



Τεύχος 14 (2018) 49-64
<http://www.jstar.gr>

Αξιολόγηση των ανασταλτικών παραγόντων συμμετοχής στην άσκηση σε ανοιχτό και κλειστό χώρο

Π. Τσακούδη, Ε. Τσίτσαρη, Α. Χατζηνικολάου, Γ. Κώστα
Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν η αξιολόγηση των παραγόντων που αναστέλλουν τη συμμετοχή στην άσκηση σε ανοιχτό (γήπεδο) και κλειστό (γυμναστήριο) χώρο. Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 200 ασκούμενοι, 100 ασκούμενοι σε ανοιχτό χώρο, συγκεκριμένα από το Πανθρακικό στάδιο Κομοτηνής και 100 από κλειστό χώρο. Οι συμμετέχοντες συμπλήρωσαν το όργανο αξιολόγησης των ανασταλτικών παραγόντων συμμετοχής των Alexandris και Carroll (1997). Τα αποτελέσματα έδειξαν τους παράγοντες α) «έλλειψη χρόνου» με τους ασκούμενους σε κλειστό χώρο να αξιολογούν πιο υψηλά τον εν λόγω παράγοντα (M.O.=2,31, T.A.=0,96) σε σχέση με τους ασκούμενους σε ανοιχτό χώρο (M.O.=1,98, T.A.=0,89), β) «έλλειψη εγκαταστάσεων» με τους ασκούμενους σε κλειστό χώρο να αξιολογούν και πάλι πιο υψηλά των εν λόγω ανασταλτικό παράγοντα (M.O.=2,2, T.A.=0,83) σε σχέση με τους ασκούμενους σε ανοιχτό χώρο (M.O.=1,88, T.A.=0,79). Οι ιδιοκτήτες των κέντρων εκγύμνασης, μπορούν να επωφεληθούν από τα παραπάνω ευρήματα ώστε να βελτιώσουν τις εγκαταστάσεις τους και να προσπαθήσουν να ρυθμίσουν τις ώρες λειτουργίας και προγραμμάτων άσκησης σύμφωνα με τις ανάγκες και προτιμήσεις των μελών τους. Ακόμα, οι αρμόδιοι του Δήμου Κομοτηνής, θα μπορέσουν να λάβουν σοβαρά υπόψη τα παραπάνω στοιχεία, έτσι ώστε να βελτιώσουν τις εγκαταστάσεις του Δήμου, να διατηρήσουν αλλά και να προσελκύσουν περισσότερους ασκούμενους που θα επιφέρουν θετικά αποτελέσματα στη κοινωνία.

Λέξεις κλειδιά: Ανασταλτικοί παράγοντες συμμετοχής, εσωτερικό & εξωτερικό περιβάλλον, άσκηση

Εισαγωγή

Οι πιθανές ευεργετικές επιδράσεις της συστηματικής και της χρόνιας άσκησης στην υγεία έχουν διερευνηθεί έντονα τα τελευταία 30 χρόνια. Εργαστηριακές και κλινικές μελέτες έχουν τεκμηριώσει μια σειρά από φυσιολογικά οφέλη, συμπεριλαμβανομένων των μεταβολικών, ορμονικών και καρδιαγγειακών βελτιώσεων. Επιπλέον, η χρόνια άσκηση μειώνει το άγχος, την κατάθλιψη και επηρεάζει θετικά άλλα ψυχολογικά χαρακτηριστικά (Blair, Kohl, Gordon & Raffenbarger, 1992), ενώ περιορίζει σημαντικά τους κινδύνους που συνδέονται με προβλήματα υγείας, που σχετίζονται με τη καθιστική ζωή (World Health Organization, 2013). Αν και τα οφέλη, που συνδέονται με τη συμμετοχή στη σωματική άσκηση, είναι καλά τεκμηριωμένα οι τάσεις

δείχνουν ότι οι άνθρωποι γίνονται όλο και λιγότερο δραστήριοι, με αποτέλεσμα την αύξηση των ποσοστών νοσηρότητας (Andersen, Bugge, Dencker, Eiberg & Naaman, 2011; Lee, Sui, Artero, Lee, Church, McAuley, & Kohl, 2011).

Σύμφωνα με το Special Eurobarometer (2009), σε είκοσι κράτη μέλη της Ευρωπαϊκής Ένωσης, η πλειοψηφία των ερωτώμενων δήλωσε ότι δεν ασχολούταν συστηματικά με την άσκηση και τα σπορ και, δυστυχώς, σε αυτά τα κράτη συμπεριλαμβανόταν και η Ελλάδα. Οι Έλληνες σε ερώτηση αν ασχολούνται με κάποιο άθλημα ή αθλητική δραστηριότητα είχαν απαντήσει: το 3% τακτικά, το 15% σχετικά τακτικά, ένα επίσης 15% είχε απαντήσει σπάνια και τέλος ένα μεγάλο ποσοστό 67% είχε απαντήσει ποτέ. Η Ελλάδα είχε το υψηλότερο ποσοστό ατόμων στην Ευρωπαϊκή Ένωση που δήλωσε ότι δεν είχε ασχοληθεί ποτέ με κάποιο άθλημα ή αθλητική δραστηριότητα. Ακόμα σε ερώτηση για το πόσο συχνά ασκούνται σε εξωτερικό χώρο, όπως για παράδειγμα ποδηλασία ή πεζοπορία, οι Έλληνες είχαν απαντήσει με ποσοστό 15% τακτικά, 33% σχετικά τακτικά, 25% σπάνια και ένα 27% ποτέ.

Η έλλειψη σωματικής δραστηριότητας, καθώς και η αύξηση των υπέρβαρων και παχύσαρκων ατόμων, έχουν δημιουργήσει την ανάγκη να εξεταστούν οι καθοριστικοί παράγοντες που μπορούν να τους βοηθήσουν να διατηρήσουν κάποια σωματική δραστηριότητα (Canadian Fitness and Lifestyle Research Institute, 2004), όπως και οι παράγοντες που εμποδίζουν τη συμμετοχή τους. Τα εμπόδια, κοινωνικά και προσωπικά, που εμφανίζονται και παρεμβαίνουν μεταξύ της αυθόρμητης διάθεσης των ατόμων

Ως ανασταλτικοί παράγοντες συμμετοχής έχουν οριστεί «Οι παράγοντες που λαμβάνονται υπόψη από τους ερευνητές και έχουν γίνει αντιληπτοί από τα ίδια τα άτομα να μπορούν αναστείλουν ή να αποτρέψουν τη συμμετοχή τους σε δραστηριότητες αναψυχής» (Jackson, 1991, σελ. 279). Οι Jackson και Henderson (1995, σελ. 32) όρισαν ως ανασταλτικούς παράγοντες «κάθε αιτία που περιορίζει τη διάθεση των ατόμων να συμμετέχουν σε δραστηριότητες αναψυχής, να διαθέτουν περισσότερο χρόνο για συμμετοχή σε αυτές και να αξιοποιήσουν προσφερόμενες υπηρεσίες και προγράμματα αναψυχής». Να σημειωθεί ότι, παράγοντες όπως η απουσία κοινωνικής υποστήριξης, η έλλειψη χρόνου, οι οικογενειακές δεσμεύσεις και το κόστος, έχουν αναφερθεί ως εμπόδια στη σωματική άσκηση (Canadian Fitness and Lifestyle Research Institute, 2004).

Οι ανασταλτικοί λόγοι συμμετοχής σε δραστηριότητες αναψυχής έχουν μελετηθεί ως: α) ο περιορισμός της συμμετοχής του ατόμου σε δραστηριότητες αναψυχής σε επιθυμητό επίπεδο, & β) ο αποκλεισμός του ατόμου από τη συμμετοχή σε δραστηριότητες αναψυχής (Raymore, Godbey, & Crawford, 1994). Οι Tsai & Coleman (1999) ανέφεραν ότι κατά τη διαδικασία λήψης απόφασης για συμμετοχή σε δραστηριότητες ελεύθερου χρόνου τα άτομα αντιμετωπίζουν λόγους που πιθανά επηρεάζουν τις προτιμήσεις τους, περιορίζουν το ενδιαφέρον τους ή τελικά περιορίζουν τη συμμετοχή τους.

Το ιεραρχικό μοντέλο ανασταλτικών παραγόντων συμμετοχής στην αναψυχή παρουσιάστηκε για πρώτη φορά το 1987 από τους Crawford και Godbey. Το 1991 οι Crawford, Godbey και Jackson επέκτειναν το ιεραρχικό μοντέλο ανασταλτικών παραγόντων σε τρία επίπεδα: α) ενδοπροσωπικό, β) διαπροσωπικό και γ) δομικό. Το μοντέλο του Jackson (1993) υποστήριξε ότι η επιτυχημένη διαπραγμάτευση επιτυγχάνει την ενδεχόμενη αναψυχική συμπεριφορά μέσω των τριών επιπέδων ανασταλτικών παραγόντων. Οι Francken και VanRaij (1981) κατηγοριοποίησαν τους ανασταλτικούς παράγοντες συμμετοχής σε εξωτερικούς και εσωτερικούς ενώ στη συνέχεια οι Henderson, Stalnaker και Taylor (1988) τους διαχώρισαν σε παρεμβατικούς (intervening

constraints) και πρότερους ανασταλτικούς (antecedent constraints). Οι Alexandis & Carroll (1997) ομαδοποίησαν τους ανασταλτικούς παράγοντες συμμετοχής σε δραστηριότητες αθλητικής αναψυχής, και μάλιστα σε ελληνικό πληθυσμό συμμετεχόντων, σε έξι επιμέρους παράγοντες: α) έλλειψη χρόνου, β) ατομικοί/ψυχολογικοί, γ) έλλειψη ενδιαφέροντος, δ) προβλήματα οικονομικά και πρόσβασης, ε) έλλειψη παρέας και στ) έλλειψη εγκαταστάσεων.

Οι Havitz και Dimanche (1997) υποστήριξαν ότι η συμμετοχή στην άσκηση μπορεί να μην παραμένει σταθερή με την πάροδο του χρόνου, ενώ οι Kyle, Graefe, Bacon & Manning (2004) παρατήρησαν ότι η συμμετοχή σε μια δραστηριότητα στον ελεύθερο χρόνο των ασκουμένων εξαρτάται από το είδος της δραστηριότητας και τα χαρακτηριστικά των συμμετεχόντων. Υπάρχουν πολλές εναλλακτικές για την πραγματοποίηση σωματικής άσκησης, όπως και εναλλακτικές για το χώρο που μπορεί να πραγματοποιηθεί (εσωτερικό ή εξωτερικό χώρο). Η φυσική δραστηριότητα σε εσωτερικό ή εξωτερικό περιβάλλον, μπορεί να προσφέρει διαφορετικά μοναδικά οφέλη στον κάθε συμμετέχοντα σε σχέση τόσο με την απόδοση όσο και με τη διατήρηση της συμμετοχής. Ωστόσο, είναι ακόμη προς διερεύνηση το ποιο περιβάλλον παρέχει στο άτομο περισσότερα οφέλη. Σύμφωνα με ευρήματα από έρευνες των Puett et. al. (2014) και Rogerson et. al., (2015) φαίνεται ότι εξωτερικός χώρος άσκησης προσφέρει περισσότερα οφέλη σε σύγκριση με τον εσωτερικό χώρο άσκησης, κυρίως, μάλιστα, σε ψυχολογικό επίπεδο. Σύμφωνα με τους Teas et. al. (2007) η άσκηση στην ύπαιθρο μειώνει το άγχος και έχει μεγαλύτερες συναισθηματικές αλλαγές στη συμπεριφορά του ατόμου. Σε κάποιες περιπτώσεις, αποδεικνύεται ότι οι χώροι άθλησης που είναι άρρηκτα συνδεδεμένοι με τη φύση, όπως οι υπαίθριοι χώροι, μπορεί να έχουν καλύτερα αποτελέσματα για την υγεία του ασκούμενου. Παράλληλα γεννούν καλύτερους μηχανισμούς σχετικούς με τη μελλοντική προσήλωση του ατόμου στην άσκηση (Coon, Boddy, Stein, Whear, Barton, Depledge et al., 2011). Η άσκηση σε εξωτερικό περιβάλλον προτείνεται κυρίως για τα συναισθηματικά αποτελέσματα που επιφέρει, καθώς και για τη μείωση του άγχους.

Τα ευρήματα των Puett et al. (2014) έδειξαν ότι όταν το άτομο τρέχει σε εξωτερικούς χώρους μπορεί να μειώσει το άγχος και την ένταση καθώς και να αυξήσει τη γνωστική λειτουργία και να διαμορφώσει ένα πιο ενθαρρυντικό περιβάλλον σε σύγκριση με την άσκηση σε εσωτερικό περιβάλλον (Rogerson & Barton, 2015). Παρ' όλα τα θετικά οφέλη, η εκτέλεση της φυσικής δραστηριότητας σε εξωτερικούς χώρους μπορεί να παρουσιάσει ποικίλα προβλήματα, όπως τις καιρικές συνθήκες, το υψόμετρο, κ.α.. Επιπλέον, όταν κάποιος ασκείται σε εξωτερικό χώρο αγνοώντας την πυκνότητα του αέρα και τη ρύπανση μπορεί τελικά να οδηγηθεί σε μείωση της αερόβιας απόδοσής του (Grabow et.al., 2012).

Αντιθέτως, η άσκηση σε εσωτερικό περιβάλλον είναι σαφώς πιο ελεγχόμενη όσον αφορά στις καιρικές και κλιματικές συνθήκες. Ωστόσο η σωματική δραστηριότητα σε κλειστό περιβάλλον έχει τις δικές της αρνητικές πτυχές. Συγκεκριμένα, οι Holings, Hopkins & Hume (2012) διαπίστωσαν ότι, όταν ο ασκούμενος τρέχει σε διάδρομο σε εσωτερικό χώρο, ειδικά αν αυτός είναι μικρού μεγέθους, μειώνεται η ικανότητα του να διατηρήσει την ισορροπία και το μήκος των βημάτων-διασκελισμών κατά τη διάρκεια της άσκησης, σε σχέση, π.χ., με το να τρέχει σε γήπεδο. Ακόμα, στα κλειστά γυμναστήρια ο βαθμός με τον οποίο οι παράγοντες (χώρος, εξοπλισμός, προσωπικό, κ.α.) ικανοποιούν τις προτιμήσεις των ατόμων αλλά και τις ψυχολογικές ανάγκες τους, μπορούν να επηρεάσουν τη διατήρηση της συμμετοχής στη σωματική δραστηριότητα. Για παράδειγμα, οι αντιλήψεις της κοινωνικής υποστήριξης (Burke, Carron & Eys, 2005), ο συναθλούμενος ή ο γυμναστής (Cholewa, Law & Carron, 2008) και τα χαρακτηριστικά των προγραμμάτων της

άσκησης (e.g. Loughhead, Colman, & Carron, 2001) έχουν συσχετισθεί με την προσκόλληση, ή όχι στην άσκηση.

Τα ευρήματα αποδεικνύουν ότι το κάθε περιβάλλον άσκησης, είτε εσωτερικό είτε εξωτερικό, έχει κάποια πλεονεκτήματα και μειονεκτήματα, ιδίως ανάλογα με τη δραστηριότητα που κάποιος επιλέγει να κάνει (π.χ τρέξιμο ή βιάδισμα, κ.ο.κ.). Η σωματική δραστηριότητα μεταβάλλει θετικά τόσο τη σωματική όσο και την ψυχολογική ευημερία (Scully et. al., 1998) και η τακτική επαφή με τη φύση και το περιβάλλον ενισχύει την ψυχική ευεξία. Επομένως, μπορεί να υπάρξει συνεργατικό όφελος στη συμμετοχή σε σωματικές δραστηριότητες ενώ ταυτόχρονα ο ασκούμενος είναι εκτεθειμένος στη φύση (Hayashi, Tsumura, Suematsu, Okada, Fujii & Endo, 1999).

Δεδομένου ότι στόχος είναι η συμμετοχή και διατήρηση του πληθυσμού στην άσκηση, σκοπός της έρευνας αυτής ήταν να καταγράψει τους ανασταλτικούς παράγοντες συμμετοχής ατόμων που ασκούνται σε υπαίθριο (γήπεδο) και κλειστό χώρο (γυμναστήριο) και να εξετάσει αν και κατά πόσο οι δύο ομάδες ερωτώμενων διαφοροποιούνται ως προς τους παράγοντες που εκλαμβάνουν ως ανασταλτικούς. Αναλόγως των αποτελεσμάτων θα πρέπει οι επαγγελματίες της άσκησης να διαμορφώσουν δράσεις και να ενεργοποιήσουν κίνητρα που να διατηρούν τους ασκούμενους σε καθέναν (ή σε κάποιον) από τους χώρους αυτούς.

Οι υποθέσεις, λοιπόν, των ερευνητών ήταν οι ακόλουθες:

1. Στο σύνολό τους οι ερωτώμενοι θα αξιολογήσουν χαμηλά τους ανασταλτικούς παράγοντες συμμετοχής στην άσκηση μιας και έχουν επιλέξει να ασκούνται,
2. Οι ασκούμενοι σε εξωτερικό περιβάλλον θα αξιολογήσουν πιο χαμηλά το σύνολο των ανασταλτικών παραγόντων συμμετοχής σε σχέση με τους ασκούμενους σε εσωτερικό περιβάλλον.

Μέθοδος

Δείγμα

Στην έρευνα συμμετείχαν 200 ασκούμενοι: 100 ασκούμενοι σε ανοικτό χώρο (στάδιο) και 100 από κλειστό χώρο συγκεκριμένα από γυμναστήριο της πόλης της Κομοτηνής. Από αυτούς το (51,5%) ήταν άνδρες και το (48,5%) ήταν γυναίκες. Ο μέσος όρος ηλικίας ήταν 38,5 έτη.

Όργανα Αξιολόγησης

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 συμμετοχής στην αθλητική αναψυχή & στην άσκηση σε διάφορους ελληνικούς πληθυσμούς. Η εγκυρότητα και η αξιοπιστία του ερωτηματολογίου έχει ελεγχθεί επανειλημμένα (Alexandris & Carroll, 1997a; Alexandris & Stodolska, 2004; Kouthouris, 2005). 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» (4 μεταβλητές, π.χ. Δεν έχω το χρόνο λόγω επαγγελματικών υποχρεώσεων), β) «Ατομικοί» (7 μεταβλητές, π.χ. Αισθάνομαι ότι η άσκηση δεν είναι για μένα), γ) «Έλλειψη γνώσης» (3 μεταβλητές, π.χ. Δεν γνωρίζω αρκετά πράγματα για την άσκηση), δ) «Απουσία εγκαταστάσεων» (4 μεταβλητές, π.χ. Οι αθλητικές εγκαταστάσεις έχουν πολύ κόσμο), ε) «Κόστος» (3 μεταβλητές, π.χ. Το εισόδημα μου με περιορίζει), στ) «Έλλειψη παρέας» (3 μεταβλητές, π.χ. Δεν έχω παρέα για να ασκηθούμε μαζί) ζ) «Έλλειψη ενδιαφέροντος» (3 μεταβλητές, π.χ. Δεν μου αρέσει να ασκώμαι), η)

«Έλλειψη εμπειρίας» (3 μεταβλητές, π.χ. Συμμετείχα στο παρελθόν και δεν μου άρεσε). 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 επιβεβαίωσαν σε ένα βαθμό την αξιοπιστία του οργάνου αξιολόγησης των Alexandris & Carroll (1997).

Με εξαίρεση τον παράγοντα «Έλλειψη χρόνου» ($\alpha = .66$), που παρουσίασε σχετικά χαμηλή αξιοπιστία - πιθανά λόγω του ότι το 40% των απαντήσεων ήταν φοιτητές - όλοι οι υπόλοιποι παράγοντες παρουσίασαν υψηλή εσωτερική συνοχή. Πιο συγκεκριμένα : «Ατομικοί» ($\alpha = .70$) «Έλλειψη γνώσης» ($\alpha = .76$) «Απουσία εγκαταστάσεων» ($\alpha = .77$) «Κόστος» ($\alpha = .88$) «Έλλειψη παρέας» ($\alpha = .83$) «Έλλειψη ενδιαφέροντος» ($\alpha = .71$) «Έλλειψη εμπειρίας» ($\alpha = .78$).

Διαδικασία συλλογής των δεδομένων

Τα ερωτηματολόγια διανεμήθηκαν και συμπληρώθηκαν σε τρεις διαφορετικές ημέρες και χρονικές ζώνες. Η συλλογή των δεδομένων έγινε από 12 ως 24 Μαρτίου του 2018. Οι ημέρες ήταν Δευτέρα, Τετάρτη και Σάββατο και οι χρονικές ώρες ήταν 09:00-11:00 π.μ, 13:00-15:00 μ.μ και 18:00-20:00. Ο μέσος όρος του χρόνου που απαιτούνταν για την συμπλήρωση του κάθε ερωτηματολογίου ήταν από τρία λεπτά το ελάχιστο έως πέντε λεπτά το μέγιστο. Οι ημέρες και η χρονικές ώρες ήταν ακριβώς ίδιες και για τον ανοικτό χώρο και για τον κλειστό χώρο. 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.

Στατιστικές αναλύσεις

Πραγματοποιήθηκαν περιγραφικές αναλύσεις, αναλύσεις αξιοπιστίας και t-test για ανεξάρτητα δείγματα προκειμένου να μελετηθεί η πιθανή διαφοροποίηση στην αξιολόγηση των ανασταλτικών παραγόντων ανάμεσα στους ασκούμενους σε ανοιχτό και κλειστό περιβάλλον.

Αποτελέσματα

Περιγραφική ανάλυση των δεδομένων

Πραγματοποιήθηκαν περιγραφικές αναλύσεις για τα δημογραφικά χαρακτηριστικά του δείγματος και στις συνήθειες άσκησης. Συνολικά συλλέχθηκαν 200 ερωτηματολόγια, 100 από ασκούμενους σε ανοιχτό και 100 από ασκούμενους σε κλειστό χώρο. Η πλειονότητα των απαντήσεων συγκεντρώθηκε ημέρα Τετάρτη, και στις τρεις διαφορετικές χρονικές ζώνες. Από το σύνολο των ατόμων που απάντησαν στο ερωτηματολόγιο, ελάχιστα περισσότεροι ήταν οι άνδρες (51,5%) ηλικίας 20-29 ετών (38,5). Αναλυτικά δημογραφικά και περιγραφικά αποτελέσματα του συνόλου των συμμετεχόντων στην έρευνα παρουσιάζονται στους Πίνακες 1, 2 και 3.

Πίνακας 1. Περιγραφικές αναλύσεις σχετικές με τη συλλογή των δεδομένων

Χώρος (%)	Ημέρα (%)	Χρονική ζώνη (%)
Στάδιο 50	Δευτέρα 9,5	09:00-11:00 28
Γυμναστήριο 50	Τετάρτη 72	13:00-15:00 33,5
	Σάββατο 18,5	18:00-20:00 38,5

Φαίνεται πως οι απογευματινές ώρες προσελκύουν λίγο περισσότερο το κοινό για άσκηση τόσο στον εξωτερικό (γήπεδο) όσο και στον εσωτερικό (γυμναστήριο) χώρο σε σύγκρισή με τις πρωινές ώρες.

Πίνακας 2. Περιγραφικές αναλύσεις σχετικές με τα δημογραφικά χαρακτηριστικά του δείγματος

Φύλο (%)	Ηλικία (%)	Βαθμίδα εκπαίδευσης (%)
Άνδρες 51,5	<19 19,5	Δευτεροβάθμια 19
Γυναίκες 48,5	20-29 38,5	Φοιτητής/τρια 40
	30-39 14	Πανεπιστήμιο 28
	40-49 18	M.Sc./Ph.D. 11
	>50 9,5	

Πίνακας 3. Περιγραφικές αναλύσεις σχετικές με τη συμμετοχή του δείγματος στην άσκηση

Τακτική άσκηση (2-3 φορές/εβδομάδα) (%)	Χρονικό διάστημα συμμετοχής στη συγκεκριμένη μορφή άσκησης (%)	Πόσες φορές την εβδομάδα (%)
Ναι 94	<3 μήνες 25,5	1-2 8,5
Όχι 3,5	3-12 μήνες 17,5	3-5 71,5
	1-2 χρόνια 12	6-7 16,5
	2-3 χρόνια 11,5	
	>3 χρόνια 31	

Να σημειωθεί ότι τα δημογραφικά του δείγματος ήταν ανάλογα και στους δυο διαφορετικούς χώρους άσκησης. Για παράδειγμα, σε όσους ασκούνται σε ανοιχτό χώρο, ελάχιστοι περισσότεροι ήταν οι άνδρες (51%), όπως και σε όσους ασκούνται σε ανοιχτό χώρο (52%). Καθώς δεν αποτελεί στόχο της συγκεκριμένης μελέτης, δε θα γίνει πιο διεξοδική αναφορά σε αυτά. Οι ασκούμενοι χωρίζονται κυρίως σε αυτούς που συμμετέχουν σε αυτήν τη μορφή άσκησης λιγότερο από ένα χρόνο (συνολικά το 43% του δείγματος) και σε αυτούς που ασκούνται περισσότερο από 3 χρόνια (31%).

Αποτελέσματα αξιοπιστίας και περιγραφικών αναλύσεων των παραγόντων του ερωτηματολογίου

Η εσωτερική συνοχή των των ανασταλτικών παραγόντων υπολογίστηκε μέσω του alpha του Cronbach (1951). Τα αποτελέσματα των αναλύσεων αξιοπιστίας, όπως και των περιγραφικών αναλύσεων, παρουσιάζονται αναλυτικά στον Πίνακα 4. Όλοι οι παράγοντες παρουσιάζουν από αρκετή ως υψηλή αξιοπιστία.

Πίνακας 4. Περιγραφικές αναλύσεις και αναλύσεις αξιοπιστίας των υπό μελέτη ανασταλτικών παραγόντων.

Ανασταλτικοί Παράγοντες συμμετοχής στην άσκηση	α του Cronbach	M.O.	T.A.
Έλλειψη χρόνου	,660	2,1457	,94131
Ατομικοί	,694	1,6144	,57063
Έλλειψη γνώσης	,761	1,4817	,73114
Απουσία εγκαταστάσεων	,775	2,0384	,82532
Κόστος	,886	1,9099	1,06289

Έλλειψη παρέας	,838	1,7136	,93506
Έλλειψη ενδιαφέροντος	,710	1,5168	,67799
Έλλειψη εμπειρίας	,785	1,4600	,73179

Τα αποτελέσματα επιβεβαίωσαν την πρώτη ερευνητική υπόθεση. Οι συμμετέχοντες στην έρευνα αξιολόγησαν χαμηλά τους ανασταλτικούς παράγοντες συμμετοχής τους. Μάλιστα, ελάχιστα πιο υψηλά αξιολόγησαν την έλλειψη χρόνου (M.O.=2,15) και την έλλειψη εγκαταστάσεων άσκησης (M.O.=2,04). Όλοι οι υπόλοιποι παράγοντες αξιολογήθηκαν εξαιρετικά χαμηλά από το δείγμα, στοιχείο που άλλωστε επιβεβαιώθηκε και από την τακτική συμμετοχή τους στο πρόγραμμα άσκησης που έχουν επιλέξει, είτε σε ανοιχτό είτε σε κλειστό χώρο άσκησης.

Αξιολόγηση των ανασταλτικών παραγόντων συμμετοχής των ασκούμενων ανάλογα με το αν γυμνάζονται σε ανοιχτό ή κλειστό χώρο

Πραγματοποιήθηκε t-test για ανεξάρτητα δείγματα με ανεξάρτητη μεταβλητή την εγκατάσταση (ανοιχτός ή κλειστός χώρος) και εξαρτημένους τους ανασταλτικούς παράγοντες συμμετοχής. Στατιστικά σημαντικές διαφορές προέκυψαν στην αξιολόγηση των παραγόντων: α) *έλλειψη χρόνου* ($t=-2,424, p<.05$), με τους ασκούμενους σε κλειστό χώρο να αξιολογούν πιο υψηλά τον εν λόγω παράγοντα (M.O.=2,31, T.A.=0,96) σε σχέση με τους ασκούμενους σε ανοιχτό χώρο (M.O.=1,98, T.A.=0,89), β) *έλλειψη εγκαταστάσεων* ($t=-2,04, p<.01$), με τους ασκούμενους σε κλειστό χώρο να αξιολογούν και πάλι πιο υψηλά των εν λόγω ανασταλτικό παράγοντα (M.O.=2,2, T.A.=0,83) σε σχέση με τους ασκούμενους σε ανοιχτό χώρο (M.O.=1,88, T.A.=0,79) και γ) *έλλειψη παρέας* ($t=3,094, p<.01$). Το συγκεκριμένο παράγοντα τον αξιολόγησαν ελάχιστα ως πιο σημαντικό οι συμμετέχοντες σε ανοιχτό χώρο (M.O.=1,91, T.A.=1,05) σε σχέση με τους ασκούμενους σε κλειστό χώρο (M.O.=1,51, T.A.=0,74). Τα αποτελέσματα επιβεβαίωσαν μόνο εν μέρει τη δεύτερη υπόθεση των ερευνητών.

Συμπεράσματα

Στόχος της έρευνας αυτής ήταν να μελετήσει τους ανασταλτικούς παράγοντες συμμετοχής ατόμων που ασκούνται σε υπαίθριο (γήπεδο) και κλειστό χώρο (γυμναστήριο). Επιπλέον, αποσκοπούσε στο να μελετήσει αν και κατά πόσο οι δύο ομάδες ερωτώμενων/ασκούμενων διαφοροποιούνται ως προς τους παράγοντες που εκλαμβάνουν ως ανασταλτικούς.

Από τα αποτελέσματα προέκυψε ότι στο σύνολό τους, οι ερωτώμενοι αξιολόγησαν χαμηλά τους ανασταλτικούς παράγοντες συμμετοχής στην άσκηση, στοιχείο που πιθανά οφείλεται στο ότι όλοι όσοι συμπλήρωσαν το ερωτηματολόγιο ήδη συμμετέχουν σε κάποια μορφή φυσικής δραστηριότητας, είτε σε εξωτερικό (γήπεδο) είτε σε εσωτερικό χώρο (γυμναστήριο). Οι περισσότεροι ασκούμενοι αξιολόγησαν με μέγιστο μέσο όρο το 2,14, σε πενταβάθμια κλίμακα, το σύνολο των ανασταλτικών παραγόντων συμμετοχής, άρα αρκετά χαμηλά, στοιχείο αισιόδοξο για τη συνέχιση της συμμετοχής τους. Πιο συγκεκριμένα, το σύνολο των συμμετεχόντων πιο χαμηλά αξιολόγησαν τον παράγοντα έλλειψης γνώσης με και πιο υψηλά τον παράγοντα έλλειψη χρόνου, και απουσία εγκαταστάσεων, στοιχείο που υποδεικνύει ότι οι ασκούμενοι είναι αρκετά συνειδητοποιημένοι για τα οφέλη της άσκησης, γεγονός που πιθανά τους δίνει κίνητρο για συμμετοχή. Να σημειωθεί, βέβαια, ότι οι εγκαταστάσεις συχνά αποτελούν σοβαρό ανασταλτικό

παράγοντα για τον περιορισμό της συμμετοχής στην άσκηση ή καμιά φορά και τη διακοπή της (Ρούσου, Τσίτσκαρη, Αυγερινός, Κουρτέσης, 2013)

Αν και τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν ότι οι συμμετέχοντες αξιολόγησαν χαμηλά τους ανασταλτικούς παράγοντες συμμετοχής, αυτό που διακρίθηκε ήταν ότι ως πρώτος ανασταλτικός παράγοντας συμμετοχής στην άσκηση ήταν ενδοπροσωπικός (πρότερος) και ιδιαίτερα ο ανασταλτικός παράγοντας που σχετίζεται με την έλλειψη χρόνου. Πιθανά λόγω των διαφόρων επαγγελματικών υποχρεώσεων, οικογενειακών και κοινωνικών υποχρεώσεων ο ασκούμενος περιορίζει την άσκηση του ή καμιά φορά τη διακόπτει λόγω της απουσίας ή της αίσθησης για απουσία χρόνου. Δεδομένου ότι ένα σημαντικό ποσοστό του υπό μελέτη πληθυσμού ήταν γυναίκες, τα αίτια της ύπαρξης ισχυρών ανασταλτικών παραγόντων πιθανά να είναι αποτέλεσμα των πολλών υποχρεώσεων, συνδυαστικά επαγγελματικών και οικογενειακών, στοιχείο που επιβεβαιώνει και παλαιότερη μελέτη (Jackson & Henderson, 1995). Έρευνα των Buchanan & Allen (1985) υποστηρίζει πως οι άνθρωποι αναφέρουν ότι η έλλειψη χρόνου αποτελεί σημαντικό εμπόδιο σε όλα τα στάδια του κύκλου ζωής τους και παραμένει από τους πιο συχνά αναφερόμενους ανασταλτικούς παράγοντες για τη συμμετοχή σε δραστηριότητες αναψυχής για όλες, σχεδόν, τις κατηγορίες ανθρώπων.

Ως δεύτερος ανασταλτικός παράγοντας στην έρευνα με μικρή διαφορά από τον ενδοπροσωπικό (πρότερος) ανασταλτικό παράγοντα αποτελεί ένας δομικός (παρεμβατικός) και συγκεκριμένα η απουσία εγκαταστάσεων: στην ουσία αν είναι επαρκείς ή ανεπαρκείς, ποιοτικές ή μη ποιοτικές και εάν έχουν πολύ κόσμος η όχι. Παλαιότερες έρευνες (Jackson, 1983; 1990) έχουν υποστηρίξει ότι οι δομικοί ανασταλτικοί παράγοντες μπορούν να αποτελέσουν σημαντικό εμπόδιο στη συμμετοχή στην άσκηση. Έχει προκύψει ότι οι δομικοί ανασταλτικοί παράγοντες είναι πιο ισχυροί σε συμμετέχοντες σε εσωτερικό χώρο, καθώς ο βαθμός με τον οποίο οι παράγοντες (χώρος, εξοπλισμός, προσωπικό κ.α.) ικανοποιούν τις προτιμήσεις των ατόμων αλλά και τις ψυχολογικές ανάγκες τους, μπορούν να επηρεάσουν τη διατήρηση της συμμετοχής στη σωματική δραστηριότητα (Burke, Carron & Eys, 2005). Επίσης, ο Jackson (1983) ισχυρίστηκε ότι ο συνωστισμός αποτελεί ένα σημαντικό εμπόδιο για τον περιορισμό της συμμετοχής στην άσκηση/αναψυχή σε εσωτερικό χώρο σε σύγκριση με τον εξωτερικό χώρο.

Σε γενικές γραμμές, το αποτέλεσμα που προέκυψε από τη συγκεκριμένη μελέτη, ότι οι ασκούμενοι αξιολόγησαν σχετικά πιο υψηλά σε σχέση με άλλους ανασταλτικούς παράγοντες τις εγκαταστάσεις είναι θετικό. Κι αυτό γιατί ένας δομικός παράγοντας είναι πρακτικά πιο εύκολο να ξεπεραστεί, και έτσι να επιφέρει επιθυμητό αποτέλεσμα ως προς τη διατήρηση της συμμετοχής στην άσκηση σε σύγκριση με έναν ενδοπροσωπικό ή διαπροσωπικό ανασταλτικό παράγοντα. Σύμφωνα με πλήθος ερευνητών (Alexandris & Palialia, 1999; Bitner, 1990; Jones & Suh, 2000; Sureshchandar, Rajendran, & Anantharaman, 2002; κ.α.), η ποιότητα των παρεχόμενων υπηρεσιών καθορίζει την ικανοποίηση των μελών η οποία με τη σειρά της θα καθορίσει και την αφοσίωσή τους στην όποια δραστηριότητα. Αυτό σημαίνει πως αν η κάθε επιχείρηση-γυμναστήριο και κοινωνία-δήμος παρέχει τις κατάλληλες υποδομές και διαθέτει τις προδιαγραφές που ο ασκούμενος αναζητά τότε η συμμετοχή στην άσκηση θα μπορέσει να πάρει μεγαλύτερες διαστάσεις από τις παρούσες. Μια κοινωνία με ανθρώπους συναισθηματικά και σωματικά υγιείς μπορεί να επιφέρει περισσότερα οφέλη στο σύνολο και να μειώσει τα δημόσια έξοδα για την υγεία, (Jacobs, 1961; Freeman, 1984; Coleman, 1988; Kellert & Wilson, 1993; Pretty, 2002). Το στοιχείο αυτό, θα ήταν καλό να ληφθεί σοβαρά υπόψη από τους εκάστοτε αρμόδιους, ώστε να σχεδιαστούν και να

διαμορφωθούν οι κατάλληλες υποδομές/εγκαταστάσεις που θα είναι προσιτές στους ασκούμενους για άσκηση.

Πέρα από την έλλειψη χρόνου και την απουσία εγκαταστάσεων, διαπιστώθηκε στην παρούσα έρευνα ότι οι παράγοντες: έλλειψη παρέας (π.χ. *οι φίλοι μου δεν έχουν χρόνο να ασκηθούν*) και ατομικοί (π.χ. *δεν έχω καλή φυσική κατάσταση*) ανασταλτικοί παράγοντες που αφορούν την άσκηση αποτελούν με τη σειρά τους τα εμπόδια που στη συνέχεια αξιολογούν οι συμμετέχοντες στην έρευνα -αν και χαμηλά. Σε σχετικά πρόσφατη έρευνα πρέκυψε ότι ο παράγοντας έλλειψη παρέας, αποτελεί έναν από τους καθοριστικούς ανασταλτικούς παράγοντες για τους ενεργά σωματικά και δραστήριους ενήλικες. Η κοινωνική στήριξη για συμμετοχή στην αναψυχή και η παρέα κατά τη διάρκεια της άσκησης παίζουν μεγάλο ρόλο στη διατήρηση της δραστηριότητας (Wendel-Vos, Droomers, Kremers, Brug & VanLenthe, 2007). Στη συνέχεια, οι ατομικοί ανασταλτικοί παράγοντες που αφορούν την αυτό-αποτελεσματικότητα και ο βαθμός αυτοπεποίθησης του ατόμου μπορεί να αποτελέσει εμπόδιο στη δραστηριότητα. Η θετική εικόνα που σχηματίζει κάποιος για την άσκηση μπορεί να επηρεάσει την αυτό-αποτελεσματικότητα και την αντιληπτική του ικανότητα ως προς την άσκηση (Napolitano & Marcus, 2000). Να σημειωθεί, φυσικά, ότι η χαμηλή αξιολόγηση που το σύνολο του δείγματος δίνει στους παράγοντες αυτούς είναι πολύ θετική.

Παράλληλα, η έλλειψη ενδιαφέροντος (π.χ. *δεν μου αρέσει να ασκώμαι*) και η έλλειψη εμπειρίας (π.χ. *συμμετείχα στο παρελθόν και δεν μου άρεσε*) αποτελούν μη σημαντικά εμπόδια για τους συμμετέχοντες στην έρευνα. Αναλυτικότερα, οι Sallis et.al., (1989) αναφέρουν σαν εμπόδια την έλλειψη ενδιαφέροντος και ψυχαγωγίας. Πολλοί γνωρίζουν μόνο το τζόκινγκ και την άσκηση με βάρη, αγνοώντας άλλες μορφές εκγύμνασης πιο ψυχαγωγικές. Για παράδειγμα, το γρήγορο βάδισμα, οι δουλείες στο σπίτι με κάποιο βαθμό δυσκολίας, η κηπουρική κ.α., μπορούν να θεωρηθούν μορφές εκγύμνασης. Όσον αφορά στην έλλειψη εμπειρίας έχει διαπιστωθεί πως άτομα που είχαν ασκηθεί στο παρελθόν είναι περισσότερο πιθανό να συνεχίσουν να ασκούνται σε σχέση με άλλα άτομα που δεν είχαν δραστηριοποιηθεί καθόλου (Dunlap & Barry, 1999). Σε επόμενη μελέτη θα πρέπει να γίνει μία πιο διεξοδική ανάλυση των πληθυσμών βάσει των ιδιαίτερων δημογραφικών χαρακτηριστικών τους (φύλο, ηλικία, χρόνια συμμετοχής, κ.α.).

Στο σύνολό τους οι συμμετέχοντες στην έρευνα αξιολόγησαν πολύ χαμηλά τους ανασταλτικούς παράγοντες συμμετοχής, στοιχείο που, όπως αναφέρθηκε, είναι πολύ θετικό. Να σημειωθεί ότι το μορφωτικό επίπεδο των ερωτώμενων ήταν υψηλό, το (79% των ερωτηθέντων ήταν απόφοιτοι κάποιου ΑΕΙ/ΤΕΙ ή ήταν φοιτητές). Έτσι λοιπόν, ο ισχυρισμός των Crawford et. al., (1991) πως τα άτομα με χαμηλότερα εισοδήματα και ελλιπής εκπαίδευση αντιμετωπίζουν σοβαρότερους περιορισμούς στην άσκηση, ίσως και να ισχύει. Επίσης, στη βιβλιογραφία έχει επανειλημμένως αναφερθεί ότι ως δείκτης καταγραφής του βιοτικού επιπέδου των πολιτών μιας κοινωνίας, κατά τον ελεύθερο χρόνο τους, είναι και το επίπεδο ενασχόλησης τους με δραστηριότητες αθλητισμού και αναψυχής (Κουθούρης, Αλεξαδρής, Γιοβάνη & Χατζηγιάννη, 2005α). Ένας ασκούμενος υψηλού μορφωτικού επιπέδου μπορεί πιο εύκολα να διακρίνει και να καταλάβει τα οφέλη της άσκησης, άρα να διατηρεί χαμηλά τους περιορισμούς ως προς την άσκηση σε αντίθεση με έναν ασκούμενο που δεν, έχει αίσθηση των θετικών αποτελεσμάτων από τη συμμετοχή και, με αποτέλεσμα να μη διαχειρίζεται τα όποια εμπόδια παρουσιάζονται ως προς τη συμμετοχή στην άσκηση (McCarville & Smale, 1993; Alexandris & Carroll, 1997; Raymore, Godbey & Crawford, 1994).

Το δείγμα της έρευνα συλλέχθηκε κατά το Μάρτιο μήνα που συνήθως οι κλιματικές συνθήκες είναι σχετικά ευνοϊκές. Κατά το Μάρτιο του 2018 επικρατούσαν, μάλιστα, εξαιρετικές καιρικές

συνθήκες που σίγουρα συνέβαλαν στη συμμετοχή των ασκούμενων σε εξωτερικό περιβάλλον, ακόμη και σε περιοχές της Β. Ελλάδος, όπως στη Κομοτηνή. Σύμφωνα με τους Dunlap & Barry (1999), πράγματι οι καιρικές συνθήκες ευνοούν την άσκηση στο εξωτερικό περιβάλλον, συμβάλλοντας ώστε ο εξωτερικός χώρος να θεωρείται πιο προσιτός για πολλούς ασκούμενους.

Σε αυτό το πλαίσιο, η σύγκριση που πραγματοποιήθηκε μεταξύ των ατόμων που κάνουν άσκηση σε εσωτερικό και εξωτερικό περιβάλλον ήταν ευνοϊκή, καθώς δεν υπήρχαν εξωτερικοί περιορισμοί για όσους επέλεξαν να ασκούνται στο γήπεδο. Προέκυψε, μάλιστα, από τη σύγκριση των δύο πληθυσμιακών ομάδων ότι οι ασκούμενοι στον εξωτερικό χώρο αναπτύσσουν καλύτερους μηχανισμούς, σχετικούς με τη μελλοντική προσήλωση τους στην άσκηση, αξιολογούν, δηλαδή, πιο χαμηλά κάποιους από τους ανασταλτικούς παράγοντες, κάτι που έχει επιβεβαιωθεί και από τους Coon, Boddy, Stein, Whear, Barton, Depledge et. al., (2011).

Αναλυτικότερα, η έλλειψη χρόνου και η έλλειψη εγκαταστάσεων αξιολογήθηκε υψηλότερα από τους ασκούμενους στον εσωτερικό χώρο (γυμναστήριο) σε σχέση με τους ασκούμενους στον εξωτερικό χώρο. Ο κλειστός χώρος έχει συγκεκριμένο ωράριο λειτουργίας και συγκεκριμένα προγράμματα (π.χ ομαδικά προγράμματα) που δεν είναι εφικτό να εξυπηρετούν όλα τα άτομα. Το αποτέλεσμα αυτό είναι μάλλον λογικό καθώς ο ασκούμενος σε κλειστό χώρο θα πρέπει να ορίσει ένα συγκεκριμένο χρόνο συμμετοχής σε κάποιο πρόγραμμα (π.χ. ομαδικά προγράμματα) ή θα πρέπει να ακολουθήσει το ωράριο λειτουργίας του γυμναστηρίου -που ίσως και να τον/την περιορίζει. Στις ώρες αιχμής, δε, λόγω του συνωστισμού, η οποιαδήποτε άσκηση γίνεται με πιο αργούς ρυθμούς. Ο Jackson (1983) έχει τονίσει πως ο υπερπληθυσμός σε μία εγκατάσταση αποτελεί σημαντικό περιορισμό για τη συμμετοχή στην άσκηση. Σε αντίθεση με τον εξωτερικό χώρο, όπου ο κάθε ασκούμενος επιλέγει και καθορίζει από μόνος του τις ώρες και τις μέρες που μπορεί να ασκηθεί χωρίς να υπάρχει κάτι να τον/την περιορίζει ως προς τον τόπο διεξαγωγής της άσκησης και την ώρα.

Οι εγκαταστάσεις, επίσης, αξιολογήθηκαν πιο υψηλά από τους ασκούμενους σε κλειστό χώρο σε σχέση με τους ασκούμενους σε ανοιχτό χώρο. Η βιβλιογραφία έχει υποδείξει ότι οι διαρθρωτικοί (δομικοί) ανασταλτικοί παράγοντες συχνά παρεμβαίνουν μεταξύ των προτιμήσεων για συμμετοχή στην άσκηση (Jackson, 1990). Οι δομικοί ανασταλτικοί παράγοντες, όπως μπορεί να είναι ο εξοπλισμός, η καθαριότητα και η ίδια η εγκατάσταση, μπορεί να αποτελέσουν τελικά ισχυρότερο εμπόδιο για τους ασκούμενους σε ένα κλειστό περιβάλλον, όπως στην περίπτωση της έρευνάς μας.

Αντιθέτως, τα αποτελέσματα της έρευνας υπέδειξαν ότι η έλλειψη παρέας φαίνεται να επηρεάζει περισσότερο ανασταλτικά τα άτομα που ασκούνται σε εξωτερικό περιβάλλον σε σχέση με το εσωτερικό περιβάλλον (γυμναστήριο). Πιθανά αυτό να οφείλεται στο ότι κατά την άσκηση σε γυμναστήριο, είτε στο πλαίσιο ενός ομαδικού προγράμματος είτε στο χώρο των αντιστάσεων και της φυσικής κατάστασης, η συναναστροφή με κόσμο και η συμμετοχή σε ομαδικά προγράμματα ενισχύει το αίσθημα της παρέας ή της συναναστροφής, σε σχέση με τη μοναχική άσκηση σε εξωτερικό περιβάλλον. Ακόμη και στην εξατομικευμένη άσκηση, η παρουσία του γυμναστή/γυμνάστριας μπορεί να λειτουργήσει ως παρέα και διάφορα ανέκδοτα αποτελέσματα ερευνών έχουν συνηγορήσει σε αυτό το συμπέρασμα. Στην άσκηση σε ανοιχτό περιβάλλον, λοιπόν, η απουσία παρέας γίνεται σαφώς πιο αισθητή και, όπως προκύπτει από τα αποτελέσματα της συγκεκριμένης μελέτης, μπορεί να γίνει πιο ισχυρός ανασταλτικός παράγοντας για τη συμμετοχή σε σχέση με την άσκηση σε εσωτερικό περιβάλλον.

Τα αποτελέσματα της έρευνας φαίνεται ότι έρχονται να επιβεβαιώσουν της έρευνες των Puett et. al. (2014) και Rogerson et. al., (2015) που ανέφεραν ότι ο εξωτερικός χώρος άσκησης προσφέρει περισσότερα οφέλη σε σχέση με τον εσωτερικό χώρο άσκησης, και των Teas et. al. (2007) που κατέληξαν ότι η άσκηση στην ύπαιθρο έχει μεγαλύτερες συναισθηματικές αλλαγές στη συμπεριφορά του ατόμου. Φαίνεται να επιβεβαιώνεται το συμπέρασμα, λοιπόν, ότι οι χώροι άθλησης που είναι άρρηκτα συνδεδεμένοι με τη φύση, γεννούν καλύτερους μηχανισμούς σχετικούς με τη μελλοντική προσήλωση του ατόμου στην άσκηση (Coon, Boddy, Stein, Whear, Barton, Depledge et .al., 2011).

Μελλοντικές Προτάσεις

Η έρευνα εξέτασε και επιβεβαίωσε την πρώτη ερευνητική της υπόθεση, ότι στο σύνολο τους οι συμμετέχοντες θα αξιολογήσουν χαμηλά τους ανασταλτικούς παράγοντες συμμετοχής στην άσκηση μιας και έχουν επιλέξει να ασκούνται. Μελλοντικά προτείνεται η συλλογή δεδομένων από άτομα που δε συμμετέχουν σε κάποια μορφή άσκησης και η αξιολόγηση των δικών τους ανασταλτικών παραγόντων συμμετοχής.

Επιπλέον, μελλοντικές έρευνες προτείνεται να συλλέξουν δεδομένα από άτομα που ασκούνται σε διαφορετικά εξωτερικά περιβάλλοντα, π.χ. βουνό, αστικό περιβάλλον, γήπεδο, κ.ο.κ. όπως και σε διαφορετικά εσωτερικά περιβάλλοντα (γυμναστήριο, γήπεδο, studio, πολιτιστικό σύλλογο, κ.ο.κ.) προκειμένου να γίνει μία πιο διευρυμένη κατανόηση των παραγόντων που εμποδίζουν τα άτομα από το να συμμετάσχουν σε κάποια μορφή φυσικής δραστηριότητας ή να διατηρήσουν τη συμμετοχή τους. Κατανοώντας τους παράγοντες που τους εμποδίζουν, μπορούν οι ερευνητές να διαμορφώσουν παράγοντες κινητοποίησης και εμπλοκής.

Σίγουρα η συλλογή δεδομένων από διαφορετικές περιοχές είναι επίσης σημαντική. Για παράδειγμα οι παράγοντες που αναστέλλουν τη συμμετοχή σε εξωτερικό περιβάλλον σε μία νότια περιοχή της χώρας με πιο ευνοϊκές καιρικές συνθήκες για μεγαλύτερα χρονικά διαστήματα πιθανολογείται να είναι διαφορετικοί σε σχέση με μία βόρεια περιοχή. Η συλλογή σχετικών δεδομένων μπορεί επίσης να συμβάλει τόσο στη σημαντικότερη διατήρηση των ατόμων στην άσκηση όσο και στη διαμόρφωση προτάσεων για το σχεδιασμό και τη διαμόρφωση και των εσωτερικών χώρων συμμετοχής. Μπορεί, μάλιστα, να προκύψουν διαφορετικά δημογραφικά δεδομένα για τους συμμετέχοντες τόσο του ανοιχτού όσο και του κλειστού χώρου.

Τέλος, η καταγραφή των ανασταλτικών παραγόντων σε συνδυασμό με την αξιολόγηση κάποιων φυσιολογικών παραμέτρων, π.χ. τη βελτίωση της φυσικής κατάστασης ή άλλων μεταβλητών, μπορεί επίσης να συμβάλει σημαντικά στο ποιος τελικά είναι ο χώρος εκείνος (ανοιχτός ή κλειστός) που μπορεί πολυδιάστατα να συνεισφέρει στη διατήρηση και ενίσχυση της συμμετοχής και των αποτελεσμάτων που αυτή μπορεί να επιφέρει.

Η πραγματοποίηση μελετών σε τακτά χρονικά διαστήματα (πιθανά και δύο φορές το χρόνο) μπορούν να συνεισφέρουν σε μία πιο ολοκληρωμένη και αναλυτική περιγραφή της εκάστοτε υπό μελέτης πληθυσμιακής ομάδας και στη διαμόρφωση προτάσεων και, κυρίως, ενεργειών που θα οδηγήσουν στην αύξηση και διατήρηση των συμμετεχόντων σε οποιαδήποτε φυσική δραστηριοποίηση, με πολλαπλές ατομικές και κοινωνικές θετικές συνέπειες.

Βιβλιογραφία

- Andersen, L.B. Bugge, A. Dencker, M. Eiberg, S. El- Naaman, B. (2011). The association between physical activity, physical fitness and development of metabolic disorders. *International Journal of Pediatric Obesity*, 6(1), 29-34.
- Alexandris, K. & Carroll, B. (1997). Constraints on recreational sport participation within the adult population in Greece implications for the provision and management of sport services. *Journal of Sport Management*, 13, 317-332.
- 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. (1999). Constraints on recreational sport participation in adults in Greece: Implications for providing and managing sport services. *Journal of Sport Management*, 13, 317-332.
- Alexandris, K.& Palialia, E. (1999). Measuring customer satisfaction in fitness centers in Greece: An exploratory study. *Managing Leisure: An International Journal*, 4(4), 218-229.
- Alexandris, K., & Stodolska, M. (2004). The influence of perceived constraints on the attitudes towards recreational sport participation. *Loisir et Societe*, 27, 197-217.
- Burke, S.M. Carron, A.V & Eys, M.A. (2005). Physical activity context and university students propensity to meet the guidelines Centers for Disease Control and Prevention, American College of Sports Medicine. *Clinical Research*, 11(4), 171-176.
- Blair, S.N. Kohl, H.W. Gordon N.F. & Paffenbarger R.S. (1992). How much physical activity is good for health? *Annual Reviews Public Health*, 13, 99-126.
- Bitner, M.J.(1990). Evaluating Service Encounters: The effects of physical surroundings and employee responses. *Journal of Marketing*, 54(2), 66-82.
- Buchanan, T. & Allen, L. (1985). Barriers to recreation participation in later life cycle stages. *Therapeutic Recreation Journal*, 19, 39-50.
- Coon, J.T. Boddy, K. Stein, K. Whear, R. Barton, J. Depledge, M.H. (2011). Does participating in physical activity in outdoor natural environment have a greater affection on physical and mental wellbeing than physical activity indoor? A systematic review. *Environmental Science & Technology*, 45(5), 1761-72.
- Cholewa, S.A. Law, B. Carron A.V. (2008). An examination of exercise partners preferred by university students. *International Review of Sport and Exercise*, 4(1), 30-38.
- Canadian Fitness and Lifestyle Research Institute (2004). Twenty-year trends of physical activity among Canadian adults. Αποκτήθηκε από: www.cflri.ca/cflri/news/2004/0401b_1.intml. στις 16/06/2018.
- Coleman, J. S (1988). Social capital in the creation of human capital. *The American Journal of sociology*, 94, 95-120.
- Crawford, D.W. & Godbey, G. (1987). Reconceptualizing barriers to family leisure. *Leisure Sciences*, 9, 119-127.
- Crawford, D.W. Jackson, E.L. & Godbey, G. (1991). A hierarchical model of leisure constraints. *Leisure Sciences*, 13, 309-320.
- Dunlap, J. & Barry, H.C. (1999).Overcoming exercise barriers in older adults. *Physician and Sports Medicine*, 27(11), 69-75

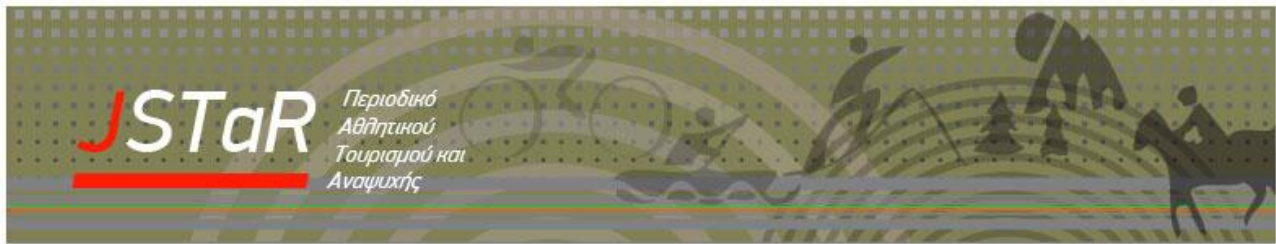
- Freeman, R.E. (1984). *Strategic Management: A Stakeholder Approach*, (Pitman, Boston, MA), Cambridge University Press, New York.
- Francken, D.A & Van Rkaij, W.F. (1981). Satisfaction with leisure time activities. *Journal of Leisure Research*, 13, 337-352.
- Grabow, M. L. Spak, S. N. Holloway, T. Stone Jr, B. Mednick, A. C. & Patz, J. A. (2012). Air quality and exercise-related health benefits from reduced car travel in the midwestern United States. *Environmental health perspectives*, 120(1), 68.
- Holings, S.C. Hopkins, W.G. Hume, P.A. (2012). *Environmental and venue-related factors affecting performance of elite male track athletes*. Sport Performance Research Institute, New Zealand, Auckland University of Technology Auckland, New Zealand.
- Hayashi, T. Tsumura, K. Suematsu, C. Okada, K. Fujii, S. & Endo, G. (1999). Walking to work and the risk for hypertension in men: The Osaka Health Survey. *Annals Internal Medicine*, 130, 21-26.
- Havitz, M.E. & Dimanche, F. (1997) Leisure involvement revisited: Conceptual conundrums and measurement advances. *Journal of Leisure Research*, 29, 245-278.
- Henderson, K.A Stalnaker, D & Taylor, G. (1988). The relationship between barriers to recreation and gender-role personality traits for woman. *Journal of Leisure Research*, 20, 69-80.
- Jacobs, J. (1961). *The Death and Life of Great American Cities*. New York: Random House.
- Jackson, E. (1983). Activity-specific barriers to recreation participation: A survey of past research. *Leisure Sciences*, 6, 47-60.
- Jackson, E. (1990). Variations in the desire to begin a leisure activity: Evidence of antecedent constraints? *Journal of Leisure Research*, 22, 55-70.
- Jackson, E.L. (1991a). Leisure constraints/constrained leisure: Special issue introduction. *Journal of Leisure Research*, 23, 279-285.
- Jackson, E. (1991b). Leisure constraints/constrained leisure; Special issue introduction. *Journal of Leisure Research*, 23, 279-285.
- Jackson, E. & Hederson, K. (1995). Gender-based analysis of leisure constraints. *Leisure Sciences*, 17, 31-51.
- Κουθούρης, Χ. Αλεξανδρή, Κ. Γιοβάνη, Χ. & Χατζηγιάννη, Ε. (2005α). Ανασταλτικοί Παράγοντες Συμμετοχής στη Χιονοδρομία Αναψυχής. *Αναζητήσεις στη Φυσική Αγωγή & τον Αθλητισμό*, 3(1), 55-63.
- Kouthouris, Ch. (2005). Investigating demographic and attitude characteristics of recreational skiers: An application of behavioral segmentation. *The Sport Journal*, 8(4), U.S.A.
- Kyle, G. Graefe, A. Manning, R. & Bacon, J. (2004). Predictors of behavioral loyalty among hikers along the Appalachian trail. *Leisure Sciences*, 26, 99-118.
- Kellert, S.R & Wilson, E.O. (1993). *The Biophilia Hypothesis*. Island Press, Washington, DC. ISBN: 1-55963-148-1.
- Loughead, T.M. Colman, M.M. & Carron, A.U. (2001). Investigating the meditational relationship of leadership, class cohesion, and adherence in an exercise setting. *Small Group Research*, 32, 558.
- McCarville, R. & Smale, J. (1993). Perceived constraints to leisure participation within five activity domains. *Journal of Park and Recreation Administration*, 11(2), 40-59.

- Napolitano, M.A. Marcus, B.H. (2000). Breaking barriers to increased physical activity. *The physician and sports medicine*, 28(10), 88-93.
- Pretty, J.N (2002). *Agri- Culture. Reconnecting people, Land and Nature*. Earth scan, London. ISBN: 1853839256.
- Puett, R. Teas, J. Espania-Romero, V. Artero, E.G. Lee, D.C. Baruth, M. Sui, X. Montresor-Lopez, I. Blair, S.N. (2014). Physical activity: Does environment make a difference for tension, stress, emotional outlook, and perceptions of health status?. *Journal of Physical Activity & Health*, 11(8), 1503-11.
- Rogerson, M. Barton, J. (2015). Effects of visual exercise environments on cognitive directed attention, energy expenditure and perceived exertion. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 12(7), 7321-36.
- Rogerson, M. Valerie. Fladwell, Daniel, J. Gallagher & Barton, J.L. (2015). Influences of green outdoors versus indoors environmental settings on psychological and social outcomes of controlled exercise. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 13(4), 363.
- Ρούσου, Β. Τσίτσκαρη, Ε. Αυγερινός, Α. Κουρτέσης, Θ. (2013). Παράγοντες που αναστέλλουν τη συμμετοχή στην άσκηση ατόμων με κινητική αναπηρία εγγεγραμμένων σε συλλόγους της Βόρειας Ελλάδας. *Άθληση & Κοινωνία*, 54, 61-69.
- 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.
- Special Eurobarometer (2010). *Sport & Physical Activity*. Directorate-General Education & Culture, European. Αποκτήθηκε από: www.ec.europa.eu/commfrontoffice/publicopinion/archives/ebs/ebs_334.en.pdf, στις 18/06/2018.
- Sureshchandar, G. S. Rajendran, C. & Anantharaman, R. N. (2002). The relationship between service quality and customer satisfaction— A factor specific approach. *Journal of Services Marketing*, 16, 363- 379.
- Scully, D. Kremer, J. Meade, M.M. Graham, R. & Dudgeon, K. (1998). Physical exercise and psychological well being: a critical review. *British Journal of Sports Medicine*, 32(2), 111-120.
- Sallis, J.F. Melbourne, F.H. Hofstetter C.R. Faucher, P. Elder, J.P. Blanchard, M.A. Caspersen, C.J. Powell, K.E. Christenson, G.M. (1989). A multivariate study of determinants of vigorous exercise in a community sample. *Preventive Medicine*, 18(1), 20-34.
- Teas, J. Hurley, T. Ghumare, S. Ogoussan, K. (2007). Walking outside improves mood for healthy postmenopausal women. Αποκτήθηκε από: <https://doi.org/10.4137/CMO.S343> στις 17/06/2018.
- Tsai, E. H. & Coleman, D. J. (1999). Leisure constraints of Chinese immigrants: An exploratory study. *Society and Leisure*, 22, 243-264.
- World Health Organization Guidelines (2013). Transforming and scaling up health professionals education and training. Αποκτήθηκε από: http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/93635/9789241506502_eng.pdf;jsessionid=F87B6D9E76D3C764C27CC96E3D09E3F3?sequence=1 στις 17/06/2018.

Αποκτήθηκε από:

http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/93635/9789241506502_eng.pdf;jsessionid=F87B6D9E76D3C764C27CC96E3D09E3F3?sequence=1 στις 17/06/2018.

Wendel-Vos, W. M. S. J. F. Droomers, M. Kremers, S, Brug, J. & Van Lenthe, F. (2007). Potential environmental determinants of physical activity in adults: A systematic review. *Obesity Reviews*, 8(5), 425- 440.



Issue 14 (2018) 49-64
<http://www.jstar.gr>

Assessment of peoples' constraints when exercising in indoor and outdoor environments

P. Tsakoudi, E. Tsitskari, A. Xatzinikolaou, G. Kosta

Democritus University of Thrace

ABSTRACT

The purpose of this study was to evaluate the factors that inhibit participation in outdoor and indoor exercise. The sample of the survey consisted of 200 members, 100 members in outdoor, specifically from the Stadium of Komotini and 100 from indoor, specifically from the Komotini gym. The participants completed the Leisure Constraints scale Alexandris and Carroll (1997). The results showed the factors a) "*lack of time*" with indoor practitioners to evaluate this factor higher ($M = 2.31$, $S.D. = 0.96$) relative to the practitioners in outdoor ($M = 1.98$, $T.A. = 0.89$), b) "*lack of facilities*" with indoor practitioners to re-evaluate again the above inhibitory factor ($M. = 2.2$, $S.D.= 0.83$) relative to the practitioners in outdoor ($M. = 1.88$, $S.D. = 0.79$). The owners of the fitness centers can take advantage of the above findings to improve their facilities and try to regulate working hours of the gym and the exercise programs according to the needs and preferences of their members. In addition, the officials of the Municipality of Komotini will be able to take the above elements seriously, so that they can improve the facilities of the Municipality, preserve and attract more trainees that will bring positive results to society.

Keywords: constraints, outdoor and indoor environment, exercise

Corresponding address:
E-mail:

Paraskevi Tsakoudi
Tsakoudi.P@hotmail.com