



Ελληνική Εταιρεία
Διοίκησης Αθλητισμού

Διοίκηση Αθλητισμού και Αναψυχής, 4(1), 36-47

Αξιολόγηση των Οφελών και της Αυτοαποτελεσματικότητας Μαθητών σε Προγράμματα Φυσικής Δραστηριότητας

Γεώργιος Τζέτζης

Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού
Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης

Περίληψη

Η οργάνωση προγραμμάτων άσκησης στοχεύει στην αξιολόγηση των παραμέτρων που επηρεάζουν την αποτελεσματικότητά τους, έτσι ώστε να δημιουργηθούν οι κατάλληλες προϋποθέσεις, για να μεγιστοποιηθούν τα οφέλη και να ενισχυθεί η παρακίνηση αυτών των προγραμμάτων. Σκοπός της έρευνας ήταν η ανάπτυξη ερωτηματολογίου με στόχο την αξιολόγηση των οφελών που αφορούν τη συμμετοχή μαθητών γυμνασίου σε κινητικές δραστηριότητες και της αυτοαποτελεσματικότητάς τους. Επιμέρους σκοποί της έρευνας ήταν η σύγκριση των παραγόντων σύμφωνα με τα δημογραφικά χαρακτηριστικά φύλου και ηλικίας. Στην έρευνα συμμετείχαν 374 μαθητές Α', Β', και Γ' τάξεων γυμνασίου, ηλικίας 12 -15 ετών. Ερωτηματολόγια από τη βιβλιογραφία τροποποιήθηκαν ώστε να προσαρμοστούν στο σχολικό περιβάλλον. Έγινε διερευνητική παραγοντική ανάλυση και ανάλυση αξιοπιστίας α του Cronbach και αποδείχθηκε η εγκυρότητα και αξιοπιστία των κλιμάκων. Από τα αποτελέσματα φάνηκε ότι στον παράγοντα «οφέλη» αναδείχθηκαν οι διαστάσεις «φυσική κατάσταση», «κοινωνικότητα» και «υγεία». Από τον παράγοντα «αυτοαποτελεσματικότητα» αναδείχθηκαν οι διαστάσεις «μετακίνηση», «υποχρεώσεις - συνθήκες», και «εσωτερικά συναισθήματα». Από τη σύγκριση μεταξύ αγοριών και κοριτσιών, φάνηκε ότι τα αγόρια σε σύγκριση με τα κορίτσια θεώρησαν πιο σημαντικό όφελος την «κοινωνικότητα» και τις διαστάσεις της αυτοαποτελεσματικότητας «υποχρεώσεις - συνθήκες» και «εσωτερικά συναισθήματα». Από τη σύγκριση των ηλικιακών ομάδων φάνηκε ότι τα μικρότερα παιδιά (12 ετών) θεώρησαν σημαντικότερη τη διάσταση της αυτοαποτελεσματικότητας «μετακίνηση», ενώ θεώρησαν μεγαλύτερο όφελος τη βελτίωση της «φυσικής κατάστασης». Ο έλεγχος των παραγόντων αυτών μπορεί να βοηθήσει στη βελτίωση οργάνωσης των προγραμμάτων και στην αύξηση της κινητικής συμμετοχής των μαθητών γυμνασίου.

Λέξεις Κλειδιά: προγράμματα Άσκησης, φυσική δραστηριότητα, οφέλη, αυτοαποτελεσματικότητα

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Τα τελευταία χρόνια υπάρχει αυξημένο ενδιαφέρον στο χώρο της άσκησης και υγείας εξαιτίας των θετικών επιδράσεων της φυσικής δραστηριότητας στην κατάσταση της υγείας (Corbin, 2002). Πολλοί ερευνητές υποστήριξαν ότι η τακτική και η συντονισμένη συμμετοχή σε οποιαδήποτε κινητική δραστηριότητα μειώνει τους κινδύνους χρόνιων ασθενειών και αναβαθμίζει την ποιότητα ζωής (Berlin & Colditz, 1990; Blair & Morrow, 1998; Corbin, Lindsey & Welk, 2000). Σύμφωνα με την έρευνα ανασκόπησης των Lee και Skerrett, (2001), η αύξηση της φυσικής δραστηριότητας συνδέεται γραμμικά με τη μείωση του κινδύνου θνησιμότητας, την πιθανότητα εμφάνισης καρδιοπαθειών (Dishman, Washburn & Heath, 2004), το μειωμένο κίνδυνο εμφάνισης εγκεφαλικού επεισοδίου (Kohl, 2001), την πρόληψη αλλά και τη θεραπεία μέτριας υπέρτασης (Ainsworth, Keenan, Strogatz, Garrett & James, 1991; Raven, Welch-O'Connor & Shi, 1998), τη σταθεροποίηση του σωματικού βάρους (Di Pietro, 1999) κλπ. Ο δραστήριος τρόπος ζωής είναι πολύ σημαντικός, ιδιαίτερα κατά την παιδική ηλικία, διότι συμβάλει στην ομαλή ανάπτυξη και υγεία (Baranowski, et al., 1992; Gilliam & Mc Connie, 1984; Saris, 1985; Shephard, 1984).

Ο σχεδιασμός των προγραμμάτων φυσικής δραστηριοποίησης θα πρέπει να έχει ως στόχο τη μεγιστοποίηση των οφελών, αλλά και την εύρεση τρόπων αύξησης της εμπιστοσύνης στην ικανότητα και ενίσχυση της αυτοαποτελεσματικότητας. Ορισμένοι παράγοντες μπορεί να επηρεάσουν την απόφαση κάποιου να συμμετάσχει ή όχι σε ένα πρόγραμμα άσκησης. Αυτοί είναι: οι εμπειρίες επιτυχίας (Haywood, 1991), το αίσθημα ανταγωνισμού (Duda, 1987), η αντιλαμβανόμενη ικανότητα (Carroll & Loumidis, 2001), και η αυτοαποτελεσματικότητα (Sallis, Alkara et al., 1992; Trost et al., 1997).

Η προσδοκία της αποτελεσματικότητας ή η πίστη στις ικανότητές μας να εκτελέσουμε επιτυχώς μια δεδομένη συμπεριφορά ή μια κατηγορία συμπεριφορών, θεωρείται η αιτία που επηρεάζει τις επιλογές της συμπεριφοράς, την απόδοση και την εμμονή. Ως αυτοαποτελεσματικότητα ορίζεται η πεποίθηση σχετικά με τη δυνατότητα να εκτελεστεί επιτυχώς ένας δεδομένος στόχος ή μια συμπεριφορά (Bandura, 1977). Η πεποίθηση αυτή θεωρείται από τον Bandura, (1977), ως η σημαντικότερη αιτία αλλαγής της συμπεριφοράς. Κατά συνέπεια, οι πεποιθήσεις της αυτοαποτελεσματικότητας μπορούν να είναι χρήσιμες στην κατανόηση και την πρόβλεψη της συμπεριφοράς. Ως αυτοαποτελεσματικότητα σε σχέση με την υγεία ορίζεται η αισιόδοξη πεποίθηση ενός ατόμου ότι είναι ικανό να αντισταθεί σε πειρασμούς, αλλά και ότι μπορεί να υιοθετήσει έναν υγιή τρόπο ζωής (Bandura, 1992).

Προκειμένου να γίνουν παρεμβάσεις και να καλλιεργηθούν μηνύματα που θα προωθούν τη φυσική δραστηριοποίηση καθώς και τη διατήρησή της καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής, είναι πολύ σημαντικό να ερευνηθούν οι παράγοντες εκείνοι που παρακινούν αυτές τις ηλικιακές ομάδες να είναι δραστήριες (Sallis & Owen, 1999). Η γνώση των παραγόντων μπορεί να βοηθήσει στον καλύτερο σχεδιασμό και την οργάνωση των προγραμμάτων. Οι παράγοντες αυτοί μπορεί να είναι προσωπικοί, ψυχολογικοί περιβαλλοντικοί, κοινωνικοί και φυσικοί (Sallis, 1995). Κατά τον Bandura, (1986), οι βιολογικοί και ψυχολογικοί παράγοντες που αναπτύσσονται σε ένα κοινωνικό και φυσικό περιβάλλον, επιδρούν στη συμπεριφορά του ατόμου και κατ' επέκταση στην

κινητική του δραστηριότητα. Οι βασικότεροι βιολογικοί παράγοντες είναι η ηλικία και το φύλο (Armstrong & Welsman 1997; Pratt, Macera & Blanton 1999), αφού τα επίπεδα δραστηριότητας μειώνονται με την ηλικία, και μάλιστα το φαινόμενο ξεκινά από το δημοτικό, συνεχίζεται στο γυμνάσιο και λύκειο και ακολούθως στην ενηλικίωση (Stephens, Jacobs & White 1985). Το σχολικό περιβάλλον είναι χώρος που μπορεί να επηρεάσει θετικά τα παιδιά όσον αφορά στη στάση και στη συμμετοχή τους σε άσκηση. Άλλοι παράγοντες που επηρεάζουν τη συμμετοχή των παιδιών σε άσκηση είναι ο διαθέσιμος ελεύθερος χρόνος, η ύπαρξη και η δυνατότητα πρόσβασης σε χώρους με αθλητική υποδομή (Mason, 1995), αλλά και οι ευκαιρίες που δίνονται στα παιδιά να δραστηριοποιούνται εκτός σπιτιού (Sallis, 1993).

Η εφηβεία είναι μια κρίσιμη ηλικία λόγω του αυξημένου φόρτου σχολικής εργασίας, των πολλών υποχρεώσεων των παιδιών και του μειωμένου διαθέσιμου ελεύθερου χρόνου. Φαίνεται ότι η κινητική δραστηριότητα αποτελεί δείκτη υγείας σε αυτήν την ηλικία (Τζέτζης, Κακαμούκας, Γούδας & Τσορμπατζούδης 2005) και ερευνητικά δεδομένα φανερώνουν ότι η κινητική δραστηριότητα των παιδιών μειώνεται σε αυτή την ηλικία και χρειάζεται περαιτέρω έρευνα για την ανεύρεση των λόγων που οδηγούν στη μείωση της (Caspersen, Pereira & Curran, 2000). Η παρακινητική συμπεριφορά που έχει υιοθετηθεί από μικρή ηλικία διατηρείται συνήθως και κατά την ενηλικίωση (Baranowski, et. al., 1992). Οι έφηβοι που δεν συμμετέχουν σε Κ.Δ., έχουν χαμηλά επίπεδα αυτοεκτίμησης και βιώνουν υψηλότερο βαθμό πίεσης και άγχους σε σχέση με τους δραστήριους συνομηλίκους τους, και η αύξηση της παχυσαρκίας στους νέους έχει αναγνωρισθεί σαν έναν από τους σημαντικότερους παράγοντες εμφάνισης χρόνιων παθήσεων (Sallis & Patrick, 1994). Οι Sallis, Simons-Morton και Stone, (1992), ανέφεραν ότι η συμπεριφορά της δραστηριοποίησης των εφήβων παιδιών σχετίζεται μεταξύ άλλων με τους παράγοντες ηλικία, αυτοαποτελεσματικότητα, αντιλαμβανόμενα οφέλη, αντιλαμβανόμενα εμπόδια, αυτοαντίληψη, καθώς και την υποστήριξη από το περιβάλλον της οικογένειας και του σχολείου.

Πολλοί ερευνητές ασχολήθηκαν με τη μελέτη των οφελών και της αυτό-αποτελεσματικότητας του τυπικού πληθυσμού, όπως α) οι Sechrist, Walker και Pender (1987) οι οποίοι χρησιμοποίησαν την κλίμακα «Exercise Benefits/Barriers Scale» και διαπίστωσαν την εγκυρότητα και αξιοπιστία της με τον τυπικό πληθυσμό των ενηλίκων και β) οι Shin, Jang και Pender (2001) με τη χρήση της κλίμακας «Exercise Self-Efficacy Scale», σε ενήλικους Κορεάτες με χρόνιες παθήσεις και διαπίστωσαν επίσης την εγκυρότητα και αξιοπιστία της. Οι δύο αυτές έννοιες, καθορίζουν κατά ένα σημαντικό ποσοστό την ενασχόληση των εφήβων μαθητών με την άσκηση και τη φυσική δραστηριοποίηση (Τζέτζης, Κακαμούκας, Γούδας, & Τσορμπατζούδης 2005). Εξαιτίας της σημαντικότητας του προβλήματος και των καθημερινών καθιστικών συνθηκών που υιοθετούνται με όλα τα αρνητικά επακόλουθα, ιδιαίτερα στην κρίσιμη ηλικία των εφήβων, η σημασία της αξιολόγησης των παραμέτρων που επηρεάζουν την επιτυχία των προγραμμάτων κινητικής δραστηριοποίησης είναι μεγάλη. Στην Ελλάδα έρευνες σχετικά με τη διερεύνηση της συμμετοχής σε κινητικές δραστηριότητες μαθητών γυμνασίου καθώς και με τη διερεύνηση των διαφορών των ηλικιών και των φύλων είναι ελάχιστες (Κούλς & Τζέτζης, 2005). Με δεδομένο ότι η σωστή αξιολόγηση των παραγόντων που επηρεάζουν τη συμμετοχή μπορεί να καθοδηγήσει τους διοργανωτές των προγραμμάτων στην επιτυχημένη οργάνωσή τους και την αύξηση της συμμετοχής, ο σκοπός της έρευνας αυτής ήταν η ανάπτυξη ερωτηματολογίου που να αξιολογεί τα οφέλη και την

Διοίκηση Αθλητισμού και Αναψυχής, 4(1), 36-47

αυτοαποτελεσματικότητα μαθητών γυμνασίου, σχετικά με τη συμμετοχή τους σε κινητικές δραστηριότητες. Επιμέρους σκοποί της έρευνας ήταν η σύγκριση των παραγόντων αυτών ως προς το φύλο και την ηλικία.

ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

Δείγμα

Για την έρευνα αυτή συμμετείχαν 374 μαθητές Α', Β', και Γ' τάξεων γυμνασίου, ηλικίας 12-15 ετών (Μ.Ο. =13,9). Οι συμμετέχοντες επιλέχθηκαν από τον πληθυσμό των μαθητών του νομού Θεσσαλονίκης με τη μέθοδο των τυχαίων αριθμών. Η έρευνα πραγματοποιήθηκε το πρώτο τρίμηνο της σχολικής χρονιάς.

Ερωτηματολόγιο

Για την έρευνα χρησιμοποιήθηκε ερωτηματολόγιο που περιελάμβανε α) δημογραφικά χαρακτηριστικά (φύλο, ηλικία), β) δεκαοκτώ ερωτήσεις που αφορούσαν στην αυτοαποτελεσματικότητα όπως «μπορώ να ασκηθώ ακόμα κι αν δεν έχω διάθεση να μετακινηθώ», σύμφωνα με το «Exercise Self-Efficacy Scale» των Shin, Jang και Pender (2001) και γ) δεκατέσσερις ερωτήσεις που αφορούσαν στα οφέλη από τη συμμετοχή σε φυσικές δραστηριότητες σύμφωνα με το «Exercise Benefits Scale» των Sechrist, Walker και Pender, (1987). Όλες οι ερωτήσεις απαντήθηκαν σε πενταβάθμια κλίμακα. Το τελικό ερωτηματολόγιο τροποποιήθηκε γλωσσικά και νοηματικά, ώστε οι ερωτήσεις να είναι κατανοητές και να ταιριάζουν στις συνήθειες των παιδιών γυμνασίου. Η κατανόηση του ερωτηματολογίου αξιολογήθηκε με πιλοτική έρευνα σε παρόμοιο δείγμα μαθητών.

Πειραματική Διαδικασία

Έγινε διανομή και συλλογή των ερωτηματολογίων κατά τη διάρκεια του μαθήματος Φυσικής Αγωγής. Πριν από τη συμπλήρωση του ερωτηματολογίου δόθηκαν από τον ερευνητή διευκρινιστικές εξηγήσεις σε ερωτήσεις και απορίες των μαθητών.

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Για την ανάλυση των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε το στατιστικό πρόγραμμα SPSS. Πραγματοποιήθηκε διερευνητική παραγοντική ανάλυση, καθώς και ανάλυση αξιοπιστίας alpha του Cronbach των παραγόντων που προέκυψαν. Έγινε περιγραφική ανάλυση των δημογραφικών χαρακτηριστικών των παραγόντων (εμπόδια, αυτοαποτελεσματικότητα). Έγινε ανάλυση t - test για να γίνει σύγκριση μεταξύ των παραγόντων (οφέλη, αυτοαποτελεσματικότητα), σε σχέση με το φύλο, και ανάλυση διακύμανσης (ANOVA), για τη σύγκριση σε σχέση με την ηλικία.

Δημογραφικά Χαρακτηριστικά Δείγματος

Από την ανάλυση των αποτελεσμάτων στον Πίνακα 1 παρουσιάζονται τα περιγραφικά δεδομένα των δημογραφικών χαρακτηριστικών του δείγματος .

Διοίκηση Αθλητισμού και Αναψυχής, 4(1), 36-47

Πίνακας 1. Δημογραφικά Χαρακτηριστικά του Δείγματος.

ΦΥΛΟ	ΗΛΙΚΙΑ	ΤΑΞΗ
ΑΓΟΡΙΑ: 192, (51,3%)	12 (15%)	Α' 139 (37,2%)
ΚΟΡΙΤΣΙΑ: 182 (48,7%)	13 (30,7%)	Β' 125 (33,4%)
	14 (31,6%)	Γ' 110 (29,4%)
	15 (22,7%)	

Από τη διερευνητική παραγοντική ανάλυση δύο ερωτήσεις δεν φόρτισαν σημαντικά στους παράγοντες και διαγράφηκαν και οι υπόλοιπες ερωτήσεις φόρτισαν σε τρεις διαστάσεις που αφορούσαν στα «οφέλη», τα οποία εξηγούσαν το 54,86 % της συνολικής διακύμανσης. Από την ανάλυση προέκυψαν κατά σειρά σπουδαιότητας οι διαστάσεις: «φυσική κατάσταση», «κοινωνικότητα» και «υγεία» με αποδεκτούς δείκτες αξιοπιστίας (Alpha). Τα αποτελέσματα της ανάλυσης, οι φορτίσεις των διαστάσεων, οι συντελεστές αξιοπιστίας των διαστάσεων και ο συνολικός καθώς και οι μέσοι όροι των διαστάσεων φαίνονται στον Πίνακα 2.

Πίνακας 2. Παραγοντική Ανάλυση των Οφελών.

Ερωτήσεις	Φυσική κατάσταση	Κοινω/τα	Υγεία
Η άσκηση δυναμώνει τους μυς μου	0,74		
Η άσκηση βελτιώνει την καρδιοαναπνευστική μου λειτουργία	0,71		
Η άσκηση βελτιώνει τη φυσική μου κατάσταση	0,63		
Όταν ασκούμε, γυμνάζω το σώμα μου	0,44		
Η άσκηση βοηθά στην εκτόνωσή μου	0,41		
Η άσκηση μου δίνει τη δυνατότητα να βλέπω τους φίλους μου		0,86	
Η άσκηση μου δίνει τη δυνατότητα να συναντώ άλλους ανθρώπους.		0,76	
Η άσκηση βελτιώνει τη σχέση μου με άλλους ανθρώπους		0,43	
Η άσκηση εμποδίζει την υψηλή αρτηριακή πίεση.			0,74
Η άσκηση εμποδίζει την καρδιακή προσβολή.			0,71
Η άσκηση με βοηθάει να ζήσω περισσότερα χρόνια.			0,68
Η άσκηση βελτιώνει την ψυχική υγεία.			0,43
Ιδιοτιμές	4,34	1,23	1,00
Ποσοστιαία Ερμηνεία των Φορτίσεων	36,19%	10,29%	8,36%
Μέσοι όροι διαστάσεων	4,1	4	3,6
Δείκτης αξιοπιστίας (Alpha)	0,73	0,70	0,71
Δείκτης αξιοπιστίας συνολικής κλίμακας (Alpha)		0,72	

Όσον αφορά στην αυτοαποτελεσματικότητα, δύο ερωτήσεις δεν είχαν ικανοποιητική φόρτιση με τους παράγοντες και διαγράφηκαν. Τα αποτελέσματα ανέδειξαν τρεις διαστάσεις, που εξηγούσαν το 45,63 % της συνολικής διακύμανσης. Οι παράγοντες

Διοίκηση Αθλητισμού και Αναψυχής, 4(1), 36-47

αυτοί κατά σειρά σπουδαιότητας ήταν: «μετακίνηση», «υποχρεώσεις - συνθήκες» και «εσωτερικά συναισθήματα», με αποδεκτούς δείκτες αξιοπιστίας (alpha). Τα αποτελέσματα της ανάλυσης, οι φορτίσεις των διαστάσεων, οι συντελεστές αξιοπιστίας των διαστάσεων και ο συνολικός καθώς και οι μέσοι όροι των διαστάσεων φαίνονται στον Πίνακα 3.

Πίνακας 3. Παραγοντική Ανάλυση της Αυτοαποτελεσματικότητας.

Ερωτήσεις	Μετακ/ση	Υποχρεώσεις συνθήκες	Εσωτερικά συναισθήματα
Μπορώ να ασκηθώ, ακόμα κι αν δεν έχω διάθεση να μετακινηθώ	0,72		
Μπορώ να ασκηθώ, ακόμα και αν δεν υπάρχει μεταφορικό μέσον για να πάω στο γήπεδο	0,71		
Μπορώ να ασκηθώ, ακόμα και αν χρειαστεί να περπατήσω μεγάλη απόσταση	0,58		
Μπορώ να ασκηθώ, ακόμα κι αν οι φίλοι μου δεν μπορούν να μετακινηθούν μαζί μου	0,51		
Μπορώ να ασκηθώ, ακόμα κι αν χρειαστεί να με πάει άλλος	0,46		
Μπορώ να ασκηθώ, ακόμα κι αν δεν έχω τελειώσει το διάβασμα.		0,69	
Μπορώ να ασκηθώ, ακόμα κι αν πρέπει να σηκώνομαι νωρίς τα Σαββατοκύριακα.		0,66	
Μπορώ να ασκηθώ, ακόμα κι αν υπάρχουν άλλα ενδιαφέροντα πράγματα να κάνω.		0,59	
Μπορώ να ασκηθώ, ακόμα κι αν έχω οικογενειακές υποχρεώσεις.		0,54	
Μπορώ να ασκηθώ, ακόμα κι αν ο καιρός δεν είναι καλός.		0,40	
Μπορώ να ασκηθώ, ακόμα κι αν οι φίλοι μου με καλούν να βγω έξω.		0,38	
Μπορώ να ασκηθώ, ακόμα κι αν αισθάνομαι κουρασμένος.			0,71
Μπορώ να ασκηθώ, ακόμα κι αν αισθάνομαι λίγο άρρωστος.			0,62
Μπορώ να ασκηθώ, ακόμα κι αν δεν είμαι πολύ καλός σε αυτό.			0,55
Μπορώ να ασκηθώ, ακόμα κι αν δεν το ευχαριστιέμαι.			0,52
Μπορώ να ασκηθώ, ακόμα κι αν δεν έχω διάθεση.			0,52
Ιδιοτιμές	4,61	1,60	1,00
Ποσοστιαία Ερμηνεία των Φορτίσεων	29,31%	10,04%	6,27%
Μέσοι όροι διαστάσεων	3,3	3,1	2,5
Δείκτης αξιοπιστίας (Alpha)	0,73	0,71	0,70
Δείκτης αξιοπιστίας συνολικής κλίμακας (Alpha)		0,83	

Διοίκηση Αθλητισμού και Αναψυχής, 4(1), 36-47

Για να διαπιστωθεί αν υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές έγινε ανάλυση t - test για τη σύγκριση των δύο φύλων ως προς τους παράγοντες (οφέλη, αυτοαποτελεσματικότητα). Από τα αποτελέσματα φάνηκε ότι υπήρχαν στατιστικά σημαντικές διαφορές στον παράγοντα «οφέλη» και συγκεκριμένα στη διάσταση «κοινωνικότητα» ($t_{(372)} = 2,60, p < 0.05$) και τα αγόρια (M.O. = 3,76) την θεώρησαν σημαντικότερη σε σχέση με τα κορίτσια (M.O. = 3,50).

Όσον αφορά στον παράγοντα «αυτοαποτελεσματικότητα» παρατηρήθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές: α) στη διάσταση «υποχρεώσεις - συνθήκες» ($t_{(372)} = 3.00, p < 0.05$) τα αγόρια (M.O. = 2,75) τη θεώρησαν σημαντικότερη από τα κορίτσια, (M.O. = 2,45), β) στη διάσταση «εσωτερικά συναισθήματα» ($t_{(372)} = 2,72, p < 0.05$) τα αγόρια (M.O. = 3,27) τη θεώρησαν σημαντικότερη από τα κορίτσια, (M.O. = 3,00).

Έγινε ανάλυση διακύμανσης (ANOVA) για τη σύγκριση των παραγόντων (εμπόδια, αυτοαποτελεσματικότητα, οφέλη), ως προς την ηλικιακή ομάδα. Όπου βρέθηκαν σημαντικές διαφορές έγινε post hoc Tukey ανάλυση για τη εντοπισμό των σημαντικών διαφορών μεταξύ των μέσων όρων. Στον παράγοντα «αυτοαποτελεσματικότητα» παρατηρήθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές ($F_{(3,363)} = 3,20, p < 0.05$) στη διάσταση «μετακίνηση», με τα μικρότερα παιδιά ηλικίας 12 ετών (M=3,50) να την θεωρούν μεγαλύτερο εμπόδιο, σε σχέση με τα μεγαλύτερα παιδιά ηλικίας 15 ετών (M=3,05). Τέλος στον παράγοντα «οφέλη» βρέθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές ($F_{(3,363)} = 9,75, p < 0.05$) στη διάσταση «φυσική κατάσταση». Τα παιδιά ηλικίας 12 ετών (M=4,40) την θεωρούν μεγαλύτερο όφελος, σε σχέση με αυτά της ηλικίας των 15 ετών (M=3,81).

ΣΥΖΗΤΗΣΗ

Η αποτελεσματικότητα των προγραμμάτων φυσικής δραστηριότητας εξαρτάται από τη ρύθμιση, το συντονισμό και την αξιολόγηση των παραμέτρων που θεωρούνται σημαντικοί για τη συμμετοχή. Η συγκεκριμένη έρευνα μελέτησε εφήβους μαθητές που θεωρούνται μια από τις λιγότερο δραστήριες ομάδες. Η μελέτη των οφελών, εμποδίων και της αυτοαποτελεσματικότητας του συγκεκριμένου πληθυσμού αναβαθμίζει τη γνώση για την αξιοποίηση των παραγόντων αυτών.

Τα αποτελέσματα της ανάλυσης ανέδειξαν μερικώς τους παράγοντες που προτείνονται από τη βιβλιογραφία. Συγκεκριμένα, στον παράγοντα «οφέλη» από τη συμμετοχή σε κινητικές δραστηριότητες, τα αποτελέσματα ανέδειξαν τρεις διαστάσεις: α) τη «φυσική κατάσταση», β) την «κοινωνικότητα» και γ) την «υγεία». Οι παράγοντες αυτοί φαίνεται ότι συνεισφέρουν στην αντίληψη των οφελών που προέρχονται από τη συμμετοχή σε κινητικές δραστηριότητες. Παρόμοια αποτελέσματα που αφορούν στη φυσική κατάσταση και την υγεία έχουν επίσης τεκμηριωθεί από άλλες επιστημονικές μελέτες σύμφωνα με το U.S. Department Of Health and Human Services (1996). Η διάσταση της κοινωνικότητας φαίνεται να είναι σημαντικό όφελος της συμμετοχής, κάτι το οποίο φαίνεται από συμπεράσματα άλλων ερευνών (Anderssen & Wold 1992; Fox, 1991; Tergerson & King 2002). Η διάσταση «κοινωνικότητα» για τα αγόρια φάνηκε πιο σημαντική και συμφωνεί με τα αποτελέσματα της έρευνας των Tergerson και King (2000), στην οποία βρέθηκε η διάσταση «θέλω να είμαι με κάποιον φίλο για να έχω παρέα και να μου δίνει κουράγιο» και την οποία τα κορίτσια θεώρησαν λιγότερο

Διοίκηση Αθλητισμού και Αναψυχής, 4(1), 36-47

σημαντική. Στον ίδιο παράγοντα η διάσταση «υγεία» θεωρήθηκε πιο σημαντική για τα κορίτσια. Φαίνεται ότι η παρέα παίζει σημαντικό ρόλο για τα αγόρια, ενώ για το κορίτσια σημαντικότερο ρόλο φαίνεται να παίζει η υγεία. Κατά τη σύγκριση της ηλικίας βρέθηκε ότι τα παιδιά της ηλικίας των 12 ετών θεωρούν σημαντικότερα τα οφέλη της «φυσικής κατάστασης», σε σχέση με τα μεγαλύτερα παιδιά της ηλικίας των 15 ετών. Φαίνεται ότι τα μικρά παιδιά εκτιμούν περισσότερο τα κινητικά οφέλη από την άσκηση, πιθανά επειδή βρίσκονται σε στάδιο ανάπτυξης και η βελτίωσή της θεωρείται κριτήριο επιτυχίας, σε σχέση με τα μεγαλύτερα παιδιά. Το αποτέλεσμα αυτό φανερώνει τη σημασία που δίνεται στο όφελος της φυσικής κατάστασης από τα μικρότερα σε ηλικία παιδιά. Φαίνεται ότι τα παιδιά μεγαλύτερης ηλικίας το θεωρούν σημαντικό όπως φαίνεται από τον υψηλό μέσο όρο αλλά, ίσως, όχι τόσο πολύ, αφού οι προτεραιότητες αλλάζουν και άλλοι παράγοντες επηρεάζουν τα κίνητρά της συμμετοχής τους, όπως η κοινωνικότητα, η βελτίωση της σωματικής εμφάνισης και η ελκυστικότητα προς το άλλο φύλο (Sallis, Zakarian, Hovell & Hofstetter 1996).

Η αυτοαποτελεσματικότητα έχει αποδειχθεί ότι είναι θετικά συνδεδεμένη με την αποδοχή και τη διατήρηση της κινητικής δραστηριότητας καθώς επίσης και την παρακίνηση για συμμετοχή σε κινητικές δραστηριότητες (Stimpson, 2000). Η ανάδειξη των παραγόντων που συντελούν στην αντίληψή της, είναι σημαντική για την έναρξη ή τη συνέχεια της προσπάθειας. Η συγκεκριμένη έρευνα ανέδειξε ότι για την αντίληψη της αυτοαποτελεσματικότητας συνεισφέρουν οι παράγοντες «μετακίνηση», «υποχρεώσεις - συνθήκες» και «εσωτερικά συναισθήματα» για τους έφηβους μαθητές.

Οι διαστάσεις «υποχρεώσεις – συνθήκες» καθώς και τα «εσωτερικά συναισθήματα» φάνηκε να είναι περισσότερο σημαντικά στα αγόρια απ' ό,τι στα κορίτσια. Σε έρευνα των Hillman, Adams και Whitelegg (1990), φάνηκε ότι τα αγόρια είχαν μεγαλύτερη ελευθερία επιλογών σε σχέση με τα κορίτσια και ήταν περισσότερο διατεθειμένα να αφήσουν κάποιες υποχρεώσεις για να ασκηθούν. Πιθανά η μεγαλύτερη ενασχόλησή τους με τα σπορ και η βελτίωση της απόδοσής τους, συνοδεύεται από εμπειρίες επιτυχίας και ικανοποίησης αυξάνοντας έτσι το αίσθημα της αποτελεσματικότητας και τη θέλησή τους να αναλάβουν υποχρεώσεις. Τα παιδιά της μικρότερης ηλικίας αισθάνονται λιγότερο ικανά να μετακινηθούν χωρίς τη βοήθεια των μεγαλύτερων και γι' αυτό θεώρησαν σημαντικότερη τη διάσταση μετακίνηση.

Η καλύτερη κατανόησή των οφελών και της αυτοαποτελεσματικότητας μπορεί να είναι χρήσιμη για την πρόβλεψη αλλά και την ενίσχυση της συμμετοχής σε κινητικές δραστηριότητες των εφήβων μαθητών. Η γνώση, επίσης, βοηθά στην υλοποίηση εξειδικευμένων προγραμμάτων με μακροπρόθεσμους στόχους. Φορείς υγείας αναπτυγμένων κρατών, στο πλαίσιο της πρόληψης, εφαρμόζουν προγράμματα προώθησης δραστήριου τρόπου ζωής, ενώ διεθνείς οργανισμοί υγείας κάνουν συστάσεις για ενασχόληση με τη φυσική δραστηριότητα με στόχο τη δημόσια υγεία (U.S. Department of Health and Human Services, 2000). Στην χώρα μας γίνονται κάποιες προσπάθειες οι οποίες έχουν κυρίως χαρακτήρα ενημερωτικό. Η διοργάνωση προγραμμάτων άσκησης με στόχο τη βελτίωση της κινητικής δραστηριότητας και ιδιαίτερα της ευαίσθητης ομάδας των εφήβων μαθητών θεωρείται απαραίτητη, αφού αυτοί είναι οι μελλοντικοί πολίτες. Με αυτό τον τρόπο θα βελτιωθεί η υγεία του πληθυσμού, η παραγωγικότητα και η οικονομία.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- 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*, 81, 1477-1479.
- Anderssen, N. & Wold, B. (1992). Parental and peer influences on leisure-time physical activity in young adolescents. *Res Q Exerc Sport*. 63, 341-348.
- Armstrong, N. & Welsman, J. R. (1997). *Young people and Physical Activity*. Oxford: University Press.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: Freeman.
- Bandura, A. (1992). *Self-efficacy mechanism in psychobiologic functioning*. In R. Schwarzer (Ed.), *Self-efficacy: Thought control of action* (pp. 355-394). Washington, DC: Hemisphere.
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Englewood Cliffs. NJ: Prentice-Hall.
- Baranowski, T., Bouchard, C., Bar-Or, O., Bricker, T., Heath, G., Kimm, S. Y., Malina, R., Obarzanek, E., Pate, R., Strong, W. B. & Truman, B. (1992). Assessment, prevalence and cardiovascular benefits of physical activity and fitness in youth. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 24, (6), 237-243.
- Berlin, J. A. & Colditz, G. A. (1990). A meta-analysis of physical activity in the prevention of coronary heart disease. *American Journal of Epidemiology*, 132, 612-628.
- Blair, S. N. & Morrow, J. R. (1998). Introduction: Cooper institute/American College of Sports Medicine 1997 Physical Activity Intervention Conference. *American Journal of Preventative Medicine*, 15, 255-256.
- Carroll, B. & Loumidis, J. (2001). Children's perceived competence and enjoyment in physical education and physical activity outside school. *European Physical Education Review*, 7 (1), 24-43.
- Caspersen, C. J., Perreira, M. A., Curran, K. M. (2000). Changes in physical patterns in the United States, by sex and cross-sectional age. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 32, 1601-1609.
- Corbin, C. B., Lindsey, R. & Welk, G. (2000). *Concepts of fitness and wellness (3rd ed.)*. Boston: McGraw-Hill.
- DiPietro, L. (1999). Physical Activity in the prevention of obesity: Current evidence and research issues. *Medicine and Science in Sport and Exercise*, 31, 542-546
- Dishman, K. R., Washburn, R. A. & Heath, G. W. (2004). *Physical Activity Epidemiology*. Champaign IL: Human Kinetics.
- Duda, J. (1987). Toward a development theory of children's motivation in sport. *Journal of Sports Exercise Psychology*, 9, 130-145.
- Fox, K. R. (1991). Physical education and its contribution to Well-being. In Armstrong N. & Sparkes A. (Eds). *Issues in physical education*. London: Cassel.
- Gilliam, T. B. & McConnie, E. (1984). Coronary heart disease risk in children and their physical activity patterns. In R. A. Boileau (Ed), *Advances in pediatric sport science*. Vol. 1 *Biological issues* (pp. 1-28). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Haywood, K. M. (1991). The role of physical education in development of active lifestyle. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 62, 151-156.
- Hillman, M., Adams, J. & Whitelegg, J. (1990). *One false move*, London: Policy Studies Institute.

- Kohl, H. W. (2001). Physical activity and cardiovascular disease: evidence for a dose response. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 33, 493-494.
- Κούλς, Ε., Τζέτζης, Γ. (2005). Αξιολόγηση της διαδικασίας ανάπτυξης του περιεχομένου του μαθήματος της φυσικής αγωγής. Ο Εκπαιδευτικός της Φυσικής Αγωγής στις Νέες Εξελίξεις. Πρακτικά FORUM Ελληνικής Ακαδημίας Φυσικής Αγωγής (σελ. 83-86), Χαλκιδική.
- Lee, I. M. & Skerrett, E. (2001). Physical activity and all cause mortality: What is the dose-response relation? *Medicine and Science in Sport and Exercise*, 33, 456-471.
- Mason, V. (1995). *Young people and sport in England, 1994: The views of teachers and children-a national survey by sports council and OPCS*. London: Sports Council.
- Pratt, M., Macera, C. A., Blanton, C. (1999). Levels of physical activity and inactivity in children and adults in the United States: current evidence and research issues. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 31(11), 526-533.
- 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.
- Sallis, J. F. (1995). A behavioural perspective on children's physical activity. In L. W. Y. Cheung & J. B. Richmond, (Eds.), *Child health and physical activity*. Champaign IL: Human Kinetics
- Sallis, J. F. (1993). Epidemiology of physical activity and fitness in children and adolescents. *Critical Reviews in Food Science and Nutrition*, 33, 403-408.
- Sallis, J. F., Alcará, J. E., McKenzie, T. L., Hovell, M. F., Kolody, B. & Nader, P. R. (1992). Parent behavior in relation to physical activity and fitness in 9-year-olds. *American Journal of Diseases of Children*, 146, 1383-1388.
- Sallis, J. F. & Owen, N. (1997). *Physical Activity and Behavioral Medicine*, Inc. Thousand Oaks, California: SAGE Publications.
- Sallis, J. F., Patrick, K., Long, B. (1994). Overview of International Consensus Conference on Physical Activity guidelines for Adolescents. *Pediatric Exercise Science*, 6, 299-301
- Sallis, J. F., Simons-Morton, B., Stone, E. J., Corbin, C. B., Epstein, L. H., Faucette, N., Iannotti, R. J., Killen, J. D., Klesges, R. C., Petray, C. K., Rowland, T. W. & Taylor, W. C. (1992). Determinants of physical activity and interventions in youth. *Medicine and Science in Sport and Exercise*, 24, 248-257.
- Sallis, J. F., Zakarian, J. M., Hovell, M. F. & Hofstetter, C. R. (1996). Ethnic, socioeconomic, and sex differences in physical activity among adolescents. *Journal of Clinical Epidemiology*, 49 (2), 125-134.
- Saris, W. H. (1985). Habitual physical activity in children: Methodological findings in health and disease. *Medicine and Science in Sport and exercise*, 18, 253-263.
- Sechrist, K., Walker, S., Pender, N. (1987). Development and psychometric evaluation of the exercise benefits/barriers scale. [Res Nurs Health](#). 10(6), 357-65.
- Shephard, R. (1984). Physical activity and wellness of child. In R.A. boilleau (Ed), *Advances in pediatric sports science*. Vol. 1. *Biological Issues* (pp. 1-28). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Shin, Y., Jang, H., Pender, N. (2001). Psychometric evaluation of exercise self-efficacy scale among Korean Adults with chronic diseases. *Research in Nursing & Health*, 24 (1), 68-76.

- Stephens, T., Jacobs, D. R. & White, C. C. (1985). A descriptive epidemiology of leisure-time physical activity. *Public Health Reports*, 100, 147-158.
- Stimpson, T. R. (2000). Physical activity stages of change, self-efficacy, and perceived needs and interests of cooperative extension family and consumer sciences agents and clientele. *Preventive Medicine*, 21, 213-223.
- Tergerson, J. L. & King, K. A. (2000). Do perceived cues, benefits, and barriers to physical activity differ between male and female adolescents? *Journal of School Health*, 72, 374-380
- Trost, S. G., Pate, R. R., Saunders, R., Ward, D. S., Dowda, M., Felton, G. (1997). A prospective study of determinants of physical activity in rural fifth-grade children. *Preventive Medicine*, 26, (2), 257-263.
- Τζέτζης, Γ., Κακαμούκας, Β., Γούδας, Μ. & Τσορμπατζούδης, Χ. (2005). Σύγκριση της Φυσικής Δραστηριότητας και της Σωματικής Αυτοαντίληψης Παχύσαρκων και μη Παχύσαρκων Παιδιών. *Αναζητήσεις στη Φυσική Αγωγή & τον Αθλητισμό*, 3 (1), 29 – 39.
- U.S. Department of Health and Human Services. (1996). *Physical activity and health: a report of the Surgeon General*. Atlanta: U.S. Department of Health and Human Services, Center for Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion.
- U.S. Department of Health and Human Services. (2000). *Healthy people 2010: understanding and improving health. (2nd ed.)*. Behavioural Risk Factor Surveillance System (BRFSS) 1996 & 1998. Active Community Environments. Washington, DC: U.S. Government Printing Office.

Evaluation of the Benefits and Self-Efficacy of Students Participating in Physical Activity Programs

George Tzetzis

Department of Physical Education and Sport Science
Aristotle University of Thessaloniki

Abstract

The goal of planning the physical activity programs includes the evaluation of the parameters that have an effect on their implementation. The purpose of this study was to develop a questionnaire to evaluate the benefits and self-efficacy of secondary school students, for participation in physical activity programs. Secondary purposes of that study were the comparison of the benefits and the self-efficacy with gender and age. In this study 374 secondary school students participated, aged 12-15 years old. Questionnaires modified to be adjusted to school children. An exploratory factor analysis and Cronbach alpha reliability was conducted and the factor “Benefits” revealed the dimensions of “Fitness”, “Sociability” and “Health”. Moreover, the factor “Self Efficacy” revealed the dimensions of “Transportation”, “Avocation – Condition” and «Internal Feelings». From the comparison between boys and girls it was found that the dimension “Sociability” was the most important benefit for the boys and the dimensions “Personal Feelings”, “Internal Feelings” were more important for their self-efficacy. When the dimensions compared according to the age group, the younger participants considered the most important benefit the improvement of their “Fitness” and the most important for their self-efficacy the dimension “Transportation”. The results of this study could assist in improving proper planning and management of the programs in order to increase participation in physical activity of secondary school children.

Key-words: effectiveness, physical activity, barriers, benefits, self-efficacy.

Στοιχεία επικοινωνίας

Γιώργος Τζέτζης
Τ.Ε.Φ.Α.Α. Θεσσαλονίκης
Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης
Email: tzetzis@phed.auth.gr