



ΧΑΡΟΚΟΠΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ
ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΥΓΕΙΑΣ & ΑΓΩΓΗΣ
ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ - ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΩΝ ΣΠΟΥΔΩΝ
«ΕΦΑΡΜΟΣΜΕΝΗ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗ»
ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΗ «ΔΙΑΤΡΟΦΗ & ΑΣΚΗΣΗ»

ΔΙΕΡΕΥΝΗΣΗ ΤΩΝ ΚΙΝΗΤΡΩΝ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ ΠΟΥ ΑΣΧΟΛΟΥΝΤΑΙ ΜΕ ΕΞΩΣΧΟΛΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΑΣΚΗΣΗΣ

Μεταπτυχιακή διατριβή

της

Ειρήνης Κουνάδη

ΑΘΗΝΑ 2025



HAROKOPIO UNIVERCITY
SCHOOL OF HEALTH AND EDUCATION SCIENCES
DEPARTMENT SCIENCE OF DIET -NUTRITION POSTGRADUATE
PROGRAMME "APPLIED DIETETICS- NUTRITION"
COURSE "NUTRITION AND EXERCISE"

INVESTIGATION OF THE MOTIVATIONS OF CHILDREN ENGAGED IN EXTRACURRICULAR ACTIVITIES

Master Thesis

Eirini Kounadi

ATHENS 2025

Η έγκριση της παρούσας μεταπτυχιακής διατριβής από το Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο δεν δηλώνει αποδοχή των απόψεων του συγγραφέως (Ν5343/1932, Άρθρο. 202).

Τριμελής Εξεταστική Επιτροπή

Επιβλέπων:

Δημοσθένης Παναγιωτάκος

Καθηγητής

Σχολή Επιστημών Υγείας και Αγωγής,
Τμήμα Επιστήμης Διαιτολογίας – Διατροφής,
Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο

Μέλη:

Ιωάννης Αρναούτης

Επίκουρος Καθηγητής

Σχολή Επιστημών Υγείας και Αγωγής,
Τμήμα Επιστήμης Διαιτολογίας – Διατροφής,
Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο

Κωνσταντίνος Τάμπαλης

Επίκουρος Καθηγητής

Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού,
Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών

Η Ειρήνη Κουνάδη δηλώνω υπεύθυνα ότι:

- 1)** Είμαι ο κάτοχος των πνευματικών δικαιωμάτων της πρωτότυπης αυτής εργασίας και από όσο γνωρίζω η εργασία μου δε συκοφαντεί πρόσωπα, ούτε προσβάλλει τα πνευματικά δικαιώματα τρίτων.

- 2)** Αποδέχομαι ότι η ΒΚΠ μπορεί, χωρίς να αλλάξει το περιεχόμενο της εργασίας μου, να τη διαθέσει σε ηλεκτρονική μορφή μέσα από τη ψηφιακή Βιβλιοθήκη της, να την αντιγράψει σε οποιοδήποτε μέσο ή/και σε οποιοδήποτε μορφότυπο καθώς και να κρατά περισσότερα από ένα αντίγραφα για λόγους συντήρησης και ασφάλειας.

- 3)** Όπου υφίστανται δικαιώματα άλλων δημιουργών έχουν διασφαλιστεί όλες οι αναγκαίες άδειες χρήσης ενώ το αντίστοιχο υλικό είναι ευδιάκριτο στην υποβληθείσα εργασία.

ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ

Στο σημείο αυτό θα ήθελα να ευχαριστήσω τους ανθρώπους που συνέβαλαν καθένας με τον τρόπο του στην ολοκλήρωση αυτής της προσπάθειας. Πρώτα απ' όλα τον επιβλέπων καθηγητή μου κ. Παναγιωτάκο Δημοσθένη που με τις γνώσεις και την εμπειρία του με βοήθησε πάρα πολύ στο σχεδιασμό και στην ολοκλήρωση της διατριβής μου.

Επίσης ένα μεγάλο ευχαριστώ οφείλω στον εργοφυσιολόγο κ. Δημητριάδη Νίκο που βοήθησε σημαντικά στη διαδικασία σχετικά με τη διανομή και τη συμπλήρωση των ερωτηματολογίων σε παιδιά και έφηβους αθλητές.

Επιπλέον, θα ήθελα να εκφράσω θερμές ευχαριστίες στο σύζυγο μου Διονύση και στα πέντε παιδιά μου για την υπομονή που υπέδειξαν καθ' όλη τη διάρκεια των μεταπτυχιακών μου σπουδών.

Ειρήνη Κουνάδη

Φεβρουάριος 2025

1. Άσκηση και Υγεία

- 1.1. Η σωματική άσκηση ως απαραίτητο εργαλείο για την επίτευξη καλής υγείας
- 1.2. Η σωματική άσκηση και μακροβιότητα
- 1.3. Η ανάγκη για δια βίου σωματική άσκηση

2. Προγράμματα σχολικού και εξωσχολικού αθλητισμού

- 2.1. Τι ισχύει διεθνώς, σε Ευρώπη, Αμερική, Ασία
- 2.2. Τι ισχύει στην Ελλάδα. Ιστορική αναδρομή

3. Κίνητρα και εμπόδια για την ενασχόληση παιδιών και εφήβων με εξωσχολικές αθλητικές δραστηριότητες

4. Σκοπός

5. Μεθοδολογία

- 5.1. Σχεδιασμός
- 5.2. Δείγμα
- 5.3. Μετρήσιμα χαρακτηριστικά. Το ερωτηματολόγιο της έρευνας.
- 5.4. Στατιστική ανάλυση

6. Αποτελέσματα

7. Συζήτηση

- 7.1. Τα ευρήματα της παρούσης έρευνας
- 7.2. Σύγκριση με άλλες παρόμοιες έρευνες
- 7.3. Προτάσεις
- 7.4. Περιορισμοί της έρευνας
- 7.5. Συμπεράσματα

Βιβλιογραφικές Πηγές

Περίληψη

Σκοπός: Σκοπός της εργασίας είναι να αποτιμήσει και να αξιολογήσει παράγοντες που επηρεάζουν την ενασχόληση με εξωσχολικές δραστηριότητες άσκησης σε δείγμα παιδιών και εφήβων του ελληνικού πληθυσμού.

Υλικό και Μέθοδος: Η αναζήτηση ερευνών πραγματοποιήθηκε σε διεθνείς βάσεις δεδομένων όπως PubMed και στον μελετητή Google Scholar. Οι εξωσχολικές δραστηριότητες άσκησης αναδεικνύουν τις ευεργετικές ιδιότητες που ασκούν στα παιδιά και στους εφήβους όπως να αποκτήσουν **νέες κινητικές δεξιότητες**, να βελτιώσουν τις ήδη υπάρχουσες, να καλλιεργήσουν τις **κοινωνικές και γνωστικές τους δεξιότητες** καθώς και την **ψυχική τους υγεία** και να υιοθετήσουν **υγιείς συνθήκες ζωής**.

Στην έρευνα συμμετείχαν **500 μαθητές ηλικίας 10-17** ετών από σχολεία της Πρωτοβάθμιας και Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης από όλη την Ελλάδα αλλά το μεγαλύτερο ποσοστό ήταν από την Αθήνα. Τα παιδιά ήταν **μαθητές σχολείου** που ασχολούνταν **ερασιτεχνικά με τον αθλητισμό** αλλά και κάποια παιδιά από **αθλητικά σωματεία**.

Για τη συλλογή δεδομένων χρησιμοποιήθηκαν ερωτηματολόγια για την αξιολόγηση των κινήτρων για την εξωσχολική απασχόληση σε σωματικές δραστηριότητες. Τα ερωτηματολόγια ήταν σε έντυπη μορφή και ηλεκτρονική μορφή. Περιελάμβαναν 17 ερωτήσεις σχετικές με τον αθλητισμό και ακολουθούσε και ένα ερωτηματολόγιο διατροφικών συνηθειών **Kidmed**, το οποίο είναι ένας δείκτης που δείχνει κατά πόσο η διατροφή των παιδιών συμβαδίζει με το πρότυπο της μεσογειακής διατροφής. Επίσης, το ερωτηματολόγιο περιείχε στοιχεία καταγραφής των δημογραφικών χαρακτηριστικών του δείγματος όπως φύλο, ηλικία, επίπεδο εκπαίδευσης, τάξη και περιοχή κατοικίας.

Αποτελέσματα: Τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν ότι ο **κυρίαρχος λόγος** για ένα παιδί ή έφηβο να ασχοληθεί με την εξωσχολική σωματική άσκηση είναι η **ανάπτυξη ενός δυνατού, μυώδους σώματος, λιγότερο η χαρά και διασκέδαση** που του προσφέρει ο αθλητισμός, **σε αντίθεση με την καλή υγεία** που μπορεί να επιφέρει η άσκηση.

Επίσης ο αθλητισμός τους βοηθάει **να αγωνίζονται, να προσπαθούν και να μην εγκαταλείπουν**. Τα παιδιά και οι έφηβοι προτιμούν ξεκάθαρα την **οργανωμένη εκγύμναση** καθώς υπάρχει πρόγραμμα και οργάνωση. Ένα πολύ μεγάλο ποσοστό των παιδιών και εφήβων ασχολείται κυρίως με τα ομαδικά αθλήματα σε οργανωμένους συλλόγους. Βέβαια σε κάποια παιδιά αρέσει και το παιχνίδι στη γειτονιά, γιατί είναι πιο ανέμελο και χωρίς άγχος.

Μεγάλη επιρροή ασκούν οι γονείς στην απόφαση των παιδιών να συμμετέχουν σε κάποια αθλητική δραστηριότητα. Τα παιδιά **θα σταματούσαν** την αθλητική τους δραστηριότητα στην **περίπτωση έλλειψης χρόνου και διαβάσματος**. Τέλος αυτό που τους προσφέρει μελλοντικά η ενασχόλησή τους με ένα άθλημα είναι «**η δια βίου άσκηση**» το οποίο είναι ιδιαίτερα σημαντικό καθώς θα συνεχίσουν να ασκούνται σε όλη τους τη ζωή.

Συμπεράσματα: Η άσκηση στην παιδική ηλικία είναι ζωτικής σημασίας για την **ολιστική ανάπτυξη του παιδιού**. Προάγει τη **σωματική και ψυχική υγεία**, καλλιεργεί **κοινωνικές και γνωστικές δεξιότητες** και διαμορφώνει **υγιείς συνήθειες ζωής**. Η ενθάρρυνση της άσκησης από μικρή ηλικία αποτελεί επένδυση για το μέλλον, καθώς εξοπλίζει τα παιδιά με τα εφόδια για μια υγιή και ισορροπημένη ζωή. Γενικότερα οι **κύριοι λόγοι και τα κίνητρα** που ωθούν παιδιά και τους έφηβους να ασχολούνται με τον **εξωσχολικό αθλητισμό** είναι οι ακόλουθοι και έχουν στόχο τη βελτίωση των δεξιοτήτων, την επιτυχία, τη δημιουργία φίλων, την απελευθέρωση και εκτόνωση ενέργειας, την ομαδικότητα, την καλή φυσική κατάσταση, τη χαρά και τη διασκέδαση. Επιπλέον η **οικογένεια και το σχολείο** διαδραματίζουν υποστηρικτικό ρόλο. Οι **γονείς** παίζουν καθοριστικό ρόλο στη συμμετοχή των παιδιών στον αθλητισμό και μπορούν να αποτελέσουν πρότυπο, ενθαρρύνοντας τη συμμετοχή τους σε δραστηριότητες που ταιριάζουν στα ενδιαφέροντά τους. **Το σχολείο**, από την πλευρά του, μπορεί να ενσωματώσει **προγράμματα Φυσικής Αγωγής** που δίνουν έμφαση στη διασκέδαση και την ομαδικότητα.

Συμπερασματικά οι **εξωσχολικές δραστηριότητες άσκησης**, είναι αυτές που συντροφεύουν ένα παιδί στον ελεύθερο του χρόνο, αυτές που το βοηθούν να αναπτύξει τις δεξιότητες (γνωστικές, κινητικές, κοινωνικές) του, να αποκτήσει καινούρια ενδιαφέροντα και να διευρύνει τα ταλέντα του. Το παιδί μαθαίνει να **κοινωνικοποιείται, να συναναστρέφεται με συνομήλικους, να γνωρίζει τους κανόνες και την ευγενή άμιλλα**.

Λέξεις κλειδιά: εξωσχολικές δραστηριότητες, κίνητρα και παράγοντες, αθλητισμός, άσκηση, Φυσική Αγωγή

Abstract

Aim: The aim of the work is to assess and evaluate factors that influence the involvement in extracurricular activities in a sample of children and adolescents of the Greek population.

Methods: The research search was carried out in international databases such as PubMed and Google Scholar. Extracurricular activities highlight the beneficial properties they exert on children and adolescents in the development of motor, emotional and social skills.

500 students aged 10-17 from Primary and Secondary Education schools from all over Greece participated in the survey, but the largest percentage was from Athens. The children were school students who engaged in amateur sports and some children from sports clubs. Questionnaires were used to collect data to assess motivation for extracurricular physical activity. The questionnaires were in paper and electronic form. It included 17 questions related to sports and was followed by a Kidmed dietary habits questionnaire which is an indicator that shows whether the children's diet is in line with the Mediterranean diet pattern. Also, the questionnaire contained data recording the demographic characteristics of the sample such as gender, age, level of education, class and area of residence.

Results: The results of the survey showed that the dominant reason for a child or adolescent to engage in extracurricular physical activity is the development of a strong, muscular body, less the joy and fun that sports offers, as opposed to the good health that exercise can bring.

Sports also help them to work out, to try and not give up. Children and teenagers clearly prefer organized exercise as there is a schedule and organization. Some children also like playing in the neighborhood because it is more carefree and stress-free. A very large percentage is involved in team sports. Parents have a great influence on children's decision to participate in a sporting activity. Finally, what their participation in a sport offers them in the future is "lifelong exercise" which is particularly important as they will continue to exercise throughout their lives.

Conclusions: Exercise in childhood is vital for a child's holistic development. It promotes physical and mental health, cultivates social and cognitive skills and forms healthy life habits. Encouraging exercise from an early age is an investment in the future, equipping children with the tools for a healthy and balanced life. More generally, the main reasons and motivations that push children and teenagers to engage in extracurricular sports are the following and have the goal of improving skills, success, making friends, releasing and releasing energy, teamwork, good physical condition joy and fun In addition, the family and the school play a supportive role. Parents play a key role in children's participation in sports and can be role models, encouraging their participation in

activities that suit their interests. The school, for its part, can incorporate PE programs that emphasize fun and teamwork.

In conclusion, extracurricular activities are those that accompany a child in his free time, those that help him develop his skills (cognitive, motor, social), acquire new interests and expand his talents. The child learns to socialize, socialize with peers, know the rules and noble rivalry.

Keywords: extracurricular activities, motivation and factors, sports, exercise, Physical Education

1. ΕΙΣΑΓΩΓΗ

1.1 Η σωματική άσκηση ως απαραίτητο εργαλείο για την επίτευξη καλής υγείας

Η **σωματική άσκηση** είναι απαραίτητη για την **επίτευξη της καλής υγείας**. Σωματική άσκηση, υγεία και ποιότητα ζωής είναι έννοιες στενά συνδεδεμένες μεταξύ τους. Η τακτική σωματική άσκηση από την παιδική ηλικία προσφέρει πολλά οφέλη σωματικά, κοινωνικά και ψυχικά. Η σωματική άσκηση είναι ιδιαίτερα σημαντική για **καλή υγεία, ευεξία** και συμβάλλει και στη **διατήρηση υγιούς σωματικού βάρους**. Ένας από τους σημαντικότερους παράγοντες που επηρεάζουν την υγεία παγκοσμίως είναι η έλλειψη σωματικής δραστηριότητας : η σωματική αδράνεια είναι στην πραγματικότητα ένας σημαντικός παράγοντας κινδύνου για την ανάπτυξη χρόνιων ασθενειών και ασκεί αρνητικό αντίκτυπο καθώς συμβάλλει σημαντικά στην αυξημένη νοσηρότητα και θνησιμότητα. Ο **καθιστικός τρόπος ζωής** είναι παράγοντας κινδύνου για την εμφάνιση πολλών χρόνιων ασθενειών όπως οι **καρδιαγγειακές παθήσεις, διαβήτη τύπου 2 και καρκίνο**. Αντίθετα η **τακτική άσκηση συνδέεται με πολλά οφέλη** για την **υγεία και καθυστερημένη θνησιμότητα**.

Η φυσική δραστηριότητα είναι απαραίτητο εργαλείο για την πρόληψη και τον έλεγχο των χρόνιων νοσημάτων, προσφέροντας σημαντικά οφέλη σε διάφορα συστήματα του οργανισμού. Για να αποκομίσει κανείς τα μέγιστα, οι ειδικοί συνιστούν την τακτική συμμετοχή σε συνδυασμό άσκησης, ασκήσεων ενδυνάμωσης και ασκήσεων ευλυγισίας.

Η φυσική δραστηριότητα παίζει σπουδαίο ρόλο στην υγεία της καρδιάς και στην κυκλοφορία. Η σωματική δραστηριότητα, ωστόσο, μειώνει 30-40% τον κίνδυνο καρδιαγγειακής νόσου. Η τακτική άσκηση μετριάξει τις χρόνιες καρδιακές παθήσεις βελτιώνοντας το καρδιαγγειακό σύστημα και αυξάνοντας την ικανότητα των πνευμόνων να διευκολύνει την πρόσληψη οξυγόνου και να βελτιώσει τη διαστολή των αιμοφόρων αγγείων.

Επιπλέον με την σωματική άσκηση βελτιώνονται τα επίπεδα της λιποπρωτεΐνης υψηλής πυκνότητας (HDL) σε αντίθεση με την λιποπρωτεΐνη χαμηλής πυκνότητας (LDL). Αυτό οδηγεί σε μείωση των παραγόντων κινδύνου καρδιοπάθειας και εγκεφαλικού, όπως η υψηλή αρτηριακή πίεση και τα μη φυσιολογικά προφίλ λιπιδίων του αίματος.

Σύμφωνα με μία ανασκόπηση (Lin et al 2016) οι **επιδράσεις της προπόνησης της σωματικής άσκησης** συμβάλλουν **θετικά στην καρδιοαναπνευστική ικανότητα** καθώς και στη μεταβολική υγεία.

Σύμφωνα με μία ανασκόπηση (Sztramko et al,2021) ο ρόλος του σχολείου είναι καθοριστικός στην αύξηση της μέτριας έως έντονης σωματικής δραστηριότητας και στη βελτίωση της φυσικής κατάστασης μεταξύ παιδιών και εφήβων ηλικίας 6 έως 18 ετών. Η σωματική δραστηριότητα μεταξύ των παιδιών και των εφήβων σχετίζεται με χαμηλότερη παχυσαρκία, βελτιωμένη καρδιο-μεταβολική υγεία και βελτιωμένη φυσική κατάσταση. Σε όλο τον κόσμο, λιγότερο από το 30% των παιδιών και των εφήβων πληρούν τις παγκόσμιες συστάσεις φυσικής δραστηριότητας για τουλάχιστον 60 λεπτά μέτριας έως έντονης σωματικής δραστηριότητας την ημέρα. Τα σχολεία μπορεί να είναι ιδανικοί τόποι για παρεμβάσεις, δεδομένου ότι τα παιδιά και οι έφηβοι στα περισσότερα μέρη του κόσμου περνούν σημαντικό χρόνο μέσα σε αυτά.



WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour (2020).
For more information, visit: www.who.int/health-topics/physical-activity



Ωστόσο, η **κατανόηση του ρόλου της σωματικής δραστηριότητας** στη σύγχρονη κοινωνία και η ευαισθητοποίηση του γενικού πληθυσμού είναι ένα από τα πιο σημαντικά καθήκοντα των υποστηρικτών της υγείας και της ψυχαγωγίας. Αντίστοιχα, υπάρχει επιτακτική ανάγκη να ενισχύσουμε τη γνώση, την αντίληψη και την επίγνωσή μας για τη σωματική δραστηριότητα και τις επιπτώσεις της στην υγεία του ατόμου, συμβάλλοντας τελικά στην ανάπτυξη μιας υγιούς κοινωνίας.

Επίσης σε μία ανασκόπηση (Lubans et al,2016) η **φυσική δραστηριότητα** βελτιώνει την αυτοεκτίμηση και την αυτοαντίληψη των νέων και συμβάλλει σημαντικά στη **γνωστική και ψυχική υγεία**. Έτσι η σωματική δραστηριότητα παίζει σημαντικό ρόλο στη διατήρηση της καλής υγείας και της ψυχικής ευεξίας των ανθρώπων. Η ψυχική κατάσταση του καθενός μπορεί πράγματι να βελτιωθεί με την άσκηση, η οποία μπορεί να μειώσει την κατάθλιψη ανεβάζοντας τη διάθεση. Επιπλέον, μπορεί να βελτιώσει το στρες και την ποιότητα του ύπνου και να βοηθήσει στις γνωστικές και μαθησιακές ικανότητες των νέων, καθώς και στις ακαδημαϊκές τους επιδόσεις. Όπως έλεγαν και οι αρχαίοι ημών πρόγονοι **«νους υγιείς εν σώματι υγιή»** που σημαίνει ότι η **ψυχική και διανοητική μας υγεία** είναι άρρηκτα συνδεδεμένη με **την σωματική υγεία**.

Η ψυχική υγεία μπορεί να ενισχυθεί με την άσκηση, όπως αναφέρεται από πολλές μελέτες: η σωματική δραστηριότητα περιλαμβάνει κίνηση του σώματος και χρήση των μυών του, για παράδειγμα περπάτημα, τρέξιμο, χορό, κολύμπι, γιόγκα ή εργασία στον κήπο. Η διάρκεια της άσκησης φαίνεται να μετριάζει τη συσχέτιση μεταξύ σωματικής δραστηριότητας και ψυχολογικής υγείας, όπως αναφέρουν τακτικά πιο μακροσκελή προγράμματα. Ήπιες έως μέτριες διαταραχές ψυχικής υγείας, συμπεριλαμβανομένης της κατάθλιψης και του άγχους, μπορούν να αντιμετωπιστούν αποτελεσματικά με την ενασχόληση με σωματική δραστηριότητα. Η αυξημένη αερόβια άσκηση ή η προπόνηση δύναμης έχει αποδειχθεί ότι βελτιώνει σημαντικά τα συμπτώματα κατάθλιψης. Επιπλέον, η τακτική άσκηση φαίνεται να έχει οφέλη συγκρίσιμα με εκείνα του διαλογισμού ή της χαλάρωσης για συμπτώματα άγχους και διαταραχή πανικού.

1.2 Η σωματική άσκηση και μακροβιότητα

Διαφορετικοί **τύποι ασκήσεων** έχουν αποδειχθεί ότι συμβάλλουν στη **μακροχρόνια υγεία**. Οι διάφοροι τύποι ασκήσεων όπως αερόβια άσκηση, μυϊκή ενδυνάμωση, ευλυγισία, ισορροπία έχουν ευεργετική επίδραση στην υγεία όπως για παράδειγμα:

- Αερόβια άσκηση για καλή καρδιοπνευμονική υγεία
- Ασκήσεις ενδυνάμωσης για γερά οστά και μύες
- Ευλυγισία και ισορροπία για σταθερότητα και πρόληψη πτώσεων
- **Ο συνδυασμός όλων των ασκήσεων για ολοκληρωμένη υγεία και μακροζωία**

Οποιαδήποτε μορφή συστηματικής σωματικής άσκησης εξασφαλίζει τόσο βραχυπρόθεσμα όσο και μακροπρόθεσμα οφέλη. Ανεξάρτητα από την ηλικία ή το φύλο, η συστηματική άσκηση συμβάλλει σε ένα ευρύ φάσμα ευεργετικών δράσεων σε ψυχικό και σωματικό επίπεδο. Επιπλέον υπάρχει άμεση σχέση ανάμεσα στη σωματική άσκηση και το προσδόκιμο ζωής καθώς τα άτομα που ασκούνται σωματικά συνήθως ζουν περισσότερο από τα άτομα που δεν ασκούνται. Η φυσική δραστηριότητα και συγκεκριμένα η σωματική άσκηση αποτελεί μία από τις βασικές συνιστώσες για την επίτευξη και διατήρηση σωματικής και πνευματικής υγείας.

Σύμφωνα με επιστημονικές έρευνες οι άνθρωποι που ασκούνται συστηματικά και ακολουθούν μία ισορροπημένη διατροφή θεωρούνται 10-20 χρόνια νεότεροι από τη χρονολογική τους ηλικία. Αυτό που διασφαλίζεται σε μεγάλο ποσοστό με την άσκηση είναι ότι όσα χρόνια ζήσει κάποιος θα είναι πιο ποιοτικά όσον αφορά την υγεία και τη λειτουργικότητά του σε σύγκριση με κάποιον που κάνει καθιστική ζωή.

Η άσκηση πρέπει να είναι συστηματική για να έχει αποτέλεσμα. Πολλοί μπερδεύουν τη φυσική δραστηριότητα με την άσκηση. Η άσκηση είναι μία προγραμματισμένη και δομημένη υποκατηγορία της φυσικής δραστηριότητας .

Οι έφηβοι είναι μια κατηγορία από μόνοι τους. Όλοι έχουμε περάσει από αυτήν την δύσκολη ηλικία ή και έχουμε παιδιά σ' αυτήν την δύσκολη ηλικία. Πιστεύω ότι οι μεγαλύτερες δυσκολίες των εφήβων είναι να αυτοπροσδιοριστούν ή καλύτερα να βρουν ποιοι πραγματικά είναι, να κάνουν τις σωστές επιλογές και να εκτονώσουν την περισσή ενέργεια, ίσως και το θυμό τους. Σε όλα αυτά η άσκηση σίγουρα βοηθάει. Πρόσφατες μελέτες σε εφήβους δείχνουν ότι η συμμετοχή σε πρόγραμμα συστηματικής άσκησης σχετίζεται με την ακαδημαϊκή απόδοση, τη γνωστική λειτουργία καθώς και μακροζωία.

Η **μέτρια έως υψηλής έντασης** φυσική δραστηριότητα μπορεί να έχει καλύτερη επίδραση στη διατήρηση και την **προαγωγή της υγείας από τη χαμηλής έντασης** (Brown et al., 2004). Επιπλέον, αρκετές μελέτες σε παιδιά έχουν δείξει μια τάση απομάκρυνσης από την ενεργό συμμετοχή στο σχολείο αποτελέσματα που είναι περισσότερο ορατά στα κορίτσια (Lee, Orenstein, & Richardson 2008; Tudor-Locke, Ainsworth, & Popkin, 2001). Η **Φυσική Αγωγή (Φ.Ε.) αποτελεί αναπόσπαστο μέρος του καθηγητή Φυσικής Αγωγής.**

Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (World Health Organization, 2016) έχει προτείνει ότι η **ημερήσια σύσταση άσκησης** για παιδιά και εφήβους (ηλικίας 5 έως 17 ετών) θα πρέπει να περιλαμβάνει **60 λεπτά μέτριας έως υψηλής έντασης φυσικής δραστηριότητας**. Το 81% των εφήβων ηλικίας από 11 έως 17 ετών, δεν πληρούν αυτές τις καθημερινές συστάσεις, με αποτέλεσμα η έλλειψη άσκησης στους εφήβους να αποτελεί σοβαρό πρόβλημα παγκοσμίως. Πολλοί παράγοντες έχουν συνδεθεί με την υποκινητικότητα των εφήβων, συμπεριλαμβανομένων των αλληλεπιδράσεων σε κοινωνικές-γνωστικές μεταβλητές, όπως η αυτο-αποτελεσματικότητα, η αυτοπεποίθηση, η υποστήριξη από τους γονείς, τους φίλους και το περιβάλλον, καθώς και η βιολογική ωριμότητα.

Ανεξάρτητα από τους λόγους αυτούς, τα πιο δραστήρια παιδιά και έφηβοι τείνουν να παραμένουν και δραστήριοι ενήλικες αυξάνοντας έτσι τις πιθανότητες για ποιότητα ζωής και μακροζωία. Έτσι τα επίπεδα άσκησης κατά τη διάρκεια των εφηβικών ετών μπορεί να είναι ιδιαίτερα σημαντικά για την οικοδόμηση ενός θεμέλιου για μετέπειτα υγεία.

Εφαρμόζοντας εξατομικευμένα προγράμματα ασκήσεων στα παιδιά- εφήβους έχει αποδειχθεί ότι είναι ο πλέον ιδανικός τρόπος για την επίτευξη των προσωπικών στόχων που θέτει κανείς ξεκινώντας ένα πρόγραμμα άσκησης. Η άσκηση είτε δια ζώσης, είτε διαδικτυακά μειώνει για τον ασκούμενο τόσο το κόστος όσο και το χρόνο που θα σπαταλούσε για να μετακινηθεί προς και από το γυμναστήριο. «Δεδομένου ότι η έλλειψη χρόνου είναι το πιο συχνά αναφερόμενο εμπόδιο στην τακτική σωματική δραστηριότητα, η συγκέντρωση μικρών ποσοτήτων σποραδικά κατά τη διάρκεια της ημέρας μπορεί να είναι μια ιδιαίτερα ελκυστική επιλογή για πολυάσχολους ανθρώπους», δήλωσε ο συγγραφέας Matthew N. Ahmadi, καθηγητής στο Πανεπιστήμιο του Σίδνεϋ στην Αυστραλία, σε δελτίο τύπου. «Τα αποτελέσματα δείχνουν ότι η συσσώρευση έντονης δραστηριότητας σε σύντομες περιόδους κατά τη διάρκεια της εβδομάδας μπορεί να μας βοηθήσει να ζήσουμε περισσότερο». Σύμφωνα με μία συστηματική ανασκόπηση και μετανάλυση του (Marker et al,2018) **η σωματική δραστηριότητα σχετίζεται με την καλύτερη ποιότητα ζωής**. Τα ευρήματα αυτής της μελέτης υποδηλώνουν ότι τα προγράμματα σχολικής υγείας που προωθούν τον ενεργό τρόπο ζωής μεταξύ παιδιών και εφήβων μπορεί να συμβάλλουν στη βελτίωση της ποιότητας ζωής που σχετίζεται με την υγεία.

1.3 Η ανάγκη για δια βίου σωματική άσκηση

Η θετική επίδραση της Φυσικής Αγωγής και του Αθλητισμού στην ομαλή και αρμονική φυσιολογική ανάπτυξη του παιδιού είναι γνωστή. Ιδιαίτερα σημαντική είναι και η συνεισφορά της στην ψυχολογική ανάπτυξη του παιδιού συντελώντας στη διαμόρφωση μιας ολοκληρωμένης

προσωπικότητας. Μετά από έρευνες έχει αποδειχθεί ότι η συμμετοχή σε προγράμματα Φυσικής δραστηριότητας βοηθάει στη βελτίωση της αυτοεκτίμησης και της αυτοαντίληψης των παιδιών (Τοκμακίδης και Δούδα 1999). Έτσι η διδασκαλία της Φυσικής Αγωγής στο σχολείο και η συμμετοχή των παιδιών και των εφήβων σε εξωσχολικές δραστηριότητες μπορεί να τους βοηθήσει να αποκτήσουν και να διαμορφώσουν μία θετική εικόνα για τον εαυτό τους που θα τους επιτρέψει να βιώσουν τα ευεργετικά αποτελέσματα της άσκησης δια βίου.

Είναι αποδεδειγμένο ότι τα παιδιά και οι **έφηβοι που συμμετέχουν σε τακτική φυσική δραστηριότητα για τουλάχιστον 60 λεπτά ημερησίως** αποκομίζουν **πολυάριθμα οφέλη** για την **υγεία τους (World Health Organization, 2020)**. Η συχνή σωματική άσκηση βελτιώνει την υγεία των οστών και των μυών, ενισχύει τη μυϊκή δύναμη και αντοχή, μειώνει τον κίνδυνο εμφάνισης χρόνιων ασθενειών, βελτιώνει την αυτοεκτίμηση, μειώνει το άγχος και το στρες, αυξάνει τη γνωστική λειτουργία και βοηθά στην κοινωνικοποίηση. Το σχολικό περιβάλλον αναγνωρίζεται ως ιδανικό καθώς μαθαίνει στα παιδιά βασικές κινητικές δεξιότητες, τους μαθαίνει να συναναστρέφονται με άλλα παιδιά και γενικά πλάθει την προσωπικότητά τους, υπό την καθοδήγηση του εκπαιδευτικού. Συγκεκριμένα, το σχολείο, καθώς ασκεί σημαντική επιρροή στη συμπεριφορά και ψυχοσύνθεση των παιδιών, είναι απαραίτητο να τους διδάσκει ότι η καθημερινή σωματική άσκηση είναι προαπαιτούμενη στη ζωή τους. (Λάμψα, Σ., & Δέρρη Β., 2024). Ωστόσο, το εκπαιδευτικό σύστημα, παρόλο που δεν μπορεί μονομερώς να κεντρίσει το ενδιαφέρον των μαθητών για τη φυσική δραστηριότητα, οι εκπαιδευτικοί Φυσικής Αγωγής θα μπορούσαν να παρακινήσουν τους μαθητές να συμμετέχουν σε κάποια φυσική δραστηριότητα στον προτεινόμενο χρόνο, βάσει ωρολογίου προγράμματος.

Την ίδια στιγμή, τα σχολεία παρέχουν οφέλη σε παιδιά από όλες τις κοινωνικές ομάδες, συμπεριλαμβανομένων των ευάλωτων και κοινωνικά περιθωριοποιημένων, και ειδικά εκείνων που δεν έχουν πρόσβαση σε χώρους παιχνιδιού. (Shannon et al., 2019). Επίσης, έχει αποδειχθεί ότι η Φυσική Αγωγή είναι το μοναδικό γνωστικό αντικείμενο του σχολικού προγράμματος που μπορεί να συμβάλλει, μέσω οργανωμένου προγράμματος σπουδών. Αφενός αποτελεί το θεμέλιο για την ανάπτυξη ψυχοκινητικών και συναισθηματικών δεξιοτήτων και αφετέρου σχετίζεται άρρηκτα με την ψυχική ευημερία και την υιοθέτηση ενός σωματικά δραστήριου τρόπου ζωής, ο οποίος δύναται να διατηρηθεί εφ' όρου ζωής.

Παράλληλα, η επιλογή και η συμμετοχή σε σωματική άσκηση καθορίζεται από διάφορους παράγοντες όπως η ηλικία, τα προγράμματα άσκησης/άθλησης, η παρακίνηση των μαθητών/τριών και η ύπαρξη του κατάλληλου εξοπλισμού στο σχολικό συγκρότημα ή στην κοινότητα εν γένει. Ενδεικτικά, τα παιδιά δημοτικού προτιμούν το ελεύθερο παιχνίδι, χωρίς

κάποια τεχνική, στοχεύοντας στην ανάπτυξη των θεμελιωδών κινητικών τους ικανοτήτων ενώ οι έφηβοι συμμετέχουν σε δραστηριότητες, συνυφασμένες με τη σωματική τους διάπλαση και τις ανεπτυγμένες κινητικές τους δεξιότητες, όπως ποδηλασία και καλαθοσφαίριση (Kudlacek, et al., 2020). Ωστόσο, σύμφωνα με έρευνα της Ευρωπαϊκής Επιτροπής, μόνο το 22,5% των παιδιών ηλικίας 5-13 ετών, ασκείται τακτικά (European Commission, 2022). Επίσης, τα οφέλη της σωματικής άσκησης στο σχολικό περιβάλλον δεν φαίνεται να είναι τα αναμενόμενα (Pate, et al., 2006).

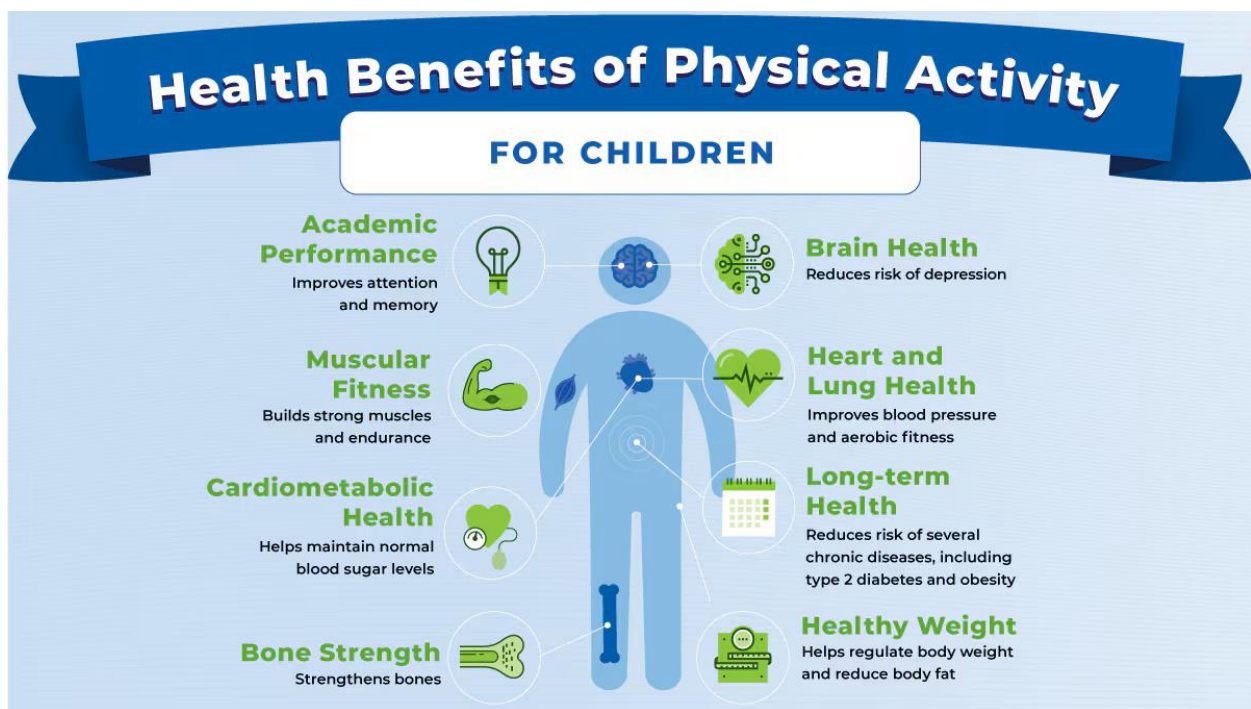
Έτσι, κρίνεται επιτακτική ανάγκη η προώθηση της ενασχόλησης των παιδιών με τη Φυσική Αγωγή, καθώς καλλιεργεί, μεταξύ άλλων, συναισθηματικές δεξιότητες, όπως ο αυτοέλεγχος και η ενσυναίσθηση, συμβάλλει στην ευημερία και την προσωπική ανάπτυξη και επιπλέον αναπτύσσει τη συναισθηματική νοημοσύνη (Alzina & Panielo 2017) ιδιαίτερα όταν εμπλέκονται σε δραστηριότητες που επικεντρώνονται κυρίως στο ομαδικό παιχνίδι (Canabate, et al., 2018). Σύμφωνα με μια μελέτη του Robinson και των συνεργατών του (2015), η Φυσική Αγωγή για τους νεαρούς μαθητές είναι ζωτικής σημασίας για την ανάπτυξη των κινητικών και κοινωνικών τους δεξιοτήτων.

Αντίστοιχες μελέτες έχουν δείξει ότι η συνειδητοποίηση και η αναγνώριση αυτών των συναισθημάτων από τους άλλους προάγει την ευημερία, την προσωπική ανάπτυξη και την ανάπτυξη σχέσεων (Alzina & Panielo 2017). Πιο συγκεκριμένα, τα τελευταία χρόνια έχουν αναδυθεί κάποιες πρακτικές που δίνουν έμφαση στην ανάπτυξη των συναισθηματικών ικανοτήτων των παιδιών μέσα από το σχολείο, καθώς, την ίδια στιγμή, η κατανόηση των συναισθημάτων από τους μαθητές, με βάση τις πρακτικές που χρησιμοποιούνται, προσφέρει σημαντικές πληροφορίες για τον προσανατολισμό τους στην τάξη.

Σε αυτό το πλαίσιο, ορισμένοι μελετητές υποστηρίζουν ότι **τα προγράμματα Φυσικής Αγωγής του σχολείου** μπορούν να βοηθήσουν τους μαθητές να αναπτύξουν τις συναισθηματικές τους δεξιότητες, ιδιαίτερα μέσω ασκήσεων που εστιάζονται στο ομαδικό παιχνίδι (Canabate et al., 2018).

Παράλληλα, **η κοινωνική ανάπτυξη των μαθητών ωφελείται και ενισχύεται μέσω ενός τακτικού και σταθερού προγράμματος Φυσικής Αγωγής στα σχολεία** καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής τους, αναπτύσσοντας υγιείς διαπροσωπικές σχέσεις.

Τέλος, με την ενασχόληση με τη φυσική δραστηριότητα, τα παιδιά μπορούν να οργανώσουν καλύτερα τις σκέψεις και τα συναισθήματά τους και παράλληλα να ενισχύσουν την αυτοεκτίμησή τους. (Λάμψα Σ., & Δέρρη Β., 2024).



Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας «**φυσική δραστηριότητα νοείται οποιαδήποτε κίνηση του σώματος που προκαλείται από τη συστολή των σκελετικών μυών και χρησιμοποιεί περισσότερη ενέργεια από όση χρειάζεται σε συνθήκες ηρεμίας**(WHO, 2018). Επιπλέον, όλες οι κινήσεις που πραγματοποιούνται κατά την διάρκεια του ελεύθερου χρόνου ή για την μεταφορά ενός ατόμου στην εργασία θεωρούνται επίσης φυσική δραστηριότητα. **Τόσο η ελαφριά όσο και η έντονη σωματική δραστηριότητα είναι ευεργετικές για την υγεία**». Η φυσική δραστηριότητα, η οποία καθορίζεται από τους εξής τέσσερις παράγοντες: συχνότητα, διάρκεια, τύπος και ένταση, έχει αποδειχθεί ότι βελτιώνει την ισορροπία, την ευλυγισία, τη μυϊκή δύναμη και την αερόβια φυσική κατάσταση (Θεοδωράκης κ.α, 2013).

Σύμφωνα με το Σύνταγμα της Ελλάδας «**η φυσική αγωγή είναι συστατικό της δομής του σχολείου και της παιδείας η οποία «αποτελεί βασική αποστολή του Κράτους και έχει σκοπό την ηθική, πνευματική, επαγγελματική και φυσική αγωγή των Ελλήνων»** (Σύνταγμα της Ελλάδας, άρθρο 16, παράγραφος 2). Όλες οι μορφές και τα είδη σωματικής δραστηριότητας περιλαμβάνονται στην έννοια και την πρακτική της Φυσικής Αγωγής, η οποία στοχεύει στην αρμονική ανάπτυξη σωματικών και πνευματικών ικανοτήτων, στη θωράκιση της υγείας και στην κοινωνική ένταξη. Αυτός είναι ένας όρος που έχει εναρμονιστεί με το όρο «Physical Education» διεθνώς(Soukup, G., & Lynch, T. 2017).

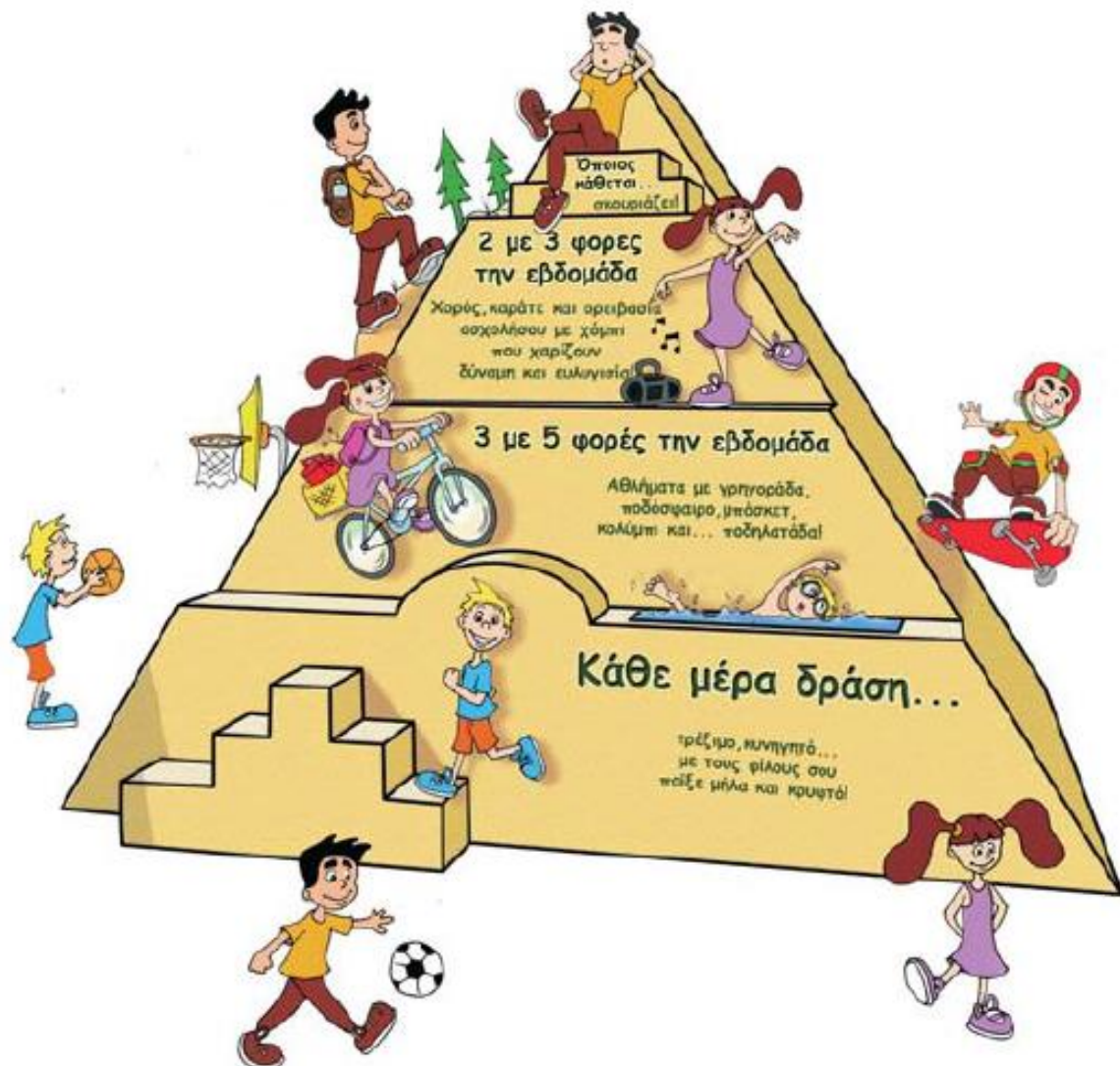
2. Προγράμματα σχολικού και εξωσχολικού αθλητισμού

Πολύ σημαντική είναι η **Φυσική Αγωγή**, η οποία έχει μακρά ιστορία. **Στην Ευρώπη εισήχθη στο εκπαιδευτικό σύστημα στις αρχές του 20ου αιώνα**, και τότε αντικατόπτριζε ένα βασικό εργαλείο για την κοινωνικοποίηση των παιδιών. Μεταξύ 1950 και 1977, η παιδαγωγική γυμναστική χρησιμοποιήθηκε στα δημοτικά εκπαιδευτικά ιδρύματα. Το 1983, το Εθνικό Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών ίδρυσε το πρώτο Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού (Τ.Ε.Φ.Α.Α.) και την ίδια χρονιά αποφασίστηκε να ενταχθεί η Φυσική Αγωγή στο ωρολόγιο πρόγραμμα των ελληνικών δημοτικών σχολείων. Σύμφωνα με το αρχικό πρόγραμμα σπουδών, το μάθημα της Φυσικής Αγωγής στην πρωτοβάθμια εκπαίδευση διδάχθηκε τα πρώτα τέσσερα χρόνια, με έμφαση σε μη δομημένες δραστηριότητες που περιλάμβαναν κυρίως κίνηση ελεύθερης μορφής (Ντάνης, Α., 2007). Σήμερα, έπειτα από πληθώρα κρατικών επεμβάσεων και πρωτοβουλιών, το μάθημα της Φυσικής Αγωγής αποτελεί αναπόσπαστο κομμάτι του ωρολογίου προγράμματος της πρωτοβάθμιας και δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης και διδάσκεται από εκπαιδευτικούς Φυσικής Αγωγής (Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής, 2022). Σήμερα, λειτουργούν πέντε (5) Τμήματα ΤΕΦΑΑ, που εδρεύουν οι εξής πόλεις: Αθήνα (ΕΚΠΑ), Θεσσαλονίκη (ΑΠΘ), Σέρρες (ΑΠΘ), Κομοτηνή (ΔΠΘ) και Τρίκαλα (Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας)

Παράλληλα, η **φυσική δραστηριότητα σχετίζεται και με γνωστικά επιτεύγματα**. Έτσι οι εκπαιδευτικοί καλούνται να δημιουργήσουν, να υλοποιήσουν και να κατευθύνουν εκπαιδευτικές δραστηριότητες, μέσα από προσεγγίσεις που είναι πιο αυθεντικές και ουσιαστικές. Επιπλέον, είναι σημαντικός ο σχεδιασμός δραστηριοτήτων, ατομικών ή ομαδικών, δεδομένης της ποικιλίας των παιχνιδιών και των προδιαγραφών κάθε ολοκληρωμένου προγράμματος σπουδών Φυσικής Αγωγής. Ενώ το ατομικό παιχνίδι εστιάζει περισσότερο στην ενίσχυση των δεξιοτήτων του ατόμου, το ομαδικό παιχνίδι επικεντρώνεται περισσότερο στην ενίσχυση των κοινωνικών δεξιοτήτων. Ακόμη, φαίνεται ότι και η φύση των προγραμμάτων παίζει ρόλο στην ανάπτυξη των κινητικών δεξιοτήτων. Τα προγράμματα χρειάζεται να είναι δομημένα, στοχευμένα και να λαμβάνουν υπόψη τις πιθανές διαφορές μεταξύ των μαθητών.

Ωστόσο, στην περίπτωση των **μαθητών γυμνασίου, η καθιστική ζωή και η ενασχόληση τους με τα βιντεοπαιχνίδια**, η οποία κερδίζει ραγδαία έδαφος, συγκριτικά με τη σωματική άσκηση (Basterfield et al., 2011), φαίνεται να **επηρεάζει αρνητικά τη βελτίωση κινητικών δεξιοτήτων** που θα μπορούσαν να αποβούν **χρήσιμες στη δια βίου άσκηση** και κατ' επέκταση τη φυσική τους κατάσταση που σχετίζεται με την υγεία. Επίσης, Τα αποτελέσματα των μελετών δείχνουν προκαταρκτικά στοιχεία ότι ο αυξημένος χρόνος ενασχόλησης με τα βιντεοπαιχνίδια σχετίζεται

με υψηλότερο δείκτη μάζας σώματος και παράλληλα χαμηλότερο επίπεδο γενικής υγείας (κυρίως φυσικής) των μαθητών καθώς έχει διαπιστωθεί συσχέτιση μεταξύ του χρόνου παιχνιδιού και της σωματικής δραστηριότητας ή της καθιστικής συμπεριφοράς, του ύπνου ή της κόπωσης ή των διατροφικών συμπεριφορών.



Την ίδια στιγμή, οι μελέτες που ερευνούν την **επίδραση του μαθήματος της Φυσικής Αγωγής στις συναισθηματικές δεξιότητες** μαθητών δημοτικού υποστηρίζουν ότι υπάρχει άρρηκτη σχέση μεταξύ αυτού και της **άσκησης της συναισθηματικής νοημοσύνης**. Αρχικά, η συμμετοχή σε κινητικά παιχνίδια επέτρεψε τη βίωση ενός σημαντικού ρεπερτορίου από συναισθηματικές εμπειρίες ενώ παράλληλα δημιούργησε κατάλληλο περιβάλλον συναισθηματικής έκφρασης, μέσω διευκόλυνσης της συνολικής διαδικασίας. Αντίθετα με τους μαθητές δημοτικού, οι μαθητές γυμνασίου εμφανίζουν δυσκολίες στην εφαρμογή στρατηγικών συναισθηματικής κατανόησης ενώ εστιάζουν περισσότερο στην εξωτερική τους εμφάνιση όταν ασχολούνται με κάποια φυσική δραστηριότητα (Malambo et al., 2022). Μέσω του προγράμματος της Φυσικής

Αγωγής όμως οι μαθητές έγιναν πιο κοινωνικοί, απέκτησαν μεγαλύτερο έλεγχο της συμπεριφοράς και των συναισθημάτων τους και βελτίωσαν τις σχέσεις τους με τους συμμαθητές τους. Ωστόσο, παρατηρήθηκε ότι, αν οι εκπαιδευτικοί Φυσικής Αγωγής δεν παρέχουν επαρκή καθοδήγηση για την σωστή διεξαγωγή των δραστηριοτήτων, ενδέχεται να προκληθούν αρνητικά συναισθήματα και συγκρούσεις. Επιπρόσθετα, μέσω του μαθήματος της Φυσικής Αγωγής, οι **μαθητές δημοτικού αναπτύσσουν κοινωνικές δεξιότητες**, οι οποίες δύνανται να τους βοηθήσουν στην αλληλοεπίδρασή τους, στην αποδοχή τους από τους άλλους, καθώς και στην υιοθέτηση κατάλληλων συμπεριφορών. Επίσης, μέσα από τις κινητικές δραστηριότητες ενισχύουν την κοινωνική τους ευαισθητοποίηση και αναπτύσσουν επικοινωνιακές δεξιότητες.

Αντίθετα, **οι μαθητές γυμνασίου, λόγω της εφηβείας**, ενδέχεται να εκδηλώσουν **επιθετικές και πιο έντονες συμπεριφορές** ενώ η διδασκαλία κοινωνικών συμπεριφορών λειτουργεί ως καταλύτης στην ανάπτυξη κοινωνικών δεξιοτήτων, στο πλαίσιο του μαθήματος της Φυσικής Αγωγής. Ωστόσο, διαπιστώθηκαν θετικά αποτελέσματα που απορρέουν από τη συμμετοχή μαθητών γυμνασίου στο **μάθημα της Φυσικής Αγωγής, οι οποίοι εμφάνισαν βελτιωμένη αυτοπεποίθηση, αυξημένη συνεργατικότητα ως έφηβοι**. Συμπερασματικά, είναι προφανές ότι **το μάθημα της Φυσικής Αγωγής είναι ιδιαίτερα ωφέλιμο για μαθητές δημοτικού και γυμνασίου**, όσον αφορά τις κινητικές, συναισθηματικές και κοινωνικές τους δεξιότητες, όπως αυτό φαίνεται στη βιβλιογραφική ανασκόπηση των μελετών (Kasture & Bhalerao, 2014; Bisquerra, R., & Hernandez, S., 2017). Σύμφωνα με τα ευρήματα από τη διεθνή βιβλιογραφία, η υιοθέτηση μιας σειράς προγραμμάτων υψηλής ποιότητας, που είναι προσαρμοσμένα στις ανάγκες κάθε μαθητή μιας τάξης, μπορεί να βελτιώσει την ποιότητα του μαθήματος Φυσικής Αγωγής. Σε αυτή την κατεύθυνση, τα αναπτυξιακά χαρακτηριστικά κάθε ηλικίας, η εστίαση στην πρόοδο και η διαφοροποίηση ανάλογα με τις ανάγκες των μαθητών πρέπει να λαμβάνονται περισσότερο υπόψη.

Φαίνεται ότι είναι ζωτικής σημασίας να **αυξηθεί η συμμετοχή των μαθητών στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής** στις τάξεις του γυμνασίου. Προκειμένου να επιτευχθεί αυτό και να επέλθει η ανάπτυξη των κινητικών δεξιοτήτων και της αυτοπεποίθησης παιδιών 12 έως 15 ετών, είναι **απαραίτητο τα προγράμματα να προάγουν τη συνολική ενασχόληση και την παρακίνησή τους για σωματική άσκηση**. Η διαφοροποιημένη διδασκαλία περιλαμβάνει μια παιδαγωγική φιλοσοφία στην οποία κάθε εκπαιδευτικός αποδέχεται τη διαφορετικότητα κάθε μαθητή. Η σωστή σωματική αλλά και η ολόπλευρη ανάπτυξη κάθε μαθητή, και στη συνέχεια η επιτυχία του ως άτομο, είναι ο στόχος του μαθήματος Φυσικής Αγωγής. Σε κάθε περίπτωση, για την επίτευξη των κινητικών και κοινωνικών στόχων του εν λόγω μαθήματος, είναι σημαντική η

διεξαγωγή δραστηριοτήτων, τόσο σε ατομικό όσο και ομαδικό επίπεδο. Το επίπεδο της κίνησης των μαθητών και το αθλητικό τους υπόβαθρο (Sgro, et al., 2019) χρειάζεται να λαμβάνεται υπόψη. Η παροχή πολλών ευκαιριών ενεργούς συμμετοχής στους μαθητές βελτιώνει και την εκπαιδευτική εμπειρία τους.

Επίσης, πέραν αυτών, η **Φυσική Αγωγή** συμβάλλει καθοριστικά στην **ανάπτυξη και καλλιέργεια** της δημιουργικότητας και της **κριτικής σκέψης**. Επομένως, το μάθημα Φυσικής Αγωγής θα πρέπει να βασίζεται σε αποτελεσματικές μεθόδους διδασκαλίας που παρέχουν στους μαθητές την ευκαιρία να συμμετέχουν ενεργά αντί να απορροφούν παθητικά στείρες πληροφορίες. Οι **εκπαιδευτικοί Φυσικής Αγωγής** καλούνται να χρησιμοποιούν **παιδαγωγικές στρατηγικές** που προάγουν τη βελτίωση των επιδόσεων των μαθητών καθώς και την καλλιέργεια θετικής και αποδεκτής στάσης για το **μάθημα της Φυσικής Αγωγής με σκοπό τη δια βίου άσκηση**. Πριν όμως από όλα, η **Φυσική Αγωγή θα πρέπει να αποτελέσει κρατική προτεραιότητα ώστε να διασφαλιστεί η δημόσια υγεία**.

2.1 Τι ισχύει διεθνώς, σε Ευρώπη, Αμερική, Ασία

Βέβαια, τα τελευταία χρόνια **Ευρωπαϊκά προγράμματα αθλητισμού**, όπως το **“BEACTIVE”** έχει αυξήσει ελαφρώς το ενδιαφέρον των παιδιών αναφορικά με τον αθλητισμό (Ευρωπαϊκή Επιτροπή, 2022). Ο αθλητισμός, είτε εντός του σχολικού προγράμματος είτε ως εξωσχολική δραστηριότητα, παίζει κρίσιμο ρόλο στην ανάπτυξη των νέων σε όλο τον κόσμο. Κάθε **ήπιρος έχει τα δικά της προγράμματα** και πρακτικές που ενθαρρύνουν τη συμμετοχή των παιδιών και των εφήβων στον αθλητισμό. Τα προγράμματα σχολικού και εξωσχολικού αθλητισμού ποικίλλουν ανά περιοχή και χώρα, καθώς επηρεάζονται από **κοινωνικούς, οικονομικούς και πολιτισμικούς παράγοντες**. Ακολουθεί μια σύνοψη της κατάστασης στον σχολικό αθλητισμό διεθνώς, με έμφαση στις βασικές διαφορές και τις τάσεις που ισχύουν σε Ευρώπη, Αμερική και Ασία:

Στην Ευρώπη, ο **σχολικός αθλητισμός** θεωρείται σημαντικός για την ανάπτυξη των παιδιών, τόσο σε σωματικό όσο και σε κοινωνικό επίπεδο. Στην πλειονότητα των χωρών, το **αθλητικό πρόγραμμα είναι ενσωματωμένο στο εκπαιδευτικό σύστημα και χρηματοδοτείται από το κράτος ή τους δήμους**. Η φυσική αγωγή αποτελεί μέρος του υποχρεωτικού προγράμματος στα σχολεία και περιλαμβάνει διάφορα αθλήματα, με στόχο την καλλιέργεια της φυσικής κατάστασης, την ομαδικότητα και την πειθαρχία. Επίσης οι ευρωπαϊκές χώρες υποστηρίζουν τον **εξωσχολικό αθλητισμό μέσω αθλητικών σωματείων και συλλόγων**, όπου οι μαθητές μπορούν

να συμμετέχουν σε αθλητικές δραστηριότητες. Η κουλτούρα του αθλητισμού στις περισσότερες ευρωπαϊκές χώρες υποστηρίζει τη συμμετοχή όλων των παιδιών, ανεξαρτήτως επιπέδου.

Στην **Ευρώπη**, ο **σχολικός αθλητισμός και ο εξωσχολικός** αθλητισμός διαμορφώνονται από την ευρωπαϊκή πολιτική για τον αθλητισμό με τις κυβερνήσεις και τις τοπικές αρχές να ενθαρρύνουν τη συμμετοχή των μαθητών. Πολλές ευρωπαϊκές χώρες έχουν καθιερώσει προγράμματα που ενσωματώνουν τον **αθλητισμό στο σχολικό ωράριο** και παρέχουν επιπλέον δραστηριότητες μετά το σχολείο, όπως το γερμανικό μοντέλο «**Ganztagsschule**» που περιλαμβάνει δραστηριότητες σε συνεργασία με **τοπικά αθλητικά σωματεία**. Στις **σκανδιναβικές χώρες**, τα αθλητικά προγράμματα προάγουν τη **συμμετοχή όλων** ανεξαρτήτως ικανοτήτων, ενώ υπάρχουν ιδιαίτερα ανεπτυγμένες υποδομές. Επίσης η Ευρωπαϊκή Ένωση, μέσω προγραμμάτων όπως το **Erasmus** και ειδικά κονδύλια για τον **αθλητισμό**, στηρίζει συνεργασίες και πρωτοβουλίες μεταξύ σχολείων και **αθλητικών φορέων για την προώθηση της φυσικής δραστηριότητας και την καταπολέμηση της παιδικής παχυσαρκίας**. Το πρόγραμμα αυτό χρηματοδοτεί συμπράξεις μεταξύ αθλητικών συλλόγων καθώς και μη κερδοσκοπικές αθλητικές διοργανώσεις. Η Ευρώπη, γενικά, έχει μία προσανατολισμένη προσέγγιση, δίνοντας **έμφαση στην υγεία, τη συνεργασία και τις αξίες του αθλητισμού**.

Στην **Αμερική**, και **ιδιαίτερα στις ΗΠΑ**, ο αθλητισμός είναι πολύ σημαντικός, ειδικά στο πλαίσιο των σχολείων και πανεπιστημίων. Στις **Ηνωμένες Πολιτείες** ο **σχολικός αθλητισμός** είναι ιδιαίτερα **ανταγωνιστικός**, με τα σχολεία να διοργανώνουν **αθλητικά προγράμματα σε επαγγελματικό επίπεδο**. Πολλές **αμερικανικές σχολικές περιφέρειες** επενδύουν σημαντικά **κονδύλια** σε αθλητικές δραστηριότητες, προπονητές και εξοπλισμό, και υποστηρίζουν αθλητικές ομάδες που συμμετέχουν σε τοπικά, περιφερειακά και εθνικά πρωταθλήματα. Στην **Αμερική**, το **αθλητικό ταλέντο** μπορεί να προσφέρει **υποτροφίες** για την είσοδο στα πανεπιστήμια, και οι αθλητικές επιδόσεις θεωρούνται σημαντικός παράγοντας αξιολόγησης. Επίσης στις Η.Π.Α οι **εξωσχολικές ομάδες** προσφέρουν την ευκαιρία στους μαθητές να συμμετάσχουν σε οργανωμένες δραστηριότητες. Πολλά παιδιά και έφηβοι συμμετέχουν σε εξωσχολικά αθλητικά προγράμματα, που οργανώνονται από την κοινότητα ή τους αθλητικούς συλλόγους. Το ανταγωνιστικό επίπεδο είναι υψηλό, και οι επιδόσεις θεωρούνται σημαντικές για την είσοδο σε καλές πανεπιστημιακές ομάδες.

Στην **Ασία**, ο σχολικός αθλητισμός έχει ξεκινήσει να κερδίζει έδαφος, με χώρες όπως η **Ιαπωνία και η Κίνα** να επενδύσει σε προγράμματα αθλητισμού στα σχολεία. Τα σχολεία οργανώνουν **τουρνουά και διαγωνισμούς**, ενώ οι **κυβερνήσεις προωθούν την υγιή ζωή** μέσω του

αθλητισμού. Στην Ασία, οι προσεγγίσεις στον σχολικό και εξωσχολικό αθλητισμό διαφέρουν σημαντικά μεταξύ των χωρών, επηρεάζονται από πολιτισμικές αξίες, κοινωνικοοικονομικές συνθήκες και εκπαιδευτικά συστήματα. . Στην **Ασία**, ο αθλητισμός θεωρείται σημαντικό κομμάτι της εκπαίδευσης και της υγιούς ανάπτυξης των μαθητών, με έμφαση στις ομαδικές δραστηριότητες και τις **πολεμικές τέχνες**. Συγκεκριμένα σε χώρες όπως την **Ιαπωνία και τη Νότια Κορέα**, ο σχολικός αθλητισμός έχει μεγάλη σημασία, καθώς δίνει έμφαση στην πειθαρχία και την ομαδικότητα. Τα σχολεία προσφέρουν **αθλητικές δραστηριότητες** στο πρόγραμμα και **συμμετέχουν σε διαγωνισμούς**. Στην Ιαπωνία το σχολικό πρόγραμμα περιλαμβάνει τακτικές αθλητικές εκδηλώσεις και τα μαθήματα φυσικής αγωγής είναι υποχρεωτικά. Υπάρχουν επίσης πολυάριθμα εξωσχολικά αθλητικά κλαμπ, που διοικούνται από τους ίδιους τους μαθητές, και προσφέρουν συνεχή άσκηση και συμμετοχή. Ωστόσο, σε χώρες όπως η Κίνα, τα παιδιά αφιερώνουν πολύ χρόνο στη μελέτη, και ο αθλητισμός παίζει μικρότερο ρόλο. Βέβαια, υπάρχει βελτίωση των αθλητικών δραστηριοτήτων στα σχολεία και διοργανώνονται σημαντικά αθλητικά γεγονότα σε εθνικό επίπεδο. Στην **Ινδία**, το **σχολικό σύστημα έχει ξεκινήσει να ενσωματώνει την άθληση ως μέσο ανάπτυξης** και εξισορρόπησης του απαιτούμενου ακαδημαϊκού προγράμματος.

Παράλληλα και ο **εξωσχολικός αθλητισμός** είναι επίσης διαδεδομένος, ειδικά στην **Ιαπωνία και την Κορέα**, όπου υπάρχουν αθλητικοί σύλλογοι και δραστηριότητες. Σε πολλές περιπτώσεις, οι μαθητές επιλέγουν να ενταχθούν σε εξειδικευμένα αθλητικά προγράμματα ή να προπονηθούν εντατικά εκτός σχολείου, με στόχο τη διάκριση.

Συμπερασματικά η έμφαση που δίνεται στον **παγκόσμιο σχολικό και εξωσχολικό** αθλητισμό ποικίλει, όλες οι περιοχές προσπαθούν να **προωθήσουν έναν ενεργό τρόπο ζωής** για τα παιδιά και τους νέους. **Η Ευρώπη και η Ασία** δίνουν μεγαλύτερη έμφαση στην ενσωμάτωση όλων και στην **καλλιέργεια της συνεργασίας και των δεξιοτήτων**, ενώ η **Αμερική** επικεντρώνεται περισσότερο στον **ανταγωνισμό και στις επιδόσεις**. Ο κοινός στόχος είναι να καλλιεργηθεί η **αγάπη για τον αθλητισμό και να ενισχυθεί η ευεξία και η αυτοεκτίμηση των μαθητών**. Γενικότερα παρατηρείται ότι οι **αναπτυγμένες χώρες έχουν πιο οργανωμένα και υποστηρικτικά προγράμματα σχολικού και εξωσχολικού αθλητισμού**, τα οποία προάγουν την υγεία, την πειθαρχία και την κοινωνική ένταξη.

2.2 Τι ισχύει στην Ελλάδα. Ιστορική αναδρομή

Στην **Ελλάδα**, ο **σχολικός και εξωσχολικός αθλητισμός** έχει μακρά ιστορία και αποτελεί βασικό κομμάτι της εκπαίδευσης και της κοινωνικής ανάπτυξης. Η εξέλιξή του αντικατοπτρίζει την πολιτιστική, κοινωνική και εκπαιδευτική πορεία της χώρας από τα αρχαία χρόνια μέχρι σήμερα.

Η κοινωνία χρησιμοποιεί τη φυσική αγωγή με σκοπό να εδραιώσει την ηγεμονική της φύση, όπως για παράδειγμα με την προετοιμασία των πολιτών για τη στρατιωτική τους θητεία. Στις πολύ πρώιμες κοινωνίες **η Φυσική Αγωγή και ο αθλητισμός** είχε περισσότερο σχέση με την **επιβίωση παρά με την εκπαίδευση**. Το φυσικό κομμάτι της εκπαίδευσης αυτής αφορούσε το **κυνήγι, τη ρίψη του ακοντίου, την πάλη, το άλμα, το τρέξιμο, και τη στόχευση**. Η αρχαία ελληνική σκέψη αναγνωρίζει στον άνθρωπο δύο εκφάνσεις: τη διανοητική-πνευματική και τη σωματική. Η διπλή αυτή υπόσταση (ψυχή και σώμα) αντιμετωπιζόταν ισότιμα και ήταν επιθυμητό να αναπτυχθεί κάθε στοιχείο της ξεχωριστά και πλήρως. Το σώμα καλλιεργείται ως ισότιμος εταίρος του μυαλού δημιουργώντας έτσι πολίτες ικανούς να πάρουν σημαντικές θέσεις σε μια μορφωμένη κοινωνία (Mechikoff, R., & Estes, S., 1993).

Η **Ελλάδα** έχει μια **μακρά παράδοση στον αθλητισμό**, η οποία ξεκινά από την αρχαιότητα. Ο αθλητισμός κατείχε ιδιαίτερη θέση στην κοινωνία, με την παιδεία να περιλαμβάνει τη σωματική άσκηση, καθώς θεωρεί ότι **προάγει το ήθος, το θάρρος και την αρετή**. Τα **γυμνάσια στην Αθήνα και στην αρχαία Σπάρτη**, ήταν χώροι όπου οι νέοι εκπαιδεύονταν σωματικά και πνευματικά, με προετοιμασία για τους **Ολυμπιακούς Αγώνες** και άλλες πανελλήνιες αθλητικές διοργανώσεις. Ο αθλητισμός είχε εξέχουσα θέση στην αρχαία ελληνική κοινωνία, με διοργανώσεις όπως οι **Ολυμπιακοί Αγώνες**, οι οποίοι αποτελούσαν ένα είδος αθλητικής παιδείας για τους νέους. Στο πλαίσιο αυτό, η άσκηση αποτελούσε κομβικό στοιχείο στην εκπαίδευση και στην καλλιέργεια του χαρακτήρα. Οι **Ολυμπιακοί Αγώνες**, που **ιδρύθηκαν το 776 π.Χ.**, αποτελούν το πιο εμβληματικό παράδειγμα του αρχαίου ελληνικού αθλητισμού και της σημασίας του στην κοινωνία.

Οι Έλληνες από πολύ νωρίς πρόβαλλαν τα ιδεώδη της άσκησης, της γυμναστικής και του αθλητισμού, που **χτίζουν ένα υγιές όμορφο σώμα** και να έχουν ένα υγιές πνεύμα. Πολύ σημαντικό ρόλο έπαιζαν οι γυμναστικοί-αθλητικοί αγώνες σε κάθε κοινωνική εκδήλωση. Στην αρχαία Ελλάδα, η εκπαίδευση περιλάμβανε τρία βασικά στοιχεία: τη **μουσική (καλλιέργεια της ψυχής)**, τη **γραμματική (πνευματική ανάπτυξη)** και τη **γυμναστική (σωματική άσκηση)**. Τα αγόρια από μικρή ηλικία διδάσκονταν την αξία του αθλητισμού σε γυμναστήρια και παλαιστρες.

Στην αρχαία Ελλάδα, όπως προαναφέρθηκε **η άσκηση έπαιξε σημαντικό ρόλο** στη ζωή των Ελλήνων. Η σωματική άσκηση, η γυμναστική, αποτελούσε το μισό μέρος της όλης εκπαίδευσης. Ο ιδανικός πολίτης ήταν γυμνασμένος στο σώμα και **ολοκληρωμένος στο νου και την ψυχή**. Η γυμναστική απαραίτητη για το χτίσιμο ενός αρμονικού σώματος και η μουσική απαραίτητη για το χτίσιμο ενός αρμονικού πνεύματος. Οι νεαροί Αθηναίοι γυμνάζονταν στις **παλαιστρες** που ήταν χώροι φυσικής αγωγής φτιαγμένοι ειδικά για αυτό το σκοπό. Την επίβλεψη των ασκήσεων

είχαν οι **παιδοτρίβης** που ήταν οι προσωπικοί γυμναστές και προπονητές τους τότε. Μόλις οι νεαροί πέρασαν στην εφηβεία τότε ο χώρος που γυμνάζονταν ήταν τα **Γυμνάσια**. Στον αντίποδα της Αθήνας, η **αρχαία Σπάρτη** ήταν μια στρατιωτικά δομημένη κοινωνία όπου η σωματική άσκηση, η **ετοιμότητα και η σωματική ικανότητα ήταν το απόλυτο ιδανικό**. Τα νεαρά αγόρια εκπαιδεύονταν για να γίνουν τέλειοι στρατιώτες. Επίσης χρησιμοποιούν τη άσκηση στην ιατρική για θεραπευτικούς σκοπούς. Οι αρχαίοι Έλληνες είχαν αναπτύξει ένα ολοκληρωμένο σύστημα γύμνασης το οποίο παρουσιάζει πολλές ομοιότητες με το σημερινό.

Επομένως στη **Σπάρτη, ο αθλητισμός είχε στρατιωτικό χαρακτήρα**. Οι νέοι εκπαιδεύονταν στο πλαίσιο της αγωγής για να γίνουν ισχυροί στρατιώτες, ενώ οι γυναίκες ασκούσαν επίσης για να είναι υγιείς και ικανές να γεννήσουν δυνατά παιδιά.

Στην Αθήνα, η γυμναστική είχε περισσότερο πολιτιστικό χαρακτήρα. Στόχος ήταν η αρμονική ανάπτυξη του σώματος και του πνεύματος, ενισχύοντας την καλλιέργεια του καλοκαγαθία. Οι αρχαίοι Έλληνες διοργάνωναν Πανελλήνιους αγώνες που ξεπερνούσαν τα όρια των πόλεων-κρατών, όπως **οι Ολυμπιακοί, οι Πύθιοι, οι Ίσθμιοι και οι Νέμεοι αγώνες**. Αυτοί οι αγώνες ήταν εξαιρετικά σημαντικοί για την κοινωνική και πολιτιστική ζωή, προωθώντας την ενότητα του ελληνικού κόσμου. Πέρα από τους πανελλήνιους αγώνες, κάθε πόλη-κράτος διοργάνωνε τοπικούς αγώνες, όπου συμμετείχαν νεαροί αθλητές για να αναδείξουν τις ικανότητές τους.

Ο αθλητισμός στην αρχαία Ελλάδα συνδεόταν με την **ευγενή άμιλλα**, την πειθαρχία, την αυτοβελτίωση και την τιμή. Οι αθλητές θεωρούνταν πρότυπα και η νίκη στους αγώνες ήταν ζήτημα τιμής όχι μόνο για τον αθλητή αλλά και για την πόλη του.

Πριν από κάποιες δεκαετίες υπήρχε η άποψη ότι στο **Βυζάντιο** δεν ασχολούνταν με **τον αθλητισμό αλλά μόνο με τις αρματοδρομίες** και κάποια περίεργα **παιχνίδια**. Έρευνες που έγιναν απέδειξαν ότι η άθληση σαν στοιχείο της αρχαίας Ελληνικής κουλτούρας, δεν έπαψε να υπάρχει σαν γνώρισμα στον Ελληνικό, τουλάχιστον, βυζαντινό πληθυσμό. Την εποχή του Βυζαντίου όλοι οι θρησκευτικοί αθλητικοί αγώνες είχαν καταργηθεί διότι θεωρούνταν ειδωλολατρικοί, και δεν επιτρέπονταν μέσα στη Χριστιανική κοινωνία. Παρ' όλα αυτά, όχι για θρησκευτικούς σκοπούς, αλλά από συνήθεια και για **λόγους ψυχαγωγικούς και παραδοσιακούς**, οι Βυζαντινοί συνέχισαν να γυμνάζονται. Τα αγωνίσματα που έκαναν ήταν οι **αρματοδρομίες, ο δρόμος, η πάλη, το ακόντιο, η άρση βαρών και άλλα παιδικά και πνευματικά παιχνίδια**. Τα δημοτικά ακριτικά μας τραγούδια αναφέρουν ότι οι ακρίτες σαν ελεύθερη ασχολία είχαν **το δρόμο, το πάλεμα, το πήδημα και το λιθάρι**. Μελέτες αποδεικνύουν ότι τη περίοδο αυτή (10-15μ.Χ.αιων.) τα αθλήματα

τα χρησιμοποιούσαν με σκοπούς ψυχαγωγικούς, παιδαγωγικούς, θεραπευτικούς και στρατιωτικούς.

Μετά τη πτώση του Βυζαντίου για τους Τούρκους ξεκινάει μια νέα ιστορική περίοδος για τους Έλληνες. Την εποχή αυτή και η άθληση έπαιξε το ρόλο της. Οι κύριες πηγές είναι τα δημοτικά τραγούδια. Αξιοσημείωτο είναι το γεγονός ότι **οι Τούρκοι αγαπούσαν την άσκηση** και αγωνίζονταν συχνά με τους Έλληνες. **Οι αρματοδρομίες, το κυνήγι, η πάλη, το σημάδι και άλλα λαϊκά αγωνίσματα** ήταν αγαπητά στους κατακτητές. Η άθληση της εποχής αυτής έχει τις ρίζες της στους τελευταίους αιώνες του Βυζαντίου. Χωρίζεται δε σε δύο είδη, τη «λεβέντικη» και τη «λαϊκή». Η πρώτη, είναι αυτή που κάνουν οι κλέφτες και οι αρματολοί, οι οποίοι την χρησιμοποιούν περισσότερο για στρατιωτικούς λόγους. Η άλλη μορφή είναι η λαϊκή. Σε αυτήν έχουμε **διάφορα παιχνίδια και αγωνίσματα**, που τα χρησιμοποιούσε ο λαός για κοινωνικούς και ψυχαγωγικούς σκοπούς.

Κατά την διάρκεια του 1950, πολυάριθμες οργανώσεις πήραν την πρωτοβουλία να εκπαιδεύσουν τον γενικό πληθυσμό, για τις συνέπειες και τα οφέλη της άσκησης.

Νεότερη Ελλάδα (19ος - 20ός αιώνας) : Πρώιμη Περίοδος (τέλη 19ου - αρχές 20ού αιώνα):

Το **19ο αιώνα** η σχολική πρακτική αποβλέπει σ' ένα σύστημα ελέγχου, πειθαρχίας εντός και εκτός σχολείου, και υπάρχει μια αρνητική στάση για το παιχνίδι αλλά και για τις συναναστροφές του παιδιού. Μετά την απελευθέρωση, η **Ελλάδα άρχισε να οργανώνει τα πρώτα επίσημα αθλητικά σωματεία**, όπως ο Παναθηναϊκός και ο Πανελλήνιος Γυμναστικός Σύλλογος. Στις δεκαετίες αυτές, η οργανωμένη μορφή του σχολικού αθλητισμού ενισχύθηκε. Ιδρύθηκαν αθλητικοί σύλλογοι, ενώ δημιουργήθηκαν και τα **πρώτα σχολικά πρωταθλήματα**. Έγιναν προσπάθειες για ενίσχυση. Οι πρώτες αθλητικές υποδομές και οργάνωση άρχισαν να εμφανίζονται σε δημόσια σχολεία και πανεπιστήμια, εμπνευσμένες από την αρχαία ελληνική παράδοση.

Ίδρυση Γυμναστικών Συλλόγων: Οι πρώτοι γυμναστικοί σύλλογοι ιδρύθηκαν στα τέλη του 19ου αιώνα, με στόχο τη διάδοση του αθλητισμού ως μέσου σωματικής αγωγής και εθνικής ανάτασης.

Σχολική Φυσική Αγωγή: Η γυμναστική εισήχθη ως υποχρεωτικό μάθημα στα σχολεία από το 1896, με στόχο την καλλιέργεια του σώματος και του πνεύματος, ιδιαίτερα μετά τους πρώτους Ολυμπιακούς Αγώνες της σύγχρονης εποχής (Αθήνα, 1896).

Μεσοπόλεμος (1919-1940):

Ενίσχυση της Φυσικής Αγωγής: Κατά τη διάρκεια του Μεσοπολέμου, η φυσική αγωγή στα σχολεία ενισχύθηκε, καθώς θεωρούνταν κρίσιμη για την εθνική και κοινωνική συνοχή.

Δημιουργία Κρατικών Θεσμών: Ιδρύθηκαν οργανισμοί όπως η **Γενική Γραμματεία Αθλητισμού** (ΓΓΑ), για να συντονίζουν και να προωθούν τον αθλητισμό.

Μεταπολεμική Περίοδος (1945-1970):

Ανασυγκρότηση Αθλητισμού: Μετά τον Β' Παγκόσμιο Πόλεμο, τα προγράμματα φυσικής αγωγής και αθλητισμού επαναπροσδιορίστηκαν, με στόχο την ανασυγκρότηση της νεολαίας.

Ανάπτυξη Σχολικών Αγώνων: Εισήχθησαν **σχολικοί αγώνες σε εθνικό επίπεδο**, προωθώντας τη συμμετοχή των μαθητών σε διάφορα αθλήματα.

Αθλητικοί Όμιλοι: Αναπτύχθηκαν **εξωσχολικοί αθλητικοί όμιλοι**, που στόχευαν στη διάδοση του αθλητισμού σε τοπικό επίπεδο.

Περίοδος Μεταπολίτευσης (1974-2000):

Εκδημοκρατισμός του Αθλητισμού: Μετά τη δικτατορία, δόθηκε έμφαση στη δημοκρατική πρόσβαση στον αθλητισμό. Εισήχθησαν **προγράμματα μαζικού αθλητισμού** που περιλάμβαναν εξωσχολικές δραστηριότητες.

Αθλητικά Σχολεία: Δημιουργήθηκαν **αθλητικά σχολεία** (Γυμνάσια και Λύκεια), όπου οι μαθητές μπορούσαν να συνδυάζουν τη φοίτηση με την εξειδίκευση σε συγκεκριμένα αθλήματα.

Εκδηλώσεις Μαζικού Αθλητισμού: Ενισχύθηκαν δράσεις όπως το πρόγραμμα "Αθλητισμός για Όλους", με στόχο τη συμμετοχή κάθε ηλικιακής ομάδας.

Σύγχρονη Εποχή (2000 - Σήμερα):

Αναμόρφωση του Εκπαιδευτικού Συστήματος: Εντάχθηκαν σύγχρονες μέθοδοι στη φυσική αγωγή, με έμφαση στη συνεργατικότητα και την ολιστική ανάπτυξη των μαθητών.

Εξωσχολικός Αθλητισμός: Ο εξωσχολικός αθλητισμός ενισχύθηκε με τη δημιουργία ακαδημιών και τοπικών αθλητικών προγραμμάτων.

Σχολικά Αθλητικά Φεστιβάλ: Διοργανώνονται ετήσια σχολικά αθλητικά φεστιβάλ που προάγουν την ιδέα της ευγενούς άμιλλας.

Προγράμματα για Ευπαθείς Ομάδες: Στο πλαίσιο της ένταξης, προωθούνται αθλητικές δραστηριότητες για μαθητές με αναπηρίες και άλλες ευπαθείς ομάδες.



Σύμφωνα με πρόσφατα στοιχεία του Eurostat (Στατιστική Υπηρεσία της Ευρωπαϊκής Ένωσης), οι Έλληνες μαζί με τους Ιταλούς και τους Πορτογάλους παρουσιάζουν τα μικρότερα ποσοστά σε ότι αφορά τη συνήθεια του περπατήματος και της άσκησης. (Τούντας, 2007). Οι παροτρύνσεις για **άσκηση** δεν βρίσκουν ακόμα την πρέπουσα απήχηση. Στην **Ελλάδα**, σε έρευνα σε πανελλαδικό δείγμα αστικού πληθυσμού, το 74,4% δήλωσε ότι δεν ασχολείται με κάποιο είδος γυμναστικής. Μεγάλες είναι και οι διαφορές ανάλογα με το μορφωτικό επίπεδο. Το 70% των ατόμων που ασκούνται είναι μέσου και ανώτερου μορφωτικού επιπέδου, ενώ απ' όσους δεν ασκούνται το 93% έχει τελειώσει μόνο την πρωτοβάθμια εκπαίδευση.

Ακόμα και στις **ΗΠΑ**, μόνο **το 15% του πληθυσμού ακολουθεί τη συνταγή 3x20'** και **το 22% τη συνταγή 5x30'**, ενώ το 25% δεν ασκείται καθόλου. Σύμφωνα με έρευνες, η έλλειψη φυσικής άσκησης είναι πιο συχνή στις γυναίκες, στους μαύρους, στους ισπανόφωνους, στους μεσήλικες και στους φτωχότερους. Τέλος, απ' όσους **γυμνάζονται μόνο το 14% ασκείται καθημερινά.**



στο σχολείο!

Προγράμματα σχολικού και εξωσχολικού αθλητισμού στην Ελλάδα

Το πρόγραμμα **EYZHN** έχει κύριο στόχο τη διασφάλιση της υγιούς ανάπτυξης των παιδιών και των εφήβων μέσα από την υιοθέτηση ισορροπημένων συνηθειών διατροφής και σωματικής δραστηριότητας. Το **πρόγραμμα** υλοποιείται με βάση:

- Την **αξιολόγηση παραμέτρων υγείας** σε παιδιά και έφηβους (μετρήσεις σωματικής διάπλασης, δοκιμές Φυσικής κατάστασης, ηλεκτρονική συμπλήρωση ερωτηματολογίου)
- Την **ενημέρωση-εκπαίδευση μαθητών, γονέων και εκπαιδευτικών**
- Την **παρέμβαση στο σχολείο, την οικογένεια και το σύνολο της κοινωνίας**

Οι επιμέρους στόχοι του Προγράμματος είναι οι εξής:

- Η πρόσβαση όλων των μαθητών και των γονέων σε πολύτιμες υπηρεσίες που αφορούν την υγεία τους – ακόμα και σε περιπτώσεις όπου η πρόσβαση δεν θα ήταν εφικτή λόγω γεωγραφικών, οικονομικών ή άλλων περιορισμών.
- Η ενημέρωση των γονέων ως προς τη διαχρονική εξέλιξη της ανάπτυξης των παιδιών τους, με βάση την ετήσια “Ατομική Αναφορά Ανάπτυξης, Διατροφής και Φυσικής Κατάστασης Μαθητή”.
- Η πρόληψη και έγκαιρη αντιμετώπιση παραγόντων κινδύνου για την υγεία των παιδιών και των εφήβων.
- Η παροχή συμβουλών και οδηγιών στους γονείς για θέματα που αφορούν τη διατροφή, τη σωματική δραστηριότητα, την ανάπτυξη και την υγεία των παιδιών τους.
- Η επιμόρφωση της εκπαιδευτικής κοινότητας σε θέματα που αφορούν την προαγωγή της υγείας των μαθητών.
- Η ενίσχυση του ρόλου του σχολείου και ειδικότερα των εκπαιδευτικών σε σχέση με την αγωγή υγείας.
- Η σύνδεση σχολείου, οικογένειας και κοινωνίας μέσα από τη συνεργασία γονέων – εκπαιδευτικών, αλλά και τις παράλληλες δράσεις που υλοποιούνται για το κοινωνικό σύνολο.
- Η αξιοποίηση των αποτελεσμάτων του Προγράμματος για το σχεδιασμό και την εφαρμογή στοχευμένων πολιτικών υγείας.

ΔΡΑΣΕΙΣ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

Το πρόγραμμα ΕΥΖΗΝ περιλαμβάνει ποικίλες δράσεις, οι οποίες πραγματοποιούνται με βάση τους 3 άξονες του προγράμματος.

Η δράση του συγκεκριμένου άξονα περιλαμβάνει το “**Πρόγραμμα Αξιολόγησης**”, που πραγματοποιείται κάθε χρόνο στα σχολεία της χώρας, μέσω της μέτρησης και καταγραφής στην ηλεκτρονική πλατφόρμα του προγράμματος, των στοιχείων σωματικής ανάπτυξης, φυσικής κατάστασης, διατροφικών συνηθειών και συνηθειών σωματικής δραστηριότητας των παιδιών, από τους αρμόδιους εκπαιδευτικούς.

Μέσω της συγκεκριμένης δράσης παρέχονται στο σχολείο, την οικογένεια και το σύνολο της κοινωνίας:

- Ατομικές αναφορές με τα αποτελέσματα των μετρήσεων, για την ενημέρωση των γονέων σχετικά με την αξιολόγηση των παιδιών τους και
- Ανάπτυξη δεικτών και εργαλείων, για την αξιολόγηση της σωματικής διάπλασης και της φυσικής κατάστασης σε επίπεδο πληθυσμού.
- Το πρόγραμμα ΕΥΖΗΝ παρεμβαίνει, μέσω συγκεκριμένων δράσεων, στην καθημερινότητα του σχολείου και της ελληνικής οικογένειας, παρέχοντας διαρκή συμβουλευτική ενημέρωση και εκπαίδευση σε θέματα διατροφής και σωματικής δραστηριότητας, με απώτερο στόχο τη διασφάλιση της υγιούς ανάπτυξης των παιδιών και των εφήβων.

Οι δράσεις του προγράμματος που αποσκοπούν στην ενημέρωση των παιδιών, των εκπαιδευτικών, της οικογένειας αλλά και ολόκληρης της κοινωνίας είναι οι εξής:

- Δημιουργία και αποστολή ενημερωτικών Newsletter
- Δημιουργία φυλλαδίων για την ενημέρωση των γονέων σχετικά με την ανάπτυξη, τη διατροφή και τη σωματική δραστηριότητα των παιδιών τους
- Δημιουργία βίντεο με χρήσιμες συμβουλές για υγιή ανάπτυξη, ισορροπημένη διατροφή και επαρκή σωματική δραστηριότητα παιδιών και εφήβων
- Αρθρογράφηση και ενημέρωση του κοινού, μέσω συγγραφής και αποστολής άρθρων σχετικών με τη διατροφή και τη φυσική κατάσταση παιδιών, στα ΜΜΕ
- Διοργάνωση Ημερίδων
- Διενέργεια Εκδηλώσεων

Το πρόγραμμα ΕΥΖΗΝ εστιάζει στο παιδί, στο οποίο προσπαθεί να παρέμβει μέσα από τον χώρο του σχολείου και μέσα από αυτό να επιδράσει και στην οικογένειά του. Με την εφαρμογή ποικίλων δράσεων, που εστιάζουν στην προώθηση της ισορροπημένης διατροφής και την εξασφάλιση επαρκούς σωματικής δραστηριότητας έχει ως απώτερο στόχο να διασφαλίσει την υγιή ανάπτυξη των παιδιών και των εφήβων.

Οι δράσεις του συγκεκριμένου άξονα περιλαμβάνουν:

- Πρόγραμμα διαδικτυακής τηλεεκπαίδευσης e-learning για εκπαιδευτικούς
- Πραγματοποίηση παρουσιάσεων σε σχολεία με περιεχόμενο σχετικό με τη διατροφή και τη σωματική δραστηριότητα των παιδιών
- Δημιουργία εκπαιδευτικού υλικού και υλικού για παρουσίαση, με σκοπό τη χρήση του από τους εκπαιδευτικούς για τη βελτίωση των συνηθειών διατροφής και σωματικής δραστηριότητας των παιδιών
- Πραγματοποίηση προγραμμάτων Αγωγής Υγείας σε σχολεία, με αντικείμενο τη διατροφική εκπαίδευση των παιδιών
- Διενέργεια ημερίδων επιμόρφωσης των Σχολικών Συμβούλων Φυσικής Αγωγής
- Κοινοποίηση των αποτελεσμάτων αξιολόγησης των μαθητών, για τη δρομολόγηση εύστοχων πολιτικών υγείας και τη διαμόρφωση συστάσεων για το κοινωνικό σύνολο.

Οι **εξωσχολικές δραστηριότητες σήμερα** αφορούν το παιχνίδι το οποίο συμβάλλει στη διανοητική, ψυχική, συναισθηματική και κοινωνική του ανάπτυξη. Ποτέ το παιχνίδι δεν κουράζει, αλλά απεναντίας αποτελεί ένα διαρκές σχολείο

Ελεύθερος χρόνος για τα παιδιά θεωρείται «ο χρόνος που το παιδί δε βρίσκεται στο σχολείο, ούτε σε κάποιο φροντιστήριο, ούτε κάνει πράγματα που του έχουν ανατεθεί από το σχολικό πρόγραμμα ή το φροντιστήριο» (Σαλπαδήμου, Ν., 1991). Θα μπορούσε να χαρακτηριστεί το διάστημα εκείνο που προκύπτει, αν από τον καθημερινό χρόνο αφαιρεθεί ο χρόνος που διαθέτουν οι μαθητές για την παρακολούθηση του σχολικού προγράμματος, στον αντίποδα της εργασίας, την προετοιμασία των μαθημάτων της επόμενης ημέρας, τον ύπνο και την ξεκούραση που είναι αναγκαία για την ανανέωση των δυνάμεών τους (Διαμαντόπουλος, Π., 2002). Το χρόνο αυτό τα παιδιά μπορούν να τον διαθέσουν σε διάφορες δραστηριότητες δικής τους ελεύθερης επιλογής βιώνοντας το συναίσθημα της απόλαυσης, της ευχαρίστησης και της αναψυχής, ακόμη και να τον σπαταλήσουν άσκοπα, θέτοντας πολλές φορές σε κίνδυνο τον εαυτό τους.

Σχολικός Αθλητισμός : Περιλαμβάνει προγράμματα που συμμετέχουν στα σχολεία με μαθήματα φυσικής αγωγής και συμμετοχή σε διαγωνισμούς.

Εξωσχολικός Αθλητισμός : Προσφέρει στους μαθητές να συμμετέχουν σε αθλητικές δραστηριότητες μέσω τοπικών συλλόγων και ομάδων.

Πολιτική και υποδομές : Οι τοπικές αρχές και το Υπουργείο Πολιτισμού και Αθλητισμού εργάζονται για την ανάπτυξη υποδομών και προγραμμάτων που προωθούν τον αθλητισμό σε σχολεία και κοινότητες.

Η ανάπτυξη αυτών των προγραμμάτων είναι σημαντική για την προώθηση ενός ενεργού τρόπου ζωής για τους νέους στην Ελλάδα

3. Κίνητρα και εμπόδια για την ενασχόληση παιδιών και εφήβων με εξωσχολικές αθλητικές δραστηριότητες

Ο αθλητισμός διαδραματίζει **σημαντικό ρόλο στη ζωή του ανθρώπου**, αφού του εξασφαλίζει τις προϋποθέσεις εκείνες που είναι αναγκαίες για την ποιότητα στη ζωή του. Αποτελεί ένα μέσο ευχάριστο για τη **διαπαιδαγώγηση του παιδιού, για τη διαρκή βελτίωση του, με απώτερο σκοπό την τελειοποίησή του και την ανάπτυξη των ηθικών και ψυχικών χαρισμάτων** του. Θεωρείται από τα καταλληλότερα μέσα απασχόλησης των παιδιών κατά τον ελεύθερο χρόνο τους. Η ωφελιμότητά του έγκειται στην **παιδαγωγική και κοινωνιολογική προσφορά** του και στην ψυχαγωγία που τους προσφέρει. Επίσης, μέσω του αθλητισμού τα παιδιά αποκτούν **ψυχοσωματική ισορροπία και ευεξία**, διατηρούν την καλή τους υγεία, ενώ ταυτόχρονα ενισχύονται **οι φυσικές τους δυνάμεις** (Μπελίτσου,Π.,1975) και **μειώνονται** οι πιθανότητες να γίνουν **παχύσαρκα** .

Ο αθλητισμός περιλαμβάνει δραστηριότητες που σχετίζονται, είτε με την ενεργό συμμετοχή των παιδιών, προκειμένου να ψυχαγωγηθούν, να νιώσουν ευχαρίστηση, ικανοποίηση και χαρά, ώστε να είναι ευδιάθετα. Η συμμετοχή τους σε ομαδικά αθλήματα συνδέεται με την **εμφάνιση υψηλών κοινωνικών ικανοτήτων**. Μέσω της επαφής με άλλα άτομα, κοινωνικοποιούνται, δημιουργούν φιλίες, επικοινωνούν. Μιούνται στις έννοιες της **ομαδικότητας, της συνεργασίας, της πειθαρχίας** και αναπτύσσουν το **πνεύμα της ευγενούς άμιλλας**. Συνειδητοποιούν την έννοια του στόχου, του «τι επιδιώκω και γιατί», βελτιώνουν τη θέληση και την αγωνιστικότητά τους και

καθίστανται με τον τρόπο αυτό ενεργητικά άτομα (Μυριζάκης, Γ.,1997). Για να αποκτήσουν τα παιδιά τη συνήθεια να ασχολούνται με αθλητικές δραστηριότητες πρέπει να εκπαιδευτούν από μικρή ηλικία από το οικογενειακό και κοινωνικό τους περιβάλλον και από το σχολείο. Έτσι θα καταστούν ικανά να επιλέξουν μεταξύ των πολλών δραστηριοτήτων τις πιο εποικοδομητικές και ωφέλιμες. Ο αθλητισμός στο πλαίσιο του σχολικού προγράμματος, ενταγμένος στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής, αποτελεί βοηθητικό παράγοντα του εκπαιδευτικού έργου και τονωτικό της σχολικής εργασίας (Μπελίτσου, Π.,1975)



Οι δραστηριότητες των μαθητών έξω από το σχολικό πρόγραμμα και η επίδραση που ασκούν στην μαθησιακή τους πορεία, έχει μελετηθεί από πολλούς επιστήμονες, ιδιαίτερα, τα τελευταία χρόνια. Οι σχετικές με το θέμα αυτό έρευνες καταλήγουν σε σημαντικά συμπεράσματα των οποίων η **κοινή συνισταμένη** είναι το **όφελος για τους μαθητές** οι οποίοι επιδίδονται σε τέτοιου είδους δραστηριότητες. Για τους **γονείς των μαθητών** η ενασχόληση με εξωσχολικές δραστηριότητες, βέβαια, σημαίνει **αυξανόμενη πίεση από τις δεσμεύσεις του χρόνου** οι οποίες προστίθενται στο πρόγραμμά τους αλλά και το **σημαντικό οικονομικό κόστος** με το οποίο καλούνται να επιβαρυνθούν και μάλιστα σε εποχή οικονομικής κρίσης που όλοι, λίγο ή πολύ, βιώνουν. Στον αντίποδα τονίζουν τα σημαντικά πλεονεκτήματα που μπορεί να έχουν οι μαθητές

που ασχολούνται με δραστηριότητες έξω από το χρόνο του σχολικού προγράμματος. Τα οφέλη που μπορεί να αποκομίσουν οι μαθητές, βέβαια, εξαρτώνται από τον οργανισμό αλλά και τη δραστηριότητα στην οποία επιδίδονται.



Ανάμεσα στα πιθανά οφέλη για τους μαθητές από τον (Lawhorn, B.,2008), αναφέρονται: Οι ευκαιρίες που δίνονται στους μαθητές ,ώστε να υπερέχουν. Για τους μαθητές που είναι στο μέσο όρο ή κάτω του μέσου όρου στην τάξη, οι εξωσχολικές δραστηριότητες μπορεί να τους επιτρέψουν να αναδείξουν την υπεροχή τους ή να εκφράσουν τα **ταλέντα** σε άλλους τομείς. **Ταλέντα που περνούν απαρατήρητα στο σχολείο** μπορούν να **λάμψουν στο πλαίσιο των εξωσχολικών δραστηριοτήτων**. Από την άλλη ο μαθητής σήμερα θα πρέπει να εκπαιδευτεί στην ανάπτυξη κοινωνικών δεξιοτήτων, καθώς η ίδια η κοινωνία θέλει πολίτες όχι μόνο να ανταγωνίζονται, αλλά και να συνεργάζονται. Επίσης, **στα πλαίσια της συνεργασίας**, ο αδύνατος μαθητής μπορεί να βιώσει μια σχέση ισοτιμίας και αποδοχής, σε αντίθεση με τη σχέση ανισότητας που μπορεί να βιώνει στη σχέση του με τον εκπαιδευτικό και τους γονείς.

Η δυνατότητα να αναπτύξουν οι μαθητές σχέσεις με ενήλικες, εκτός από τους γονείς. Τα παιδιά συχνά αναπτύσσουν θετικές σχέσεις με τους **ενήλικες συμβούλους των εξωσχολικών δραστηριοτήτων**.(προπονητές, φυσικοθεραπευτές, διατροφολόγους). Ενήλικες σε αυτούς

τους ρόλους μπορεί να δώσουν επιπλέον υποστήριξη, όταν ένα παιδί αντιμετωπίζει προκλήσεις Μπορούν επίσης να είναι **πρότυπα**, βοηθώντας τους νέους να καταλάβουν ποιες δεξιότητες χρειάζονται για να συνεχίσουν τις μελλοντικές προσπάθειες

Η συμμετοχή παιδιών και εφήβων σε εξωσχολικές αθλητικές δραστηριότητες επηρεάζονται από ποικίλα **κίνητρα και εμπόδια**, τα οποία μπορούν να επηρεαστούν στη συνολική φυσική τους δραστηριότητα.

Κίνητρα:

- Η άσκηση βοηθάει στην **καλή φυσική κατάσταση** καθώς και στην **υγεία** των παιδιών και των εφήβων. Παίρνοντας μέρος σε **αθλητικά προγράμματα** οι μαθητές έχουν την ευκαιρία να βελτιώσουν το τρέχον επίπεδο της φυσικής κατάστασης. Ενώ πολλοί από τους συνομηλίκους τους μπορεί να κάθονται στο σπίτι βλέποντας τηλεόραση, οι **μαθητές που ασχολούνται με τον αθλητισμό είναι ενεργοί συμμετέχοντες** και μπορεί να αναπτύξουν συμπεριφορές που ενθαρρύνουν τη **δια βίου ενασχόλησή τους με τη διατήρηση καλής φυσικής κατάστασης** (Lawhorn,B., 2008).
- Η σωματική άσκηση παράλληλα βοηθάει στην **κοινωνικοποίηση** των παιδιών, στη δημιουργία φίλων και στην ανάπτυξη δεσμών μεταξύ τους. Η δυνατότητα που δίνεται στους μαθητές να αναπτύξουν **σχέσεις αλληλεπίδρασης αλλά και συνεργασίας με συνομηλίκους**. Μαθητές που είναι ντροπαλοί ή νέοι σε ένα σχολείο μπορεί να βρουν σε αυτό το περιβάλλον ιδιαίτερα πολύτιμη βοήθεια. Οι εξωσχολικές δραστηριότητες δίνουν την ευκαιρία να **συναναστρέφονται με άλλους μαθητές** που δεν είναι στην τάξη ή στο σχολείο τους ή που ζουν έξω από τη γειτονιά τους. Εξάλλου, η σύγχρονη παιδαγωγική, ενισχυμένη από τα ευρήματα της κοινωνικής ψυχολογίας, αναγνωρίζει τη σημασία της αλληλεπίδρασης και της συνεργασίας **στην βελτίωση της σχολικής επίδοσης, την ανάπτυξη και βελτίωση των διαπροσωπικών σχέσεων, αλλά και την προαγωγή της ψυχικής υγείας των παιδιών**. Μάλιστα, στα πλαίσια της συνεργασίας, οι μαθητές μπορεί να συζητούν και να βιώνουν θετικά συναισθήματα, να αναλαμβάνουν πρωτοβουλίες και να μειώνεται η επιθετικότητα. Οι αλληλεπιδράσεις επίσης μεταξύ των μαθητών κατά την ενασχόλησή τους με εξωσχολικές δραστηριότητες και κυρίως στις ομαδικές δραστηριότητες, ενδέχεται να διευκολύνουν τις γνωστικές διεργασίες (Bales,R.F., & Cohen,S.P., 1979) και (Johnson et al 1984).
- Η αθλητική δραστηριότητα βοηθάει στην **ανάπτυξη δεξιοτήτων και ικανοτήτων** όπως **αυτοπεποίθηση και αυτοεκτίμηση**. Η δυνατότητα που τους παρέχεται να βιώσουν το

αίσθημα της ανεξαρτησίας. Οι εξωσχολικές δραστηριότητες επιτρέπουν τους μαθητές να είναι **πιο ανεξάρτητοι** και να **αναλαμβάνουν περισσότερες πρωτοβουλίες**.

- Ισχυρό κίνητρο είναι **ο ανταγωνισμός, η νίκη και η βελτίωση** τους σε αγωνιστικό επίπεδο. Είναι στοιχεία που βοηθούν τα παιδιά να συνεχίζουν με στόχο την εξέλιξη και τη βελτίωση τους στο άθλημα.
- Σημαντικό κίνητρο είναι **η διασκέδαση, η χαρά και η απόλαυση** που προσφέρει ο αθλητισμός. Έτσι τους δίνεται η δυνατότητα να χαλαρώνουν και να περνούν ευχάριστα το χρόνο τους. Αυτό επιτυγχάνεται και μέσα από τα ταξίδια και τις αγωνιστικές υποχρεώσεις που έχουν σε ένα σύλλογο αλλά και στο γήπεδο της γειτονιάς τους παίζοντας φιλικά ομαδικά παιχνίδια.

Έρευνες σε παιδιά και εφήβους τόσο στην Ελλάδα όσο και σε άλλες χώρες έχουν επισημάνει ότι ο περιορισμός ή ακόμα και η απουσία σωματικής άσκησης έχει επιπτώσεις στη σωματική υγεία (π.χ. παχυσαρκία), ενώ φαίνεται να σχετίζεται επίσης και με την υιοθέτηση συμπεριφορών υψηλού κινδύνου (π.χ. παραβατικότητα, χρήση εξαρτησιογόνων ουσιών), (Kimm S.Y.S. et al.,2005). Αντιθέτως, παιδιά και έφηβοι που ασκούνται συχνά, δεν έχουν μόνο καλύτερη σωματική υγεία αλλά και ψυχική, όπως για παράδειγμα θετική αυτοεκτίμηση και υψηλή ικανοποίηση από τη ζωή (Trainor et al,2010). Τέλος μέσω των **εξωσχολικών δραστηριοτήτων** επιτυγχάνεται η κάλυψη πολλαπλών βιολογικών και συναισθηματικών αναγκών. Τα παιδιά αισθάνονται ότι γίνονται αποδεκτοί από τους συνομηλίκους τους, νιώθουν μέλη μιας ομάδας, ενδυναμώνουν τη σχολική τους επίδοση, την αυτονομία τους και ενισχύουν την αυτοεκτίμησή τους.

Εμπόδια : Πολυάριθμες μελέτες παρουσιάζουν λεπτομερώς τα **οφέλη για τη σωματική υγεία** από τη συμμετοχή των παιδιών στον αθλητισμό. Ωστόσο, παρά τα οφέλη, υπάρχουν ενδείξεις ότι τα παιδιά ακολουθούν ολοένα και πιο καθιστικό τρόπο ζωής και διατρέχουν μεγαλύτερο κίνδυνο χρόνιων παθήσεων από εκείνα με ενεργό τρόπο ζωής. Οι υπεύθυνοι χάραξης πολιτικής, οι γονείς και οι δάσκαλοι πρέπει όλοι να γνωρίζουν ότι το **«κόστος» και ο «χρόνος»** αποτελούν βασικούς φραγμούς για τη συμμετοχή στον αθλητισμό.

Ως προς τους **ανασταλτικούς παράγοντες**, σε μία μελέτη(Craig & Cameron, 2002)βρέθηκε ότι ο **«χρόνος» και οι «ψυχολογικοί»** παράγοντες είναι αυτοί που επηρεάζουν τη συχνότητα συμμετοχής τους περισσότερο τα αγόρια στις μεγαλύτερες ηλικιακές ομάδες (13-16 ετών). Αυτό πιθανά να οφείλεται στις αυξημένες ακαδημαϊκές υποχρεώσεις που όλο και αυξάνονται στις

μεγαλύτερες ηλικίες. Επίσης, πιθανά η εφηβεία επηρεάζει ψυχολογικά περισσότερο τα αγόρια γι' αυτό και οι «ψυχολογικοί» παράγοντες να δείχνουν διαφορά μόνο στα αγόρια.

Σύμφωνα με δεδομένα πολλών ερευνών λιγότερο από το 20% των Ελλήνων μαθητών Δημοτικού και Γυμνασίου γυμνάζεται όσο προτείνει ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας, με το ποσοστό να μειώνεται δραματικά στο Λύκειο, όπου μειώνονται οι ώρες Φυσικής Αγωγής. Επίσης το ποσοστό των μαθητών με **χαμηλό κοινωνικό-οικονομικό επίπεδο** που δεν κάνει εξωσχολικό αθλητισμό είναι υπερδιπλάσιο από το αντίστοιχο **υψηλών κοινωνικό-οικονομικών τάξεων**. Γι αυτό το λόγο κρίνεται απαραίτητο το μάθημα της Φυσικής Αγωγής ως τη μοναδική ευκαιρία βελτίωσης της υγείας των παιδιών. Επομένως οι **οικονομικοί παράγοντες** μπορεί να αποτελέσουν μεγάλο εμπόδιο για τη συμμετοχή των παιδιών σε ένα άθλημα, καθώς απαιτείται εγγραφή καθώς και μηνιαία συνδρομή σε όλα τα αθλητικά σωματεία και τους συλλόγους.

Ένα άλλο εξίσου σημαντικό εμπόδιο είναι και **οι δυσκολίες στην πρόσβαση**. Απομακρυσμένες αθλητικές εγκαταστάσεις και χωρίς την υποστήριξη των γονέων **που να είναι διαθέσιμοι για τη μετακίνηση των παιδιών** στους αθλητικούς χώρους αυτό αποτελεί μεγάλο εμπόδιο στη δυνατότητα συμμετοχής του παιδιού σε κάποιο άθλημα. Ακόμη η **κοινωνική απομόνωση**, η **έλλειψη φίλων και παρέας**, όπως και η **έλλειψη γνώσεων και η περιορισμένη ενημέρωση** αποτελούν **ανασταλτικούς παράγοντες** για την συμμετοχή των παιδιών-εφήβων σε κάποια αθλητική δραστηριότητα.

Μείωση εμποδίων και ενίσχυση κινήτρων

Για την προώθηση της μεγαλύτερης συμμετοχής, οι πρωτοβουλίες μπορούν να επικεντρωθούν **στη δημιουργία πιο προσιτών, προσβάσιμων προγραμμάτων, στην προώθηση κινήτρων που δίνουν έμφαση στη διασκέδαση και στην ανάπτυξη δεξιοτήτων έναντι του ανταγωνισμού**. Επιπλέον, η έμφαση στα κοινωνικά και αναπτυξιακά οφέλη του αθλητισμού μπορεί να βοηθήσει στην ενθάρρυνση της συμμετοχής παιδιών και εφήβων που μπορεί αρχικά να αισθάνονται απρόθυμοι. Υπάρχουν και τα στερεότυπα όπου τα παιδιά και οι έφηβοι μπορεί να αποφεύγουν ορισμένα αθλήματα λόγω κοινωνικών αντιλήψεων για το φύλο ή την αποδοχή

Σύμφωνα με μία συστηματική ανασκόπηση (Somerset S., and Hoare D., Pediatrics, 2018), παρουσιάζονται "ποια είναι τα εμπόδια στη συμμετοχή των παιδιών στον αθλητισμό. Οι γονείς και οι δάσκαλοι πρέπει να γνωρίζουν ότι το «κόστος» και ο «χρόνος» αποτελούν βασικούς

φραγμούς για τη συμμετοχή στον αθλητισμό. Γι αυτό το λόγο **απαιτούνται περισσότερες τοπικές αθλητικές ευκαιρίες όπου το κόστος μειώνεται**. Τα **σχολεία και οι τοπικοί σύλλογοι** είναι προτιμότερο να συνεργαστούν καλύτερα για να παρέχουν **πιο προσιτές τοπικές ευκαιρίες** για την **αύξηση της συμμετοχής των παιδιών στον αθλητισμό**.

Μία άλλη μελέτη (Rodrigues et al 2018),διερεύνησε εάν η **συμμετοχή των γονέων σε οργανωμένη και μη οργανωμένη σωματική δραστηριότητα σχετίζεται με τη συμμετοχή των παιδιών σε εξωσχολικό άθλημα**. Η **ενεργοποίηση και των δύο γονέων** συνδέθηκε σημαντικά με τη **συχνή συμμετοχή σε περισσότερα αθλήματα** τόσο στα κορίτσια όσο και στα αγόρια, αλλά βρέθηκε ισχυρή σχέση ανάλογα με το φύλο. Οι πιθανότητες των αγοριών να κάνουν περισσότερα από ένα αθλήματα και περισσότερες φορές την εβδομάδα ήταν υψηλότερες αν είχαν ενεργό πατέρα. Κορίτσια με σωματικά δραστήριες μητέρες, ιδιαίτερα με μητέρες που ασκούσαν οργανωμένη φυσική δραστηριότητα με τακτικό τρόπο, ασχολούνταν με περισσότερα αθλήματα και ασκούσαν αθλήματα περισσότερες φορές την εβδομάδα.

4.Σκοπός

Σκοπός της εργασίας είναι να **αποτιμήσει και να αξιολογήσει παράγοντες** που επηρεάζουν την ενασχόληση με **εξωσχολικές δραστηριότητες σε δείγμα παιδιών και εφήβων του ελληνικού πληθυσμού**.

5. Μεθοδολογία

5.1 Σχεδιασμός της έρευνας

Πριν την έναρξη της έρευνας έγιναν οι διοικητικές διαδικασίες για την είσοδο στα δημόσια σχολεία. Αφού δόθηκε έγκριση από το διευθυντή Πρωτοβάθμιας και Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης, στη συνέχεια ακολούθησε η ενημέρωση των διευθυντών και των καθηγητών φυσικής αγωγής για τους σκοπούς και το περιεχόμενο της έρευνας. Μετά από την έγκριση των διευθυντών των σχολείων για την πραγματοποίηση της έρευνας ξεκίνησε η διανομή των ερωτηματολογίων σε μαθητές Δ', Ε' και Στ' τάξης του Δημοτικού και Α', Β', Γ' Γυμνασίου καθώς και Α' Λυκείου.

5.2 Δείγμα της παρούσας μελέτης

Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν (n=500) **μαθητές και μαθήτριες ηλικίας 10-17 ετών** από σχολεία της Πρωτοβάθμιας και Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης από όλη την Ελλάδα (το μεγαλύτερο ποσοστό ήταν από την Αθήνα), που ασχολούνταν **ερασιτεχνικά με τον αθλητισμό** αλλά και κάποια παιδιά από **αθλητικά σωματεία**.

Διαδικασία

Αρχικά έγινε επεξήγηση των ερωτήσεων με σκοπό την κατανόηση τους από τους μαθητές. Μετά ακολούθησε η συμπλήρωση του ερωτηματολογίου που ήταν ανώνυμη. Ο χρόνος συμπλήρωσης ήταν περίπου 15 λεπτά. Τα ερωτηματολόγια συμπληρώθηκαν από τους μαθητές μέσα στην αίθουσα διδασκαλίας, στο δικό τους γνώριμο και καθημερινό χώρο, ώστε να απαντήσουν με άνεση και κάθε ειλικρίνεια στα ερωτήματα που τους τέθηκαν. Η παρουσία της ερευνήτριας κατά τη συμπλήρωση των ερωτηματολογίων κρίθηκε απαραίτητη για την επίλυση πιθανών αποριών και την παροχή διευκρινίσεων σχετικών με τις ερωτήσεις, αλλά και για να αποφευχθεί, όσο το δυνατόν περισσότερο, η επιρροή των μαθητών από τρίτους παράγοντες.

5.3 Βιοηθική

Όλοι οι συμμετέχοντες ενημερώθηκαν για τους σκοπούς της μελέτης καθώς και για την διαδικασία στην οποία συμμετείχαν και έδωσαν συμφωνητικό συγκατάθεσης. Η μελέτη είχε την έγκριση της Επιτροπής Ηθικής και Δεοντολογίας του Χαροκοπέιου Πανεπιστημίου (54/18.5.2024)

5.4 Μετρήσιμα χαρακτηριστικά

Η έρευνα έγινε μέσω ερωτηματολογίου το οποίο περιλάμβανε 17 ερωτήσεις που σχετίζονταν με τους παράγοντες και τα κίνητρα που ωθούν τα παιδιά στον εξωσχολικό αθλητισμό καθώς και 16 ερωτήσεις που αφορούσαν τις διατροφικές συνήθειες, ένα ειδικό ερωτηματολόγιο διατροφικών αποτίμησης συνηθειών KIDMED¹, το οποίο είναι ένας διατροφικός δείκτης που δείχνει κατά πόσο η διατροφή των παιδιών συμβαδίζει με το πρότυπο της μεσογειακής διατροφής.

Επίσης, έγινε καταγραφή δημογραφικών χαρακτηριστικών του δείγματος όπως φύλο, ηλικία, και περιοχή κατοικίας.

Το ερωτηματολόγιο αντιλήψεων για τη σωματική δραστηριότητα

Οι κύριοι λόγοι που διερευνήθηκαν μέσω των ερωτήσεων είναι ποιοι παράγοντες ωθούν τα παιδιά και τους έφηβους να ασχοληθούν με τον εξωσχολικό αθλητισμό. Συγκεκριμένα ρωτήθηκαν οι ακόλουθοι πιθανοί λόγοι:

- βελτίωση των δεξιοτήτων (ικανότητες-δεξιότητες)
- επιτυχία για κοινωνική απήχηση
- δημιουργία φίλων
- απελευθέρωση και εκτόνωση ενέργειας (ενέργεια)
- ομαδικότητα και κοινωνικοποίηση
- δημιουργία καλής φυσικής κατάστασης
- χαρά και τη διασκέδαση

5.5 Στατιστική ανάλυση

Οι κατηγορικές μεταβλητές παρουσιάζονται ως συχνότητες και σχετικές συχνότητες, και οι ποσοτικές ως μέσος όρος (τυπική απόκλιση). Για την πληρέστερη αποτύπωση των αντιλήψεων των παιδιών εφαρμόστηκε η ανάλυση παραγόντων (*factor analysis*) η οποία είναι μια στατιστική μέθοδος που χρησιμοποιείται για τη μείωση της διάστασης ενός συνόλου δεδομένων,

¹ Serra-Majem L, Ribas L, Ngo J, Ortega RM, García A, Pérez-Rodrigo C, Aranceta J. Food, youth and the Mediterranean diet in Spain. Development of KIDMED, Mediterranean Diet Quality Index in children and adolescents. *Public Health Nutr.* 2004 Oct;7(7):931-5. doi: 10.1079/phn2004556. PMID: 15482620.

εντοπίζοντας υποκείμενους παράγοντες που εξηγούν τις συσχετίσεις μεταξύ μεταβλητών. Στόχος της είναι να ομαδοποιήσει σχετικές μεταβλητές σε λίγους παράγοντες, οι οποίοι αναπαριστούν κοινές διαστάσεις ή δομές. Χρησιμοποιείται ευρέως στις κοινωνικές επιστήμες, την ψυχολογία και το μάρκετινγκ για τη δημιουργία κλιμάκων, τη μέτρηση εννοιών ή τη διερεύνηση δομών δεδομένων. Στην παρούσα εργασία εφαρμόστηκε η *exploratory factor analysis* (EFA), που εξετάζει άγνωστες δομές και μοτίβα στα δεδομένα. Βασίζεται σε πίνακες συσχετίσεων και τις ιδιοτιμές των διανυσμάτων των παραγόντων. Λόγω του σχετικά μικρού μεγέθους του δείγματος, δεν έγινε ανάλυση ανά φύλο, σε αγόρια και κορίτσια ξεχωριστά.

Όλες οι στατιστικές αναλύσεις έγιναν στο πρόγραμμα Stata 15.1 (Texas, US).

6. ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Στην έρευνα συμμετείχαν 270 παιδιά 10-12 ετών (49% κορίτσια), 124 έφηβοι 13-15 ετών (48% κορίτσια) και 106 έφηβοι 15-17 ετών (48% κορίτσια). Το 87% των παιδιών και εφήβων ήταν από το νομό Αττικής, και κυρίως από σχολεία της Αθήνας, ενώ το υπόλοιπο 13% ήταν από το νομό Κεφαλλονιάς, Λακωνίας Θεσσαλονίκης, Χίου, και Κυκλάδες.

Στον **Πίνακα 1**, παρουσιάζεται η κατανομή των απαντήσεων στο ερώτημα «αν σου αρέσει να γυμνάζεσαι».

Πίνακας 1. Σου αρέσει να γυμνάζεσαι; (επιλογή μίας μόνο απάντησης)	
	N (%)
<i>Καθόλου</i>	3 (0,6)
<i>Λίγο</i>	24 (4,8)
<i>Μέτρια</i>	82 (16,4)
<i>Πολύ</i>	178 (35,6)
<i>Πάρα πολύ</i>	213 (42,6)

Όπως φαίνεται από τα αποτελέσματα σχεδόν τα 8 στα 10 παιδιά δήλωσαν ότι τους αρέσει από πολύ έως πάρα πολύ να γυμνάζονται. Επομένως ένα μεγάλο ποσοστό παιδιών δείχνει ενδιαφέρον για την άσκηση.

Στον **Πίνακα 2**, παρουσιάζονται οι λόγοι για τους οποίους θα ασχοληθούν τα παιδιά-έφηβοι με ένα άθλημα

Πίνακας 2. Τι θα σε ωθούσε πιο πολύ να ασχοληθείς με ένα άθλημα; (επιλέγουν όσες απαντήσεις θέλουν)	
	N (%)
<i>Θέλω να είμαι υγιής</i>	282 (56,5)
<i>Να βελτιώσω τη δύναμη, την ευλυγισία, την αντοχή και την ταχύτητα μου</i>	279 (55,9)
<i>Να περνάω καλά με τους φίλους μου και να κάνω νέους φίλους</i>	130 (26,0)
<i>Να γίνω διάσημος</i>	32(6,4)

Αν και το μεγαλύτερο ποσοστό των παιδιών (περίπου 5 στα 10) γυμνάζονται για να είναι υγιείς και για να αποκτήσουν καλή φυσική κατάσταση, αξιοσημείωτο είναι ότι περίπου 5 στα 10 παιδιά εξακολουθούν να μην έχουν αντιληφθεί πλήρως τα ευεργετικά οφέλη της άσκησης στην υγεία.

Στον **Πίνακα 3**, παρουσιάζονται οι λόγοι που θα οδηγούσαν τα παιδιά-εφήβους να σταματήσουν ένα άθλημα.

Πίνακας 3. Ποιοι είναι οι κύριοι λόγοι που θα σε έκαναν να σταματήσεις ένα άθλημα? (επιλέγουν όσες απαντήσεις θέλουν)	
	N (%)
<i>Δεν έχω χρόνο, λόγω διαβάσματος</i>	293 (59,0)
<i>Είναι πολύ ακριβό</i>	65 (13,5)
<i>Δεν με αφήνουν οι γονείς μου</i>	33 (6,6)
<i>Δεν θα έχω τους φίλους μου μαζί</i>	54 (10,8)
<i>Είναι κουραστικό, βαρετό</i>	132 (26,6)

Είναι εμφανές ότι περίπου 6 στα 10 των παιδιών θα σταματούσαν ένα άθλημα λόγω έλλειψης χρόνου, κυρίως λόγω διαβάσματος.

Στον **Πίνακα 4**, παρουσιάζεται η προτίμηση των παιδιών σχετικά με τον τόπο και τον τρόπο της εκγύμνασής τους.

Πίνακας 4. Θα προτιμούσες η απασχόληση σου με κάποιο άθλημα να είναι.....	
	N (%)
<i>Ελεύθερη, π.χ στο γήπεδο της γειτονιάς</i>	121 (24,2)
<i>Οργανωμένη σε ένα σύλλογο ή γυμναστήριο</i>	377 (75,5)

Με μεγάλη διαφορά περίπου 8 στα 10 παιδιά προτιμούν την οργανωμένη εκγύμνασή τους σε ένα σύλλογο γιατί τους προσφέρει ασφάλεια.

Στον **Πίνακα 5**, αναφέρονται οι λόγοι που είναι καλύτερη η γυμναστική των παιδιών σε ένα σύλλογο.

Πίνακας 5. Πιστεύεις ότι σε ένα σύλλογο είναι καλύτερα γιατί ? (επιλέγουν όσες απαντήσεις θέλουν)	
	N (%)
<i>Υπάρχει πρόγραμμα (συγκεκριμένες ώρες και μέρες)</i>	333 (67,4)
<i>Βάζω στόχους με τον προπονητή</i>	168 (34,0)
<i>Παίρνω μέρος σε αγώνες</i>	188 (38,0)

Το αποτέλεσμα δείχνει ότι περίπου 7 στα 10 παιδιά προτιμούν να γυμνάζονται σε ένα σύλλογο γιατί υπάρχει πρόγραμμα, εξειδικευμένοι προπονητές και συμμετοχή σε αγώνες.

Στον **Πίνακα 6** παρουσιάζονται οι λόγοι που είναι καλύτερη η εκγύμνασή τους στο γήπεδο ή την πλατεία ή και άλλου χώρους της γειτονιάς τους.

Πίνακας 6. Πιστεύεις στο γήπεδο ή στην πλατεία της γειτονιάς σου είναι καλύτερα γιατί... (επιλέγουν όσες απαντήσεις θέλουν)	
	N (%)
<i>Είναι πιο ανέμελο χωρίς πίεση και συγκεκριμένο πρόγραμμα</i>	333 (67,4%)
<i>Δεν χρειάζεται να ξοδεύω χρήματα</i>	326 (65,9%)
<i>Δεν αγχώνομαι για να καταφέρω κάποια επιτυχία ή διάκριση</i>	306 (61,9%)

Όπως φαίνεται σχεδόν 7 στα 10 παιδιά προτιμούν να γυμνάζονται στη γειτονιά τους γιατί το παιχνίδι είναι πιο χαλαρό, είναι δωρεάν το οποίο είναι πολύ σημαντικό και δεν αγχώνονται για να διακριθούν κατακτώντας κάποιο μετάλλιο.

Στον **Πίνακα 7** παρουσιάζεται η κατανομή των απαντήσεων σχετικά με το αν η άσκηση επηρεάζει την υγεία των παιδιών.

Πίνακας 7. Πιστεύεις ότι η άσκηση επηρεάζει την υγεία σου; (επιλογή μίας μόνο απάντησης)	
	N (%)
<i>Καθόλου</i>	88 (17,6)
<i>Λίγο</i>	29 (5,8)
<i>Μέτρια</i>	35 (7,0)
<i>Πολύ</i>	156 (31,3)
<i>Πάρα πολύ</i>	190 (38,1)

Όπως φαίνεται από τα αποτελέσματα ένα μικρό ποσοστό των παιδιών σχεδόν 7 στα 10 απάντησε το προφανές, ότι δηλαδή η άσκηση επηρεάζει πολύ και πάρα πολύ την υγεία τους, ενώ σχεδόν 3 στα 10 απάντησε ότι η σωματική άσκηση δεν επηρεάζει την υγεία τους.

Στον **Πίνακα 8** παρουσιάζονται οι απαντήσεις σχετικά με το αν η άσκηση βοηθάει για να φτιάξεις ένα γερό σώμα.

Πίνακας 8	
Θεωρείς ότι η άσκηση βοηθάει για να φτιάξεις ένα γερό σώμα; (επιλογή μίας μόνο απάντησης)	
	N (%)
Καθόλου	4 (0,8%)
Λίγο	8 (1,6%)
Μέτρια	21 (4,2%)
Πολύ	174 (34,8)
Πάρα πολύ	293 (58,6)

Τα αποτελέσματα δείχνουν ότι σχεδόν 9 στα 10 παιδιά απάντησαν ότι η άσκηση βοηθάει πολύ και πάρα πολύ στη δημιουργία ενός μυώδους σώματος και στην καλή σωματική ανάπτυξη.

Στον **Πίνακα 9** αναφέρεται η επίδραση που έχει η άσκηση στην καθημερινότητα των παιδιών

Πίνακας 9. Πώς σε βοηθάει η άσκηση στην καθημερινή σου ζωή?	
(επιλογή περισσότερων απαντήσεων)	
	N (%)
Να είμαι πιο οργανωμένος	243 (48,6)
Να τρώω υγιεινά	175 (35,0)
Να έχω περισσότερη αυτοπεποίθηση	224 (44,8)
Να είμαι κοινωνικός	91 (18,2)
Να γίνω πιο γνωστός στο σχολείο μου	33 (6,6)

Τα αποτελέσματα δείχνουν ότι σχεδόν 5 στα 10 παιδιά επωφελούνται από την άσκηση έτσι ώστε να είναι πιο οργανωμένοι στην καθημερινή τους ζωή και να έχουν περισσότερη αυτοπεποίθηση. Στη συνέχεια σχεδόν 4 στα 10 παιδιά δηλώνουν ότι η άσκηση τους βοηθάει να τρώνε πιο υγιεινά.

Στον **Πίνακα 10** παρουσιάζεται η κατανομή των απαντήσεων στο ερώτημα «τι σου μαθαίνει ο αθλητισμός»

Πίνακας 10.Τι θεωρείς ότι σου μαθαίνει ο αθλητισμός; (επιλογή περισσότερων απαντήσεων)	
	N (%)
<i>Να αγωνίζομαι δίκαια</i>	248 (49,6%)
<i>Να σέβομαι τον άλλον</i>	172 (34,4%)
<i>Να συνεργάζομαι</i>	214 (42,8)
<i>Να προσπαθώ</i>	309 (61,8)

Με μεγάλο ποσοστό περίπου 6 στα 10 παιδιά δηλώνουν ότι ο αθλητισμός τους μαθαίνει να προσπαθούν, 5 στα 10 να αγωνίζονται δίκαια, 4 στα 10 να συνεργάζονται και 3 στα 10 σέβονται το συναθλητή τους.

Στον **Πίνακα 11** παρουσιάζεται η απασχόληση των παιδιών σε κάποιο οργανωμένο σύλλογο αυτή τη χρονική στιγμή

Πίνακας 11.Κάνεις κάποιο άθλημα τώρα σε οργανωμένο σύλλογο?	
	N (%)
<i>Ναι</i>	401 (80,3%)
<i>Όχι</i>	98 (19,6%)

Όπως δείχνουν τα αποτελέσματα φαίνεται ξεκάθαρα ότι περίπου 8 στα 10 παιδιά-έφηβους απασχολούνται περισσότερο σε κάποιο οργανωμένο σύλλογο.

Στον **Πίνακα 12** παρουσιάζονται τα αθλήματα ανά κατηγορίες, ατομικά ,ομαδικά πολεμικές τέχνες, ενόργανη ή ρυθμική γυμναστική που ασχολούνται παιδιά και έφηβοι

Πίνακας 12.Αν απαντήσεις ναι με ποιο άθλημα ασχολείσαι; (επιλογή μίας απάντησης)	
	N (%)
<i>Μπάσκετ, βόλει, ποδόσφαιρο (ομαδικά αθλήματα)</i>	167 (41,1%)
<i>Στίβος, κωπηλασία, τένις, ποδηλασία (ατομικά αθλήματα)</i>	112 (27,5%)
<i>Καράτε, τζούντο, ταεκβοντο (πολεμικές τέχνες)</i>	70 (17,2%)
<i>Ενόργανη ή ρυθμική γυμναστική</i>	57 (14,0%)

Τα αποτελέσματα δείχνουν ότι σχεδόν 4 στα 10 παιδιά ασχολούνται σε ομαδικά αθλήματα, 3 στα 10 σε ατομικά 2 στα 10 σε πολεμικές τέχνες και 1 στα 10 σε γυμναστική ρυθμική και ενόργανη.

Στον **Πίνακα 13** παρουσιάζονται τα χρόνια που ασχολούνται με το άθλημα τους

Πίνακας 13. Πόσα χρόνια ασχολείσαι με το συγκεκριμένο άθλημα; (επιλογή μίας απάντησης)	
	N (%)
0-2 χρόνια	127 (30,5%)
3-4 χρόνια	113 (27,1%)
5-6 χρόνια	84 (20,1%)
7 χρόνια και πάνω	92 (22,1%)

Από τα αποτελέσματα φαίνεται σχετικά με τα χρόνια που ασχολούνται ότι σχεδόν 4 στα 10 παιδιά ασχολούνται γύρω στα 2 χρόνια με ένα άθλημα, σχεδόν 3 στα 10 παιδιά γύρω στα 3-4 χρόνια και 2 παιδιά γύρω στα 5-6 και 7 χρόνια και πάνω.

Στον **Πίνακα 14** παρουσιάζονται οι ώρες την εβδομάδα που ασχολούνται με το άθλημα τους

Πίνακας 14. Πόσες ώρες την εβδομάδα αφιερώνεις σε αυτό το άθλημα? (επιλογή μίας απάντησης)	
	N (%)
Λιγότερο από 1 ώρα	25 (5,9%)
1-3 ώρες	156 (37,2%)
3-5 ώρες	237 (56,5%)

Είναι προφανές ότι σχεδόν 6 στα 10 παιδιά ασχολούνται με κάποιο άθλημα 3-5 ώρες την εβδομάδα, 4 στα 10 παιδιά 1-3 ώρες και σχεδόν κανένα λιγότερο από 1 ώρα την εβδομάδα.

Στον **Πίνακα 15** αναφέρεται εάν τα παιδιά είχαν ασχοληθεί με κάποιο άθλημα στο παρελθόν

Πίνακας 15. Έχεις ασχοληθεί με κάποιο άθλημα στο παρελθόν?	
	N (%)
Ναι	288 (58,5%)
Όχι	203 (41,2%)

Τα αποτελέσματα δείχνουν ότι 6 στα 10 παιδιά έχουν ασχοληθεί με κάποιο άθλημα στο παρελθόν και σχεδόν 4 στα 10 παιδιά ότι δεν έχουν ασχοληθεί.

Στον **Πίνακα 16** παρουσιάζονται τα άτομα από τα οποία δέχονται επιρροές τα παιδιά για να ασχοληθούν με κάποιο άθλημα.

Πίνακας 16. Ποιοι σε επηρέασαν για να ασχοληθείς με αυτό το άθλημα; (επιλέγουν όσες απαντήσεις θέλουν)	
	N (%)
<i>Μου το πρότειναν οι γονείς μου</i>	251 (60,4%)
<i>Μου το είπε ο γυμναστής του σχολείου μου</i>	33 (7,9%)
<i>Γιατί ασχολούνταν κάποιος φίλος μου</i>	154 (37,1%)

Φαίνεται ξεκάθαρα από τα αποτελέσματα ότι 6 στα 10 επηρεάζονται από τους γονείς τους, οι οποίοι ασκούν μεγάλη επιρροή στην απόφασή τους να ασχοληθούν με ένα άθλημα, 4 στα 10 παιδιά επειδή ασχολείται κάποιος φίλος τους και σχεδόν 1 στα 10 παιδιά από το γυμναστή του σχολείου.

Στον **Πίνακα 17** παρουσιάζονται οι προσδοκίες των παιδιών από την ενασχόλησή τους με το συγκεκριμένο άθλημα

Πίνακας 17. Τι περιμένεις μελλοντικά να σου προσφέρει το άθλημα αυτό; (απευθύνεται σε παιδιά ηλικίας άνω των 15 ετών)	
	N (%)
<i>Να το ακολουθήσω επαγγελματικά</i>	28 (16,0%)
<i>Να πάρω μόρια από Πανελλήνια διάκριση μου για εισαγωγή μου σε κάποιο πανεπιστήμιο</i>	36 (20,6%)
<i>Να συνεχίσω να αθλούμαι (δια βίου άσκηση)</i>	110 (63,2%)

Από τα αποτελέσματα φαίνεται ότι σχεδόν 7 στα 10 παιδιά έχουν ως στόχο να συνεχίσουν να ασκούνται σε όλη τους τη ζωή, 2 στα 10 παιδιά να το εκμεταλλευτούν για την εισαγωγή τους σε κάποιο ΤΕΦΑΑ και 1 στα 10 να το ακολουθήσει επαγγελματικά.

Με βάση τα αποτελέσματα από το **ερωτηματολόγιο kidmed** φαίνεται ότι το μεγαλύτερο ποσοστό των παιδιών ακολουθούν το **πρότυπο της μεσογειακής διατροφής**. Τα κύρια χαρακτηριστικά αυτής της διατροφής περιλαμβάνουν αναλογικά υψηλή κατανάλωση ελαιολάδου, όσπρια, ανεπεξέργαστα δημητριακά, φρούτα και λαχανικά, μέτρια προς υψηλή κατανάλωση ψαριού, μέτρια κατανάλωση γαλακτοκομικών προϊόντων καθημερινά (κυρίως τυρί και γιαούρτι), μέτρια κατανάλωση κρασιού και χαμηλή κατανάλωση κρέατος.

Πολυπαραγοντική ανάλυση

Στον Πίνακα 18 παρουσιάζονται τα αποτελέσματα της ανάλυσης σε παράγοντες των ερωτήσεων που αφορούσαν τις αντιλήψεις των παιδιών αναφορικά με την σωματική άσκηση.

Πίνακα 18. Αποτελέσματα της ανάλυσης σε πρότυπα (παράγοντες, Factor loadings, unique variances) των λόγων που οδηγούν τα συμμετέχοντα παιδιά στο να ασχοληθούν με τον εξωσχολικό αθλητισμό.

Μεταβλητή	Παράγ. 1	Παράγ. 2	Uniqueness ²
Υγεία	-0.5221	0.0701	0.7225
Ανάπτυξη σώματος	0.4568	0.1505	0.7687
Χαρά, διασκέδαση	0.2342	-0.2120	0.9002
Κοινωνική προβολή	0.0963	0.1794	0.9585
Ομαδικά αθλήματα	0.0009	0.3076	0.9054

Όπως προκύπτει από την ανάλυση του Πίνακα 18, ο κυρίαρχος λόγος για ένα παιδί ή έφηβο να ασχοληθεί με την εξωσχολική σωματική άσκηση είναι η ανάπτυξη ενός δυνατού, μυώδους σώματος, λιγότερο η χαρά και διασκέδαση που μου προσφέρει ο αθλητισμός, σε αντίθεση με την καλή υγεία που μπορεί να επιφέρει η άσκηση.

² Η Uniqueness αναφέρεται στο ποσοστό της διακύμανσης μιας μεταβλητής που δεν εξηγείται από τους υποκείμενους παράγοντες. Είναι ουσιαστικά το συμπλήρωμα της Communality και εκφράζει τη μοναδική συνεισφορά της μεταβλητής που δεν συσχετίζεται με τους παράγοντες. Μια υψηλή τιμή Uniqueness (π.χ., κοντά στο 1) υποδηλώνει ότι η μεταβλητή περιέχει μεγάλο ποσοστό μοναδικής πληροφορίας που δεν εξηγείται από τους παράγοντες. Αυτό μπορεί να σημαίνει ότι η μεταβλητή είναι ανεξάρτητη ή δεν συσχετίζεται στενά με τους υποκείμενους παράγοντες. Αντίθετα, μια χαμηλή τιμή Uniqueness (π.χ., < 0,5) δείχνει ότι η μεταβλητή εξηγείται κατά κύριο λόγο από τους παράγοντες και συμβάλλει περισσότερο στη συνολική παραγοντική δομή.

7. Συζήτηση

7.1 Τα ευρήματα της παρούσας έρευνας

Στην παρούσα διπλωματική εργασία διερευνήθηκαν παράγοντες που επηρεάζουν την ενασχόληση με εξωσχολικές δραστηριότητες σε δείγμα παιδιών και εφήβων. Η έρευνα δείχνει ότι το 42,6% των παιδιών απολαμβάνει ιδιαίτερα τη γυμναστική, ενώ 8 στα 10 παιδιά δηλώνουν θετική στάση. Με ποσοστό 59% είναι εμφανές ότι περίπου 6 στα 10 παιδιά θα σταματούσαν ένα άθλημα λόγω έλλειψης χρόνου. Τα περισσότερα παιδιά περίπου 8 στα 10 παιδιά (75,5%) προτιμούν την οργανωμένη εκγύμνασή τους σε ένα σύλλογο γιατί υπάρχει πρόγραμμα, εξειδικευμένοι προπονητές, συμμετοχή σε αγώνες και γενικότερα μία ασφάλεια. Στη συνέχεια σχεδόν 7 στα 10 παιδιά με ποσοστό 67,4% προτιμούν να γυμνάζονται στη γειτονιά τους, γιατί το παιχνίδι είναι πιο χαλαρό, χωρίς κόστος, το οποίο είναι πολύ σημαντικό και χωρίς άγχος διάκρισης. Επίσης ένα μικρό ποσοστό των παιδιών σχεδόν 7 στα 10 (69%) απάντησε το προφανές, ότι δηλαδή η άσκηση επηρεάζει πολύ και πάρα πολύ την υγεία τους. Επιπλέον δήλωσαν με ποσοστό 56,5% ότι γυμνάζονται για να βελτιώσουν και τη φυσική τους κατάσταση. Αξιοσημείωτο είναι ότι τα παιδιά εξακολουθούν να μην έχουν αντιληφθεί πλήρως τα ευεργετικά οφέλη της άσκησης στην υγεία. Αντίθετα η μεγάλη βαρύτητα δίνεται στη δημιουργία ενός μυώδους σώματος αφού σχεδόν 9 στα 10 παιδιά με ποσοστό 92% απάντησαν ότι η άσκηση βοηθάει πολύ και πάρα πολύ στην ανάπτυξη ενός γερού σώματος.

Επίσης με ποσοστό 48,6%, σχεδόν 5 στα 10 παιδιά φαίνεται να επωφελούνται από την άσκηση έτσι ώστε να είναι πιο οργανωμένοι στην καθημερινή τους ζωή και να έχουν περισσότερη αυτοπεποίθηση (44,8). Ακόμη σχεδόν 4 στα 10 παιδιά (35%) δηλώνουν ότι η άσκηση τους βοηθάει να τρώνε πιο υγιεινά. Με σχετικά μεγάλο ποσοστό περίπου 6 στα 10 παιδιά δηλώνουν ότι ο αθλητισμός τους μαθαίνει να προσπαθούν, 5 στα 10 να αγωνίζονται δίκαια, 4 στα 10 να συνεργάζονται και 3 στα 10 σέβονται το συναθλητή τους. Όλες αυτές οι αρετές είναι στοιχεία που μεταφέρονται και στη ζωή τους, εκτός αθλητικών δραστηριοτήτων.

Φαίνεται ξεκάθαρα από τα αποτελέσματα ότι 6 στα 10 επηρεάζονται από τους γονείς τους, οι οποίοι ασκούν μεγάλη επιρροή στην απόφασή τους να ασχοληθούν με ένα άθλημα, 4 στα 10 παιδιά επειδή ασχολείται κάποιος φίλος τους και σχεδόν 1 στα 10 παιδιά από το γυμναστή του σχολείου. Πράγματι οι γονείς επηρεάζουν καθοριστικά ένα παιδί να ασχοληθεί με την σωματική άσκηση (60,4%), με το 63,2% των παιδιών να σκοπεύει να συνεχίσει την άσκηση εφ' όρου ζωής. Από τα αποτελέσματα φαίνεται ότι σχεδόν 7 στα 10 παιδιά έχουν ως στόχο να συνεχίσουν να

ασκούνται σε όλη τους τη ζωή, 2 στα 10 παιδιά να το εκμεταλλευτούν για την εισαγωγή τους σε κάποιο ΤΕΦΑΑ και 1 στα 10 να το ακολουθήσει επαγγελματικά.

Όσον αφορά τις κατηγορίες των αθλημάτων σχεδόν 4 στα 10 παιδιά με ποσοστό 41,1% ασχολούνται με ομαδικά αθλήματα, το 27,5% δηλαδή 3 στα 10 παιδιά ασχολούνται με ατομικά αθλήματα, το 17,2% δηλαδή σχεδόν 2 στα 10 με πολεμικές τέχνες και το 14% με γυμναστική ρυθμική και ενόργανη. Σχετικά με τα χρόνια που ασχολούνται φαίνεται ότι σχεδόν 4 στα 10 παιδιά ασχολούνται γύρω στα 2 χρόνια με ένα άθλημα, σχεδόν 3 στα 10 παιδιά γύρω στα 3-4 χρόνια και 2 παιδιά γύρω στα 5-6 και 7 χρόνια και πάνω. Είναι προφανές ότι σχεδόν 6 στα 10 παιδιά ασχολούνται με κάποιο άθλημα 3-5 ώρες την εβδομάδα, 4 στα 10 παιδιά 1-3 ώρες και σχεδόν κανένα λιγότερο από 1 ώρα την εβδομάδα. Τέλος ότι 6 στα 10 παιδιά έχουν ασχοληθεί με κάποιο άθλημα στο παρελθόν.

Το εύρημα της **πολυπαραγοντικής ανάλυσης** (Πίνακας 18) αναδεικνύει μια ενδιαφέρουσα και συνάμα ανησυχητική τάση, η πρωταρχική κινητήρια δύναμη για τα παιδιά και τους εφήβους να συμμετάσχουν σε σωματική άσκηση είναι η **επιδίωξη ενός μυώδους σώματος, και όχι η βελτίωση της υγείας**. Αυτό υπογραμμίζει την αυξανόμενη επιρροή των κοινωνικών και πολιτισμικών προτύπων, τα οποία προβάλλουν την εξωτερική εμφάνιση ως σημαντική πτυχή της αυτοεκτίμησης και της κοινωνικής αποδοχής. Η έμφαση στη μυϊκή ανάπτυξη μπορεί να σχετίζεται με την έκθεση των παιδιών και εφήβων στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, τα οποία συχνά προωθούν πρότυπα σωματικής διάπλασης που συνδέονται με δύναμη, αυτοπεποίθηση και κοινωνικό κύρος. Αυτή η τάση μπορεί να επηρεάσει αρνητικά την ψυχική υγεία των νέων, οδηγώντας σε συγκρίσεις, μειωμένη αυτοεκτίμηση και, σε ορισμένες περιπτώσεις, ακόμα και σε επικίνδυνες συμπεριφορές, όπως η υπερβολική άσκηση ή η ακατάλληλη χρήση συμπληρωμάτων. Ο δεύτερος λόγος, **η συμμετοχή σε ομαδικά αθλήματα για κοινωνική προβολή και μυϊκή ανάπτυξη**, υποδηλώνει ότι τα παιδιά και οι έφηβοι ενδέχεται να αποδίδουν μεγαλύτερη σημασία στη «βιτρίνα» της αθλητικής δραστηριότητας **παρά στα εσωτερικά της οφέλη, όπως η χαρά, η συνεργασία και η διασκέδαση**. Αυτό ενδέχεται να περιορίσει την απόλαυση που συνδέεται με την άσκηση, γεγονός που μπορεί να οδηγήσει σε μειωμένη μακροπρόθεσμη δέσμευση. Είναι απαραίτητο να ενισχυθεί η ευαισθητοποίηση σχετικά με τη σημασία της άσκησης για την υγεία, όχι μόνο ως μέσο επίτευξης εξωτερικών στόχων. Οι καθηγητές Φυσικής Αγωγής Πρωτοβάθμιας και Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης θα πρέπει να προωθούν ένα πιο ισορροπημένο μήνυμα, εστιάζοντας στη συνολική ευεξία, την ψυχαγωγία και τη συνεργασία.

7.2 Σύγκριση με άλλες παρόμοιες έρευνες

Με αυτόν τον τρόπο, τα παιδιά και οι έφηβοι θα κατανοήσουν ότι η σωματική άσκηση δεν είναι απλώς μέσο κοινωνικής προβολής, αλλά ουσιώδες εργαλείο για την ανάπτυξη μιας υγιούς και ισορροπημένης ζωής. Τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας δεν συμφωνούν με παλαιότερες έρευνες. Σύμφωνα με αυτές ο κύριος λόγος που τα παιδιά γυμνάζονται είναι η επιθυμία τους να είναι **υγιή**. Επίσης σημαντικός **λόγος συμμετοχής** στις εξωσχολικές δραστηριότητες είναι η **βελτίωση των σωματικών ικανοτήτων/δεξιοτήτων** (Dorobantu, 2001; Gürbüz, et al., 2007; MacCracken, S., & Neal-Barnett, 2001; Πατσιαούρας, κ.ά., 2004). Επίσης, από τις διάφορες έρευνες φαίνεται ότι η **διασκέδαση και η χαρά** διαδραματίζει σημαντικό ρόλο στην **παρακίνηση των αθλητών** (Δούλιας, κ.α. 2005; MacCracken, et al, 2001; Πατσιαούρας, κ.ά., 2004; Rayan, et al, 1997), όπως και οι **παράγοντες κοινωνικής απήχησης** (Biddle, Sallis, & Cavill, 1998; Laverie, 1998; Tusak, 2000) και **φιλίας** (Laverie, 1998; Rayan, et al, 1997)

Σύμφωνα με μία πρόσφατη έρευνα (Tambalis, K.D., 2022) η **σωματική δραστηριότητα** έχει ένα ευρύ φάσμα πλεονεκτημάτων κατά την παιδική και εφηβική ηλικία, όπως τη **διατήρηση ενός υγιούς βάρους του σώματος, την ανάπτυξη του καρδιοαναπνευστικού και μυοσκελετικού συστήματος, την ευκαιρία για κοινωνική αλληλεπίδραση καθώς επίσης και την ψυχολογική ευεξία των παιδιών**. Επίσης παρέχει ένα σημαντικό μέσο για τα παιδιά και τους εφήβους να είναι επιτυχημένα και αυτό βοηθά στη **βελτίωση της αυτοεκτίμησης, της κοινωνικής ευημερίας και της αυτοαντίληψης της εικόνας, της ικανότητας του σώματος καθώς και το να έχουν καλύτερη γνωστική λειτουργία**. Τέλος ότι η σωματική δραστηριότητα συνεχίζεται από την **παιδική ηλικία μέχρι την ενηλικίωση**, το οποίο διαπιστώθηκε και στην παρούσα έρευνα καθώς 7 στα 10 παιδιά δήλωσαν ότι θα συνεχίσουν να αθλούνται(**δια βίου άσκηση**). Αυτά τα **οφέλη της άσκησης** παραμένουν αμετάβλητα στα παιδιά και τους εφήβους, τα οποία **διαπιστώθηκαν και στην παρούσα έρευνα** .

Επίσης σε μία άλλη πρόσφατη έρευνα (Tambalis et al.,2022) η **σωματική δραστηριότητα** είναι μια παράμετρος της ζωής των παιδιών που **συνδέεται άμεσα με τα οφέλη της ζωής τους**, όπως φαίνεται και από την παρούσα έρευνα. Σύμφωνα με αυτήν τα αγόρια (ηλικίας 10-12ετών) έχουν υψηλότερα επίπεδα συνολικής φυσικής δραστηριότητας σε σχέση με τα κορίτσια, ενώ, φαίνεται ότι το **σχολείο και οι τάξεις** παίζουν **σημαντικό ρόλο στα επίπεδα της φυσικής δραστηριότητας των μαθητών** που θα μπορούσαν να αυξηθούν περαιτέρω με παρεμβάσεις όπως η **αύξηση των ωρών στα μαθήματα της Φυσικής Αγωγής σε όλες τις τάξεις**.

Σύμφωνα με μία άλλη έρευνα το **σχολείο και η οικογένεια** αποτελούν τους ρυθμιστικούς παράγοντες της διαμόρφωσης του ελεύθερου χρόνου των μαθητών. Σε καθημερινή βάση οι μαθητές αφιερώνουν αρκετές ώρες για εξωσχολικές δραστηριότητες που τους αναθέτουν οι γονείς τους. Το συμπέρασμα από αυτή την έρευνα είναι ότι το **παιχνίδι αποτελεί την πιο αγαπητή δραστηριότητα για όλα τα παιδιά**. (Αγαλιώτη, Γ.,1988).Αυτό το συμπέρασμα συμφωνεί και με την παρούσα έρευνα χωρίς να είναι όμως ο πρωταρχικός της σκοπός.

Αξίζει να σημειωθεί ότι γίνονται **αξιόλογες προσπάθειες στην Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση** που βοηθούν τα παιδιά να αποκτήσουν κίνητρα και να συμμετέχουν σε εξωσχολικές δραστηριότητες άσκησης. Ένα τέτοιο είναι το **πρόγραμμα της κολύμβησης** σε μαθητές **Δημοτικού(Γ' και Δ' τάξη)** στο πλαίσιο του **μαθήματος Φυσικής Αγωγής**. Αυτό γίνεται στα κολυμβητήρια(κλειστά και ανοιχτά) όλης της χώρας από εξειδικευμένους καθηγητές Φυσικής Αγωγής με μετακίνηση από το σχολείο προς τα κολυμβητήρια με συνοδούς που καλύπτονται από την Περιφέρεια. Σύμφωνα με στοιχεία που ανακοίνωσε το **Υπουργείο Παιδείας αυξημένος** ήταν, ο αριθμός των μαθητών Δημοτικού , που συμμετείχαν στο Πρόγραμμα Κολύμβησης, κατά το σχολικό έτος **2023-24 , σε σχέση με το 2022-23**.

Επιπλέον, με βάση τα δεδομένα που έχουν συλλεχθεί από το ερωτηματολόγιο που διανεμήθηκε στα Δημοτικά Σχολεία της χώρας προκύπτουν ενδεικτικά τα παρακάτω στατιστικά στοιχεία. Ειδικότερα, το σχολικό έτος **2023-24**, διδάχθηκε σε **1.472 σχολικές μονάδες** στις Γ και Δ' τάξεις της Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης σε σύνολο **35.369 μαθητών/τριών** έναντι **1.359 σχολικών μονάδων** και σε σύνολο **31.981 μαθητών/τριών** του σχολικού έτους **2022-2023**.Επίσης αυξήθηκαν οι **εγγραφές στα δημοτικά κολυμβητήρια** κατά πολύ στα παιδιά ,το οποίο υποδηλώνει την **ισχύ και την απήχηση του συγκεκριμένου** προγράμματος στην **παρακίνηση συμμετοχής των παιδιών** στις εξωσχολικές δραστηριότητες άσκησης.(Esos,2024).

7.3 Προτάσεις

Για να αξιοποιηθούν πλήρως τα οφέλη της άσκησης, **η οικογένεια και το σχολείο** πρέπει να διαδραματίσουν υποστηρικτικό ρόλο. Οι γονείς πρέπει να αποτελέσουν πρότυπο, ενθαρρύνοντας τη συμμετοχή των παιδιών σε δραστηριότητες που ταιριάζουν στα ενδιαφέροντά τους. Ένα **επιπλέον κριτήριο επιλογής**, που οι γονείς θα πρέπει να τους λάβουν υπόψη, είναι **οι επιθυμίες του παιδιού**. Είναι αλήθεια ότι συχνά τα παιδιά νιώθουν πιεσμένα καθώς συμμετέχουν σε μια δραστηριότητα χωρίς να επιθυμούν ή να έχουν κάποιο σχετικό ταλέντο αλλά κυρίως γιατί είναι επιθυμία ή όνειρο των γονιών τους. Αυτό μπορεί να έχει ως αποτέλεσμα τα παιδιά να βιώνουν

άγχος ή να αισθάνονται ότι δεν ανταποκρίνονται στις προσδοκίες των γονιών τους και ότι τους απογοητεύουν.

Τέλος, όταν επιλέγονται αθλητικές δραστηριότητες ο στόχος δεν πρέπει να είναι η **επίδοση και η επιτυχία** του παιδιού αλλά η **καλή σωματική υγεία των παιδιών, η συμμετοχή σε ομάδες και η χαρά του παιχνιδιού**. Όταν οι αθλητικές δραστηριότητες γίνονται αναγκαστικά ή με όρους υποχρέωσης και αυστηρού προγράμματος, εξέρχονται τα παιδιά στα άκρα με κινδύνους σωματικούς τραυματισμούς ή το αίσθημα της μη επάρκειας (Wilson, N.I., 2009).

Για το λόγο αυτό όλοι οι γονείς πρέπει να έχουν κατά νου την ανάγκη που έχει κάθε παιδί από **ξεκούραση και ελεύθερο χρόνο για παιχνίδι**. Πρέπει να είναι ιδιαίτερα προσεκτικοί λοιπόν να μην δομήσουν ένα **πρόγραμμα εξαιρετικά φορτωμένο** καθώς η έλλειψη μέτρου στις εξωσχολικές δραστηριότητες μπορεί να του δημιουργήσει άγχος και να δυσκολέψει το παιδί. Δεν πρέπει να ξεχνούν πως ήδη από το σχολείο **έχουν ένα εξαιρετικά απαιτητικό πρόγραμμα**. Είναι παιδιά και αυτό σημαίνει πως πρέπει να έχουν θετικές αναμνήσεις από αυτή τη περίοδο και γι' αυτό το λόγο πρέπει να κάνουν τις δικές τους επιλογές.

Επομένως οι γονείς πρέπει να είναι συνοδοιπόροι σε αυτό το ταξίδι, να **λαμβάνουν υπόψιν τις επιθυμίες και τα ενδιαφέροντα** του παιδιού, να **είναι υπομονετικοί** και να **ενθαρρύνουν** το παιδί τους για να μπορεί να ανταπεξέλθει στις αντιξοότητες της ενήλικης ζωής.

Το **σχολείο**, από την πλευρά του, μπορεί να ενσωματώσει και άλλα προγράμματα φυσικής αγωγής που δίνουν έμφαση στη **διασκέδαση και την ομαδικότητα**. Υπάρχουν εξωσχολικές δραστηριότητες, οι οποίες υλοποιούνται εντός των σχολικών μονάδων με την πρωτοβουλία των γονέων(π.χ **με το σύλλογο γονέων και κηδεμόνων**) και της **διεύθυνσης των σχολείων**. Η συμμετοχή των παιδιών σε τέτοιες δραστηριότητες είναι πολύ σημαντικές, γιατί από τη μία συμμετέχουν και οι συμμαθητές τους κάτι που μπορεί να ενισχύσει τη συμμετοχή τους περισσότερο σε κάποιο άθλημα και από την άλλη νιώθουν μέρος της σχολικής κοινότητας. Οι εξωσχολικές δραστηριότητες συμβάλλουν στην ψυχοκοινωνική ωρίμανση των παιδιών (Fredricks & Eccles, 2005)

Επίσης, ένα **κριτήριο επιλογής** εξωσχολικών δραστηριοτήτων είναι το **κόστος συμμετοχής** του παιδιού. Η εξωσχολική δραστηριότητα θα πρέπει να είναι συμβατή με τις δυνατότητες της οικογένειας, ώστε να μη νιώθουν οι γονείς ότι πιέζονται για να ανταπεξέλθουν στα έξοδα αλλά και για να μην υπάρχουν ανισότητες μεταξύ των παιδιών.

Συνοψίζοντας θα ήταν ωφέλιμο να γίνουν κάποιες ενέργειες όπως:

- Η εισαγωγή **δομημένων εξωσχολικών δραστηριοτήτων** κατά τις **σχολικές ώρες** καθώς τα μεγαλύτερα οφέλη προσφέρονται από τις στο σχολικό περιβάλλον,
- Να υπάρχει **περισσότερη και πιο ποιοτική ενημέρωση από τους καθηγητές Φυσικής Αγωγής** σχετικά με το ρόλο της σωματικής δραστηριότητας στη σύγχρονη κοινωνία και την ευαισθητοποίηση των παιδιών έτσι ώστε **να ενισχυθεί η γνώση και η αντίληψη** για τη σωματική δραστηριότητα και τις επιπτώσεις της στην υγεία του ατόμου, συμβάλλοντας τελικά στην ανάπτυξη μιας υγιούς κοινωνίας.
- Την **αύξηση των ωρών διδασκαλίας του μαθήματος της Φυσικής Αγωγής** σε όλες τις τάξεις των σχολείων.
- Την **τροποποίηση των προγραμμάτων σπουδών της Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης** για να δοθεί ιδιαίτερη έμφαση στη συνεχή φυσική δραστηριότητα των μαθητών και τη δημιουργία των συνθηκών (κατάλληλοι χώροι, ασφάλεια, εξοπλισμός κ.λπ.), ώστε οι μαθητές να είναι πιο δραστήριοι σωματικά κατά τη διάρκεια της σταδιοδρομίας τους στο σχολείο.
- **Δημιουργία ξανά αθλητικών σχολείων** (Γυμνάσια και Λύκεια), όπου οι μαθητές μπορούν να συνδυάσουν τη φοίτηση με την εξειδίκευση σε συγκεκριμένα αθλήματα
- σε επίπεδο **Δήμων** να προταθεί η **χρηματοδότηση** αντίστοιχων εξωσχολικών προγραμμάτων (**βελτίωση εγκαταστάσεων, παροχή υλικών, πρόσληψη προσωπικού, μειωμένο ή καθόλου κόστος, πρόβλεψη για τις μετακινήσεις**)
- **Εκδηλώσεις Μαζικού Αθλητισμού**: Να ενισχυθούν δράσεις όπως το πρόγραμμα "Αθλητισμός για Όλους", με στόχο τη συμμετοχή των παιδιών και των εφήβων σε διάφορα αθλήματα.
- Να δημιουργηθούν **προγράμματα δραστηριοτήτων** που συνήθως προσφέρονται μόνο από ιδιωτικούς συλλόγους (π.χ. σκι, μπίτζμπολ, κωπηλασία, ιστιοπλοΐα, κλπ)
- Να υπάρχουν **δράσεις από την Ευρωπαϊκή Ένωση** που στοχεύουν στη διασφάλιση μιας ισότιμης και χωρίς αποκλεισμούς πρόσβασης των παιδιών, σε εξωσχολικές δραστηριότητες για τη θέσπιση μιας Ευρωπαϊκής Εγγύησης για το Παιδί (Child Guarantee).

7.4 Περιορισμοί της έρευνας

Η ολοκλήρωση της εν λόγω ερευνητικής προσπάθειας δημιουργεί ενδιαφέροντα ερωτήματα και ερευνητικές προτάσεις που χρήζουν περαιτέρω μελέτη από αντίστοιχες μελλοντικές έρευνες. Αρχικά **το δείγμα δεν ήταν πολύ μεγάλο**. Επομένως κρίνεται σημαντικό οι επόμενες έρευνες να βασιστούν **σε μεγαλύτερο δείγμα**.

Επίσης, δεδομένου ότι η παρούσα εργασία απευθύνεται σε **παιδιά και εφήβους** δηλαδή καλύπτει μεγάλο εύρος ηλικιακά. Θα ήταν προτιμότερο να πραγματοποιηθεί ξεχωριστή έρευνα σε παιδιά και ξεχωριστή σε εφήβους λόγω του ότι η κάθε ηλικία έχει **διαφορετικές ανάγκες και διαφορετικά κίνητρα** για τη συμμετοχή τους στις εξωσχολικές δραστηριότητες. Αντίστοιχα και τα αποτελέσματα θα ήταν πιο αντιπροσωπευτικά για την κάθε ηλικία.

Θα ήταν πολύ ενδιαφέρον να πραγματοποιηθεί μελλοντική έρευνα στην **ενήλικη ζωή τους**, με σκοπό να παρατηρηθεί κατά πόσο η άσκηση και οι εξωσχολικές δραστηριότητες έχουν επηρεάσει τη ζωή τους και κατά πόσο έχουν επίδραση στην καθημερινότητά τους.

Άξια αναφοράς θα ήταν και η πρόταση για **αντίστοιχες έρευνες** σε περισσότερες **επαρχιακές πόλεις** της χώρας, δεδομένου ότι τα ευρήματα της εργασίας αυτής αφορούσαν κυρίως μαθητές και μαθήτριες της Αθήνας.

7.5 Συμπεράσματα

Συμπερασματικά, η άσκηση στην παιδική ηλικία είναι ζωτικής σημασίας για την ολιστική ανάπτυξη του παιδιού. Προάγει τη **σωματική και ψυχική υγεία**, καλλιεργεί **κοινωνικές και γνωστικές δεξιότητες** και διαμορφώνει **υγιείς συνήθειες ζωής**. Η ενθάρρυνση της άσκησης από τη μικρή ηλικία αποτελεί επένδυση για το μέλλον, καθώς εξοπλίζει τα παιδιά με τα εφόδια για μια υγιή και ισορροπημένη ζωή. Γενικότερα οι **κύριοι λόγοι και τα κίνητρα** που ωθούν παιδιά και τους έφηβους να ασχολούνται με τον **εξωσχολικό αθλητισμό** είναι οι ακόλουθοι και έχουν στόχο τη **βελτίωση των δεξιοτήτων, την επιτυχία, τη δημιουργία φίλων, την απελευθέρωση και εκτόνωση ενέργειας, την ομαδικότητα, την καλή φυσική κατάσταση, τη χαρά και τη διασκέδαση**.

Επιπλέον η **οικογένεια και το σχολείο** διαδραματίζουν υποστηρικτικό ρόλο. Οι **γονείς** παίζουν καθοριστικό ρόλο στη συμμετοχή των παιδιών στον αθλητισμό και μπορούν να αποτελέσουν πρότυπο, ενθαρρύνοντας τη συμμετοχή τους σε δραστηριότητες που ταιριάζουν στα ενδιαφέροντά τους. **Το σχολείο**, από την πλευρά του, μπορεί να ενσωματώσει **προγράμματα Φυσικής Αγωγής** που δίνουν έμφαση στη διασκέδαση και την ομαδικότητα.

Η **Φυσική Αγωγή** αποτελεί το θεμέλιο για την ανάπτυξη **ψυχοκινητικών και συναισθηματικών δεξιοτήτων** και για την υιοθέτηση ενός **σωματικά δραστήριου τρόπου ζωής**, ο οποίος μπορεί να διατηρηθεί για όλη τους τη ζωή. Η συμμετοχή των μαθητών στο μάθημα της **Φυσικής Αγωγής**, κατά την παιδική και εφηβική ηλικία, είναι καταλυτικής σημασίας για τη **δια βίου συμμετοχή** τους στη φυσική δραστηριότητα.

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της έρευνας ο **κυρίαρχος λόγος** για ένα παιδί ή έφηβο να ασχοληθεί με την εξωσχολική σωματική άσκηση είναι η **ανάπτυξη ενός δυνατού, μυώδους σώματος, λιγότερο η χαρά και διασκέδαση** που του προσφέρει ο αθλητισμός, **σε αντίθεση με την καλή υγεία** που μπορεί να επιφέρει η άσκηση.

Επίσης ο αθλητισμός τους βοηθάει **να αγωνίζονται, να προσπαθούν και να μην εγκαταλείπουν**. Τα παιδιά και οι έφηβοι προτιμούν ξεκάθαρα την **οργανωμένη εκγύμναση** καθώς υπάρχει πρόγραμμα και οργάνωση. Ένα πολύ μεγάλο ποσοστό των παιδιών και εφήβων ασχολείται κυρίως με τα **ομαδικά αθλήματα σε οργανωμένους συλλόγους**. Βέβαια σε κάποια παιδιά αρέσει και το παιχνίδι στη γειτονιά, γιατί είναι πιο ανέμελο και χωρίς άγχος. Τα παιδιά **θα σταματούσαν** την αθλητική τους δραστηριότητα στην **περίπτωση έλλειψης χρόνου και διαβάσματος**. Τέλος αυτό που τους προσφέρει μελλοντικά η ενασχόλησή τους με ένα άθλημα είναι «**η δια βίου άσκηση**» το οποίο είναι ιδιαίτερα σημαντικό καθώς θα συνεχίσουν να ασκούνται σε όλη τους τη ζωή. Η **πλειονότητα των παιδιών** εκφράζει την πρόθεση να συνεχίσει την **άσκηση εφ' όρου ζωής** με στόχο τη συνολική **ευεξία και υγεία**.

Με βάση τα αποτελέσματα από το **ερωτηματολόγιο kidmed** φαίνεται ότι το μεγαλύτερο ποσοστό των παιδιών ακολουθούν το **πρότυπο της μεσογειακής διατροφής**. Τα κύρια χαρακτηριστικά αυτής της διατροφής περιλαμβάνουν αναλογικά υψηλή κατανάλωση ελαιολάδου, όσπρια, ανεπεξέργαστα δημητριακά, φρούτα και λαχανικά, μέτρια προς υψηλή κατανάλωση ψαριού, μέτρια κατανάλωση γαλακτοκομικών προϊόντων καθημερινά (κυρίως τυρί και γιαούρτι), μέτρια κατανάλωση κρασιού και χαμηλή κατανάλωση κρέατος.

Συνοψίζοντας οι **εξωσχολικές δραστηριότητες** είναι αυτές που συντροφεύουν ένα παιδί στον ελεύθερο του χρόνο, αυτές που το βοηθούν να αναπτύξει τις δεξιότητες του (γνωστικές, κινητικές, κοινωνικές), να αποκτήσει καινούρια ενδιαφέροντα και να διευρύνει τα ταλέντα του. Το παιδί μαθαίνει να **κοινωνικοποιείται, να συναναστρέφεται με συνομήλικους, να γνωρίζει τους κανόνες καθώς και την ευγενή άμιλλα**. Η αθλητική δραστηριότητα βοηθάει στην **ανάπτυξη δεξιοτήτων και ικανοτήτων** όπως **αυτοπεποίθηση και αυτοεκτίμηση**. Οι εξωσχολικές

δραστηριότητες επιτρέπουν τους μαθητές να είναι **πιο ανεξάρτητοι** και να αναλαμβάνουν περισσότερες **πρωτοβουλίες, κερδίζοντας εμπειρίες και αυτονομία.**

Τέλος η **σωματική δραστηριότητα** στην παιδική ηλικία **προάγει τη σωματική και ψυχική υγεία, καλλιεργεί κοινωνικές και γνωστικές δεξιότητες και διαμορφώνει υγιείς συνήθειες ζωής.** Η ενθάρρυνση της άσκησης από μικρή ηλικία αποτελεί **επένδυση για το μέλλον,** καθώς εξοπλίζει τα παιδιά με τα εφόδια για **μια υγιή και ισορροπημένη ζωή.**

Βιβλιογραφικές Πηγές

ΕΛΛΗΝΙΚΗ

- Δούλιας Μ., Κοσμίδου Ε., Παυλογιάννης Ο., Πατσιαούρας Α. (2005). Διερεύνηση των παραγόντων παρακίνησης (κίνητρα) για την ένταξη νεαρών εφήβων σε ομάδες παραδοσιακών χορών. Πρακτικά από το 13ο Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, σελ. 216., 20-22
- Αγαλιώτη, Γ. (1988). «Η αντιμετώπιση του παιχνιδιού στη σημερινή κοινωνία και ο θεμελιώδης ρόλος του στη διανοητική ανάπτυξη του παιδιού», *Σύγχρονη Εκπαίδευση*, 38, 67-74.
- Γιάτσης Σωτήρης Ι., *Εισαγωγή στην ιστορία της Φυσικής Αγωγής στον Ελληνικό κόσμο*, Θεσσαλονίκη 1985, σ. 88. 10.
- Διαμαντόπουλος, Π. (2004). Παιδαγωγική του ελεύθερου χρόνου. Αξιοποίηση του ελεύθερου χρόνου των μαθητών του Δημοτικού Σχολείου. Αθήνα: *Παπαζήση*, 139.
- Θεοδωράκης, Γ., Ζουρμπάνος, Ν., Χατζηγεωργιάδης, Α., Δημητρακόπουλος, Σ., & Κρομμύδας, Χ. (2013). Άσκηση, στρες και άγχος. Β. Γεροδήμος επιμέλεια, Η άσκηση ως μέσο πρόληψης και αποκατάστασης χρόνιων παθήσεων, 344-363
- Καλογιάννης Π. (2006). Ο ρόλος του αθλητισμού, της Φυσικής Αγωγής και της αυτοεκτίμησης- αυτοαντίληψης των παιδιών και των εφήβων, *Αθλητισμός και Φυσική Αγωγή*, 4 (2) : 292–310.
- Λάμψα Σ., & Δέρρη Β. . (2024). Η Επίδραση Προγραμμάτων Φυσικής Αγωγής στην Ανάπτυξη Κινητικών, Συναισθηματικών και Κοινωνικών Δεξιοτήτων σε Παιδιά και Εφήβους: Μελέτη ανασκόπησης. *Άθληση και Κοινωνία*, 3, 1–21
- Μπελίτσου, Π. (1975). *Αθλητισμός και Αγωγή*. Αθήνα, 175-176
- Μυριζάκη, Γ. (1997). Ελεύθερος χρόνος των νέων. Ψυχαγωγικές και αθλητικές δραστηριότητες. Αθήνα: Εθνικό Κέντρο Κοινωνικών Ερευνών., 75
- Ντάνης, Α., (2007). Καταγραφή Δεικτών Κινητικής και Σωματικής Ανάπτυξης στη Σχολική Φυσική Αγωγή: Αναζητήσεις στη Φυσική Αγωγή & τον Αθλητισμό, Τόμος 12 (2), 77 – 90
- Πακέτου Αποτύπωσης στην Υποχρεωτική Εκπαίδευση
- Πατσιαούρας, Α., Κεραμίδας, Π., & Παπανικολάου, Ζ. (2004). Προσαρμογή του ερωτηματολογίου παρακίνησης για συμμετοχή στον αθλητισμό (PMQ) σε ελληνικό πληθυσμό. Πρακτικά από το 3rd International Congress on Sport Psychology & 8ο Πανελλήνιο Συνέδριο Αθλητικής Ψυχολογίας, σελ. 53, 26-28
- Σαλπαδήμου, Ν. (1991). «Ο ρόλος των γονέων στη σωστή αξιοποίηση του ελεύθερου χρόνου των μαθητών», *Σχολείο και Ζωή*, 7-8-9, 266-272.
- Τοκμακίδης, Σ. & Δούδα, Ε. (1999). Προσαρμογές κατά την αναπτυξιακή ηλικία. 1 ο Παγκύπριο συνέδριο φυσικής αγωγής. (σελ.. 33-48)
- Τούντας, Γ.Κ. (2007). Φυσική άσκηση και υγεία, Ασκληπιακό Πάρκο Ιατρικής Σχολής Πανεπιστημίου Αθηνών, panacea.med.uoa.gr (2016)

ΔΙΕΘΝΗΣ

- Alzina, R.B., & Paniello, H.S.,(2017)Positive psychology, emotional education and
- Bales, R. F., & Cohen, S. P. (1979). SYMLOG: A system for the multiple level Observation of groups. London: Free Press.
- Basterfield, L., Adamson, A., Frary, J., Parkinson, K., Pearce, M., Reilly, J., & Gateshead Millennium Study Core Team (2011). Longitudinal study of physical activity and sedentary behavior in children. *Pediatrics*, 127(1), e24-30, DOI:10.1542/peds.2010-1935.
- Bidzan-Bluma, I. & Lipowska, M., (2018). «Physical Activity and Cognitive Functioning of Children: A Systematic Review» *International Journal of Environmental Research and Public Health* 15, αρ. 4: 800.
- Bisquerra, R., & Hernandez, S. (2017). Positive Psychology, emotional education and the happy classrooms program. *Psychologist Papers*, 38(1), 58-65.
- Brown DW, Brown DR, Heath GW, Balluz L, Giles WH, Ford ES, Mokdad AH, (2004). Associations between physical activity dose and health-related quality of life. *Medicine & Science in Sports & Exercise* 36:890-896
- Bull, F., Al-Ansari, S., Biddle, S., Borodulin ,K., Buman, M.P., Cardon, G., Carty, C., Jean-Philippe Chaput, J. P., Chastin, S., Chou, S., Dempsey, P.C., DiPietro, L., Ekelund , Joseph Firth, Friedenreich, C.M., Garcia, L., Gichu, M., Jago, R., Katzmarzyk, P.T., Lambert, E., Leitzmann, M., Milton, K., Ortega, F.B., Ranasinghe, C., Stamatakis, E., Tiedemann, A., Troiano, R.P., Ploeg, H., Wari, V., Willumsen, J.F., World Health Organization (WHO). (2020). *Guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. World Health Organization.
- Canabate, D. ,Martínez, G., Rodríguez, D., & Colomer G.,(2018), Analysing Emotions and Social Skills in Physical Education, *Sustainability*,10(5), 1585
- Craig, C.L., & Cameron, C. (2002). Increasing physical activity. Assessing Trends 1998-2003. Physical Activity Monitor , *Canadian Fitness and Lifestyle Research Institute*
- Dorobantu, M. (2001). Participation motives and goal orientations in physical activity and sport: Their relationship in a sample of British university students. Proceedings of 10th World Congress of Sport Psychology, (pp.283-285).
- Esos.gr/arhtra/89882/oi-mathites-dipsoyn-gia-programma-kolymbisis-statistika-stoiheia-symmetohis,2024
- Fredricks, J.A., & Eccles, J.S., (2005), Developmental Benefits of Extracurricular Involvement: Do Peer Characteristics Mediate the Link Between Activities and Youth Outcomes? *Journal of Youth and Adolescence* Volume: 34 Issue: 6 Dated: December 2005 Pages: 507-520

- Johnson, R.T., Johnson, D. W., R., & Maruyama, G.(1984). The Research Quarterly for Exercise and Sport, 1984, 55(2)
- Kasture, P. B. & Bhalerao, R. P. (2014). Social intelligence of pupil teachers. Scholarly. Research Journal for Interdisciplinary Studies, 2(14), 1912
- Kimm, S. YS., Glyn, N.W., Obarzanek, E., Kriska, A.M., Daniels, S.R. Bruce, A.B., Liu, K.,(2005). Lancet' Relation between the changes in physical activity and body-mass index during adolescence: a multicentre longitudinal study, *The Lancet*,366(9482):301-7
- Kudacek, M., Fromel, K.,& Groffik, D. (2020).Associations between adolescents' preference for fitness activities and achieving the recommended weekly level of physical activity. *Exercise Science Fitness*,18(1):31-39.
- Laverie, A.D. (1998). Motivations for ongoing participation in a fitness activity. *Leisures Sciences*, 20, 277-302.
- Lawhorn, B.,(2008).What is the influence of school sport type on LC score? *Sports and Exercise*, 38(8), 1515-1519.
- Lee MC, Orenstein MR, Richardson MJ, 2008. Systematic review of active commuting to school and children physical activity and weight. *Journal of Physical Activity & Health* 5(6): 930-949.
- Lin, X., Zhang, X., Jianjun, G., Roberts, C.K., McKenzie, S., Wen-Chih Wu, Liu, S.,& Song, Y.,(2016). : A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials: Effects of Exercise Training on Cardiorespiratory Fitness and Biomarkers of Cardiometabolic Health. *Journal of the American Heart Association* 26;4(7)
- Lubans, D., Richards, J., Hillman, C., Faulkner, G., Beauchamp, M, Nilsson, M., Kelly, P, Smith, J, Raine, L & Biddle, S (2016).Physical activity for cognitive and mental health in youth: A systematic review of mechanisms, *Pediatrics*, pp. 1-15.
- MacCracken, M.J., Stadulis, E.R., & Neal-Barnett, A. (2001). Children's motives and values concerning sport and physical activity in the new millenium: Ewing and Seefeldt (1989) Revisited (With An Emphasis Upon Race). *Proceedings of 10th World Congress of Sport Psychology*, (pp.296-298).
- Malambo, C., Nova, A., Clark, C., & Musalek, M. (2022). Associations between Fundamental Movement Skills, Physical Fitness, Motor Competency, Physical Activity, and Executive Functions in Pre-School Age Children: A Systematic Review. *Children*, 9(7), 1059-1068.
- Marker et al.,(2018),Physical activity and health-related quality of life in children and adolescents: A systematic review and meta-analysis *Health Psychol* Oct;37(10):893-903
- Mechikoff, R., & Estes, S.,(1993).A History and Philosophy of Sport and Physical Education,
- Pate, R., Davis, M., Robinson, T., Stone, E., McKenzie, T., Young, J.,(2006). Promoting physical activity in children and youth: a leadership role for schools: a scientific statement from the

- American Heart Association Council on Nutrition, Physical Activity, and Metabolism (Physical Activity Committee) in collaboration with the Councils on Cardiovascular Disease in the Young and Cardiovascular Nursing. *Circulation*,12;114(11):1214-24.
- Rodrigues, D., Padez, C., & Machado-Rodrigues, A. M., (2018). Active parents, active children: The importance of parental organized physical activity in children's extracurricular sport participation Vol. 22(1) 159–170
- Ryan, R.M., & Connell, J.P. (1989). Perceived locus of causality and internalization: Examining reasons for acting in two domains. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 749-761.
- Serra-Majem L, Ribas L, Ngo J, Ortega RM, García A, Pérez-Rodrigo C, Aranceta J. Food, youth and the Mediterranean diet in Spain. Development of KIDMED, Mediterranean Diet Quality Index in children and adolescents. *Public Health Nutr*. 2004 Oct;7(7):931-5. doi: 10.1079/phn2004556. PMID: 15482620.
- Shannon, S., Brennan, D., Hanna, D., Younger, Z., Hassan J., Breslin, G.,(2018).The Effect of a School-Based Intervention on Physical Activity and Well-Being: a Non-Randomised Controlled Trial with Children of Low Socio-Economic Status, *Sports Med Open*,20;4(1):16.
- Somerset S., and Hoare D., (2018) Barriers to voluntary participation in sport for children: a systematic review. *Pediatrics*, Volume 18, article number 47
- Soukup, G., & Lynch, T. (2017). Defining Physical Education: Where Physical Activity, Physical Literacy and Health and Physical Education Fit into the Definition of Physical Education. International Council for Health, Physical Education, Recreation, *Sport & Dance*. ICHPER-SD Forum
- Sport History Review* Volume 26: Issue 2,Page Range: 65–69
- Sztramko,S., Coldwell, H.,& Dobbins, M.,(2021).Cochrane Database: School-based physical activity programs for promoting physical activity and fitness in children and adolescents aged 6 to 18
- the happy classrooms program papeles del Psicólogo / *Psychologist Papers*, Vol. 38(1), pp. 58-65
- Tambalis, K.D.,(2022). Physical Activity, Physical Education and health benefits in children and adolescents. *European Journal of Public Health Studies*, 5(1).
- Tambalis, K.D., Arnaoutis, G, Sidossis, L.S. (2022). Teaching subjects and participation rates in Physical Education courses among children aged 10 to 12 years. *European Journal of Physical Education and Sports Science*, 7(6).

- Trainor, S., Delfabbro, P., Anderson, S., & Winefield, A.,(2010).Leisure activities and adolescent psychological well-being: A multicenter Study. *Journal of adolescence*,33(1):173-186
- Trigueros,R.,Minguez,L.,Gonzalez,J.,AguilarParra,J.,Soto,Camara,R.,Alvarez,J.&Rocamora,P.,(2020).Physical Education Classes as a Precursor to the Mediterranean Diet and the Practice of Physical Activity.*Nutrients*,12(1), 239;
- Tusak, M. (2000). Comparison of Sports motivation of top athletes and young boys. *Sportonics*, 6 (1), 36-40.
- Wilson, Nikki l., (2009). Impact of Extracurricular Activities on Students. *American Psychological Association*, 5th,Page:39

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

Το ερωτηματολόγιο της έρευνας.

Φύλο	Αγόρι	Κορίτσι
Ποια είναι η ηλικία σου;		
Περιοχή που κατοικείς		
Σου αρέσει να γυμνάζεσαι ;	Καθόλου Λίγο Μέτρια Πολύ Πάρα πολύ	
Τι θα σε ωθούσε πιο πολύ να ασχοληθείς με ένα άθλημα (επέλεξε όσες απαντήσεις θέλεις);	A. γιατί θέλω να είμαι υγιής B. για να βελτιώσω τη δύναμη, την ευλυγισία, την αντοχή και την ταχύτητα μου Γ. Για να περνάω καλά με τους φίλους μου και να κάνω νέους φίλους Δ. για να γίνω διάσημος	
Ποιοι είναι οι κύριοι λόγοι που θα σε έκαναν να σταματήσεις ένα άθλημα (επέλεξε όσες απαντήσεις θέλεις) ;	A. δεν έχω χρόνο λόγω διαβάσματος για το σχολείο B. είναι πολύ ακριβό Γ. δεν με αφήνουν οι γονείς μου Δ. δεν θα έχω τους φίλους μου μαζί E. είναι κουραστικό, βαρετό	
Θα προτιμούσες η απασχόληση σου με κάποιο άθλημα να είναι (διάλεξε το A ή το B)	A. ελεύθερη, π.χ. στο γήπεδο της γειτονιάς B. οργανωμένη σε ένα σύλλογο ή γυμναστήριο	
Πιστεύεις ότι σε ένα σύλλογο είναι καλύτερα γιατί ... (επέλεξε όσες απαντήσεις θέλεις)	A. Υπάρχει πρόγραμμα (συγκεκριμένες ώρες και μέρες) B. Βάζω στόχους με τον προπονητή Γ. Παίρνω μέρος σε αγώνες	
Πιστεύεις ότι στο γήπεδο ή την πλατεία της γειτονιάς σου είναι καλύτερα γιατί ... (επέλεξε όσες απαντήσεις θέλεις)	A. Είναι πιο ανέμελο, χωρίς πίεση και συγκεκριμένο πρόγραμμα B. Δεν χρειάζεται να ξοδεύω χρήματα Γ. Δεν αγχώνομαι για να καταφέρω κάποια επιτυχία ή διάκριση	
Πιστεύεις ότι η άσκηση επηρεάζει την υγεία σου (επέλεξε μια μόνο απάντηση);	Καθόλου Λίγο Μέτρια Πολύ Πάρα πολύ	
Θεωρείς ότι η άσκηση βοηθάει για να φτιάξεις ένα γερό σώμα (επέλεξε μια μόνο απάντηση);	Καθόλου Λίγο Μέτρια Πολύ Πάρα πολύ	

Πώς σε βοηθάει η άσκηση στην καθημερινή σου ζωή (επέλεξε όσες απαντήσεις θέλεις) ;	A. να είμαι πιο οργανωμένος B. να τρώω υγιεινά Γ. να έχω περισσότερη αυτοπεποίθηση Δ. να είμαι κοινωνικός E. να γίνω πιο γνωστός στο σχολείο μου	
Τι θεωρείς ότι σου μαθαίνει ο αθλητισμός (επέλεξε όσες απαντήσεις θέλεις);	A. Να αγωνίζομαι δίκαια B. Να σέβομαι τον άλλον Γ. Να συνεργάζομαι Δ. Να προσπαθώ	
Κάνεις κάποιο άθλημα τώρα σε οργανωμένο σύλλογο ;	Ναι	Όχι
Αν απάντησες ναι , με ποιο άθλημα ασχολείσαι ;	A. μπάσκετ, βόλεϊ, ποδόσφαιρο κ.τ.λ. (ομαδικά αθλήματα) B. στίβος, κωπηλασία, τένις, ποδηλασία κ.τ.λ. (ατομικά αθλήματα) Γ. καράτε, τζούντο, ταε κβο ντο (πολεμικές τέχνες) Δ. ενόργανη ή ρυθμική γυμναστική	
Πόσα χρόνια ασχολείσαι με το συγκεκριμένο άθλημα ;	A. 0-2 χρόνια B. 3-4 χρόνια Γ. 5-6 χρόνια Δ. 7 χρόνια και πάνω	
Πόσες ώρες την εβδομάδα αφιερώνεις σε αυτό το άθλημα ;	A. Λιγότερο από 1 ώρα B. 1-3 ώρες Γ. 3-5 ώρες	
Ποιοι σε επηρέασαν για να ασχοληθείς με αυτό το άθλημα επέλεξε όσες απαντήσεις θέλεις ;	A. Μου το πρότειναν οι γονείς μου B. Μου το είπε ο γυμναστής του σχολείου μου Γ. Γιατί ασχολούταν κάποιος φίλος μου	
Είχες ασχοληθεί με κάποιο άθλημα στο παρελθόν ;	Ναι	Όχι
Τι περιμένεις μελλοντικά να σου προσφέρει το άθλημα αυτό	A. Να το ακολουθήσω επαγγελματικά B. Να πάρω μόρια από Πανελλήνια διάκριση μου για εισαγωγή μου σε κάποιο πανεπιστήμιο Γ. Να συνεχίσω να αθλούμαι (δια βίου άσκηση)	