



---

**Ανασταλτικοί παράγοντες συμμετοχής ασκούμενων σε γυμναστήρια.  
Περιπτωσιολογική μελέτη σε πόλη της Β. Ελλάδας**

**Χιώνης Κ., Τσίτσκαρη Ε., Κώστα Γ., Αγγελούσης Ν.**

Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού

**Υπεύθυνη Επικοινωνίας:**

**Ευστρατία Τσίτσκαρη**

E-mail: [etsitska@phyed.duth.gr](mailto:etsitska@phyed.duth.gr)

*Περιοδικό Αθλητικού Τουρισμού και Αναψυχής, Vol.9, pp.38-56, 2015*

*© 2015 J.S.T.a.R. All rights reserved. ISSN: 1792-1686*

To link to this article: <http://jstar.gr/Contents.aspx?Y=2015&V=9&Is=c>

**Ανασταλτικοί παράγοντες συμμετοχής ασκούμενων σε γυμναστήρια.  
Περιπτωσιολογική μελέτη σε πόλη της Β. Ελλάδας**

**Περίληψη**

Στόχος της παρούσας έρευνας ήταν να μελετήσει τους λόγους που αναστέλλουν τη διάθεση των ατόμων να ασκούνται σε γυμναστήρια. Επιπλέον στόχοι ήταν η αξιολόγηση της πιθανής διαφοροποίησης των ανασταλτικών παραγόντων ανάλογα με το φύλο και την ηλικία των ασκούμενων. Στην έρευνα συμμετείχαν 116 μέλη γυμναστηρίων της Κομοτηνής, όπου, να σημειωθεί, ότι ένα σημαντικό ποσοστό των εγγεγραμμένων μελών σε γυμναστήρια είναι φοιτητές. Αυτό καθιστά τη μελέτη περιπτωσιολογική, ενώ τα αποτελέσματά της πιθανόν να μπορούν να γενικευθούν κύρια σε περιοχές με ανάλογα χαρακτηριστικά. Το 62,6% ήταν άνδρες και το 37,4% ήταν γυναίκες. Για την υλοποίηση των σκοπών της έρευνας επιλέχθηκε το ερωτηματολόγιο των Alexandris και Carroll (1997), το οποίο έχει επανειλημμένως χρησιμοποιηθεί σε ελληνικούς πληθυσμούς και αποτελείται από επτά παράγοντες: «χρονικούς», «ψυχολογικούς», «γνώσης», «εγκαταστάσεων/υπηρεσιών», «προσβασιμότητας/οικονομικούς», «απουσία παρέας» και «απουσίας ενδιαφέροντος/ προηγούμενης θετικής εμπειρίας». Τα αποτελέσματα έδειξαν πως οι ασκούμενοι δυσκολεύονται να εξοικονομήσουν τα χρήματα που απαιτούνται, δεν είναι ιδιαίτερα ικανοποιημένοι από τις εγκαταστάσεις των γυμναστηρίων ενώ νιώθουν ότι δεν έχουν παρέα που θα τους ωθήσει να ασκηθούν. Προέκυψε, επίσης, ότι οι άνδρες αποθαρρύνονται περισσότερο από τις γυναίκες από τον παράγοντα «προσβασιμότητα/οικονομικά» και παρουσιάζουν λίγη περισσότερη έλλειψη ελεύθερου χρόνου για άσκηση. Όσον αφορά στις διαφορές των ηλικιακών ομάδων, και πάλι ο παράγοντας «Προσβασιμότητα/Οικονομικοί» φαίνεται να επηρεάζει περισσότερο τους συμμετέχοντες ηλικίας 20-29 ετών, σε σχέση με τα άτομα ηλικίας 30-39 ετών. Καθώς οι παράγοντες αυτοί εμποδίζουν τη διάθεση για άσκηση στα γυμναστήρια και τη διατήρηση των πελατών, οι ιδιοκτήτες και μάρκετινγκ μάνατζερ γυμναστηρίων θα πρέπει να λάβουν τα αποτελέσματα αυτά υπόψη τους, με στόχο τη διατηρησιμότητα της πελατειακής τους βάσης.

**Λέξεις κλειδιά:** γυμναστήριο, ανασταλτικός παράγοντας, άσκηση, συμμετέχον

**Constraints of participating in fitness centers.  
A case study of a city in Northern Greece**

**Abstract**

The aim of this research was to examine what constraints people from exercising in fitness centers in a city of Northern Greece. Moreover, the study aimed to evaluate how participants' sex and age may modulate these constraints. The sample consisted of 116 members of Komotini's fitness centers, 62.6% male and 37.4% female. As most fitness centers' members in Komotini are students in the city's University Department, the results should not be generalized. Alexandris and Carroll's (1997) evaluation tool was chosen in order to register seven constraint factors: *"Time"*, *"Psychology"*, *"Knowledge"*, *"Facilities/Services"*, *"Accessibility/Economic factors"*, *"Lack of companion"* and *"Lack of interest/Previous positive experience"*. The results revealed that fitness centers' members in Komotini moderately evaluate *"Accessibility/Economic factors"* as the main constraint of their participation. Men are more discouraged than women by this same factor. Moreover, participants aged 20-29 years old are also the ones that are mostly discouraged by the *"Accessibility/Economic"* dimension than those aged 30-39 years. Fitness centers' owners and marketing managers should make amendments in the services provided if they wish to attract and maintain this group of possible participants.

**Key words:** sports activities, participation motives, participation in camp, participant.

**Ανασταλτικοί παράγοντες συμμετοχής ασκούμενων σε γυμναστήρια.  
Περιπτωσιολογική μελέτη σε πόλη της Β. Ελλάδας**

**Εισαγωγή**

Αποτελεί κοινή παραδοχή ότι η άσκηση έχει σημαντικά οφέλη στην υγεία των ανθρώπων ανεξαρτήτως ηλικίας και φύλου (Bassuk & Manson, 2010; Hoglund, Sadovsky & Classie, 2009; Schuit, 2006). Ένας δραστήριος τρόπος ζωής βοηθά στον έλεγχο του βάρους, συμβάλλει στη καλή υγεία των οστών, των μυών και των αρθρώσεων, μειώνει τα συμπτώματα του άγχους και της κατάθλιψης καθώς και τη λήψη φαρμάκων. Επιπλέον, φαίνεται να ενισχύει την ψυχαγωγία και να δημιουργεί ευκαιρίες για αύξηση της αυτοεκτίμησης αλλά και της κοινωνικοποίησης (Specht, King, Brown & Foris, 2002).

Σύμφωνα με τους Κουθούρη, Αλεξανδρή, Γιοβάνη και Χατζηγιάννη (2005), ως δείκτης καταγραφής του βιοτικού επιπέδου των πολιτών μίας κοινωνίας, κατά τον ελεύθερο χρόνο τους, είναι και το επίπεδο ενασχόλησής τους με δραστηριότητες αθλητισμού και αναψυχής. Η εμπλοκή σε δραστηριότητες άσκησης και αναψυχής στοχεύει στην ψυχοπνευματική και συναισθηματική υγεία των ατόμων και αποτελεί συμπεριφορά που θα πρέπει να υιοθετείται από την παιδική ακόμη ηλικία και να διατηρείται ως μία δια βίου συνήθεια (Telama, Yang, Laakso, & Viikari, 1997). Η ενεργή συμμετοχή των εφήβων μαθητών και μαθητριών σε εξωσχολικές δραστηριότητες αναψυχής, αποβλέπει μακροπρόθεσμα στη σωματική ευρωστία, στην ψυχοπνευματική και συναισθηματική τους υγεία (Δαμιανίδης, Κουθούρης & Αλεξανδρής, 2007). Επιπρόσθετα, η φυσική δραστηριότητα και η άσκηση προωθούν τις κοινωνικές συναναστροφές και αποφέρουν σωματικά και ψυχολογικά οφέλη σε όλες τις ηλικιακές ομάδες των συμμετεχόντων (Alexandris, Barkoukis & Tsormpatzoudis, 2007).

Στη σύγχρονη εποχή όλο και πιο συχνά οι γιατροί και οι διατροφολόγοι προτρέπουν τους ανθρώπους να στραφούν προς την άσκηση, με στόχο να λάβουν τα οφέλη από αυτήν όπως είναι η επιμήκυνση της ζωής, η βελτίωση της υγείας και η καταπολέμηση της παχυσαρκίας (Castellani, Ianni, Ricca, Mannucci, & Rotella, 2003). Δυστυχώς, όμως, η συχνότητα συμμετοχής σε προγράμματα άσκησης παραμένει σημαντικά χαμηλή (Dishman, 2001). Η καθιστική ζωή χαρακτηρίζεται πλέον ως μια σύγχρονη επιδημία του αναπτυγμένου κόσμου που φαίνεται να αυξάνεται με την αύξηση της ηλικίας (Arterburn, Crane & Sullivan, 2004). Εμπόδια όπως η άσχημη ψυχολογική κατάσταση και η έλλειψη ευκαιριών για άσκηση μειώνουν το ενδιαφέρον και τη συμμετοχή σε φυσική δραστηριότητα (Ajzen & Driver, 1991). Σύμφωνα με τους McAuley

και Mihalko (1998), οι περισσότεροι ασκούμενοι που ξεκινούν κινητικές δραστηριότητες αποσύρονται πριν καν συνειδητοποιήσουν τα οφέλη στην υγεία τους.

Είναι κατανοητό πως η έλλειψη ελεύθερου χώρου για άσκηση, ιδιαίτερα στις πόλεις, αποτρέπει τη συμμετοχή των ατόμων σε αυτή (Harahousou, 1999), ενώ συχνά οι μεγαλύτερης ηλικίας αποφεύγουν τη συμμετοχή σε δραστηριότητες σε εξωτερικούς χώρους, καθώς ανησυχούν για θέματα πτώσεων ή τραυματισμών (Newson & Kemp, 2007; Rasinaho, Hirvensalo, Leinonen, Lintunen & Rantanen., 2007; Booth, Bauman & Owen, 2002; Howland, Lachman, Peterson, Cote, Kasten, Jette & 1998; Wijnhuizen, de Jong, Horman-Rock., 2007). Δυστυχώς, παγκοσμίως, η συχνότητα συμμετοχής σε προγράμματα άσκησης του συνόλου του πληθυσμού είναι σημαντικά χαμηλή (Dishman, 2001). Έρευνες που έχουν πραγματοποιηθεί στην Ελλάδα (Alexandris & Stodolska, 2004; Alexandris & Carroll, 1997; Δαμιανίδης & συν., 2007; Δάντση, Μπαλάσκα & Αλεξανδρή, 2008) επιβεβαίωσαν το εύρημα αυτό αναφέροντας ότι η συμμετοχή των ατόμων σε δραστηριότητες άσκησης και αναψυχής είναι αρκετά περιορισμένη. Υπάρχει, λοιπόν, ανάγκη για την καταγραφή και κατανόηση των παραγόντων αυτών που, στη βιβλιογραφία του αθλητικού μάρκετινγκ, ορίζονται ως ανασταλτικοί παράγοντες συμμετοχής (Alexandris & Carroll 1997). Ως ανασταλτικοί παράγοντες αναφέρονται οι λόγοι που αναγνωρίζονται από τους ερευνητές και γίνονται αντιληπτοί από τα άτομα ως αυτοί που αναστέλλουν ή αποτρέπουν την τελική συμμετοχή σε δραστηριότητες άσκησης και αναψυχής (Jackson, 1993). Οι παράγοντες αυτοί σύμφωνα με τους Crawford και Godbey (1987) διακρίνονται σε: εσωτερικούς/ατομικούς, διαπροσωπικούς και δομικούς/εξωτερικούς ανασταλτικούς παράγοντες.

Η διάκριση ανάμεσα σε προσωπικούς, διαπροσωπικούς και δομικούς παράγοντες έγινε από τους Crawford and Godbey (1987) Οι προσωπικοί παράγοντες αφορούν αποκλειστικά στην ψυχολογία και τη στάση του κάθε ατόμου απέναντι στην άσκηση λόγω της έλλειψης ικανοτήτων, προβλημάτων υγείας ή παραγόντων που προκύπτουν από την έλλειψη ευκαιριών για συμμετοχή σε προγράμματα άσκησης. Οι ενδοπροσωπικοί παράγοντες αναφέρονται στη δυσκολία εύρεσης παρέας για άσκηση ενώ ως δομικοί ορίζονται οι παράγοντες που παρακωλύουν τη συμμετοχή στην άσκηση λόγω έλλειψης πόρων και ευκαιριών.

Οι προσωπικοί παράγοντες έχουν αποδειχθεί ως οι πλέον ισχυροί στην αναστολή της διάθεσης για άσκηση (Alexandris & Carroll 1997a; Alexandris, Tsorbatzoudis & Grouios, 2002; Crawford et al., 1991). Επιπλέον ο Crawford και συνεργάτες του (1991) παρουσίασαν ένα μοντέλο σύμφωνα με το οποίο οι ανασταλτικοί

παράγοντες επιδρούν σε διαφορετικά στάδια της διαδικασίας λήψης απόφασης του ατόμου για αθλητική συμμετοχή και βιώνονται από το άτομο ιεραρχικά. Αξίζει να αναφερθεί ότι η συμμετοχή σε ομαδικά προγράμματα άσκησης και αναψυχής έχει προταθεί ως ένας από τους πιο σημαντικούς παράγοντες παρακίνησης με στόχο τη μείωση του ποσοστού των ατόμων που εγκαταλείπουν την άσκηση μέσα στις πρώτες εβδομάδες.

Ένας σημαντικός αριθμός ερευνών έχει πραγματοποιηθεί με στόχο την εξέταση της σχέσης ανάμεσα στους ανασταλτικούς παράγοντες συμμετοχής και στα δημογραφικά χαρακτηριστικά του εκάστοτε δείγματος (Alexandris & Carroll, 1997a; Jackson & Henderson, 1995; McGuire, Dottavio & O'Leary, 1986; Raymore, Godbey, Crawford & Von Eye, 1994; Romsa & Hoffman, 1980; Searle & Jackson, 1985). Το φύλο και η ηλικία, είναι ανάμεσα στις κύριες δημογραφικές μεταβλητές, οι οποίες έχουν διερευνηθεί και έχουν βρεθεί ότι σχετίζονται σημαντικά με την αντίληψη των ανασταλτικών παραγόντων.

Η πλειοψηφία των ερευνών που εξέτασαν την αντίληψη των ανασταλτικών παραγόντων συμμετοχής σε σχέση με το φύλο των συμμετεχόντων βρήκαν διαφορές ανάμεσα στους άνδρες και τις γυναίκες. Συγκεκριμένα οι γυναίκες βιώνουν σε μεγαλύτερη ένταση τους ανασταλτικούς παράγοντες απ' ότι οι άνδρες (Henderson, 1996; Henderson & Allen, 1991; Henderson & Bialeschki, 1991; Horna, 1989; Jackson & Henderson, 1995; Raymore et al., 1994; Witt & Goodale, 1981). Μία από τις πρώτες έρευνες των Searle και Jackson (1985) έδειξε ότι οι γυναίκες περιορίζονται περισσότερο στη συμμετοχή τους απ' ότι οι άνδρες από παράγοντες όπως είναι η έλλειψη παρέας, οι οικογενειακές δεσμεύσεις, η έλλειψη γνώσεων, η έλλειψη μεταφορικού μέσου και η έλλειψη σωματικών ικανοτήτων. Οι Alexandris και Carroll (1997b) έδειξαν ότι οι γυναίκες βιώνουν περισσότερο τους ενδοπροσωπικούς ανασταλτικούς παράγοντες απ' ότι οι άνδρες. Το ίδιο υποστήριξαν και ο Raymore και οι συνεργάτες του (1994) αναφέροντας ότι οι γυναίκες βιώνουν πιο έντονα ανασταλτικούς παράγοντες όπως η έλλειψη αυτοπεποίθησης, η έλλειψη γνώσεων, η έλλειψη ικανοτήτων και δεξιοτήτων. Σε έρευνα που έγινε από τους Brown, Brown, Miller και Hansen (2001) σε μητέρες βρέθηκε ότι οι παράγοντες που περιορίζουν τη συμμετοχή τους ήταν η έλλειψη χρόνου, κυρίως από τις δεσμεύσεις τους στα παιδιά και στα καθήκοντα του σπιτιού, τις υποχρεώσεις τους απέναντι στο σύντροφο ή τη δουλειά, η έλλειψη ενέργειας, το ότι η άσκηση δεν ήταν προτεραιότητά τους, καθώς επίσης και το ότι δε διασκέδαζαν ασκούμενες.

Όσο αυξάνεται η ηλικία τα άτομα φαίνεται να διαθέτουν λιγότερο ελεύθερο χρόνος για άσκηση (Jackson, 1993; Searle & Jackson, 1985). Στις περισσότερες έρευνες η έλλειψη χρόνου έχει αναδειχθεί ως ο πιο σημαντικός ανασταλτικός παράγοντας που βιώνουν τα άτομα έναντι της πιθανής συμμετοχής τους σε δραστηριότητες αναψυχής (Alexandris & Carroll, 1997a; Harrington, Dawson, & Bolla, 1992; McCarville & Smale, 1993). Οι υποχρεώσεις των ατόμων προς την εργασία τους, την οικογένειά τους ή άλλες κοινωνικές δεσμεύσεις επιδρούν σημαντικά στον περιορισμό του διαθέσιμου ελεύθερου χρόνου (Coalter, 1993; Jackson, 1993; Jackson & Henderson, 1995). Τα εμπόδια αυτά αυξάνονται όσο ο άνθρωπος πηγαίνει προς την ώριμη ηλικία, ενώ στη συνέχεια μειώνονται, όσο δηλαδή, βαδίζει προς την τρίτη ηλικία (Jackson, 1993; McGuire et al., 1986; Searle & Jackson, 1985). Επιπλέον, όσον αφορά στους διαπροσωπικούς ανασταλτικούς παράγοντες που σχετίζονται με την έλλειψη παρέας, βρέθηκαν να βιώνονται περισσότερο στις νεαρές και στις μεγάλες ηλικίες, σε σχέση με τη μέση ηλικία (Jackson, 1993; McGuire et al., 1986).

Οι δομικοί παράγοντες, όπως είναι οι οικονομικοί λόγοι (π.χ. η χρέωση για την είσοδο στις εγκαταστάσεις, τα έξοδα μετακινήσεων, τα έξοδα για φαγητό/ποτό, την ενοικίαση ή αγορά ειδικού εξοπλισμού, το ποσό συνδρομής, κ.α.) και θέματα πρόσβασης επηρεάζουν σε ένα ποσοστό τη συμμετοχή (Gratton & Taylor, 1995). Σε έρευνά του ο Coalter (1993) υποστήριξε ότι η χρέωση για την είσοδο σε έναν χώρο αναψυχής μπορεί να μην αποτελεί απόλυτο εμπόδιο για τη συμμετοχή, αλλά να επηρεάζει τη συχνότητα συμμετοχής. Ευαίσθητες κοινωνικά ομάδες όπως οι μαθητές, οι άνεργοι και οι γυναίκες που ασχολούνται με τα οικιακά, επηρεάζονται περισσότερο από οικονομικά προβλήματα και τα προβλήματα πρόσβασης (Alexandris & Carroll, 1997b). Αντιθέτως, οι δομικοί ανασταλτικοί παράγοντες φαίνεται να μειώνονται σημαντικά με την αύξηση της ηλικίας (Jackson, 1993).

Όσο οι άνθρωποι μεγαλώνουν ηλικιακά, η εμφάνισή τους και η συμμετοχή στην άσκηση είναι πιο δύσκολο να βελτιωθούν εξαιτίας της έλλειψης ελεύθερου χρόνου και κινήτρου, χαμηλής αυτοπεποίθησης και λόγω των πρόσθετων υποχρεώσεων, όπως η εργασία και οι οικογενειακές υποχρεώσεις (Biddle & Smith, 1991; Duda, 1991). Για τους παντρεμένους και τους μεγαλύτερης σε ηλικία ανθρώπους η βελτίωση της εικόνας του σώματος και οι κοινωνικές συναναστροφές, μπορούν να είναι ελάχιστα σημαντικοί λόγοι κινητοποίησης. Έρευνες έχουν αποδείξει ότι τα άτομα μέσης ηλικίας και πάνω δεν αισθάνονται άνετα στη συμμετοχή σε προγράμματα άσκησης κυρίως λόγω των κοινωνικών επαφών και προτύπων που υπάρχουν σε σχετικούς χώρους, όπως η έντονη

σωματική διάπλαση, νέοι και όμορφοι συμμετέχοντες, με αποτέλεσμα τη δημιουργία αισθήματος ντροπής και απογοήτευσης, αφού δεν έχουν πια μία νεανική εικόνα (Satariano, Haight & Tager, 2002). Οι έρευνες στην Ελλάδα σε αυτό το πλαίσιο είναι ιδιαιτέρως περιορισμένες.

Το σίγουρο είναι ότι η ενασχόληση των πολιτών κάθε ηλικιακής ομάδας, φύλου, οικογενειακής κατάστασης ή μόρφωσης 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 (Κουθούρης & συν., 2005).

Η άσκηση σε γυμναστήρια αποτελεί πρακτικά και βιβλιογραφικά μια αποτελεσματική διέξοδο στο πρόβλημα της υποκινητικότητας των ατόμων, ιδίως δε αυτών που κατοικούν σε αστικές ή ημιαστικές περιοχές. Η σχέση μεταξύ της συχνότητας συμμετοχής των πελατών και των κερδών των γυμναστηρίων είναι φυσικά άμεσα αλληλένδετες μεταξύ τους. Οι Rosenberg και Czerpiel (1983) ανέφεραν ότι κοστίζει 6 φορές περισσότερο σε ένα γυμναστήριο να προσελκύσει καινούργιους πελάτες από το να κρατήσει τους ήδη υπάρχοντες. Είναι κατανοητό ότι η ενίσχυση των παραγόντων που αναστέλλουν τη συμμετοχή των ατόμων στην άσκηση ζημιώνει τα γυμναστήρια, ενώ σύμφωνα με τους Reidheld και Sasser (1990), η παραμονή και η πίστη των πελατών στο γυμναστήριο, μπορεί να αποφέρει κέρδη από 25% έως 85%.

Σκοπός της έρευνας αυτής ήταν να αξιολογήσει τους παράγοντες που αναστέλλουν τη διάθεση για συμμετοχή σε άτομα που είναι ήδη εγγεγραμμένα σε γυμναστήρια στην πόλη της Κομοτηνής. Επιμέρους στόχοι ήταν να μελετήσει τις πιθανές διαφοροποιήσεις στην αξιολόγηση των παραγόντων αυτών ανάλογα με το φύλο και την ηλικία των ασκουμένων.

## **Μεθοδολογία**

### **Δείγμα**

Το ερωτηματολόγιο συμπλήρωσαν 116 μέλη γυμναστηρίων της Κομοτηνής, 72 (62,6%) άντρες και 43 (37,4%) γυναίκες, ηλικίας κυρίως 20-29 ετών (59,8%).

### **Όργανο αξιολόγησης**

Για την υλοποίηση των στόχων της έρευνας επιλέχθηκε το ερωτηματολόγιο των Alexandris και Carroll (1997a), το οποίο έχει επανειλημμένως χρησιμοποιηθεί για να



αξιολογήσει τους παράγοντες που αναστέλλουν τη διάθεση για συμμετοχή σε προγράμματα άσκησης και αναψυχής και έχει ελεγχθεί η εγκυρότητα και αξιοπιστία του σε διάφορους ελληνικούς πληθυσμούς (Alexandris & Carroll, 1997a; Alexandris et al., 2007; Alexandris & Stodolska, 2004; Δαμιανίδης & συν., 2007; Δάντση, & συν., 2008; Κουθούρης & συν., 2005). Το ερωτηματολόγιο αποτελείται από επτά (7) παράγοντες που αφορούν στην αναστολή της διάθεσης για συμμετοχή σε αθλητικές δραστηριότητες. Πιο συγκεκριμένα, οι παράγοντες του ερωτηματολογίου είναι: α) «Χρονικοί» (4 μεταβλητές), β) «Ψυχολογικοί» (11 μεταβλητές), γ) «Γνώσης» (3 μεταβλητές), δ) «Εγκαταστάσεων/Υπηρεσιών» (4 μεταβλητές), ε). «Προσβασιμότητας/Οικονομικούς» (6 μεταβλητές), στ) «Απουσία παρέας» (4 μεταβλητές) και ζ) «Ενδιαφέροντος» (6 μεταβλητές). Όλες οι ερωτήσεις απαντήθηκαν μέσω μίας 5βάθμιας κλίμακας τύπου Likert.

Η εσωτερική συνοχή των παραγόντων εξετάστηκε με τον υπολογισμό του συντελεστή  $\alpha$  του Cronbach. Τα αποτελέσματα της ανάλυσης αυτής ενισχύουν την αξιοπιστία του οργάνου αξιολόγησης των Alexandris και Carroll (1997a). Με εξαίρεση τη διάσταση: «Χρονικοί» ( $\alpha=.64$ ), που παρουσίασε μέτρια αξιοπιστία, όλοι οι υπόλοιποι παράγοντες παρουσίασαν υψηλή εσωτερική συνοχή (βλ. Πίνακα 2).

### **Διαδικασία συλλογής δεδομένων**

Η συλλογή των δεδομένων πραγματοποιήθηκε από τον Ιανουάριο ως το Μάιο του 2013. Προηγήθηκε επικοινωνία με τους υπευθύνους όλων των γυμναστηρίων της πόλης της Κομοτηνής (συνολικά οκτώ). Στη συμμετοχή τους στη μελέτη συμφώνησαν τελικά οι τέσσερις. Τα ερωτηματολόγια δίνονταν στα μέλη από τον έναν από τους ερευνητές σε συνεργασία με τη γραμματεία του εκάστοτε γυμναστηρίου και στους ασκούμενους ζητούνταν να τα συμπληρώσουν πριν την έναρξη της δραστηριοποίησής τους προκειμένου να αποφευχθούν λειψές ή λανθασμένες απαντήσεις λόγω κόπωσης. Συνολικά διανεμήθηκαν 182 ερωτηματολόγια, επεστράφησαν 122, εκ των οποίων τελικά στη μελέτη αξιοποιήθηκαν τα 116 (ποσοστό επιστροφής: 63,7%).

### **Στατιστικές αναλύσεις**

Για την ανάλυση των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε το στατιστικό πακέτο SPSS for Windows 16.0, με το οποίο πραγματοποιήθηκαν αναλύσεις αξιοπιστίας, περιγραφικές αναλύσεις, T-test με ανεξάρτητο παράγοντα το φύλο των ασκούμενων και One Way

Απονα για ανεξάρτητα δείγματα με την ηλικία των ασκουμένων ως ανεξάρτητο παράγοντα.

### Αποτελέσματα

Από τις περιγραφικές αναλύσεις στις μεταβλητές που αφορούσαν στην ιδιότητα μέλους προέκυψε ότι η πλειονότητα των απαντητών του ερωτηματολογίου (42,2%) είναι ελάχιστο χρονικό διάστημα μέλη του εκάστοτε γυμναστηρίου (1-6 μήνες). Επιλέγουν, όμως, να γυμνάζονται αρκετά συχνά (5 φορές/εβδομάδα: 30,4%) και για μία ώρα (1ώρα/φορά: 40,8%) (Πίνακας 1).

**Πίνακας 1.** Χρονικό διάστημα, συχνότητα και χρόνος συμμετοχής στην άσκηση των μελών.

Χρονικό διάστημα της ιδιότητας μέλους (%)		Συχνότητα συμμετοχής την εβδομάδα (%)		Χρόνος άσκησης τη φορά (%)	
1-6μήνες	42,2	2φ/εβδ.	7,8	1ώρα/φορά	40,8
7-12μήνες	18,7	3φ/εβδ.	24,5	1,5ώρα/φορά	37,8
2 χρόνια	15,4	4φ/εβδ.	27,5	2ώρες/φορά	21,4
3 χρόνια	7,7	5φ/εβδ.	30,4		
>3 χρόνια	12,1	6φ/εβδ.	8,8		

### Αποτελέσματα της 1<sup>ης</sup> Ερευνητικής Υπόθεσης

Προκειμένου να απαντηθεί η πρώτη υπόθεση της έρευνας αναφορικά με τους λόγους που κυρίως αναστέλλουν τη διάθεση για συμμετοχή των ήδη εγγεγραμμένων σε γυμναστήρια της πόλης της Κομοτηνής, πραγματοποιήθηκαν περιγραφικές αναλύσεις στους επτά ανασταλτικούς παράγοντες του ερωτηματολογίου. Από τα αποτελέσματα προέκυψε ότι ο λόγος που φαίνεται περισσότερο να εμποδίζει τα μέλη των γυμναστηρίων στη συμμετοχή τους είναι ο «Προσβασιμότητας/ Οικονομικοί», αν και ακόμη και αυτός μετρίως επηρεάζει τους συμμετέχοντες στην έρευνα (Μ.Ο.=3,42, Τ.Α.=1,49). Γενικότερα, κανένας από τους ανασταλτικούς παράγοντες συμμετοχής στην άσκηση δε φαίνεται να εμποδίζει περισσότερο από μέτρια τα άτομα να συμμετάσχουν σε προγράμματα των γυμναστηρίων της Κομοτηνής. Αναλυτικά, τα αποτελέσματα της περιγραφικής ανάλυσης των παραγόντων, και των αναλύσεων αξιοπιστίας αυτών, παρουσιάζονται στον Πίνακα 2.

**Πίνακας 2.** Περιγραφική ανάλυση των παραγόντων που αναστέλλουν τη διάθεση για άσκηση των μελών γυμναστηρίων της Κομοτηνής.

α/α	Ανασταλτικοί Παράγοντες	Μ.Ο.	Τ.Α.	$\alpha$ του Cronbach
1.	Χρονικοί	2,9403	1,35467	.64
2.	Ψυχολογικοί	2,2391	1,15358	.86
3.	Γνώσης	2,1888	1,34214	.77
4.	Εγκαταστάσεις/Υπηρεσίες	3,2630	1,57135	.82
5.	Προσβασιμότητα/Οικονομικοί	3,4167	1,49141	.78
6.	Παρέα	3,0431	1,71923	.83
7.	Ενδιαφέρον	2,2065	1,40317	.89

### **Αποτελέσματα της 2<sup>ης</sup> Ερευνητικής Υπόθεσης**

Προκειμένου να γίνει σύγκριση των διαστάσεων των εμποδίων συμμετοχής σε γυμναστήρια της πόλης της Κομοτηνής σε σχέση με το φύλο των μελών τους πραγματοποιήθηκε ανάλυση t-test για ανεξάρτητα δείγματα. Από τα αποτελέσματα της ανάλυσης φάνηκε ότι μόνο η διάσταση που αφορούσε στην «Προσβασιμότητα/ Οικονομικοί» λόγοι ( $t_{(112)} = 2,46, p < 0.05$ ) παρουσίασε μία μικρή διαφοροποίηση στη διαχείρισή της, με τους άνδρες να τη θεωρούν πιο σημαντικό εμπόδιο (Μ.Ο.=3,68, Τ.Α.=0,9) σε σχέση με τις γυναίκες (Μ.Ο.=2,98, Τ.Α.=0,83) που συμμετείχαν στην έρευνα.

### **Αποτελέσματα της 3<sup>ης</sup> Ερευνητικής Υπόθεσης**

Η Ανάλυση Διακύμανσης (One Way ANOVA) που πραγματοποιήθηκε προκειμένου να διαπιστωθούν τυχόν διαφορές στις διαστάσεις των εμποδίων σε σχέση με την ηλικία των μελών των γυμναστηρίων ανέδειξε στατιστικά σημαντικές διαφορές στις διαστάσεις: «Εγκαταστάσεις/ Υπηρεσίες», ( $F_{(3,102)} = 3,48, p < 0.05$ ) και «Προσβασιμότητας/Οικονομικοί» ( $F_{(3,101)} = 4,33, p < 0.05$ ). Τα Post hoc τεστ (Scheffe) που διεξήχθησαν προκειμένου να εντοπίσουν τις σημαντικές διαφορές μεταξύ των μέσων όρων των διαφορετικών ηλικιακών ομάδων φανέρωσαν διαφορές μόνο στην περίπτωση του παράγοντα «Προσβασιμότητα/ Οικονομικοί» με τους συμμετέχοντες ηλικίας 20-29 ετών (Μ.Ο.=3,84, Τ.Α.=1,2) να αξιολογούν τον παράγοντα αυτόν ως πιο σημαντικό εμπόδιο σε σχέση με τα άτομα ηλικίας 30-39 ετών (Μ.Ο.=2,66, Τ.Α.=0,94). Σε κανέναν

από τους υπόλοιπους ανασταλτικούς παράγοντες άσκησης δεν παρουσιάστηκαν σημαντικές διαφορές ανάλογα με την ηλικία των συμμετεχόντων σε γυμναστήρια.

### **Συμπεράσματα - Συζήτηση**

Σκοπός της έρευνας ήταν να μελετήσει τους παράγοντες που αναστέλλουν τη συμμετοχή των ατόμων σε γυμναστήρια. Επιπλέον στόχος ήταν η αξιολόγηση της πιθανής διαφοροποίησης των ανασταλτικών παραγόντων ανάλογα με το φύλο και την ηλικία των ασκούμενων. Τα αποτελέσματα είναι ενθαρρυντικά καθώς κανένας από τους ανασταλτικούς παράγοντες δε φαίνεται να επηρεάζει σημαντικά τη συμμετοχή των ατόμων στα γυμναστήρια. Αναφορικά με το φύλο των συμμετεχόντων, φαίνεται ότι οι άνδρες επηρεάζονται περισσότερο από τους παράγοντες πρόσβασης και τους οικονομικούς σε σχέση με τις γυναίκες. Επιπλέον, στατιστικά σημαντικές διαφορές προέκυψαν στον παράγοντα «Προσβασιμότητα/Οικονομικά», όπου οι συμμετέχοντες ηλικίας 20-29 τον αξιολογούν ως τον πιο σημαντικό, σε σχέση με την ηλικιακή ομάδα 30-39ετών.

Όσον αφορά στα αποτελέσματα της πρώτης υπόθεσης φαίνεται ότι η διάσταση «Προσβασιμότητα/Οικονομικοί λόγοι» (M.O.= 3,4 , TA= 1,49) επηρεάζει περισσότερο (αν και μετρίως) τα μέλη των γυμναστηρίων, στοιχείο απολύτως λογικό καθώς η οικονομική κατάσταση στη χώρα επηρεάζει τη διάθεση των ατόμων αλλά και τη διαμόρφωση των προτεραιοτήτων τους σε σχέση με τα πάγια έξοδά τους. Οι επαγγελματίες του χώρου της άσκησης θα πρέπει να μελετήσουν την ομάδα στόχο τους φροντίζοντας να διαμορφώσουν πακέτα προσφοράς που να την προσελκύουν. Καθώς στην Κομοτηνή, ένα μεγάλο ποσοστό των συμμετεχόντων στα γυμναστήρια της πόλης είναι φοιτητές των Σχολών και των Τμημάτων που εδρεύουν στην πόλη (γεγονός που επιβεβαιώνεται και από τα δημογραφικά χαρακτηριστικά του δείγματος), οι επαγγελματίες θα πρέπει να διαμορφώσουν οικονομικά προγράμματα και υπηρεσίες που να προσελκύουν και να ικανοποιούν αυτήν (ή και αυτή) την πληθυσμιακή ομάδα. Η ικανοποίηση των πελατών μιας υπηρεσίας, άλλωστε, επηρεάζεται σημαντικά και από την τιμή της (Ostrom & Iacobucci, 1995).

Ο ανασταλτικός παράγοντας «Ποιότητα εγκαταστάσεων/υπηρεσιών» έλαβε τη δεύτερη αξιολόγηση (M.O.=3,2 , TA=1,57). Για την εξυπηρέτηση των πελατών του γυμναστηρίου χρειάζονται σύγχρονες, ποιοτικές και καλαίσθητες εγκαταστάσεις. Η ικανοποίηση και η αφοσίωση των πελατών μιας υπηρεσίας επηρεάζεται και από την ποιότητά της (Ostrom & Iacobucci, 1995; Tsitskari, Antoniadis & Costa, 2014; Tsitskari,

Quick & Tsakiraki, 2014). Το ωραίο περιβάλλον υπηρεσιών έχει θετική επιρροή στην αύξηση των εσόδων αλλά και στην ικανοποίηση και αφοσίωση των πελατών των γυμναστηρίων (Meyer & Blumelhuber, 1998, Tsitskari et al., 2014a).

Η διάσταση «Έλλειψη παρέας» έλαβε την τρίτη μεγαλύτερη τιμή (Μ.Ο.=3,0, ΤΑ=1,7) ως ανασταλτικός παράγοντας. Οι προσωπικοί παράγοντες έχουν αποδειχθεί ως οι πλέον ισχυροί κατά την αναστολή της διάθεσης για άσκηση (Alexandris & Carroll 1997a; Alexandris et al., 2002; Crawford et al., 1991). Αντιθέτως σε αυτήν την έρευνα οι πιο ισχυροί ανασταλτικοί παράγοντες βρέθηκαν ότι είναι οι δομικοί, πιθανά λόγω του νεαρού της ηλικίας των απαντητών. Οι προσωπικοί παράγοντες επηρεάζουν αρνητικά την ψυχολογία του ατόμου, εξαρτώνται και διαμορφώνονται από τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά του κάθε ανθρώπου, όπως το χαρακτήρα του, την υγεία, το αίσθημα αυτοεκτίμησης ή την έλλειψη τεχνικής ως προς κάποια μορφή άσκησης. Παρόλα αυτά, παρόμοιο αποτέλεσμα προέκυψε και σε έρευνα των Κουθούρη και των συνεργατών του (2005) σε συμμετοχή σε δραστηριότητες αναψυχής.

Οι διαστάσεις «Έλλειψη χρόνου» (Μ.Ο.=2,9 , ΤΑ=1,35), «Ψυχολογικοί παράγοντες» (Μ.Ο.=2,23, ΤΑ=1,15) και «Έλλειψη ενδιαφέροντος/απουσία προηγούμενης θετικής εμπειρίας» (Μ.Ο.=2,20, ΤΑ=1,40) και «Έλλειψη γνώσεων» (Μ.Ο.=2,1, Τ.Α.=1,34) αξιολογήθηκαν πιο χαμηλά, ως ανασταλτικοί, από τους λοιπούς, πιθανά λόγω και πάλι της νεαρής ηλικίας των απαντητών. Σε κάθε περίπτωση, η προβολή ποιοτικών και ορθών εμπειριών είναι πολύ σημαντική για την ικανοποίηση και τη συχνή άφιξη στο χώρο άσκησης των πελατών (Mull, Bayless, & Jamieson, 2005; Zeithaml, Bitner, & Gremler, 2006).

Συνεπώς, οι παράγοντες που φαίνεται λίγο περισσότερο να επηρεάζουν τους ασκούμενους σε γυμναστήρια είναι οι δομικοί και η ποιότητα των εγκαταστάσεων/υπηρεσιών. Όπως έχει ήδη αναφερθεί, ο Coalter (1993) υποστήριξε ότι η χρέωση για την είσοδο σε έναν χώρο αναψυχής μπορεί να μην αποτελεί απόλυτο εμπόδιο για τη συμμετοχή αλλά μπορεί να επηρεάζει τη συχνότητα συμμετοχής. Ευαίσθητες κοινωνικά ομάδες όπως, π.χ. οι μαθητές ή φοιτητές, επηρεάζονται περισσότερο από οικονομικά προβλήματα και τα προβλήματα πρόσβασης (Alexandris & Carroll, 1997b).

Όσον αφορά στη δεύτερη ερευνητική υπόθεση για το αν υπάρχουν διαφορές στην αξιολόγηση των ανασταλτικών παραγόντων ανάμεσα σε άνδρες και γυναίκες, ο παράγοντας «Προσβασιμότητα/Οικονομικοί λόγοι» φαίνεται να είναι ο μόνος τον οποίο οι άνδρες απαντητές αξιολογούν πιο έντονα ως ανασταλτικό (Μ.Ο.=3,68, Τ.Α.=0,9) σε

σχέση με τις γυναίκες του δείγματος (M.O.=2,98, T.A.=0,83). Αν και στην πλειονότητα των ερευνών οι γυναίκες είναι αυτές που εμφανίζουν περισσότερες αναστολές στη συμμετοχή τους σε δράσεις άσκησης και αναψυχής (Alexandris & Carroll, 1997a; Henderson, 1996; Henderson & Allen, 1991; Henderson & Bialeschki, 1991; Horna, 1989; Jackson & Henderson, 1995; Raymore et al., 1994; Searle & Jackson, 1985; Witt & Goodale, 1981) σε σχέση με τους άνδρες, η έρευνα αυτή υποδεικνύει το αντίθετο. Φυσικά τα αποτελέσματά της δεν μπορούν να θεωρηθούν τα πλέον αντιπροσωπευτικά καθώς το δείγμα των γυναικών απαντητών ήταν μικρότερο από αυτό των ανδρών ενώ επιπλέον η πληθυσμιακή ομάδα των συμμετεχόντων στα γυμναστήρια φαίνεται κύρια να είναι νεαροί φοιτητές της πόλης. Σε κάθε περίπτωση, οι επαγγελματίες των χώρων άσκησης στην Κομοτηνή και σε πόλεις με ανάλογα χαρακτηριστικά (πιθανών) πελατών, θα πρέπει να λάβουν σοβαρά υπόψη τους τις πληροφορίες που προκύπτουν από την έρευνα αυτή προκειμένου να διαμορφώσουν τις υπηρεσίες τους, τις οικονομικές τους προσφορές, τα προγράμματα άσκησης αλλά και τις προωθητικές τους ενέργειες στις συγκεκριμένες πληθυσμιακές ομάδες.

Η τρίτη υπόθεση αφορούσε στη διαφοροποίηση στην αξιολόγηση των ανασταλτικών παραγόντων άσκησης ανάλογα με την ηλικία των απαντητών. Ο μόνος παράγοντας που φαίνεται να επηρεάζει διαφορετικά κάποιες ηλικιακές ομάδες είναι και πάλι ο «*Προσβασιμότητας/Οικονομικοί*». Η ηλικιακή ομάδα των 20-29 ετών αξιολόγησε ως μεγαλύτερο εμπόδιο το συγκεκριμένο παράγοντα (M.O.=3,84, T.A.=1,2) σε σχέση με τα άτομα ηλικίας 30-39 ετών (M.O.=2,66, T.A.=0,94). Καθώς αυτή η νεότερη πληθυσμιακή ομάδα αποτελείται κυρίως από φοιτητές ή ανθρώπους που ακόμη δεν έχουν διαμορφώσει συνθήκες επαγγελματικής ή οικονομικής αποκατάστασης, είναι φυσιολογικό να περιορίζονται από την τιμή ενός οργανωμένου γυμναστηρίου. Από την άλλη πλευρά οι μεγαλύτεροι σε ηλικία ασκούμενοι (30-39 ετών) είναι πιο συνειδητοποιημένοι και κατανοούν την ανάγκη για φυσική δραστηριότητα ή και για κοινωνικοποίηση μέσα από τις ευκαιρίες που τους παρέχονται μέσω των γυμναστηρίων. Επιπλέον, πιθανά να βρίσκονται σε καλύτερη οικονομική κατάσταση (Jackson, 1993) και να έχουν την δυνατότητα πληρωμής της συνδρομής σε σχετικές επιχειρήσεις άσκησης και αναψυχής.

Τα αποτελέσματα και συμπεράσματα της έρευνας αυτής σίγουρα δεν μπορούν να θεωρηθούν αντιπροσωπευτικά της αγοράς του fitness στην Ελλάδα ή διεθνώς. Καθώς πολλές είναι οι πόλεις, όμως, όχι μόνο στην Ελλάδα, στις οποίες ένα σημαντικό μέρος της οικονομίας στηρίζεται στην ύπαρξη φοιτητών, την ενεργητική και παθητική

αναψυχή των νεαρών σπουδαστών που διαβιούν σε αυτές, η συγκεκριμένη μελέτη δίνει μία εικόνα των δράσεων και εναλλακτικών που μπορούν και πρέπει να αναπτύξουν οι επαγγελματίες των γυμναστηρίων σε σχετικές περιοχές προκειμένου να προσελκύσουν αλλά και να διατηρήσουν αυτήν την ομάδα-στόχο.

### Βιβλιογραφία

- Ajzen I, Driver B (1991) Application of the theory of planned behavior to leisure choice. *Journal of Leisure Research*, 24, 207–224
- Alexandris, K., Barkoukis, V. & Tsormpatzoudis, C. (2007). Does the theory of planned behavior elements mediate the relationship between perceived constraints and intention to participate in physical activities? A study among older individuals. *European Review of aging and Physical Activity*, 4, 39-48.
- Alexandris, K., & Carroll, B. (1997a). An analysis of leisure constraints based on different recreational sport participation levels: results from a study in Greece. *Leisure Sciences*, 19, 1-15.
- Alexandris, K., & Carroll, B. (1997b). Demographic differences in the perception of constraints on recreational sport participation: results from a study in Greece. *Leisure Studies*, 16, 107-125.
- Arterburn, D.E., Crane, P.K., Sullivan, S.D. (2004). The coming epidemic of obesity in elderly Americans. *Journal of American Geriatric Society*, 52, 1907–1912.
- Alexandris, K. & Stodolska, M. (2004). The influence of perceived constraints on the attitudes toward recreational sport participation. *Society and Leisure*, 27, 197-217.
- 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.
- Bassuk, S.S. & Manson J.E. (2010). Physical activity and cardiovascular disease prevention in women: A review of the epidemiologic evidence. *Nutrition, Metabolism & Cardiovascular Diseases*, 20, 467-473.
- Biddle, S., & Smith, R. A. (1991, September). Motivating adults for physical activity: Toward a healthier present. *Journal of Physical Education, Recreation, and Dance*, 39-43.

- Booth, M.L., Bauman, A. & Owen, N. (2002). Perceived barriers to physical activity among older Australians. *Journal of Aging & Physical Activity*, 10, 271–280.
- Brown, P. R., Brown, W. J., Miller, Y. D., & Hansen, V. (2001). Perceived constraints and social support for active leisure among mothers with young children. *Leisure sciences*, 23, 131-144.
- Castellani, W., Ianni, L., Ricca, V., Mannucci, E., & Rotella, C. M. (2003). Adherence to structured physical exercise in overweight and obese subjects: A review of psychological models. *Eating and Weight Disorders*, 8(1), 1-11
- Crawford, D., & Godbey, G. (1987). Reconceptualizing barriers to family leisure. *Leisure Sciences*, 9, 119-127.
- Crawford, D., Jackson, E., & Godbey, G. (1991). A hierarchical model of leisure constraints. *Leisure Sciences*, 13, 309-320.
- Δαμιανίδης, Χ., Κουθούρης, Χ. & Αλεξανδρής, Κ. (2007). Παράγοντες που αναστέλλουν τη συμμετοχή μαθητών και μαθητριών σε εξωσχολικές δραστηριότητες αθλητισμού αναψυχής. Η περίπτωση των σχολείων της πόλης της Λιβαδειάς. *Αναζητήσεις στη Φυσική Αγωγή & τον Αθλητισμό*, 5(3), 379-385.
- Δάντση, Φ., Μπαλάσκα, Π. & Αλεξανδρής, Κ. (2008). Διερεύνηση της σχέσης μεταξύ ανασταλτικών παραγόντων και προσήλωσης των πολιτών σε μαζικά προγράμματα υπαίθριας αναψυχής. *Διοίκηση Αθλητισμού και Αναψυχής*, 5(2), 41-52.
- Dishman, R. (2001). The problem of exercise adherence: Fighting sloth in nations with market economies. *Quest*, 53, 279-294.
- Duda, J. L. (1991, September). Motivating older adults for physical activity: It's never too late. *Journal of Physical Education, Recreation, and Dance*, 44-48.
- Gratton, C., & Taylor, P. (1995). From economic theory to leisure practice via empirics: The case of demand and price. *Leisure Sciences*, 14, 245-261.
- Harahousou I (1999) Elderly people, leisure and physical recreation in Greece. *World Leis Recreat* 3:20–24
- Harrington, M., Dawson, D., & Bolla, P. (1992). Objective and subjective constraints on women's enjoyment of leisure. *Loisir et Societe*, 15, 203-221.
- Henderson, K. A. (1996). One size doesn't fit all: The meanings of women's leisure. *Journal of Leisure Research*, 28(3), 139-155.



- Henderson, K. A., & Allen, K. R. (1991). The ethic of care: Leisure possibilities and constraints for women. *Society and Leisure*, 14, 97-113.
- Henderson, K. A., & Bialeschki, M. D. (1991). A sense of entitlement to leisure as constraint and empowerment for women. *Leisure Sciences*, 12, 51–65
- Hoglund, M.W., Sadovsky, R. & Classie, J. (2009). Engagement in life activities promotes healthy aging in men. *Journal of Men's Health*, 6, (4), 354-365.
- Horna, J. L. (1989). The leisure component of the parental role. *Journal of Leisure Research*, 10(3), 203-215.
- Howland, J., Lachman, M.E., Peterson, E.W., Cote, J., Kasten, L., Jette, A., 1998. Covariates of fear of falling and associated activity curtailment. *Gerontologist*, 38, 549–555.
- Jackson, E. (1993). Recognizing patterns of leisure constraints: Results from alternative analyses. *Journal of Leisure Research*, 25, 129-149.
- Jackson, E., & Hederson, K. (1995). Gender-based analysis of leisure constraints. *Leisure Sciences*, 17, 31-51.
- Κουθούρης, Χ., Αλεξανδρής, Κ., Γιοβάνη, Χ. & Χατζηγιάννη, Ε. (2005). Ανασταλτικοί παράγοντες συμμετοχής στη Χιονοδρομία αναψυχής. *Αναζητήσεις στη Φυσική Αγωγή & τον Αθλητισμό*, 3(1), 55-63.
- Newson, R.S. & Kemps, E.B. (2007). Factors that promote and prevent exercise engagement in older adults. *Journal of Aging Health* 19, 470–481.
- McAuley, E., & Mihalko, S. (1998). Measuring exercise related self-efficacy. In J. Duda (Ed.), *Advances in sport and exercise psychology measurement* (pp. 371-390). Morgantown, WV: Fitness Information Technology.
- McCarville, R., & Smale, J. (1993). Perceived constraints to leisure participation within five activity domains. *Journal of Park and Recreation Administration*, 11(2), 40-59.
- McGuire, A., Dottavio, D., & O'Leary, J. (1986). Constraints to participation in outdoor recreation across the life span: a nation-wide study of limiters and prohibitions. *The Gerontologist*, 26, 538-544.
- Meyer, A. and Blumelhuber, C. (1998) Quality: Not just a trend, but a strategic necessity in professional sports, *European Journal of Sport Management*, 16, 55–81.
- Mull, R. F., Bayless, K. G., & Jamieson, L. M. (2005). *Recreational sport management* (4th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.

- Ostrom, A., & Iacobucci, D. (1995). Consumer trade-offs and the evaluation of services. *Journal of Marketing*, 59(1), 17-28.
- Rasiah, M., Hirvensalo, M., Leinonen, R., Lintunen, T., Rantanen, T., 2007. Motives for and barriers to physical activity among older adults with mobility limitations. *Journal of Aging & Physical Activity*, 15, 90–102.
- 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.
- Reichheld, F., & Sasser, W. (1990). Zero defections -- quality comes to services. *Harvard Business Review*, 68, 105-111.
- Romsa, G., & Hoffman, W. (1980). An application of non-participation data in recreation research: testing the opportunity theory. *Journal of Leisure Research*, 26, 99-118.
- Rosenberg, L., & Czepiel, J. (1983). A marketing approach for consumer retention. *Journal of Consumer Marketing*, 1, 45-51.
- Satariano W, Haight T, Tager I (2002) Living arrangements and participation in leisure-time physical activities in an older population. *Journal of Aging & Health*, 14, 427–451
- Schuit, A.J. (2006). Physical Activity, Body Composition and Healthy Ageing. *Science & Sports*, 21, 209-213.
- Searle, M., & Jackson, E. (1985). Recreation nonparticipation and barriers to participation: considerations for the management of recreation delivery systems. *Journal of Recreation and Park Administration*, 3, 23-35.
- Specht, J., King, G., Brown, E. & Foris, C. (2002). The importance of leisure in the lives of persons with congenital physical disabilities. *The American Journal of Occupational Therapy*, 56(4), 436-445.
- Telama, R., Yang, X., Laakso, L. & Viikari, J. (1997). Physical activity in childhood and adolescence as predictor of physical activity in young adulthood. *American Journal of Preventive Medicine*, 13(4), 317-323
- Tsitskari E., Antoniadis Ch. & Costa G. (2014a). Investigating the relationship among service quality, customer satisfaction and psychological commitment in Cyprian fitness centers. *Journal of Physical Education & Sport*, 14(4), 514 – 520.

- Tsitskari E., Quick S. & Tsakiraki A. (2014b). Measuring exercise involvement among fitness centers' members: Is it related with satisfaction? *Marketing Quarterly*, 35(4), 372-389, DOI: [10.1080/15332969.2014.946881](https://doi.org/10.1080/15332969.2014.946881)
- Wijlhuizen, G.J., de Jong, R., Hopman-Rock, M., 2007. Older persons afraid of falling to reduce physical activity to prevent outdoor falls. *Preventive Medicine*, 44, 260–264.
- Witt, P.A., & Goodale, T. L. (1981). The relationship between barriers to leisure enjoyment and family stages. *Leisure Sciences*, 4, 29-49
- Zeithaml, V. A., Bitner, M. J., & Gremler, D. D. (2006). *Service marketing: Integrating customer focus across the firm* (4th ed.). New York, NY: McGraw-Hill/Irwin.