



Τεύχος 22c (2025) 27-37

<http://www.jstar.gr>

Αξιολόγηση των ανασταλτικών παραγόντων συμμετοχής σε τυπικά και άτυπα προγράμματα άσκησης στο δήμο Ωραιοκάστρου

Μόραλης, Μ., Τσίτσκαρη, Ε., Πίτση, Α. & Κώστα, Γ.

Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Στόχος της έρευνας ήταν η μελέτη των παραγόντων που εμποδίζουν τη συμμετοχή πολιτών και η αξιολόγηση αυτών ανάλογα με το αν συμμετέχουν σε τυπικά (οργανωμένα) και άτυπα (μη οργανωμένα) προγράμματα άσκησης του Δήμου Ωραιοκάστρου. Στην έρευνα συμμετείχαν 180 άτομα, κυρίως γυναίκες, με μέσο όρο ηλικίας 37,02 έτη. Για την αξιολόγηση των ανασταλτικών παραγόντων χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο των Alexandris και Carroll (1997), το οποίο έχει δοκιμαστεί σε ελληνικό πληθυσμό και έχει επιβεβαιωθεί η εγκυρότητα και αξιοπιστία του. Οι παράγοντες που μελετήθηκαν ήταν: α) Χρονικοί (time), β) Υγιεινής (Hygienic), γ) Ψυχολογικοί (Individual/psychological), δ) Εγκαταστάσεων (Facilities), ε) Προσωπικό (Personnel), στ) Ελλειψη παρέας (Partners), ζ) Οικονομικοί (Financial) και η) Έλλειψη ενδιαφέροντος (Lack of interest). Οι απαντήσεις δόθηκαν μέσω 5θμιας κλίμακας Likert (1 = καθόλου σημαντικός, 5 = πολύ σημαντικός παράγοντας). Πραγματοποιήθηκαν περιγραφικές αναλύσεις, αναλύσεις αξιοπιστίας και One Way Anova. Η ανάλυση αξιοπιστίας έδειξε υψηλή συνοχή για τους περισσότερους παράγοντες, με εξαίρεση την «έλλειψη ενδιαφέροντος», που εμφάνισε χαμηλή αξιοπιστία και εξαιρέθηκε από την ανάλυση. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι ο σημαντικότερος ανασταλτικός παράγοντας είναι η έλλειψη χρόνου λόγω επαγγελματικών και οικογενειακών υποχρεώσεων. Άλλοι σημαντικοί παράγοντες περιλαμβάνουν την κακή κατάσταση των αθλητικών εγκαταστάσεων, την έλλειψη οικονομικά προσιτών επιλογών, την αβεβαιότητα για την ποιότητα των παρεχόμενων υπηρεσιών και την απουσία κοινωνικής υποστήριξης. Η σύγκριση μεταξύ της δήλωσης συμμετοχής σε τυπικά και άτυπα προγράμματα άσκησης έδειξε ότι η έλλειψη χρόνου επηρεάζει περισσότερο τη συμμετοχή σε τυπικά προγράμματα, τα οποία έχουν σταθερό ωράριο. Από την άλλη, η απουσία κατάλληλων χώρων και η έλλειψη παρέας αποτρέπουν κυρίως τη συμμετοχή σε άτυπα προγράμματα, καθώς οι συμμετέχοντες χρειάζονται χώρους ελεύθερης άσκησης και κοινωνική υποστήριξη. Ο Δήμος Ωραιοκάστρου μπορεί να αξιοποιήσει αυτά τα ευρήματα για να ενισχύσει τη συμμετοχή των πολιτών στη φυσική δραστηριότητα. Η βελτίωση των αθλητικών υποδομών, η προσαρμογή των προγραμμάτων άσκησης στις ανάγκες των δημοτών και η παροχή οικονομικών κινήτρων μπορούν να συμβάλουν στην αύξηση της συμμετοχής.

Λέξεις-κλειδιά: ανασταλτικοί παράγοντες, αθλητικές υποδομές, τυπικά-άτυπα προγράμματα άσκησης

Διεύθυνση αλληλογραφίας:

Μόραλης Μάριος
Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης

E-mail:

mariosmoralis03@gmail.com

Εισαγωγή

Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (ΠΟΥ) συνιστάται στους ενήλικες να συμμετέχουν τουλάχιστον σε 150-300 λεπτά μέτριας έντασης ή 75-150 λεπτά υψηλής έντασης αερόβιας άσκησης εβδομαδιαίως, σε συνδυασμό με δραστηριότητες ενδυνάμωσης μυών και οστών τουλάχιστον τρεις φορές την εβδομάδα (WHO, 2021). Η τακτική φυσική δραστηριότητα έχει αποδειχθεί ότι συμβάλλει σημαντικά στη μείωση της πιθανότητας εμφάνισης χρόνιων ασθενειών, στη βελτίωση της καρδιοαναπνευστικής υγείας, καθώς και στην ενίσχυση της ψυχικής ευεξίας και της ποιότητας ζωής (WHO, 2021).

Τα πρότυπα συμμετοχής στην άσκηση μεταβάλλονται διεθνώς. Η παραδοσιακή συμμετοχή σε αθλητικούς συλλόγους και γυμναστήρια, γνωστή και ως τυπική άσκηση, αντικαθίσταται σταδιακά από μορφές άτυπης άσκησης όπως το περπάτημα, το ποδήλατο ή ο χορός. Η τυπική άσκηση πραγματοποιείται σε οργανωμένα πλαίσια, υπό την καθοδήγηση ειδικών, προσφέροντας δομημένη προπόνηση, συνέπεια και υψηλό επίπεδο υποστήριξης (O'Connor & Penney, 2021). Από την άλλη πλευρά, η άτυπη άσκηση είναι πιο ευέλικτη, δίνει τη δυνατότητα επιλογής χρόνου, τόπου και έντασης, και ενσωματώνεται πιο εύκολα στην καθημερινή ζωή. Προωθεί τη διασκέδαση, τη χαλάρωση και την κοινωνικότητα, συμβάλλοντας ταυτόχρονα στη σωματική και ψυχική υγεία (Mathunjwa et al., 2024). Σύμφωνα με τα παραπάνω και οι δύο μορφές άσκησης προσφέρουν σημαντικά οφέλη. Η τυπική άσκηση προάγει την πειθαρχία και τη στοχοθεσία, ενώ η άτυπη άσκηση διευκολύνει την προσβασιμότητα και ενισχύει την αυτονομία. Ο συνδυασμός τους μπορεί να οδηγήσει σε μια πιο ολοκληρωμένη και βιώσιμη υιοθέτηση ενεργού τρόπου ζωής, με σημαντικά οφέλη για την υγεία.

Παρά τα τεκμηριωμένα οφέλη της άσκησης, πολλοί άνθρωποι αποτυγχάνουν να εντάξουν τη φυσική δραστηριότητα στη ζωή τους ή εγκαταλείπουν την προσπάθεια σύντομα. Τα βασικά εμπόδια περιλαμβάνουν την έλλειψη χρόνου λόγω εργασιακών και οικογενειακών υποχρεώσεων, την απουσία υποστήριξης από το περιβάλλον, την έλλειψη κοντινών ή οικονομικά προσβάσιμων υποδομών, τη χαμηλή παρακίνηση, καθώς και την έλλειψη γνώσεων σχετικά με το πώς να ξεκινήσει ή να διατηρηθεί ένα πρόγραμμα άσκησης (Ooms et al., 2015). Παράλληλα, κοινωνικοοικονομικά χαρακτηριστικά, όπως το φύλο, η ηλικία και το εισόδημα, διαδραματίζουν καθοριστικό ρόλο στη συμμετοχή (Pedersen et al., 2021).

Οι τοπικές αρχές, ειδικά οι δήμοι, έχουν τη δυνατότητα να διαμορφώσουν ένα υποστηρικτικό πλαίσιο που ενισχύει τη φυσική δραστηριότητα του πληθυσμού. Πρωταρχική στρατηγική αποτελεί η δημιουργία και συντήρηση υποδομών, όπως πάρκα, γήπεδα, ποδηλατοδρόμους και παιδικές χαρές. Αυτοί οι χώροι πρέπει να είναι ασφαλείς, εύκολα προσβάσιμοι και κατάλληλοι για όλες τις ηλικιακές και κοινωνικές ομάδες (WHO, 2021). Επιπλέον, η παροχή δωρεάν ή οικονομικά προσιτών προγραμμάτων, όπως μαθήματα γυμναστικής, γιόγκα, πιλάτες ή τρέξιμο, ενισχύει τη συμμετοχή, ειδικά από ευάλωτες κοινωνικές ομάδες (Kercher et al., 2022). Εκστρατείες ενημέρωσης για τα οφέλη της άσκησης και της υγιεινής ζωής, καθώς και η ενσωμάτωση σχετικών μηνυμάτων σε σχολεία και κοινότητες, μπορούν να λειτουργήσουν ενισχυτικά (Hu et al., 2021). Παράλληλα, δράσεις όπως τοπικά πρωταθλήματα, ημέρες άθλησης, διαγωνισμοί και εκπαιδευτικά σεμινάρια για άσκηση και διατροφή ενθαρρύνουν τη συμμετοχή και την ευαισθητοποίηση. Δημιουργώντας δημόσιους χώρους με εξοπλισμό γυμναστικής και παροχή εξειδικευμένης καθοδήγησης, την άσκηση μπορεί να γίνει μέρος της καθημερινής ζωής των πολιτών (Ooms et al., 2015).

Ο κύριος στόχος αυτής της εργασίας ήταν η αξιολόγηση των ανασταλτικών παραγόντων που επηρεάζουν τη συμμετοχή των κατοίκων του Δήμου Ωραιοκάστρου σε τυπικά και άτυπα

προγράμματα άσκησης. Πιο συγκεκριμένα, οι ερευνητικές υποθέσεις διαμορφώθηκαν ως ακολούθως:

H1. Τα μέλη του δείγματος θα αξιολογήσουν μετρίως τους παράγοντες που μπορεί να αναστέλλουν τη συμμετοχή τους σε τυπικά και άτυπα προγράμματα άσκησης στο Δήμο Ωραιοκάστρου.

H2. Οι ανασταλτικοί παράγοντες συμμετοχής θα διαφοροποιούνται ανάμεσα στους δημότες που: α) συμμετέχουν ενεργά σε οργανωμένα προγράμματα του Δήμου (τυπικά προγράμματα) β) συμμετέχουν ενεργά σε εγκαταστάσεις του Δήμου (άτυπη άσκηση) γ) συμμετέχουν συνδυαστικά τόσο σε οργανωμένα προγράμματα αλλά και ατομικά στις εγκαταστάσεις που παρέχει ο Δήμος και δ) δε συμμετέχουν καθόλου σε άσκηση σε τυπικά ή άτυπα προγράμματα του Δήμου.

Μέθοδος

Δείγμα

Στην έρευνα συμμετείχαν 180 κάτοικοι του Δήμου Ωραιοκάστρου. Τα ερωτηματολόγια διανεμήθηκαν σε άτομα που επισκέπτονταν τις αθλητικές δομές/ υπηρεσίες του Δήμου και σε δημότες ευρύτερα, για να εξασφαλιστεί, σε ένα ποσοστό, η όσο το δυνατόν πιο αντιπροσωπευτική συλλογή δεδομένων από ένα ποσοστό του πληθυσμού. Τα μέλη που συμμετείχαν στην έρευνα ήταν κυρίως γυναίκες (66,1%), με μέσο όρο ηλικίας τα 37,02 χρόνια (ΜΟ=37,02, ΤΑ=17,23), απόφοιτοι κάποιας πανεπιστημιακής σχολής. Οι περισσότεροι που απάντησαν ασκούνται ελεύθερα στις εγκαταστάσεις του Δήμου (50,6%), σε συχνότητα που δεν ξεπερνάει τη μία φορά την εβδομάδα (26,1%). Αναλυτικά τα δημογραφικά χαρακτηριστικά του δείγματος παρουσιάζονται στα αποτελέσματα.

Η συλλογή των δεδομένων πραγματοποιήθηκε από 24 Οκτωβρίου 2024 ως 29 Νοεμβρίου 2024. Ο μέσος όρος του χρόνου που απαιτούνταν για την συμπλήρωση του κάθε ερωτηματολογίου ήταν από πέντε λεπτά το ελάχιστο έως δέκα λεπτά το μέγιστο. Οι συμμετέχοντες της έρευνας συμπλήρωσαν τα ερωτηματολόγια αφού πρώτα είχαν ενημερωθεί από τους ερευνητές για το σκοπό της έρευνας και τον τρόπο συμπλήρωσης των ερωτηματολογίων. Η συμμετοχή στην έρευνα ήταν ανώνυμη και εθελοντική.

Όργανα Μέτρησης

Για την υλοποίηση των σκοπών της έρευνας επιλέχθηκε το ερωτηματολόγιο των Alexandris και Carroll (1997), το οποίο έχει χρησιμοποιηθεί για να αξιολογήσει τους ανασταλτικούς παράγοντες άσκησης σε διάφορους ελληνικούς πληθυσμούς. Η εγκυρότητα και η αξιοπιστία του ερωτηματολογίου έχει ελεγχθεί επανειλημμένα (Alexandris & Carroll, 1997a; Alexandris & Stodolska, 2004; Kouthouris, 2005), ακόμη και σε συμμετέχοντες σε κλειστούς και ανοιχτούς χώρους στο Δήμο Κομοτηνής (Τσακούδη, Τσίτσκαρη, Χατζηνικολάου & Κώστα, 2018).

Το ερωτηματολόγιο περιλαμβάνει οκτώ παράγοντες που αφορούν στην αναστολή της συμμετοχής σε αθλητικές δραστηριότητες. Πιο συγκεκριμένα οι παράγοντες του ερωτηματολογίου είναι οι: α) «Έλλειψη χρόνου» (με 3 μεταβλητές, π.χ Δεν έχω το χρόνο λόγω επαγγελματικών υποχρεώσεων), β) «Υγιεινής» (με 3 μεταβλητές, π.χ. Οι εγκαταστάσεις άσκησης του Δήμου δεν παρέχουν καλές συνθήκες υγιεινής, γ) «Ατομικοί» (με 3 μεταβλητές, π.χ, Φοβάμαι μην κουραστώ λόγω της άσκησης), γ) δ) «Απουσία εγκαταστάσεων» (με 3 μεταβλητές, π.χ Δε μου αρέσουν οι αθλητικές εγκαταστάσεις του Δήμου), ε) «Οικονομικοί» (με 3 μεταβλητές, π.χ Δυσκολεύομαι να πληρώσω τη συνδρομή), στ) «Έλλειψη ενδιαφέροντος» (με 3 μεταβλητές, π.χ Δεν μου αρέσει η άσκηση στα προγράμματα του Δήμου, ζ) «Προσωπικό» (με 3 μεταβλητές, π.χ δεν εμπιστεύομαι τους γυμναστές του Δήμου) και η)

Παρέα (με 3 μεταβλητές, π.χ. Δεν έχω παρέα για να γυμναστούμε μαζί. Όλες οι ερωτήσεις απαντήθηκαν μέσω μιας 5βάθμιας κλίμακας τύπου Likert (όπου 1 = «καθόλου σημαντικός παράγοντας» και 5 = «πολύ σημαντικός παράγοντας»). Η εσωτερική συνοχή των παραγόντων που προέκυψαν εξετάστηκε με τον υπολογισμό του συντελεστή α του Cronbach. Τα αποτελέσματα της ανάλυσης αυτής έδειξαν μία πολύ υψηλή αξιοπιστία στην πλειονότητα των ανασταλτικών παραγόντων που μελετήθηκαν ($>,760$), με εξαίρεση των παράγοντα «Έλλειψη ενδιαφέροντος», ο οποίος παρουσίασε χαμηλή αξιοπιστία ($\alpha=.483$) και αφαιρέθηκε από τα τελικά αποτελέσματα της έρευνας.

Το ερωτηματολόγιο περιλάμβανε, επιπλέον, ερωτήσεις που αφορούσαν στα δημογραφικά χαρακτηριστικά των συμμετεχόντων στην έρευνα (φύλο, ηλικία, οικογενειακή κατάσταση, εκπαίδευση, συμμετοχή ή μη σε οργανωμένα-τυπικά ή άτυπα προγράμματα άσκησης, συχνότητα συμμετοχής). Αναλυτικά περιγραφικά αποτελέσματα παρουσιάζονται στο κεφάλαιο των αποτελεσμάτων.

Στατιστική ανάλυση

Πραγματοποιήθηκαν αναλύσεις αξιοπιστίας α του Cronbach, περιγραφικές αναλύσεις και One Way Anova, με εξαρτημένο τον παράγοντα της συμμετοχής ή μη σε τυπικά ή άτυπα προγράμματα άσκησης του Δήμου Ωραιοκάστρου και εξαρτημένους τους παράγοντες των ανασταλτικών παραγόντων συμμετοχής.

Αποτελέσματα

Περιγραφικές Αναλύσεις

Πραγματοποιήθηκαν περιγραφικές αναλύσεις στα δημογραφικά χαρακτηριστικά των μελών του δείγματος. Όπως ήδη αναφέρθηκε, στο ερωτηματολόγιο απάντησαν κυρίως γυναίκες, με Μ.Ο. ηλικίας 37,02 χρόνια. Αναλυτικά τα δημογραφικά χαρακτηριστικά του δείγματος παρουσιάζονται στον Πίνακα 1.

Πίνακας 1. Δημογραφικά χαρακτηριστικά του δείγματος που συμμετείχε στην έρευνα.

Φύλο (%)		Ηλικία (%)		Εκπαίδευση (%)	
Γυναίκες	66,1	Μ.Ο.	37,02	Απόφοιτος/η λυκείου	53,3
Άνδρες	32,8	Τ.Α.	17,23	ΙΕΚ	11,7
Δε θέλω να απαντήσω	1,1			ΤΕΙ/ΑΕΙ	22,2
				Μεταπτυχιακό	11,7
				Διδακτορικό	1,1
Απασχόληση (%)		Συμμετοχή σε άσκηση (%)		Συχνότητα (%)	
Φοιτητής/τρια	32,8	Δημοτικά προγράμματα	27,2	Καθόλου	24,4
Ιδιωτ. Υπάλ.	25	Ελεύθερα-εγκαταστάσεις	50,6	Μέχρι 1φ/εβδ.	26,1
Δημ. Υπάλ.	20,6	Και στα δύο	5,6	1-2φ/εβδ	21,7

Ελευθ. Επαγ.	12,2	Καθόλου	16,7	3-5φ/εβδ	18,9
Άνεργος	4,4			Σχεδόν κάθε μέρα	8,9
Οικιακά	5				

Η πλειονότητα των μελών του δείγματος δήλωσε ότι πραγματοποιεί κάποια μορφή άσκησης αξιοποιώντας εγκαταστάσεις του Δήμου (π.χ. πάρκα ή γήπεδα) και όχι τα προσφερόμενα δημοτικά αθλητικά προγράμματα. Μόλις ένα 5,6% των συμμετεχόντων δήλωσε ότι κάνει άσκηση αξιοποιώντας τόσο τις εγκαταστάσεις όσο και τα προγράμματα. Σε κάθε περίπτωση, η συμμετοχή στην όποια μορφή άσκησης είναι κάπως περιορισμένη, καθώς η πλειονότητα του δείγματος δηλώνει ότι ασκείται μόλις μία φορά την εβδομάδα (26,1%).

Αναλύσεις Αξιοπιστίας – Περιγραφικές αναλύσεις των ανασταλτικών παραγόντων συμμετοχής σε άσκηση

Πραγματοποιήθηκαν αναλύσεις αξιοπιστίας α του Cronbach στις μεταβλητές του ερωτηματολογίου. Με την εξαίρεση του παράγοντα «Έλλειψη ενδιαφέροντος», ο οποίος παρουσίασε χαμηλή αξιοπιστία και εξαιρέθηκε από τα αποτελέσματα της έρευνας αυτής, όλοι οι υπόλοιποι παράγοντες παρουσίασαν υψηλή αξιοπιστία.

Πίνακας 2. Αναλύσεις αξιοπιστίας α του Cronbach και περιγραφικές αναλύσεις των ανασταλτικών παραγόντων συμμετοχής σε άσκηση όπως αξιολογήθηκαν από τα μέλη του δείγματος

Ανασταλτικός παράγοντας	Αριθμός μεταβλητών	α του Cronbach	M.O.	T.A.
Έλλειψη χρόνου	3	,760	3,64	1,65
Υγιεινή	3	,915	3,60	1,83
Ατομικοί	3	,859	2,86	1,81
Απουσία εγκαταστάσεων	3	,877	3,13	1,67
Οικονομικοί	3	,907	2,97	1,78
Προσωπικό	3	,906	2,76	1,62
Παρέα	3	,806	3,05	1,67
Έλλειψη ενδιαφέροντος	3	,483	...	...

Στη συνέχεια πραγματοποιήθηκαν περιγραφικές αναλύσεις στους παράγοντες που αναστέλλουν τη συμμετοχή των ατόμων στην άσκηση. Τα αποτελέσματα των αναλύσεων αυτών παρουσιάζονται στον Πίνακα 2. Οι δημότες του Δήμου Ωραιοκάστρου, που συμμετείχαν στην έρευνα, φαίνεται να αξιολογούν μάλλον μέτρια την πλειονότητα των ανασταλτικών παραγόντων συμμετοχής στην άσκηση, με πιο υψηλά να αξιολογούν τον παράγοντα «Έλλειψη χρόνου» (M.O.=3,64, T.A.=1,65) και πιο χαμηλά των παράγοντα «Προσωπικό» (M.O.=2,76, T.A.=1,62)

Αποτελέσματα Ανάλυσης One- Way ANOVA

Πραγματοποιήθηκε ανάλυση One- Way ANOVA για να εξεταστεί αν οι ανασταλτικοί παράγοντες συμμετοχής (Έλλειψη χρόνου, Υγιεινή, Ατομικοί παράγοντες, Έλλειψη εγκαταστάσεων,

Προσωπικό, Παρέα, και Οικονομικοί) διαφοροποιούνται σημαντικά ανάμεσα στις τέσσερις ομάδες βάσει του είδους της πιθανής συμμετοχής τους σε προγράμματα άσκησης:

1. Συμμετοχή σε οργανωμένα προγράμματα του Δήμου (Τυπικά προγράμματα)
2. Ατομική άσκηση σε εγκαταστάσεις του Δήμου (Άτυπη άσκηση)
3. Συνδυασμός οργανωμένων προγραμμάτων και ατομικής άσκησης (Συνδυασμός)
4. Καμία συμμετοχή σε άσκηση (Καμία)

Τα αποτελέσματα των αναλύσεων και τα post hoc tests Scheffe που επιπλέον πραγματοποιήθηκαν έδειξαν στατιστικά σημαντικές διαφορές ανάμεσα στα διαφορετικά γκρουπ των συμμετεχόντων στην πλειονότητα των ανασταλτικών παραγόντων συμμετοχής. Πιο συγκεκριμένα

1. Έλλειψη χρόνου: Υπήρξε στατιστικά σημαντική διαφορά μεταξύ των ομάδων ($F(3,176) = 4,477$, $p = 0,005$).

- Η μέση τιμή ήταν χαμηλότερη για την ομάδα "Τυπικά προγράμματα" ($M = 2,95$, $T.A.=1,53$) και υψηλότερη για την ομάδα "Καμία συμμετοχή" ($M = 4,12$, $T.A.=1,75$), κα μάλιστα στατιστικά σημαντική ($p=0,20$), σύμφωνα με το post-hoc test Scheffe.

2. Υγιεινή: Δεν παρατηρήθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ των ομάδων ($F(3,176) = 0,399$, $p = 0,754$).

3. Ατομικοί παράγοντες: Υπήρξε στατιστικά σημαντική διαφορά ($F(3,176) = 7,244$, $p < 0,001$).

- Οι ομάδες "Συνδυασμός" ($M = 4,20$) και "Καμία" ($M = 3,57$) είχαν υψηλότερες μέσες τιμές συγκριτικά με τις υπόλοιπες. Οι αναλύσεις post-hoc έδειξαν:
- Η ομάδα "Συνδυασμός άσκησης" ($M.O.=4,2$, $T.A.=1,37$) διέφερε σημαντικά από την "Τυπικά προγράμματα" ($2,05$, $T.A.=1,40$) με $p = 0,006$ και
- Η ομάδα "Καμία άσκηση" ($M.O.=3,56$, $T.A.=2,01$) διέφερε στατιστικά σημαντικά από την "Τυπικά προγράμματα" ($M.O.=2,05$, $T.A.=1,40$), με $p = 0,003$.

4. Έλλειψη εγκαταστάσεων: Δεν παρατηρήθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά ($F(3,176) = 2,457$, $p = 0,065$).

5. Προσωπικό: Υπήρξε στατιστικά σημαντική διαφορά ($F(3,176) = 3,427$, $p = 0,018$).

- Η ομάδα "Τυπικά προγράμματα" ($M.O.=2,14$, $T.A.=1,29$) είχε χαμηλότερη μέση τιμή σε σύγκριση με τις υπόλοιπες.
- Το Scheffe post-hoc έδειξε στατιστικά σημαντική διαφορά μεταξύ της ομάδας συμμετοχής στα "Τυπικά προγράμματα" ($M.O.=2,14$, $T.A.=1,29$) και στην "Άτυπη άσκηση" ($M.O.=2,98$, $T.A.=1,76$), με $p = 0,032$.

6. Παρέα: Υπήρξε στατιστικά σημαντική διαφορά ($F(3,176) = 3,649$, $p = 0,014$).

- Οι ομάδες "Καμία συμμετοχή" ($M = 3,46$, $T.A.=1,86$) και "Συνδυασμός άσκησης" ($M.O. = 3,90$, $T.A.=0,74$) είχαν υψηλότερες μέσες τιμές. Τα post hoc tests Scheffe δεν έδειξαν κάποια στατιστικά σημαντικά διαφορετική αξιολόγηση των ανασταλτικών παραγόντων μεταξύ των διαφορετικών υπό μελέτη ομάδων.

7. Οικονομικοί λόγοι: Υπήρξε στατιστικά σημαντική διαφορά ($F(3,176) = 3,738$, $p = 0,012$).

- Οι ομάδες "Άτυπη άσκηση" ($M.O. = 3,25$, $T.A.=1,93$) και "Καμία άσκηση" ($M.O = 3,21$, $T.A.=1,66$) είχαν υψηλότερες μέσες τιμές.
- Η Post-hoc ανάλυση έδειξε ότι η ομάδα "Τυπικής συμμετοχής" ($M.O.=2,26$, $T.A.=1,47$) και "Άτυπη άσκηση" ($M.O.=3,24$, $T.A.=1,92$), παρουσίασαν στατιστικά σημαντική διαφορά στην αξιολόγηση του συγκεκριμένου ανασταλτικού παράγοντα, με $p = 0,019$.

Σύμφωνα με α αποτελέσματα της One Way Anova οι παράγοντες Έλλειψη χρόνου, Ατομικοί λόγοι, Προσωπικό, Παρέα και Οικονομικοί λόγοι επηρεάζουν διαφορετικά τις διαφορετικές ομάδες του δείγματος, στοιχείο που ίσως τους οδηγεί και στην επιλογή της διαφορετικής μορφής άσκησης (ή της μη επιλογής). Αντίθετα, οι παράγοντες: Υγιεινή και οι Έλλειψη εγκαταστάσεων δεν φαίνεται να διαφοροποιούνται σημαντικά.

Συζήτηση - Συμπεράσματα

Η παρούσα έρευνα είχε ως στόχο την αξιολόγηση των ανασταλτικών παραγόντων που επηρεάζουν τη συμμετοχή των κατοίκων του Δήμου Ωραιοκάστρου σε τυπικά και άτυπα προγράμματα άσκησης. Ειδικότερα, επιδίωξε να εντοπίσει και να αναλύσει τους βασικούς λόγους που αποτρέπουν τη συμμετοχή των δημοτών σε προγράμματα άσκησης που παρέχονται από τις δημοτικές δομές και εγκαταστάσεις, με σκοπό τη διαμόρφωση στρατηγικών που θα διευκολύνουν την πρόσβαση και θα ενισχύσουν τη φυσική δραστηριότητα στην τοπική κοινωνία.

Η ανάλυση των δεδομένων αποκάλυψε σημαντικές τάσεις και διαφοροποιήσεις στα δημογραφικά χαρακτηριστικά και τις συμπεριφορές των συμμετεχόντων στην έρευνα. Τα ευρήματα έδειξαν ότι η πλειονότητα των ατόμων που συμμετείχαν στην έρευνα ήταν γυναίκες, με μέσο όρο ηλικίας 37 ετών. Αυτό το γεγονός μπορεί να υποδηλώνει μεγαλύτερη προθυμία των γυναικών να συμμετέχουν σε έρευνες ή αυξημένο ενδιαφέρον για ζητήματα που αφορούν την υγεία και την άσκηση, όπως έχει αναφερθεί και σε προηγούμενες μελέτες (Batrakoulis et.al., 2023).

Επιπλέον, οι συμμετέχοντες παρουσίασαν ποικίλα επίπεδα εκπαίδευσης, με την πλειονότητα να έχει ολοκληρώσει τη δευτεροβάθμια εκπαίδευση. Το γεγονός αυτό υποδηλώνει ότι το μορφωτικό επίπεδο ενδέχεται να διαδραματίζει ρόλο στη διαμόρφωση της αντίληψης και της συμμετοχής σε δραστηριότητες υγείας (European Commission, 2022). Αξιοσημείωτο είναι επίσης ότι ένα μεγάλο ποσοστό των συμμετεχόντων αποτελείται από φοιτητές και ιδιωτικούς υπαλλήλους, γεγονός που αναδεικνύει τη σημασία της διαχείρισης του χρόνου ως καθοριστικού παράγοντα για αυτές τις ομάδες πληθυσμού (WHO, 2021).

Η συμμετοχή στη φυσική δραστηριότητα φαίνεται να είναι περιορισμένη, καθώς οι περισσότεροι συμμετέχοντες δήλωσαν ότι ασκούνται μόνο μία φορά την εβδομάδα. Το εύρημα αυτό καταδεικνύει την ανάγκη για προγράμματα που θα προωθούν τη συχνότερη άσκηση και θα αντιμετωπίζουν τους περιοριστικούς παράγοντες που αποτρέπουν τους πολίτες από τη συστηματική ενασχόληση με τη φυσική δραστηριότητα (Ooms et al., 2015; Pedersen et al., 2021).

Όσον αφορά τους ανασταλτικούς παράγοντες συμμετοχής, οι σημαντικότεροι περιλαμβάνουν την έλλειψη χρόνου και την ανησυχία για την υγιεινή. Η έλλειψη χρόνου αποτελεί βασικό εμπόδιο, ιδιαίτερα για άτομα με απαιτητικά εργασιακά ωράρια ή οικογενειακές υποχρεώσεις. Αυτό το εύρημα επιβεβαιώνεται από τη διεθνή βιβλιογραφία, καθώς πολλές μελέτες υπογραμμίζουν ότι οι χρονικοί περιορισμοί αποτελούν έναν από τους κυριότερους λόγους αποχής από τη φυσική δραστηριότητα (Ooms et al., 2015; Pedersen et al., 2021). Επιπλέον, η ανησυχία για θέματα υγιεινής φαίνεται να επηρεάζει σημαντικά τη συμμετοχή των πολιτών, ιδιαίτερα όταν συνδέεται με την κατάσταση των δημόσιων αθλητικών εγκαταστάσεων ή τον φόβο μετάδοσης ασθενειών (WHO, 2021).

Η στατιστική ανάλυση One-Way ANOVA ανέδειξε σημαντικές διαφοροποιήσεις στους ανασταλτικούς παράγοντες συμμετοχής μεταξύ διαφορετικών δημογραφικών ομάδων. Συγκεκριμένα, η έλλειψη χρόνου, οι ατομικοί λόγοι, το κοινωνικό περιβάλλον (παρέα), η έλλειψη προσωπικού και οι οικονομικοί περιορισμοί παρουσίασαν στατιστικά σημαντικές διαφοροποιήσεις ως προς τη συμμετοχή στην άσκηση. Τα ευρήματα αυτά συνάδουν με προηγούμενες έρευνες που

αναδεικνύουν τη σημασία των κοινωνικοοικονομικών και ατομικών παραγόντων στη συμμετοχή στη φυσική δραστηριότητα (Rodrigues et al., 2019; Hu et al., 2021).

Αντίθετα, οι παράγοντες που σχετίζονται με την υγιεινή και την έλλειψη εγκαταστάσεων δεν παρουσίασαν σημαντικές διαφοροποιήσεις μεταξύ των διαφορετικών ομάδων συμμετοχής σε τυπικά και άτυπα προγράμματα άσκησης.

Για την ενίσχυση της συμμετοχής και τη βελτίωση της συνολικής υγείας των πολιτών, είναι απαραίτητο να αναπτυχθούν πολιτικές που θα επικεντρώνονται στη διευκόλυνση της διαχείρισης του χρόνου και στη βελτίωση των αθλητικών εγκαταστάσεων. Αυτές οι στρατηγικές συμφωνούν με τις διεθνείς κατευθυντήριες γραμμές και τα ερευνητικά δεδομένα, τα οποία προτείνουν στοχευμένες παρεμβάσεις για την αντιμετώπιση των βασικών ανασταλτικών παραγόντων (WHO, 2021; Malm et al., 2019).

Επιπλέον, η ενίσχυση της κοινωνικής υποστήριξης και η παροχή οικονομικά προσιτών προγραμμάτων άσκησης μπορούν να συμβάλουν στην άρση των εμποδίων και στην προώθηση ενός πιο δραστήριου τρόπου ζωής. Η συνεργασία μεταξύ τοπικών αρχών, αθλητικών φορέων και κοινοτήτων θα μπορούσε να διευκολύνει την πρόσβαση των δημοτών σε κατάλληλες εγκαταστάσεις και προγράμματα φυσικής δραστηριότητας.

Οι ανασταλτικοί παράγοντες συμμετοχής στη φυσική δραστηριότητα είναι καθοριστικοί και επηρεάζουν άμεσα τις επιλογές των πολιτών. Κάθε Δήμος οφείλει να λάβει υπόψη του τους συγκεκριμένους παράγοντες, προκειμένου να βελτιώσει τις αθλητικές υποδομές, να αναπτύξει στοχευμένα προγράμματα άσκησης και να ενθαρρύνει τη φυσική δραστηριότητα των δημοτών του. Μέσα από ολοκληρωμένες παρεμβάσεις, η τοπική αυτοδιοίκηση μπορεί να διαδραματίσει ενεργό ρόλο στην προώθηση της υγείας και της ευεξίας των κατοίκων, δημιουργώντας ένα περιβάλλον που ενθαρρύνει τη σωματική δραστηριότητα για όλους.

Βιβλιογραφία

- Alexandris, K., & Carroll, B. (1997). An analysis of leisure constraints based on different recreational sport participation levels: Results from a study in Greece. *Leisure Sciences*, 19(1), 1-15.
- Alexandris, K., & Carroll, B. (1997). Demographic differences in the perception of constraints on recreational sport participation: Results from a study in Greece. *Leisure Studies*, 16(2), 107-125.
- 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(3), 233-252.
- Balaska, P., & Alexandris, K. (2014, September). Examining recreational sport participation behaviour in a period of economic crisis: the case of Greece. In *European Association for Sport Management Conference* (pp. 9-12).
- Batrakoulis, A., Veiga, O. L., Franco, S., Thomas, E., Alexopoulos, A., Valcarce-Torrente, M., ... & Bianco, A. (2023). Health and fitness trends in Southern Europe for 2023: A cross-sectional survey. *AIMS Public Health*, 10(2), 378
- Biddle, S. J., & Asare, M. (2011). Physical activity and mental health in children and adolescents: a review of reviews. *British journal of sports medicine*, 45(11), 886-895.
- Brown, K. M., Thomas, D. Q., & Kotecki, J. E. (2002). *Physical activity and health: An interactive approach*. Jones & Bartlett Learning.

- Herchet, M., Varadarajan, S., Kolassa, I. T., & Hofmann, M. (2022). How nature benefits mental health. *Zeitschrift für Klinische Psychologie und Psychotherapie*.
- Crawford, D., Jackson, E., & Godbey, G. (1991). A hierarchical model of leisure constraints. *Leisure Sciences*, 13, 309-320.
- Gu, P., Liang, Z., Zhang, H., & Zhang, D. (2022). Effects of attitudes towards exercise behaviour, use of sports apps and COVID-19 on intentions to exercise. *Journal of Personalized Medicine*, 12(9), 1434.
- Hu D., Zhou S., Crowley –McHattan Z.J., Liu Z. (2021). Factors That Influence Participation in Physical Activity in School-Aged Children and Adolescents: A Systematic Review from the Social Ecological Model Perspective. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 18(6), 3147.
- Karagiorgos, T., Kouthouris, C., Zafeiroudi, A., & Alexandris, K. (2021, November). Exploring the well-being factors among different adventure recreation activities. *Proceedings of the 2021 Symposium on Experiential Education Research*, 28.
- Kahn, E. B., Ramsey, L. T., Brownson, R. C., Heath, G. W., Howze, E. H., Powell, K. E., ... & Corso, P. (2002). The effectiveness of interventions to increase physical activity: a systematic review. *American journal of preventive medicine*, 22(4), 73-107.
- Kercher, V. M., Kercher, K., Bennion, T., Yates, B. A., Feito, Y., Alexander, C., ... & Miguel, Á. (2021). Fitness trends from around the globe. *ACSM's Health & Fitness Journal*, 25(1), 20-31.
- Kuo, F.E., Sullivan, W.C., 2001. Environment and Crime in the inner city: does vegetation reduce crime? *Environ. Behav*, 33(3), 343–367.
- Li X, Wang Z, Wang Y, Li X, Li D. (2021). Effect of exercise on inhibitory control is dose-dependent for adolescents. *Sports Med Health Sci*.4(1):54-60.
- Mathunjwa, M. L., Shandu, N. M., Ndwandwe, N. K., Shongwe, N., & Linda, N. (2024, December). Beyond the Classroom: The Social Benefits of Informal Sports for First-Year Students. In *The Focus Conference (TFC 2024)* (pp. 560-580). Atlantis Pres
- Ooms L, Veenhof C, Schipper-van Veldhoven N, de Bakker DH. (2015). Sporting programs for inactive population groups: factors influencing implementation in the organized sports setting. *BMC Sports Sci Med Rehabil*, 7, 12.
- O'Connor, J., & Penney, D. (2021). Informal sport and curriculum futures: An investigation of the knowledge, skills and understandings for participation and the possibilities for physical education. *European Physical Education Review*, 27(1), 3-26.
- Piercy, K. L., Troiano, R. P., Ballard, R. M., Carlson, S. A., Fulton, J. E., Galuska, D. A., ... & Olson, R. D. (2018). The physical activity guidelines for Americans. *Jama*, 320(19), 2020-2028.
- Raymore, L., Godbey, G., & Crawford, D. (1994). Self-esteem, gender and socio-economic status: Their relation to perception of constraint on leisure among adolescents. *Journal of Leisure Research*, 26, 99-118.
- Ribeiro, M. M., Andrade, A., & Nunes, I. (2022). Physical exercise in pregnancy: benefits, risks and prescription. *Journal of perinatal medicine*, 50(1), 4-17.
- Stessens, P., Canters, F., Huysmans, M., & Khan, A. Z. (2020). Urban green space qualities: An integrated approach towards GIS-based assessment reflecting user perception. *Land use policy*, 91, 104319.

- Tucker, J. M., Welk, G. J., & Beyler, N. K. (2011). Physical activity in US adults: compliance with the physical activity guidelines for Americans. *American journal of preventive medicine*, 40(4), 454-461.

Τσακούδη, Π., Τσίτσκαρα, Ε., Χατζηνικολάου, Α. & Κώστα, Γ. (2018). Αξιολόγηση των ανασταλτικών παραγόντων συμμετοχής στην άσκηση σε ανοιχτό και κλειστό χώρο. *Περιοδικό Αθλητικού Τουρισμού & Αναψυχής*, 14, 49-64.

Τσίτσκαρα, Ε. (2015). *Ποιότητα υπηρεσιών σε υπηρεσίες αθλητισμού & αναψυχής*. Στο Κώστα, Γ., Μαντσούκα, Ο., Τσίτσκαρα, Ε., & Τριγώνης, Ι. 2015. *Αθλητική ψυχαγωγία και αναψυχή*. Κάλλιπος, Ανοικτές Ακαδημαϊκές Εκδόσεις.

Terkenli, T. S., Bell, S., Tošković, O., Dubljevic-Tomicic, J., Panagopoulos, T., Straupe, I., ... & Zivojinovic, I. (2020). Tourist perceptions and uses of urban green infrastructure: An exploratory cross-cultural investigation. *Urban Forestry & Urban Greening*, 49, 126624.

Tahira, S. (2022). The Association Between Sports Participation and Mental Health Across the Lifespan. *International Journal of Sport Studies for Health*, 5(2)

Williams, M. A., Fleg, J. L., Ades, P. A., Chaitman, B. R., Miller, N. H., Mohiuddin, S. M., ... & Wenger, N. K. (2002). Secondary prevention of coronary heart disease in the elderly (with emphasis on patients ≥ 75 years of age) an American Heart Association scientific statement from the council on clinical cardiology subcommittee on exercise, cardiac rehabilitation, and prevention. *Circulation*, 105(14), 1735-1743.

World Health Organization. (1948). *WHO definition of health*. Ανακτήθηκε από: <http://www.who.int/about/definition/en/print.html>, στις 07.10.24.



Issue 22c (2025) 27-37

<http://www.jstar.gr>

ASSESSING THE CONSTRAINTS TO PARTICIPATING IN FORMAL AND INFORMAL TRAINING PROGRAMS IN THE MUNICIPALITY OF ORAIOKASTRO

Moralis, M., Tsitsikari, E., Pitsi, A., and Kosta, G.

Department of Physical Education and Sport Science

Democritus University of Thrace

ABSTRACT

The aim of the research was to study the factors hindering citizens' participation and evaluate them according to whether they take part in the Municipality of Oraiokastro's formal (organized) and informal (non-organized) exercise programs. The survey involved 180 participants, mostly women with an average age of 37.02 years. The Alexandris and Carroll (1997) questionnaire was used to assess the inhibiting factors. This questionnaire has been tested on a Greek population, and its validity and reliability have been confirmed. The factors studied were: a) Lack of company (partners), b) Financial issues, c) Lack of interest. Responses were given using a 5-point Likert scale (1 = not at all important; 5 = very important factor). Descriptive and reliability analyses, as well as an One Way Anova, were performed. The reliability analysis showed high consistency for most factors, with the exception of 'lack of interest', which exhibited low reliability and was therefore excluded from the analysis. The results revealed that the most significant inhibiting factor was a lack of time due to work and family commitments. Other significant factors included poor sports facility conditions, a lack of affordable options, uncertainty about service quality and a lack of social support. Comparing reported participation in formal and informal exercise programs revealed that the lack of time has a greater impact on participation in formal programs with fixed hours. Conversely, lack of suitable facilities and lack of companionship mainly deter participation in informal programs, as participants require free exercise spaces and social support. The Municipality of Oraiokastro could use these findings to encourage citizens to participate in physical activity. This could be achieved by improving sports infrastructure, tailoring exercise programs to citizens' needs and providing financial incentives.

Key words: inhibiting factors, sports infrastructure, formal and informal exercise programs

Corresponding address:

Moralis Marios

Democritus University of Thrace

E-mail:

mariosmoralis03@gmail.com