα αναλυτικό και ολοκληρωμένο ερωτηματολόγιο που έχει προταθεί από τους Manfredο και Driver (1997).

Στόχοι της έρευνας

Η παρούσα έρευνα είχε ως στόχο: α) την ταξινόμηση των συμμετεχόντων, βάση του επιπέδου ανάμειξης τους (χαμηλή και υψηλή), και β) την διερεύνηση του ρόλου των κινήτρων στην ανάπτυξη της ανάμειξης με την άσκηση.

Μεθοδολογία

Συμμετέχοντες: Στην έρευνα συμμετείχαν εκατόν είκοσι ($n=120$) γυναίκες, οι οποίες λάμβαναν μέρος σε διάφορα προγράμματα γυμναστηρίων (ελεύθερα βάρη, μηχανήματα μυϊκής ενδυνάμωσης ,προγράμματα κλειστού χώρου π.χ. pilates, yoga, spinning). Τα δεδομένα συγκεντρώθηκαν από 2 ιδιωτικά γυμναστήρια της Θεσσαλονίκης, που επιλέχθηκαν για λόγους προσβασιμότητας. Η διανομή έγινε μετά από την άσκηση των γυναικών, σε χώρους οι οποίοι είχαν επιλεγεί από τους ερευνητές (υποδοχή και αναψυκτήριο). Η διανομή των ερωτηματολογίων έγινε από ερευνητική ομάδα δύο ατόμων σε συνεργασία με το προσωπικό του γυμναστηρίου. Η συλλογή των ερωτηματολογίων διήρκεσε 2 εβδομάδες για κάθε γυμναστήριο. Η διανομή έγινε σε πρωινές και απογευματινές ζώνες, προκειμένου να μεγιστοποιηθούν οι πιθανότητες ενός αντιπροσωπευτικού δείγματος. Θα πρέπει όμως να τονισθεί ότι η δειγματοληψία πεδίου (on-site survey) σε κάθε περίπτωση δεν εγγυάται ένα απόλυτα αντιπροσωπευτικό δείγμα, κάτι το οποίο αποτελεί έναν από τους περιορισμούς της έρευνας.

Όργανα Μέτρησης

Ανάμειξη στην δραστηριότητα

Για την μέτρηση της ανάμειξης χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο της ανάμειξης στην δραστηριότητα των Kyle et al. (2003) το οποίο περιλαμβάνει τέσσερις διαστάσεις : «έλξη», «σημαντικότητα», «αυτο-έκφραση» και «κεντρικότητα» .Οι απαντήσεις δόθηκαν σε επταβάθμια κλίμακα Likert.

Κίνητρα συμμετοχής

Για την καταγραφή των κινήτρων της συμμετοχής χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο των Manfredo και Driver (1997), προσαρμοσμένο στις ανάγκες της έρευνας. Το ερωτηματολόγιο περιελάμβανε έντεκα διαστάσεις κινήτρων: «αυτοεκτίμηση», «αποδοχή», «επιδεξιότητα», «κοινωνικοποίηση όσον αφορά την οικογένεια», «κοινωνικοποίηση όσον αφορά τους φίλους», «κοινωνικοποίηση όσον αφορά τους συν-ασκούμενους», «κοινωνικοποίηση / νέες γνωριμίες», «αύξηση γνώσεων», «υγεία και φυσική κατάσταση», «χαλάρωση», και «διαφυγή». Οι απαντήσεις δόθηκαν σε επταβάθμια κλίμακα Likert.

Αποτελέσματα

Δημογραφικό προφίλ συμμετεχόντων

Όσον αφορά την ηλικία, το 22,3% ανήκαν στην ηλικιακή ομάδα 15-22 ετών, το 33,9% στην ομάδα 23-30 ετών, το 15,7% στην ομάδα 31-38, το 13,2% στην ομάδα 39-46, το 9,1% στην ομάδα 47-54 και τέλος το μικρότερο ποσοστό εμφάνισε η ομάδα 55-62 ετών με 2,5%. Όσον αφορά το μορφωτικό επίπεδο βρέθηκαν τα εξής ποσοστά: οι πτυχιούχοι πανεπιστημίου εμφάνισαν το μεγαλύτερο ποσοστό 38,8%, ακολούθησαν οι απόφοιτοι γυμνασίου/λυκείου με ποσοστό 29,8% και οι απόφοιτοι ΙΕΚ με 15,7%. Όσον αφορά την οικογενειακή κατάσταση το μεγαλύτερο ποσοστό ήταν ελεύθερες γυναίκες (66,1%). Όσον αφορά την επαγγελματική κατάσταση το μεγαλύτερο ποσοστό εμφάνισαν οι ιδιωτικοί υπάλληλοι, με ποσοστό 27,3%, ακολουθούμενοι από τους φοιτητές με ποσοστό 17,4%, τους αυτό-απασχολούμενους με ποσοστό 15,7%, τους άνεργους με ποσοστό 14%, τους δημόσιους υπάλληλους με ποσοστό 7,4%, και τις νοικοκυρές με ποσοστό 5,8%.

Ανάλυση εσωτερικής συνοχής των κλιμάκων

Οι μέσοι όροι των διαστάσεων των κινήτρων συμμετοχής και της ανάμειξης στην δραστηριότητα παρουσιάζονται στον Πίνακα 1. Η εσωτερική συνοχή των παραγόντων που προέκυψαν εξετάστηκε με τον υπολογισμό του συντελεστή α του Cronbach. Οι δείκτες των διαστάσεων των κινήτρων και της ανάμειξης κυμάνθηκαν σε αποδεκτά επίπεδα (Πίνακας 1).

Πίνακας 1. Μέσοι όροι των διαστάσεων των κινήτρων συμμετοχής και της ανάμειξης

KΙΝΗΤΡΑ	ΜΟ	ΤΑ	alpha	Θέματα
Αυτοεκτίμηση	4.3	1.6	.81	3
Αποδοχή	2.8	1.7	.89	3
Επιδεξιότητα	4.7	1.5	.81	3
Κοινωνικοποίηση (οικογένεια μου)	2.6	1.8	.96	3
Κοινωνικοποίηση (φίλοι)	3.9	1.7	.91	3
Κοινωνικοποίηση (συνασκούμενοι)	4.3	1.7	.91	3
Κοινωνικοποίηση (νέες γνωριμίες)	4.3	1.7	.96	3
Αύξηση γνώσεων	5.5	1.4	.91	3
Υγεία και βελτίωση φυσικής κατάστασης	6.5	.81	.88	3
Χαλάρωση	5.8	1.4	.96	4
Διαφυγή	5.7	1.5	.92	3
Διαστάσεις ανάμειξης				
Έλξη	5.4	1.2	.82	3
Σημαντικότητα	5.4	1.2	.89	3
Αυτό-έκφραση	4.8	1.3	.71	3
Κεντρικότητα	4.5	1.1	.69	4

Ανάλυση συστοιχιών (cluster ανάλυσης)

Χρησιμοποιήθηκε η ανάλυση συστοιχιών (k-means cluster), προκειμένου να εξεταστεί κατά πόσο οι συμμετέχοντες μπορούν να ταξινομηθούν σε ομάδες με διαφορετικά επίπεδα ανάμειξης. Με βάση την ανάλυση αναδείχθηκαν δύο κατηγορίες: άτομα με υψηλή και χαμηλή ανάμειξη. Οι δύο αυτές ομάδες παρουσίασαν στατιστικά σημαντικές διαφορές ($p < .001$) σε όλες τις διαστάσεις της ανάμειξης. Τα αποτελέσματα παρουσιάζονται στον Πίνακα 2.

Πίνακας 2. Ταξινόμηση συμμετεχόντων σύμφωνα με τον βαθμό ανάμειξης στη δραστηριότητα (k-means cluster analysis)

	Χαμηλή ανάμειξη	Υψηλή ανάμειξη	
Διαστάσεις ανάμειξης	N=46	N=74	F
Έλξη	4.33	6.06	85.9**
Σημαντικότητα	4.37	6.12	110.7**
Αυτό-έκφραση	3.76	5.59	95.9**
Κεντρικότητα	3.84	4.97	39.2**
	MO=4.07	MO=5.68	

**p<.001

Σύγκριση των ομάδων υψηλής και χαμηλής ανάμειξης στις διαστάσεις των κινήτρων συμμετοχής

Για να εξεταστούν πιθανές διαφορές των δύο ομάδων υψηλής και χαμηλής ανάμειξης ως προς τα κίνητρα συμμετοχής, το επίπεδο ανάμειξης (υψηλό και χαμηλό) χρησιμοποιήθηκε ως ανεξάρτητη μεταβλητή και οι έντεκα διαστάσεις των κινήτρων συμμετοχής ως εξαρτημένες μεταβλητές.

Η ανάλυση t-test έδειξε στατιστικά σημαντικές διαφορές σε όλους τους παράγοντες εκτός από τους παράγοντες αποδοχή, χαλάρωση και διαφυγή. Αναλυτικότερα οι παράγοντες επιδεξιότητα ($t=4,5$, $p<.001$), αύξηση γνώσεων ($t=3,8$, $p<.001$) και κοινωνικοποίηση όσον αφορά τους συνασκούμενους ($t=4,2$, $p<.001$) εμφάνισαν τις μεγαλύτερες στατιστικά σημαντικές διαφορές. Τα αποτελέσματα παρουσιάζονται στον Πίνακα 3.

Πίνακας 3. Σύγκριση ατόμων με χαμηλή και υψηλή προσκόλληση ανάλογα με τα κίνητρα συμμετοχής

	Χαμηλή ανάμειξη	Υψηλή ανάμειξη	t
Διαστάσεις κινήτρων συμμετοχής	M.O.-T.A	M.O.-T.A.	
Αυτοεκτίμηση	3.7-1.5	4.6-1.6	2.8**
Αποδοχή	2.6-1.4	2.9-1.8	.8
Επιδεξιότητα	4.0-1.3	5.2-1.4	4.5*
Κοινωνικοποίηση (οικογένεια μου)	2.2-1.4	2.9-2.0	2.1**
Κοινωνικοποίηση (φίλοι)	3.4-1.6	4.3-1.6	2.6*
Κοινωνικοποίηση (συνασκούμενοι)	3.5-1.6	4.8-1.5	4.2*
Κοινωνικοποίηση (νέες γνωριμίες)	3.7-1.5	4.7-1.7	3.1*
Αύξηση γνώσεων	4.9-1.7	5.9-1.1	3.8*
Υγεία και βελτίωση φυσικής κατάστασης	6.3-1.0	6.7-0,6	2.5*
Χαλάρωση	5.5-1.5	6.0-1.3	1.7
Διαφυγή	5.5-1.6	5.9-1.5	1.2

*p<.001, **p<.01

Συζήτηση

Ως προς το δημογραφικό προφίλ των ασκούμενων γυναικών τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η πλειοψηφία είναι έως 30 ετών με ικανοποιητικό επίπεδο εκπαίδευσης, χωρίς οικογενειακές υποχρεώσεις και με επαγγελματική απασχόληση κυρίως στον ιδιωτικό τομέα. Τα αποτελέσματα αυτά καταδεικνύουν την ανάγκη για διεύρυνση και ανάπτυξη της ομάδας στόχου των γυμναστηρίων και οργανωμένων προγραμμάτων άσκησης, με την συμμετοχή ατόμων από περισσότερες ηλικιακές ομάδες. Παραδείγματα αποτελούν οι ομάδες των μεσήλικων (50+) και ηλικιωμένων γυναικών (70+), οι οποίες εμφανίζουν χαμηλά ποσοστά συμμετοχής σε οργανωμένα προγράμματα άσκησης. Η διεύρυνση με γυναίκες μεγαλύτερης ηλικίας είναι επιτακτική αν λάβουμε υπόψη την γήρανση του πληθυσμού και την αύξηση του μέσου όρους ζωής των ατόμων, όπως έχει καταγραφεί τα τελευταία χρόνια (Κοτζαμάνης, 2000). Προκειμένου όμως να γίνει προσέλευση ατόμων μεγαλύτερης ηλικίας στα γυμναστήρια απαιτείται η οργάνωση στοχευμένων προγραμμάτων, και ο σχεδιασμός κατάλληλων στρατηγικών επικοινωνίας (Alexandris et al., 2004).

Ως προς τον πρώτο στόχο της έρευνας (ταξινόμηση των συμμετεχόντων σε βάση του επιπέδου ανάμειξης), τα αποτελέσματα φανέρωσαν δύο ομάδες - χαμηλή και υψηλή ανάμειξη -, οι οποίες

εμφάνισαν στατιστικά σημαντικές διαφορές σε όλες τις διαστάσεις της ανάμειξης. Θα πρέπει να τονιστεί ότι η ομάδα της χαμηλής ανάμειξης, η οποία εμφάνισε ένα σημαντικό αριθμό ατόμων, είναι πολύ σημαντική για τους υπεύθυνους των προγραμμάτων, γιατί τα άτομα αυτό είναι πολύ πιθανό να εγκαταλείψουν την άσκηση αν δεν αναπτυχθούν στρατηγικές να αυξήσουν την ανάμειξή τους (Alexandris, 2013, in press). Τα αποτελέσματα αυτά εξηγούν την χαμηλή διατηρησιμότητα που έχει αναφερθεί στα οργανωμένα προγράμματα άσκησης (Alexandris & Carroll, 1997, Alexandris et al., 2004)

Ως προς τον δεύτερο στόχο της έρευνας (διερεύνηση του ρόλου των κινήτρων στην ανάπτυξη της ανάμειξης με την άσκηση), τα αποτελέσματα φανέρωσαν κάποιες ξεκάθαρες τάσεις, η ανάλυση των οποίων μπορεί να μας δώσει απαντήσεις για το ποιες στρατηγικές μπορούν να αναπτυχθούν προκειμένου να αυξηθεί η ανάμειξη. Καταρχήν τα άτομα με υψηλή ανάμειξη εμφάνισαν στατιστικά σημαντικά υψηλότερα σκορ σε όλες τις διαστάσεις της κοινωνικοποίησης. Είναι συνεπώς απαραίτητο οι χώροι άσκησης / γυμναστήρια να οργανωθούν σε ένα πλαίσιο στο οποίο το κοινωνικό στοιχείο της συμμετοχής να είναι προωθείται. Είναι απαραίτητο οι συμμετέχοντες να αισθανθούν ότι βρίσκονται σε ένα φιλικό - οικογενειακό περιβάλλον, στο οποίο μπορούν να επικοινωνήσουν με τους φίλους τους, να γνωρίσουν νέους φίλους και να ψυχαγωγηθούν μαζί με μέλη της οικογένειάς τους. Το κοινωνικό στοιχείο της άσκησης και ο ρόλος του στην ανάμειξη έχει τονισθεί και από τους Kyle and Chick (2002). Επίσης έχει προταθεί ότι και ο οικογενειακός αθλητισμός μπορεί να συνεισφέρει προς αυτήν την κατεύθυνση (Balaska et al., 2013, in press).

Τα αποτελέσματα ακόμη έδειξαν ότι τα άτομα με υψηλή ανάμειξη σημείωσαν στατιστικά υψηλότερα σκορ σε κάποιες από τις διαστάσεις των εσωτερικών κινήτρων, όπως την βελτίωση των γνώσεων και επιδεξιότητων και της υγείας / φυσικής κατάστασης. Ο σημαντικός ρόλος των εσωτερικών κινήτρων έχει αναφερθεί και σε προηγούμενες έρευνες (πχ. Iso-Ahola, 1999; Weissinger, Caldwell & Bandalos, 2009). Είναι συνεπώς σημαντικό στους συμμετέχοντες να δίνονται συνεχώς ερεθίσματα προκειμένου να ενημερώνονται για την άσκηση, και τα οφέλη της, ενώ από την άλλη πλευρά θα πρέπει να αισθάνονται ότι με την συμμετοχή βελτιώνουν κάποιες από τις επιδεξιότητές τους. Το ίδιο θα πρέπει να αισθάνονται για την υγεία και την φυσική τους κατάσταση. Είναι σημαντικό να βλέπουν τις προσαρμογές της άσκησης, κάτι το οποίο φυσικά θα μεταφράζεται σε καλύτερη ποιότητα της καθημερινής τους ζωής.

Η διάσταση της βελτίωσης της αυτό-εκτίμησης εμφάνισε επίσης στατιστικά σημαντικές διαφορές ανάμεσα στα άτομα με χαμηλή και υψηλή ανάμειξη. Προκειμένου οι συμμετέχοντες να βελτιώσουν την εικόνα του εαυτού τους και να βελτιώσουν την αυτό-εκτίμηση θα πρέπει να συμμετέχουν σε προγράμματα με στόχους οι οποίοι θα είναι επιτεύξιμοι και προσαρμοσμένοι στην προσωπικότητα και τις απαιτήσεις του καθενός. Η επίτευξη στόχων είναι πάντοτε απαραίτητη προϋπόθεση προκειμένου οι συμμετέχοντες να έχουν τα ψυχολογικά οφέλη της άσκησης, όπως έχει προταθεί και από τους Ryan and Deci (2007).

Συμπεράσματα και Προτάσεις

Η παρούσα έρευνα έδειξε καταρχήν ότι το ηλικιακό προφίλ των γυναικών συμμετεχόντων σε προγράμματα ιδιωτικών γυμναστηρίων είναι περιορισμένο και θα πρέπει να διερευνηθεί. Παράλληλα, τα αποτελέσματα έδειξαν την ύπαρξη ενός σημαντικού ποσοστού ασκουμένων γυναικών οι οποίες εμφανίζουν χαμηλά ποσοστά ανάμειξης με την άσκηση. Οι γυναίκες αυτές προφανώς θα σταματήσουν να ασκούνται αν δεν ενισχυθούν με στρατηγικές ανάπτυξης της ανάμειξης. Επιπλέον, η παρούσα έρευνα έδειξε ότι η μελέτη των κινήτρων μπορεί να μας δώσει κάποιες σημαντικές πληροφορίες για το πώς μπορεί να αναπτυχθεί η ανάμειξη. Κίνητρα κοινωνικοποίησης αλλά και εσωτερικά κίνητρα είναι σημαντικά για την ανάπτυξη της ανάμειξης με τα προγράμματα. Οι υπεύθυνοι των γυμναστηρίων θα πρέπει να αναπτύξουν στρατηγικές για την ικανοποίηση αυτών των κινήτρων.

Μελλοντικές έρευνες σε θέματα άσκησης γυναικών θα μπορούσαν να περιλαμβάνουν την μελέτη περισσότερων παραγόντων που παρεμβαίνουν στην διαδικασία απόφασης για την συμμετοχή / διατήρηση της συμμετοχής τους σε προγράμματα άσκησης. Ανασταλτικοί παράγοντες, στάσεις προς την άσκηση, αντιλήψεις για την ποιότητα των προγραμμάτων αλλά και κοινωνιολογικοί παράγοντες θα μπορούσαν να διερευνηθούν.

Ξένη Βιβλιογραφία

- Alexandris, K. (2013, in press). Exploring the role of motivation on the development of leisure involvement. *International Journal of Sports Management and Marketing*.
- Alexandris K., & Carroll B. (1997). Motives for Recreational Sport Participation in Greece: Implications for Planning and Provision of Sport Services. *European Physical Education Review*, 3(2), 129-143.
- Alexandris, K., Tsorbatzoudis, C., & Grouios, G. (2002). Perceived Constraints on Recreational Sport Participation: Investigating their Relationship with Intrinsic Motivation, Extrinsic Motivation and Amotivation. *Journal of Leisure Research*, 34, 233-252.
- Alexandris, K., & Kouthouris, C. (2005). Personal incentives for participation in summer children camps: Investigating their relationships with satisfaction and loyalty. *Managing Leisure: An International Journal*, 10, 39-54.
- Alexandris, K., Zahariadis, P., Tsorbatzoudis, C., & Grouios, G. (2004). An empirical investigation of the relationships among service quality, customer satisfaction and psychological commitment in a health club context. *European Sport Management Quarterly*, 4, 36-52.
- Balaska, G., Alexandris, K., Kouthouris, C., & Pollatidou, G. (2013, in press). Stages of Behavioral Change for Recreational Sport Participation: An Examination of Constraints and Processes of Change. *International Journal of Sport Management and Marketing*.
- Beard, J., & Ragheb, M. (1987). Measuring leisure motivation. *Journal of Leisure Research*, 15, 219-228.
- Davis, C., Fox, J., Brewer, H., & Ratusny, D. (1995). Motivations to exercise as a function of personality characteristics, age, and gender. *Personality and Individual Differences*, 12, 165-174.
- Deci, L., & Ryan, M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum Press.
- Funk D., & O'Brien D (2009). The Meaning Behind Attachment: Exploring Camaraderie, Cause, and Competency at a Charity Sport Event. *Journal of Sport Management* 23, 361-387
- Funk D., & James J (2006). Consumer Loyalty: The Meaning of Attachment in the Development of Sport Team Allegiance. *Journal of Sport Management*, 20, 189-217.
- Gahwiler, P., & Havitz, M. E. (1998). Toward a relational understanding of leisure social worlds, involvement, psychological commitment, and behavioral loyalty. *Leisure Sciences*, 20, 1-23.
- Havitz, M. E., & Dimanche, F. (1997). Leisure involvement revisited: Conceptual conundrums and measurement advances. *Journal of Leisure Research*, 29, 245-278.
- Iso-Ahola, S. E. (1999). Motivational foundations of leisure. In E. L. Jackson & T. L. Burton (Eds.), *Understanding leisure recreation, mapping the past, charting the future* (pp. 35-51). State College, PA: Venture Publishing.
- 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.
- Iwasaki, Y., & Havitz, M. E. (2004). Examining relationships between leisure involvement, psychological commitment, and loyalty to a recreation agency. *Journal of Leisure Research*,
- Kyle, G. T., & Chick, G. E. (2002). The social nature of leisure involvement. *Journal of Leisure Research*, 34, 426-448.
- 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., Bricker, K. S., Graefe, A. R., & Wickham, T. D. (2004). An examination of recreationists' relationships with activities and settings. *Leisure Sciences*, 26, 123-142.
- Kyle, G.T., Graefe, A.R., Manning, R.E., & Bacon, J. (2004a). Predictors of behavioral 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., & Mowen, A.J. (2005). An examination of the leisure involvement - agency commitment relationship. *Journal of Leisure Research*, 37, 342-363
- Kyle, G. T., Absher J., Norman W., Hamit W., & Jodise L., (2007). A modified involvement scale. *Leisure studies*, 26(4), 399-427.
- Manfredo, M., Driver, B., & Tarrant, M. (1997). Measuring leisure motivation: A meta-analysis of the recreation experience preference scales. *Journal of Leisure Research*, 28, 188-213.
- McIntyre, N. (1989). The personal meaning of participation: Enduring involvement. *Journal of Leisure*

Research, 21, 167-179.

- Ryan, R., & Deci, E. (2007). Active human nature: self-determination theory and the promotion and maintenance of sport, exercise, and health. In Hagger, M., & Chatzisarantis, N. (Eds.), *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Exercise and Sport* (pp. 1-21). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Weissinger, E., Caldwell, L., Bandalos, D. (2009). Relation between intrinsic motivation and boredom in leisure time. *Leisure Sciences*, 14(4), 317-325.
- Willey, C.G.E., Shaw, S.M., & Havitz, M.E. (2000). Men's and women's involvement in sports: An examination of the gendered aspects of leisure involvement. *Leisure Sciences*, 22, 19-31.

Ελληνική βιβλιογραφία

- Κοτζαμάνης Β (2000) Οι δημογραφικές εξελίξεις κατά την μεταπολεμική περίοδο στις χώρες της ανατολικής Ευρώπης και στην Ελλάδα, μια πρώτη προσέγγιση, Αθήνα, ΕΚΚΕ.