



ΔΙΕΘΝΕΣ  
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ  
ΤΗΣ ΕΛΛΑΔΟΣ

www.ihu.edu.gr | Θεσσαλονίκη



## ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΩΝ ΣΠΟΥΔΩΝ ΣΤΗ ΔΙΟΙΚΗΣΗ & ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΩΝ ΜΟΝΑΔΩΝ

Διπλωματική Εργασία

**Η ΣΗΜΑΣΙΑ ΚΑΙ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΩΝ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ ΜΑΖΙΚΟΥ  
ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ «ΑΘΛΗΣΗ ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ» ΣΤΟΥΣ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΥΣ  
ΤΟΠΙΚΗΣ ΑΥΤΟΔΙΟΙΚΗΣΗΣ**

ΤΟΥ

ΘΑΛΗ ΘΕΟΔΩΡΙΔΗ

Επιβλέπων Καθηγητής  
ΦΩΤΙΟΣ ΚΙΛΙΠΙΡΗΣ

Υποβλήθηκε ως απαιτούμενο για την απόκτηση του μεταπτυχιακού διπλώματος  
ειδίκευσης στη διοίκηση & οργάνωση εκπαιδευτικών μονάδων

Θεσσαλονίκη, Σεπτέμβριος, 2019



Η παρούσα Διπλωματική Εργασία καλύπτεται στο σύνολό της νομικά από δημόσια άδεια πνευματικών δικαιωμάτων CreativeCommons:

Αναφορά Δημιουργού - Μη Εμπορική Χρήση - Παρόμοια Διανομή



Μπορείτε να:

- **Μοιραστείτε:** αντιγράψετε και αναδιανέμετε το παρόν υλικό με κάθε μέσο και τρόπο
- **Προσαρμόστε:** αναμείξτε, τροποποιήστε και δημιουργήστε πάνω στο παρόν υλικό

Υπό τους ακόλουθους όρους:

- **Αναφορά Δημιουργού:** Θα πρέπει να καταχωρίσετε αναφορά στο δημιουργό, με σύνδεσμο της άδειας, και με αναφορά αν έχουν γίνει αλλαγές. Μπορείτε να το κάνετε αυτό με οποιονδήποτε εύλογο τρόπο, αλλά όχι με τρόπο που να υπονοεί ότι ο δημιουργός αποδέχεται το έργο σας ή τη χρήση που εσείς κάνετε.
- **Μη Εμπορική Χρήση:** Δε μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το υλικό για εμπορικούς σκοπούς.
- **Παρόμοια Διανομή:** Αν αναμείξετε, τροποποιήσετε, ή δημιουργήσετε πάνω στο παρόν υλικό, πρέπει να διανείμετε τις δικές σας συνεισφορές υπό την ίδια άδεια CreativeCommonsόπως και το πρωτότυπο.

Αναλυτικές πληροφορίες νομικού κώδικα στην ηλεκτρονική διεύθυνση:

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/legalcode>

### Υπεύθυνη Δήλωση

Με ατομική μου ευθύνη και γνωρίζοντας τις κυρώσεις που προβλέπονται από τον Κανονισμό Σπουδών του Μεταπτυχιακού Προγράμματος στη Διοίκηση & Οργάνωση Εκπαιδευτικών Μονάδων του Διεθνούς Πανεπιστημίου της Ελλάδος της Σχολής Οικονομίας & Διοίκησης, δηλώνω υπεύθυνα ότι:

- Η παρούσα Διπλωματική Εργασία αποτελεί έργο αποκλειστικά δικής μου δημιουργίας, έρευνας, μελέτης και συγγραφής.
- Για τη συγγραφή της Διπλωματικής μου Εργασίας δεν χρησιμοποίησα ολόκληρο ή μέρος έργου άλλου δημιουργού ή τις ιδέες και αντιλήψεις άλλου δημιουργού χωρίς να γίνεται σαφής αναφορά στην πηγή προέλευσης (βιβλίο, άρθρο από επιστημονικό περιοδικό, ιστοσελίδα κλπ.).

Θεσσαλονίκη, ημέρα, μήνας, έτος

Ο/Η Δηλών/ούσα: Όνομα και Επώνυμο

### Ευχαριστίες

Ευχαριστώ τον επιβλέποντα καθηγητή μου Δρ. ΦΩΤΗ Ε. ΚΙΛΙΠΠΗ, για την βοήθεια και τις συμβουλές του σε θέματα που με απασχόλησαν κατά τη διάρκεια συγγραφής της εν λόγω εργασίας.

Ευχαριστώ τη γυναίκα μου Ρεβέκκα που αναλαμβάνοντας το μεγαλύτερο μέρος των οικογενειακών υποχρεώσεων, μου δόθηκε η δυνατότητα να ασχοληθώ με τη συγγραφή της παρούσας εργασίας καθώς και τα παιδιά μου Στάθη, Σοφία Λυδία και Μάιρα για την στήριξη και την κατανόησή τους.

Ένα μεγάλο ευχαριστώ στους γονείς μου Στάθη και Σοφία για τη στήριξη και βοήθειά τους όλα τα χρόνια της έως τώρα ζωής μου.

Τέλος ένα τεράστιο ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ στην αδελφή μου Νατάσα, που είναι δίπλα σε μένα και στην οικογένειά μου σε οτιδήποτε χρειαστούμε.

## ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Ο αθλητισμός από πάντα αποτελούσε ένα βασικό στοιχείο προσδιορισμού της ποιότητας ζωής των πολιτών, πόσο μάλλον σε μια εποχή αστικοποίησης, έντονης και αγχωτικής καθημερινότητας και με τον καθιστικό τρόπο ζωής να γίνεται ολοένα και πιο κυρίαρχος. Προκειμένου να αντιστραφεί η κατάσταση, είναι σημαντικός ο ρόλος της κάθε δημοτικής αρχής, η οποία πρέπει να θέσει την άθληση των πολιτών ως μια από τις κύριες αποστολές της.

Κύριο εργαλείο σε αυτήν την προσπάθεια αποτελούν τα προγράμματα μαζικού αθλητισμού, των οποίων η υλοποίησή τους αποτελεί την κύρια παροχή αθλητικών υπηρεσιών σε μεγάλη κλίμακα, με σκοπό τη βελτίωση της ποιότητας της ζωής, αλλά και της υγείας, καθώς και για την πρόληψη συμπεριφορών που ενδέχεται να οδηγήσουν σε κοινωνικά προβλήματα. Η άθληση συντελεί στη βελτίωση της κοινωνικοποίησης και των σχέσεων μεταξύ των ανθρώπων, ιδιαίτερα αν ένα άτομο ανήκει σε κάποια από τις ευπαθείς κοινωνικές ομάδες.

Με δεδομένο ότι τα προγράμματα «*Άθληση για Όλους*», ιδιαίτερα σε εποχή οικονομικής κρίσης, είναι για πολλούς η μόνη ευκαιρία για άθληση και ψυχαγωγία, είναι σημαντική και εξαιρετικά κρίσιμη η αξιολόγηση τους από τους πολίτες έτσι ώστε οι Δήμοι να είναι σε θέση να αξιοποιήσουν με το βέλτιστο δυνατό τρόπο τις ιδιαίτερα μειωμένους οικονομικούς πόρους, παρέχοντας παράλληλα προγράμματα υψηλού επιπέδου.

Στόχος της παρούσας εργασίας είναι να καταδείξει τη σημασία του προγράμματος «*Άθληση για Όλους*» για τους πολίτες του Δήμων, καθώς και τις αλλαγές που είναι πολύ πιθανόν επιφέρει στην καθημερινότητα τους καθώς και τα σημεία που χρήζουν βελτίωσης. Σκοπός της ποσοτικής έρευνας που πραγματοποιήθηκε, με ερευνητικό εργαλείο το δομημένο ερωτηματολόγιο, στο Δήμο Αμπελόκηπων-Μενεμένης, ήταν μέσα από τα αποτελέσματά της να συντελέσει στη βελτίωση των προγραμμάτων και κατ' επέκταση του τρόπου ζωής των δημοτών.

Τα δεδομένα που συλλέχθηκαν από το δείγμα των 158 συμμετεχόντων στην έρευνα αναλύθηκαν στατιστικά με το SPSS, με μεθόδους περιγραφικής Στατιστικής, ενώ για τη διερεύνηση των συσχετίσεων χρησιμοποιήθηκαν τα t-test και chi square test. Η ανάλυση των αποτελεσμάτων έδειξε ότι η πλειοψηφία των αθλούμενων ήταν γυναίκες, με τις ηλικίες τους να κυμαίνονται μεταξύ 20 και 70 ετών και το μορφωτικό τους επίπεδο ήταν ανώτερης και ανώτατης εκπαίδευσης. Η άποψη τους

για το πρόγραμμα ήταν θετική, ιδιαιτέρως για το προσωπικό που συμμετείχε σε αυτό το οποίο χαρακτηρίστηκε

ως επαρκές, πρόθυμο να βοηθήσει, με αρκετές γνώσεις και ευγενικό. Όπως διαπιστώθηκε οι συμμετέχοντες στην έρευνα δεν έμειναν ικανοποιημένοι από τις εγκαταστάσεις, οι οποίες τουλάχιστον πληρούσαν τους κανόνες υγιεινής. Επιπλέον, επιθυμούν ποικιλία προγραμμάτων, εξωτερικές δράσεις, καθώς και δράσεις στο υγρό στοιχείο.

Το πρόγραμμα «*Άθληση για Όλους*» στο δήμο Αμπελοκήπων και Μενεμένης παράγει σημαντικές υπηρεσίες όχι μόνο στην άθληση των δημοτών αλλά και στη βελτίωση της ψυχικής και σωματικής τους υγείας. Για αυτό το λόγο, ο Δήμος, θα πρέπει να επενδύσει στην αναβάθμιση των υπηρεσιών του χρόνο με το χρόνο. Προκειμένου να επιτευχθεί αυτό, θα πρέπει ο Δήμος να προχωρήσει στη βελτίωση των αθλητικών εγκαταστάσεων και του εξοπλισμού. Αυτό είναι δυνατόν να υλοποιηθεί με διάθεση επιπλέον οικονομικών πόρων, αλλά ακόμα και με προγράμματα χρηματοδότησης όπως τα ΕΣΠΑ.

Λέξεις κλειδιά: *Άθληση για Όλους, μαζικός αθλητισμός, υγεία, ευεξία*

## ABSTRACT

Sport has always been a key determinant of citizens' quality of life, rather in an era of urbanization, intense and suffocating daily life, and with sedentary life becoming increasingly dominant. In order to reverse the situation, the role of each municipal authority is essential, in order to provide the ability for physical exercise of its citizens.

The main tool in this endeavor is mass sport programs, the implementation of which is the main provision of large-scale sports services, with the aim of improving the quality of life and health, preventing behaviors that may lead to social problems, as well as, to improve socialization and interpersonal relationships, especially for people belonging to vulnerable social groups.

Given that "Sports for All" programs, especially in times of financial crisis, are for many people the only opportunity for sports and leisure, it is important and extremely critical that citizens evaluate them so that Municipalities can make the best use of them, although the very scarce financial resources, in order to provide high quality sport programs

The purpose of this paper is to demonstrate the importance of the "Sport for All" program to the citizens of the Municipalities, as well as the changes that are likely to bring about their daily lives, as well as, the points that need improvement. The purpose of the quantitative research carried out, using a structured questionnaire as a research tool in the municipality of Abelokipi-Menemeni, was through its results to contribute to the improvement of the programs and thus the lifestyle of the citizens.

The data collected from the sample of 158 participants were statistically analyzed by SPSS, using descriptive statistics methods, while t-test and chi square were used in order to investigate the correlations. The analysis of the results showed that the majority of the athletes were women, their age ranged from 20 to 70 years and their educational level was of higher level.

Their view of the program was positive, especially for the staff involved in the project which was characterized as adequate, willing to help, knowledgeable and polite. The participants were not satisfied with the facilities, which at least complied with the hygiene rules. In addition, they want a variety of programs, external actions, and actions on the water.

The "Sport for All" program in the municipality of Ampelokipi and Menemeni provides important services, not only in the training of the citizens, but also in improving their mental and physical health. Although the municipality should invest in upgrading services year by year, especially facilities and equipment. This can be done financially but even through various funding programs.

*Keywords: Sports for All, Mass Sports, Health, Wellness*



## ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ

ΠΕΡΙΛΗΨΗ .....	5
ABSTRACT .....	7
ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ ΠΙΝΑΚΩΝ .....	12
ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ ΕΙΚΟΝΩΝ .....	14
Εισαγωγή.....	15
Κεφάλαιο 1. Ο ρόλος της άθλησης για το σύγχρονο άνθρωπο.....	17
1.1. Η σημασία της άθλησης.....	17
1.2. Άθληση και νέοι.....	21
1.3. Άθληση και γυναίκες.....	24
1.4. Άθληση και Τρίτη ηλικία.....	25
1.5. Άθληση και Άτομα με Ειδικές Ανάγκες.....	27
Κεφάλαιο 2. Το πρόγραμμα «Άθληση για όλους».....	29
2.1. Ο σύγχρονος ρόλος της Τοπικής Αυτοδιοίκησης.....	29
2.2. Αθλητισμός και Τοπική Αυτοδιοίκηση.....	31
2.3. Ιστορική αναδρομή.....	33
2.4. Περιγραφή του προγράμματος.....	36
2.5. Σκοπός και στόχοι του προγράμματος.....	39
2.6. Σύστημα Διαχείρισης Προγραμμάτων Άθλησης Για Όλους.....	40
2.7. Αξιολόγηση του προγράμματος σε διάφορους Δήμους.....	43
Κεφάλαιο 3. Το πρόγραμμα «Άθληση για όλους» στον δήμο Αμπελόκηπων-Μενεμένης.....	50
Κεφάλαιο 4. Μεθοδολογία της έρευνας.....	58
4.1 Εισαγωγή.....	58
4.1 Μέθοδος.....	59
4.1.1 Ο ορισμός του πληθυσμού.....	59
4.1.2 Επιλογή Μεθόδου Δειγματοληψίας.....	60

4.1.3 Καθορισμός μεγέθους δείγματος.....	61
4.1.3 Περιορισμοί της έρευνας και προτάσεις για περαιτέρω έρευνα.....	61
4.2 Ερευνητικά Ερωτήματα .....	61
4.3 Δομή Ερωτηματολογίου.....	62
4.4 Τρόπος επεξεργασίας δεδομένων.....	63
4.5 Χρονοδιάγραμμα.....	63
4.6 Διαθέσιμοι Πόροι .....	63
4.7 Αποτελέσματα.....	63
4.7.1 Δημογραφικά Στοιχεία .....	63
4.7.2 Μέτρηση Αξιοπιστίας και Εγκυρότητας (Δείκτης αξιοπιστίας Cronbach). ..	70
4.7.3 Αξιολόγηση του προσωπικού των προγραμμάτων «Άθληση για όλους» ...	71
4.7.4 Αξιολόγηση των εγκαταστάσεων και του χώρου.....	77
4.7.5 Βελτίωση μέσω του προγράμματος «Άθληση για όλους» .....	83
4.7.6 Έλεγχος Συσχετίσεων.....	88
4.7.7 Συσχέτιση φύλου και αν το προσωπικό είναι συνεπές στο ωράριο του.....	89
4.7.8 Συσχέτιση φύλου και κατά πόσο το προσωπικό είναι ευγενικό.....	90
4.7.9 Συσχέτιση φύλου με το κατά πόσο οι εγκαταστάσεις είναι σε καλή κατάσταση .....	91
4.7.10 Συσχέτιση φύλου με το κατά πόσο υπάρχει αρκετός χώρος άθλησης. ....	92
4.7.11 Συσχέτιση φύλου και αν επιθυμούν νέες εγκαταστάσεις .....	92
4.7.12 Συσχέτιση ηλικίας με την ερώτηση κατά πόσο το προσωπικό σας ικανοποιεί με τις γνώσεις του. ....	93
4.7.13 Συσχέτιση ηλικίας με την ερώτηση αν υπάρχει χώρος για άσκηση.....	94
4.7.14 Συσχέτιση μεταξύ ηλικίας και της ερώτησης αν παρατηρείται βελτίωση στην υγεία σας. ....	96
4.7.15 Συσχέτιση ηλικίας με το κατά πόσο παρατηρείται βελτίωση στην ψυχική υγεία.....	97

4.7.16 Συσχέτιση επίπεδο συσχέτισης μεταξύ των μεταβλητών επίπεδο εκπαίδευσης και γνώσεις προσωπικού .....	99
4.7.17 Συσχέτιση μεταξύ επαγγελματικής κατάστασης και κατά πόσο θέλουν νέες εγκαταστάσεις.....	100
4.7.18 Συσχέτιση μεταξύ επαγγελματικής κατάστασης και βελτίωσης ψυχικής υγείας.....	102
4.7.19 Συσχέτιση επαγγελματικής κατάστασης και ποιότητα υγείας των αθλούμενων .....	103
Συμπεράσματα .....	105
Βιβλιογραφικές αναφορές.....	108

## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ ΠΙΝΑΚΩΝ

Πίνακας 1 Φύλο Αθλουμένων .....	64
Πίνακας 2 Ηλικία .....	65
Πίνακας 3 Ηλικία Ανδρών .....	66
Πίνακας 4 Ηλικία Γυναικών .....	67
Πίνακας 5 Μορφωτικό Επίπεδο .....	68
Πίνακας 6 Οικογενειακή Κατάσταση .....	69
Πίνακας 7 Εργασιακή Κατάσταση .....	70
Πίνακας 8 Δείκτης Αξιοπιστίας .....	71
Πίνακας 9 Άποψη για το προσωπικό .....	72
Πίνακας 10 Το προσωπικό είναι πρόθυμο να βοηθήσει .....	72
Πίνακας 11 Το προσωπικό σας ικανοποιεί με τις γνώσεις του .....	73
Πίνακας 12 Το προσωπικό σας προδιαθέτει να ασκηθείτε .....	74
Πίνακας 13 Το προσωπικό είναι ευγενικό .....	75
Πίνακας 14 Το προσωπικό είναι συνεπές στο ωράριο του .....	76
Πίνακας 15 Εγκαταστάσεις και χώροι .....	78
Πίνακας 16 Οι εγκαταστάσεις είναι ελκυστικές .....	78
Πίνακας 17 Ο εξοπλισμός είναι ικανοποιητικός .....	79
Πίνακας 18 Οι εγκαταστάσεις είναι σε καλή κατάσταση .....	80
Πίνακας 19 Υπάρχει αρκετός χώρος για να ασκηθείτε .....	81
Πίνακας 20 Οι εγκαταστάσεις είναι καθαρές .....	82
Πίνακας 21 Βελτίωση μέσω της άσκησης .....	84
Πίνακας 22 Επιθυμείτε νέες εγκαταστάσεις .....	84
Πίνακας 23 Βελτίωση στη φυσική κατάσταση .....	85
Πίνακας 24 Βελτίωση στην υγεία .....	86
Πίνακας 25 Βελτίωση στη ψυχική υγεία .....	87
Πίνακας 26 Αν θα προτείνατε το πρόγραμμα .....	87
Πίνακας 27 Συσχέτιση φύλου με ωράριο .....	89
Πίνακας 28 Έλεγχος t test φύλο* ωράριο .....	89
Πίνακας 29 Συσχέτιση φύλο* ευγενικό προσωπικό .....	90
Πίνακας 30 t-test φύλο * ευγενικό προσωπικό .....	91
Πίνακας 31 Συσχέτιση Φύλο * Εγκαταστάσεις .....	91
Πίνακας 32 t- test Φύλο * Εγκαταστάσεις .....	91
Πίνακας 33 Συσχέτιση Φύλο * Χώρος άσκησης .....	92
Πίνακας 34 t -test Φύλο * χώρος άσκησης .....	92
Πίνακας 35 Συσχέτιση Φύλο * Νέες αθλητικές εγκαταστάσεις .....	93

Πίνακας 36 t - test Φύλο * Νέες αθλητικές εγκαταστάσεις.....	93
Πίνακας 37 Συσχέτιση Ηλικία * Γνώσεις προσωπικού.....	94
Πίνακας 38 chi- square Ηλικία * Γνώσεις προσωπικού.....	94
Πίνακας 39 Συσχέτιση Ηλικία * χώρος άσκησης.....	95
Πίνακας 40 chi- square Ηλικία * χώρος άσκησης.....	95
Πίνακας 41 Συσχέτιση Ηλικία * Βελτίωση υγείας.....	96
Πίνακας 42 chi- square Ηλικία Βελτίωση υγείας.....	97
Πίνακας 43 chi- square Ηλικία * Ψυχολογική Κατάσταση.....	98
Πίνακας 44 Συσχέτιση Επίπεδο εκπαίδευσης * Γνώσεις προσωπικού.....	99
Πίνακας 45 chi- square Επίπεδο εκπαίδευσης * Γνώσεις προσωπικού.....	100
Πίνακας 46 Συσχέτιση Απασχόληση * Νέες αθλητικές εγκαταστάσεις.....	101
Πίνακας 47 chi- square Απασχόληση * Νέες αθλητικές εγκαταστάσεις.....	101
Πίνακας 48 Συσχέτιση Απασχόληση * Ψυχική υγεία.....	102
Πίνακας 49 chi- square Απασχόληση * Ψυχική Υγεία.....	102
Πίνακας 50 Συσχέτιση Απασχόληση * Βελτίωση υγείας.....	103
Πίνακας 51 chi - square Απασχόληση * Βελτίωση υγείας.....	104

## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ ΕΙΚΟΝΩΝ

Εικόνα 1	Δομημένα Π.Α.γ.Ο. ....	38
Εικόνα 2	Μη δομημένα Π.Α.γ.Ο. ....	39
Εικόνα 3	Εκδηλώσεις Α.γ.Ο. ....	39
Εικόνα 4	Φύλο .....	64
Εικόνα 5	Ηλικία .....	65
Εικόνα 6	Ηλικία Ανδρών .....	66
Εικόνα 7	Ηλικία Γυναϊκών .....	67
Εικόνα 8	Μορφωτικό Επίπεδο .....	68
Εικόνα 9	Οικογενειακή Κατάσταση .....	69
Εικόνα 10	Εργασιακή Κατάσταση.....	70
Εικόνα 11	Το προσωπικό είναι πρόθυμο να βοηθήσει .....	73
Εικόνα 12	Το προσωπικό σας ικανοποιεί με τις γνώσεις του.....	74
Εικόνα 13	Το προσωπικό σας προδιαθέτει να ασκηθείτε.....	75
Εικόνα 14	Το προσωπικό είναι ευγενικό .....	76
Εικόνα 15	Το προσωπικό είναι συνεπές στο ωράριο του .....	77
Εικόνα 16	Οι εγκαταστάσεις είναι ελκυστικές .....	79
Εικόνα 17	Ο εξοπλισμός είναι ικανοποιητικός.....	80
Εικόνα 18	Οι εγκαταστάσεις είναι σε καλή κατάσταση.....	81
Εικόνα 19	Υπάρχει αρκετός χώρος για να ασκηθείτε .....	82
Εικόνα 20	Υπάρχει αρκετός χώρος για να ασκηθείτε .....	83
Εικόνα 21	Επιθυμείτε νέες αθλητικές εγκαταστάσεις.....	85
Εικόνα 22	Βελτίωση στη φυσική κατάσταση.....	85
Εικόνα 23	Βελτίωση στην υγεία .....	86
Εικόνα 24	Βελτίωση στην ψυχική υγεία.....	87
Εικόνα 25	Αν θα προτεινάτε το πρόγραμμα .....	88
Εικόνα 26	Συσχέτιση Ηλικίας * χώρος άσκησης .....	96
Εικόνα 27	Συσχέτιση Ηλικία * Βελτίωση υγείας .....	97
Εικόνα 28	Συσχέτιση Ηλικία * Ψυχολογική Κατάσταση.....	99
Εικόνα 29	Συσχέτιση Επίπεδο εκπαίδευσης * Γνώσεις προσωπικού.....	100
Εικόνα 30	Συσχέτιση Απασχόληση * Νέες αθλητικές εγκαταστάσεις.....	101
Εικόνα 31	Απασχόληση * Ψυχική υγεία .....	103
Εικόνα 32	Απασχόληση * Βελτίωση υγείας.....	104

## Εισαγωγή

Σύμφωνα με το αρχικό σκεπτικό και το κύριο μήνυμα της δημιουργίας των προγραμμάτων μαζικού αθλητισμού «*Άθληση για Όλους*», όλοι «*οι πολίτες ανεξάρτητα από το φύλο, την ηλικία, το χρώμα και τις ικανότητες, μπορούν να συμμετέχουν στις αθλητικές δραστηριότητες ελεύθερα*».

Η έννοια του προγράμματος «*Άθληση για Όλους*» είναι παιχνίδι, διασκέδαση, άθληση, ψυχαγωγία και πραγματοποιείται στα κλειστά γυμναστήρια, στα γήπεδα, στα πάρκα, στις πλατείες, στους δρόμους, στην ύπαιθρο (βουνό ή θάλασσα), είτε αφορά πληθυσμούς μεγάλων ή μικρών πόλεων είτε χωριών. Η βελτίωση της ψυχικής και σωματικής κατάστασης των πολιτών, αλλά και της υγείας τους και εν γένει της ποιότητας ζωής και της κοινωνικοποίησης, είναι κάτι που ενδιαφέρει όλους και χρήζει δημόσιας αποδοχής.

Με την εργασία και τα αποτελέσματα της ποσοτικής έρευνας, σκοπός είναι να ενημερώσει τους Δήμους για τις συνθήκες που χρειάζονται βελτίωση, αλλά και των υπηρεσιών του προγράμματος προς τους πολίτες, προσφέροντάς τους ένα ευρύτερο φάσμα ευκαιριών για αθλητισμό και υγεία καθώς και εκμάθηση βασικών δεξιοτήτων διαφόρων αθλημάτων ή χορών. Σε χώρες που είναι προηγμένες αθλητικά, ομάδες κοινωνικής και ψυχικής ευημερίας εργάζονται για την αντιμετώπιση των διαφόρων προβλημάτων με την βοήθεια των προγραμμάτων «*Άθληση για Όλους*». Πολύ σημαντικό ρόλο στην επιτυχημένη συνταγή των προγραμμάτων «*Άθληση για Όλους*» διαδραματίζουν οι υλικές υποδομές, η ποιότητα των καθηγητών φυσικής αγωγής, η εργατικότητα του υποστηρικτικού προσωπικού του Δήμου και η διάθεση των συμμετεχόντων.

Η παρούσα εργασία είναι δομημένη σε δύο μέρη, το θεωρητικό και το ερευνητικό. Στο πρώτο κεφάλαιο, με τίτλο «*Ο ρόλος της άθλησης για το σύγχρονο άνθρωπο*» παρουσιάζεται η σημασία της άθλησης γενικά, αλλά και πιο συγκεκριμένα για τους νέους, τις γυναίκες, τα άτομα Τρίτης Ηλικίας και τα Άτομα με Ειδικές Ανάγκες. Στο επόμενο κεφάλαιο με τίτλο «*Το πρόγραμμα Άθληση για Όλους*» αρχικά παρουσιάζεται ο σύγχρονος ρόλος της Τοπικής Αυτοδιοίκησης στο πλαίσιο μιας αποκεντρωμένης δημόσιας διοίκησης, αλλά και ιδιαίτερα ο ρόλος της στον αθλητισμό. Στη συνέχεια παρουσιάζεται μια ιστορική αναδρομή, ενώ περιγράφεται αναλυτικά το πρόγραμμα, ο σκοπός και οι στόχοι του, καθώς και το Σύστημα Διαχείρισης Προγραμμάτων Άθλησης Για Όλους. Τέλος, το κεφάλαιο ολοκληρώνεται με την αξιολόγηση του

προγράμματος σε διάφορους Δήμους της χώρας. Το πρώτο μέρος της εργασίας ολοκληρώνεται με το τρίτο κεφάλαιο με τίτλο «*Το πρόγραμμα Άθληση για όλους στο δήμο Αμπελόκηπων- Μενεμένης*», όπου παρουσιάζονται αναλυτικά τα Γενικά και Ειδικά προγράμματα που υλοποιήθηκαν από το Νοέμβριο του 2018 έως και τον Ιούνιο του 2019.

Στο ερευνητικό μέρος και στο κεφάλαιο με τίτλο «*Μεθοδολογία της έρευνας*» αρχικά παρουσιάζεται η ερευνητική μέθοδος που χρησιμοποιήθηκε, καθορίζεται ο πληθυσμός της, η μέθοδος δειγματοληψίας καθώς και ο τρόπος με τον οποίο καθορίστηκε το μέγεθος του. Στη συνέχεια παρουσιάζονται τα ερευνητικά ερωτήματα και το ερευνητικό εργαλείο, που ήταν το δομημένο ερωτηματολόγιο, καθώς και τα αποτελέσματα της στατιστικής ανάλυσης των δεδομένων. Η εργασία ολοκληρώνεται με το κεφάλαιο των συμπερασμάτων, όπου απαντώνται τα ερευνητικά ερωτήματα, ενώ γίνεται αναφορά και σε προτάσεις ενίσχυσης του προγράμματος.



## Κεφάλαιο 1. Ο ρόλος της άθλησης για το σύγχρονο άνθρωπο

### 1.1. Η σημασία της άθλησης

Ως άθληση εννοείται κάθε προσπάθεια που καταβάλλει ο άνθρωπος προκειμένου να βελτιώσει τη φυσική κατάσταση του οργανισμού μέσω μιας συστηματικής σωματικής άσκησης. Ως σωματική άσκηση ορίζεται η *«κάθε σωματική κίνηση που συνδέεται με μυϊκή συστολή η οποία αυξάνει τις ενεργειακές δαπάνες πάνω από τα επίπεδα ανάπαυσης»* (EU Physical Activity Guidelines, 2008). Ο συγκεκριμένος ορισμός αναφέρεται σε όλες τις μορφές σωματικής άσκησης, όπως αυτές που πραγματοποιούνται στον ελεύθερο χρόνο, όπως για παράδειγμα οι αθλητικές δραστηριότητες και ο χορός, σε οποιοδήποτε χώρο (χώρος εργασίας ή οικία). Τα επίπεδα σωματικής άσκησης επηρεάζονται από προσωπικούς παράγοντες, από περιβαλλοντικούς (π.χ. δομημένο περιβάλλον, χρήσεις γης), καθώς και από κοινωνικούς και οικονομικούς παράγοντες.

Σύμφωνα με τις κατευθυντήριες γραμμές της Ευρωπαϊκής Ένωσης (ΕΕ), σχετικά με τη σωματική άσκηση, τονίζεται ότι είναι στενά συνδεδεμένη με την *«υγεία και την ποιότητα ζωής του ανθρώπου»*. Αυτό οφείλεται στο γεγονός ότι το ανθρώπινο σώμα είναι προορισμένο ώστε να κινείται. Αυτό έχει ως συνέπεια να χρειάζεται τακτική σωματική άσκηση, προκειμένου να λειτουργεί φυσιολογικά και μην προσβάλλεται από διάφορες ασθένειες. Στο ίδιο κείμενο αναφέρεται ότι πολλές έρευνες έχουν καταλήξει στο συμπέρασμα ότι ο καθιστικός τρόπος ζωής του σύγχρονου ανθρώπου αποτελεί έναν σημαντικό παράγοντα κινδύνου ο οποίος συντελεί στην ανάπτυξη πολλών χρόνιων ασθενειών.

Ο Γερόδημος (2012) αναφέρεται σε μια σειρά από ευεργετήματα που επιφέρει η σωματική άσκηση, αρκεί αυτή να είναι κατάλληλα σχεδιασμένη και καθοδηγούμενη, λαμβάνοντας υπόψη και τις ιδιαιτερότητες του κάθε ατόμου. Συγκεκριμένα αναφέρεται:

- Στον μεταβολισμό του σώματος. Η άσκηση είναι δυνατόν να προκαλέσει αλλαγές στη σύσταση της μάζας του ανθρώπινου σώματος. Αυτό οφείλεται στο γεγονός ότι συντελεί στη μείωση του σωματικού λίπους και παράλληλα στην αύξηση της μυϊκής μάζας, με αποτέλεσμα να αυξάνεται ο βασικός μεταβολικός ρυθμός. Αξίζει να σημειωθεί ότι ο βασικός μεταβολικός ρυθμός,

επηρεάζεται «από παράγοντες, όπως είναι η ηλικία, το φύλο, το μέγεθος του σώματος και η άλιπη σωματική μάζα».

- Στο καρδιαγγειακό σύστημα. Η άθληση βοηθά στην αύξηση του μεγέθους του μυοκαρδίου (με απλά λόγια δυναμώνει η καρδιά). Το αποτέλεσμα είναι να *«μειώνεται η καρδιακή συχνότητα ηρεμίας, η αρτηριακή πίεση και να βελτιώνεται η αερόβια ικανότητα»*.
- Στο αναπνευστικό σύστημα. Η άθληση *«βελτιώνει τη λειτουργία του αναπνευστικού συστήματος, μέσω της βελτίωσης του πνευμονικού αερισμού»*. Οι αθλούμενοι έχουν τη δυνατότητα να εισπνέουν περισσότερο όγκο αέρα με μικρότερη συχνότητα αναπνοών.
- Στο ερειστικό σύστημα. Σε όλη τη διάρκεια της ζωής ενός ατόμου, αλλά κυρίως μετά την ενηλικίωση του, η ποσότητα του κολλαγόνου στα οστά μειώνεται, με αποτέλεσμα να μειώνεται η μάζα και η αντοχή τους και να γίνονται πιο εύθραυστα. Η πιο σημαντική ασθένεια που προσβάλλει το ερειστικό σύστημα, ιδιαίτερα των γυναικών μετά την εμμηνόπαυση, είναι η οστεοπόρωση. Η άσκηση βοηθά στην πρόληψη αλλά και στην αντιμετώπιση της οστεοπόρωσης. Αναφορικά με το θέμα τη πρόληψης, όταν το άτομο ασκείται από μικρή ηλικία, μεγιστοποιείται η οστική μάζα με αποτέλεσμα να καθυστερεί ή ακόμα και να αποφεύγεται η εμφάνιση της οστεοπόρωσης. Οι ασκήσεις που συντελούν στην ανάπτυξη αλλά και τη διατήρηση ενός υγιούς σκελετού, είναι το περπάτημα και το τρέξιμο, δηλαδή ασκήσεις που σχετίζονται με τη μεταφορά του σωματικού βάρους, καθώς και τα άλματα. Παράλληλα, οι ίδιες μορφές άσκησης κρίνονται αποτελεσματικές όχι μόνο για την πρόληψη αλλά για την αντιμετώπιση της οστεοπόρωσης, αφού συντελούν στη μείωση του ρυθμού απώλειας της οστικής μάζας (Γερόδημος, 2012).

Οι Τσιαντούλα κ.ά. (2012), αναφέρουν ότι η φυσική άσκηση συντελεί στην αύξηση της θερμοκρασίας του σώματος με θεραπευτικά αποτελέσματα, ενώ είναι πιθανό να είναι το ίδιο αποτελεσματική με τη σάουνα. Συγκεκριμένα, επιδρά στη μείωση της μυϊκής έντασης η οποία μπορεί ενδεχομένως να οφείλεται στην απελευθέρωση χημικών ουσιών λόγω της έντονης φυσικής δραστηριότητας.

Εκτός από τα οφέλη της σωματικής άσκησης που σχετίζονται με την υγεία, δεδομένου ότι αποτελέσματα πολλών ερευνών δείχνουν τη θετική συσχέτιση της με το προσδόκιμο ζωής, η άθληση και γενικότερα ο δραστήριος τρόπος ζωής που αυτή

συνεπάγεται, ωφελεί το άτομο τόσο κοινωνικά, όσο και ψυχολογικά. Άνθρωποι των οποίων η ζωή είναι περισσότερο καθιστική, όταν αποφασίζουν να ασκηθούν σωματικά και να αθληθούν, αναφέρουν ότι νιώθουν καλύτερα όχι μόνο σωματικά, αλλά και ψυχικά, αφού απολαμβάνουν καλύτερη ποιότητα ζωής.

Οι Landers and Arent (2007), επισημαίνουν ότι τα άτομα που αρκούνται και διατηρούν ένα ικανοποιητικό επίπεδο φυσικής κατάστασης, είναι σε θέση να αποκαθιστούν ταχύτερα την καρδιακή τους συχνότητα μετά τους «στρεσογόνους παράγοντες», καθώς και να διατηρούν χαμηλότερα επίπεδα «περιστασιακού άγχους». Επιπλέον, επισημαίνουν ότι η άσκηση είναι δυνατόν να συντελέσει στη ελάττωση του «χαρακτηριστικού άγχους σε ένα μεγάλο φάσμα κλινικών, καθώς και μη κλινικών περιπτώσεων». Οι ίδιοι επισημαίνουν ότι, για τον περιορισμό του άγχους, είναι κατάλληλες οι ασκήσεις αερόβιας, αλλά και αναερόβιας μορφής, καθώς και οι ασκήσεις με όργανα και αντιστάσεις. Οι Wipfli et al. (2008), επισημαίνουν τα θετικά αποτελέσματα που έχει η άθληση για τη μείωση του άγχους και επισημαίνουν ότι αρκεί ένα πρόγραμμα διάρκειας 30 έως 60 λεπτών, τρεις με τέσσερις φορές την εβδομάδα, ώστε το άτομο να είναι σε θέση να ρυθμίζει αποτελεσματικά το άγχος.

Στο ίδιο συμπέρασμα καταλήγουν και οι Pate et al. (2016), αφού υποστηρίζουν ότι η άθληση, συνεισφέρει στην ρύθμιση του στρες, αφού βοηθά στην εκτόνωση της ενεργητικότητας, με αποτέλεσμα το άτομο να είναι έτοιμο να αντιμετωπίσει πιο αποτελεσματικά στρεσογόνες καταστάσεις.

Η Mutrie (2000), αναφέρει ότι τόσο η αερόβια, όσο και η αναερόβια, άσκηση, αλλά και η άσκηση με αντιστάσεις, είναι σε θέση να μειώσουν τα επίπεδα κατάθλιψης, χωρίς όμως να είναι υψηλής έντασης. Γι' αυτόν τον λόγο προτείνεται αυτού του είδους οι ασκήσεις να αποτελούν μέρος της θεραπείας τους πάντα σε συνεννόηση με τους ψυχολόγους και τους ψυχιάτρους. Τέλος, επισημαίνει ότι δεν υπάρχουν έρευνες που να δείχνουν αρνητική συσχέτιση της άσκησης με την κατάθλιψη.

Οι Τσιαντούλα κ.ά. (2012), αναφέρονται σε αποτελέσματα ερευνών που έδειξαν ότι η φυσική άσκηση συντελεί στη απελευθέρωση μοναμινών ( νορεπινεφρίνη, σεροτονίνη και ντοπαμίνη). Οι συγκεκριμένες είναι «βιοχημικές ουσίες οι οποίες δρουν για την μεταφορά των νευρικών ώσεων» και επισημαίνουν ότι η επίδραση της φυσικής άσκησης είναι ίδια με αυτή των φαρμάκων. Επιπλέον, αναφέρονται και σε πειραματικές έρευνες που έχουν δείξει ότι η άσκηση είναι δυνατόν να βελτιώσει την ψυχολογική κατάσταση των ατόμων με κατάθλιψη, αφού βοηθά στην έκκριση και την παραγωγή μοναμινών.

Όσον αφορά την ενδορφίνη, που δίνει την αίσθηση της ευφορίας, η φυσική άσκηση φαίνεται να συντελεί στη χημική της έκκριση, χωρίς όμως αυτό το συμπέρασμα να έχει τεκμηριωθεί ικανοποιητικά, αφού υπάρχουν και έρευνες που δεν υποστηρίζουν την υπόθεση της έκκρισης ενδορφίνης ως συνέπεια της φυσικής άσκησης (Τσιαντούλα κ.ά., 2012).

Η ενασχόληση ενός ατόμου με μια δραστηριότητα ή ένα χόμπι, σύμφωνα με τη θεωρία της απόσπασης που προωθήθηκε από τους Bahrke and Morgan (1978) αλλά έχει προταθεί και από τον Freud, είναι μία ψυχολογική στρατηγική που μπορεί να το αποσπάσει από τα προβλήματα της καθημερινότητας, τα οποία πολλές φορές οδηγούν σε κατάθλιψη, για να επικεντρωθεί σε άλλες σκέψεις. Είναι αυτονόητο ότι μια τέτοια δραστηριότητα είναι και η φυσική άσκηση, η οποία αποτελεί έναν φυσικό τρόπο απόσπασης (Τσιαντούλα κ.ά., 2012).

Η φυσική άσκηση ενισχύει και την αυτό-αποτελεσματικότητα. Η συγκεκριμένη θεωρία στηρίχθηκε από τον Bandura (1977) και αφορά την άποψη κατά την οποία το άτομο σχετικά με την ικανότητα και τα προσόντα του να φέρει εις πέρας αποτελεσματικά μία δραστηριότητα. Ένα άτομο που ασκείται συστηματικά, αυξάνει τη φυσική του ικανότητα και μάλιστα αποκλειστικά με δική του προσπάθεια. Αυτή η «εμπειρία ικανότητας» που αποκομίζει από την άθληση είναι δυνατόν να μεταφερθεί και σε άλλες δραστηριότητες και τομείς της ζωής, με αποτέλεσμα να συντελεί στην αύξηση της αυτοπεποίθησή τους (Τσιαντούλα κ.ά., 2012).

Η συμμετοχή του ατόμου σε μια αθλητική δραστηριότητα, οργανωμένη ή όχι, σχετίζεται θετικά με την αυξημένη αυτοεκτίμηση, δηλαδή την αντίληψη που έχει το άτομο για τον εαυτό του, καθώς και για την αξία την οποία δίνει στην προσωπική του εικόνα. Η αυτοεκτίμηση δομείται καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής ενός ατόμου μέσα από τις προσωπικές του εμπειρίες, καθώς και από τις εμπειρίες που αποκομίζει από το κοινωνικό περιβάλλον του. Σύμφωνα με τους Τσιαντούλα κ.ά. (2012), η αύξηση της αυτοεκτίμησης, μέσω της άθλησης, έχει ως αποτέλεσμα τη μείωση της κατάθλιψης.

Η συμμετοχή του ατόμου σε αθλητικές δραστηριότητες, το βοηθά να εξασκήσει την αυτοσυγκέντρωση και αυτοπειθαρχία του. Άτομα που αθλούνται θέτουν και πετυχαίνουν στόχους με αποτέλεσμα να αυξάνεται η αυτοπεποίθησή τους, ο αυτοσεβασμός, καθώς και η συνολική αντίληψη του εαυτού τους. Επιπλέον, η ενασχόλησή του με τον αθλητισμό συντελεί στον εμπλουτισμό του συναισθηματικού κόσμου του ατόμου, μέσω των έντονων συγκινήσεων που προσφέρει (Pate et al., 2016).

Η πολυεπίπεδη σημασία της άθλησης για την Ε.Ε. διατυπώθηκε, επίσημα, για πρώτη φορά μέσα από τον «*Ευρωπαϊκό Χάρτη Αθλητισμού για Όλους*». Το συγκεκριμένο κείμενο εγκρίθηκε από τους Υπουργούς Αθλητισμού, της τότε Ευρωπαϊκής Οικονομικής Κοινότητας, στις 24 Σεπτεμβρίου του 1976 (European Sport for All Charter. Resolution 41, 1976). Με βάση αυτό το κείμενο, οι πολιτικές των Κρατών-Μελών αναπροσαρμόστηκαν και εμπλουτίστηκαν με ένα κοινό πρόγραμμα το οποίο βασίζεται στην πεποίθηση ότι οι αξίες του αθλητισμού είναι σε θέση να συμβάλλουν στην εκπλήρωση των ιδανικών του Συμβουλίου της Ευρώπης και γενικότερα της Ε.Ε. Η σημασία που δίνει στην άθληση η κάθε κοινωνία αντικατοπτρίζει, σε μεγάλο βαθμό, και τον πολιτισμό της. Χαρακτηριστικό παράδειγμα είναι η Αρχαία Ελλάδα, όπου στην πόλη της Αθήνας ο αθλητισμός λογιζόταν ως ένα κοινωνικό αγαθό, ενώ αντίθετα στην «*αντίπαλη*» πόλη της Σπάρτης, ο αθλητισμός χρησιμοποιούνταν ως μέσο για την στρατιωτική εκπαίδευση.

Σύμφωνα με τον Μπελίτσο (1981), η άθληση έχει ως σκοπό «*να απελευθερώσει την ενέργεια του ανθρώπινου σώματος, να τις συναρμόσει και να τις πειθαρχήσει ώστε να βελτιώσει την ψυχική και φυσική του υγεία κάνοντας τον πιο ισχυρό, επιδέξιο, κοινωνικό, αρμονικό και ωραίο προετοιμάζοντάς τον να ζήσει μια ευτυχισμένη ζωή αυξάνοντας την ενεργητικότητά του*». Επιπλέον, η άθληση «*ενισχύει τη φυσική και τη ψυχική υγεία του ατόμου βελτιώνοντας τις ζωτικές λειτουργίες του οργανισμού, βοηθώντας τον να ζήσει μια πιο ποιοτική ζωή*». Παράλληλα συμβάλει στην ηθική και κοινωνική διάπλαση του χαρακτήρα και της προσωπικότητας του ατόμου, ενώ επιπλέον ευνοεί τη δημιουργία ή τη βελτίωση των κινητικών δεξιοτήτων με σκοπό την αποτελεσματικότερη αθλητική δραστηριότητα (Μπελίτσος, 1981).

## 1.2. Άθληση και νέοι

Τα παιδιά και οι νέοι αποτελούν μια ομάδα η οποία πάντα είχε τη δυνατότητα και την ευκαιρία να ασκηθεί σε διάφορες μορφές, όπως για παράδειγμα το παιγνίδι, ο χορός, αλλά και μέσα από τη συμμετοχή τους σε διάφορα ατομικά και ομαδικά αθλήματα, ενώ επιπλέον υπάρχει και το μάθημα της Φυσικής Αγωγής, το οποίο περιέχεται στο πρόγραμμα όλων των τάξεων. Παρόλα αυτά, τα τελευταία χρόνια οι καθημερινές συνήθειες της συγκεκριμένης ηλικιακής ομάδας έχουν αλλάξει λόγω των νέων ενασχολήσεών τους κατά τον ελεύθερο χρόνο τους, όπως είναι η τηλεόραση, το διαδίκτυο, τα βιντεοπαιχνίδια, με αποτέλεσμα την αύξηση του αριθμού των

υπέρβαρων και παχύσαρκων παιδιών. Το θέμα έχει απασχολήσει και την Ε.Ε., η οποία έχει εκφράσει την έντονη ανησυχία της σχετικά με τον νέο τρόπο ζωής των νέων και των παιδιών και τις συνέπειες του, τόσο όσον αφορά την υγεία τους, όσο και την κοινωνική τους ζωή (EU Physical Activity Guidelines, 2008).

Η Merkel (2013) να αναφέρεται σε μια σειρά οφέλη της συμμετοχής των νέων και των εφήβων σε κάποιο άθλημα, τα οποία καλύπτουν ένα ευρύ φάσμα περιοχών ανάπτυξής τους όπως είναι «η σωματική, η συναισθηματική και η κοινωνική». Πρώτα από όλα, η συμμετοχή σε αθλητικές δραστηριότητες ενθαρρύνει την έντονη σωματική δραστηριότητα η οποία έχει ως αποτέλεσμα της καύση θερμίδων και τη μείωση των φαινομένων παχυσαρκίας. Η παιδική παχυσαρκία είναι ένας καλός προγνωστικός παράγοντας της παχυσαρκίας των ενηλίκων, ενώ εκτιμάται ότι ένα στα τρία παιδιά που γεννήθηκαν από το 2000 και μετά, στις Ηνωμένες Πολιτείες είναι πιθανό να εμφανίσουν διαβήτη κατά την ενηλικίωση τους (Merkel, 2013).

Επιπλέον, η ενασχόληση με τον αθλητισμό σε ένα οργανωμένο πλαίσιο, βοηθά τους νέους και τους εφήβους να ξεφύγουν από το φαύλο κύκλο αδράνειας και ανθυγιεινού τρόπου ζωής, αφού βελτιώνει τις θερμιδικές δαπάνες, ενώ τους απομακρύνει από καθιστικές δραστηριότητες, όπως είναι τα παιχνίδια στο διαδίκτυο καθώς και η σύνδεση στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, όπως και η παρακολούθηση τηλεόρασης, δραστηριότητες οι οποίες συχνά συνοδεύονται από κατανάλωση περιττών σνακ (Merkel, 2013).

Είναι συχνό φαινόμενο η διατροφή των νέων να επηρεάζεται από τον, πολλές φορές, «χαοτικό» τρόπο ζωής των εργαζόμενων γονέων, με αποτέλεσμα να καταφεύγουν σε έτοιμα και γρήγορα γεύματα τα οποία συχνά είναι επιβαρύνουν τον οργανισμό των παιδιών και των εφήβων με επιπλέον-και περιττές- ποσότητες από θερμίδες, λίπη και σάκχαρα. Είναι χαρακτηριστικό αυτό που αναφέρει η Merkel (2013), ότι ο μέσος Αμερικανός καταναλώνει 31% περισσότερες θερμίδες, 56% περισσότερο λίπος και 14% περισσότερη ζάχαρη σε σχέση με τα προηγούμενα έτη.

Η συγκεκριμένη κατάσταση οδήγησε τη σύζυγο του πρώην Προέδρου των Ηνωμένων Πολιτειών, Michelle Obama, σε μια πρωτοβουλία για συμμετοχή των παιδιών και των εφήβων σε οργανωμένες αθλητικές δραστηριότητες. Η συγκεκριμένη πρωτοβουλία είχε την ονομασία “Let's Move!” με κύριο στόχο την καταπολέμηση της παιδικής παχυσαρκίας φροντίζοντας για σωματική άσκηση των παιδιών και των εφήβων για 60 λεπτά την ημέρα, 5 ημέρες την εβδομάδα, για 6 από τις 8 εβδομάδες (Merkel, 2013).

Εκτός από το γεγονός ότι η οργανωμένη άθληση συντελεί στη βελτίωση της φυσικής κατάστασης των παιδιών, ενώ παράλληλα τους παρέχεται η δυνατότητα να μάθουν, να εξασκήσουν, αλλά και να αναπτύξουν ένα πλήθος από αδρές κινητικές δεξιότητες (gross motor skills), ενώ η επιτυχής απόκτηση μιας τέτοιας ικανότητας σε νεαρή ηλικία αυξάνει την πιθανότητα μελλοντικής ενασχόλησης με αυτήν και κατά την ενηλικίωση (Purcell, 2005; Loprinzi et al., 2012). Δηλαδή, η οργανωμένη ενασχόληση παιδιών και εφήβων με τον αθλητισμό τους βοηθά να έρθουν σε επαφή με ένα υγιεινό τρόπο ζωής τον οποίο είναι πολύ πιθανό να διατηρήσουν και στην ενήλικη ζωή τους.

Παράλληλα, τα Centers for Disease Control στις Η.Π.Α., με βάση αποτελέσματα έρευνας του 2010, αναφέρουν ότι παρατηρήθηκε ότι η συμμετοχή των νέων και των εφήβων σε αθλητικές δραστηριότητες συσχετίζεται θετικά με τις υψηλές ακαδημαϊκές επιδόσεις, το μειωμένο κίνδυνο καρδιακών παθήσεων και διαβήτη, το βελτιωμένο έλεγχο βάρους και αρνητικά με διάφορες ψυχολογικές δυσλειτουργίες (Ullrich-French et al. 2012). Αντιθέτως, τα παιδιά με πρόβλημα παχυσαρκίας συχνά έχουν χαμηλή ποιότητα ζωής, εμφανίζουν μαθησιακές δυσκολίες, έχουν μειωμένη αυτοπεποίθηση και συχνά υφίστανται κοινωνική διάκριση (Merkel, 2013). Η έρευνα των Pate et al. (2000), έδειξε ότι οι έφηβοι, και των δύο φύλων, που αθλούνται όχι μόνο ακολουθούν μια πιο υγιεινή διατροφή, αλλά είναι και λιγότερο πιθανό να εμπλακούν με το κάπνισμα και την λήψη ουσιών, ενώ δεν παρατηρήθηκε διαφορά σχετικά με την συχνότητα υπερβολικής κατανάλωσης αλκοόλ.

Η συμμετοχή των νέων και των εφήβων σε οργανωμένες αθλητικές δραστηριότητες επηρεάζει θετικά και την κοινωνική τους ζωή, αφού έρχονται σε επαφή με πολλά παιδιά, μαθαίνουν να συνεργάζονται, αν ασχολούνται με ομαδικά αθλήματα, ενώ παράλληλα μαθαίνουν να σέβονται συμπαίκτες και αντίπαλους. Επιπλέον, ο νέος ενστερνίζεται την ευγενή άμιλλα δεχόμενος με συγκράτηση τη χαρά της νίκης και αποδέχεται την ήττα, όχι ως αποτυχία, αλλά ως μια ευκαιρία για βελτίωση και αυτοκριτική (Merkel, 2013).

Επιπλέον, η ενασχόληση με τον αθλητισμό βοηθά τους νέους να αναπτύξουν δεξιότητες ζωής, όπως είναι η υπομονή και η επιμονή, μαθαίνει ότι ο κόπος του μακροπρόθεσμα ανταμείβεται, ενώ παράλληλα μαθαίνει διαχειρίζεται συναισθήματα χαράς και λύπης, καθιστώντας την κοινωνικοποίησή του πιο ομαλή. Επιπλέον, οι νέοι μαθαίνουν να θέτουν στόχους των οποίων η κατάκτηση, όχι απαραίτητα όλων, τονώνει την αυτοπεποίθησή τους.

### 1.3. Άθληση και γυναίκες

Για πολλά χρόνια οι γυναίκες θεωρούνταν αρκετά αδύναμες, με αποτέλεσμα να μην θεωρούνται ικανές για άθληση, όχι μόνο σε επίπεδο πρωταθλητισμού, αλλά ακόμα και σε ερασιτεχνικό επίπεδο, ενώ επιπλέον υπήρχε και η αντίληψη ότι η ενασχόληση με τον αθλητισμό ήταν επιβλαβής για την υγεία των γυναικών, ιδιαίτερα όσον αφορά την αναπαραγωγική τους ικανότητα. Είναι χαρακτηριστική και η δήλωση που έκανε ο Βαρόνος Pierre de Coubertin, αναβιωτή των Ολυμπιακών Αγώνων, το 1986 ότι *«δεν έχει σημασία πόσο σκληραγωγημένη είναι μια αθλήτρια, αφού το σώμα της δεν είναι κατασκευασμένο ώστε να αντέχει κάποιες καταπονήσεις»* (United Nations, 2007). Ήταν αναμενόμενο τα συγκεκριμένα στερεότυπα να προκαλέσουν μια διάκριση λόγω φύλου, στη φυσική αγωγή, στον επαγγελματικό και ερασιτεχνικό αθλητισμό, στις αθλητικές ομοσπονδίες, αλλά ακόμα και στα αθλητικά μέσα ενημέρωσης.

Πλέον, τα οφέλη αναφορικά με την υγεία των γυναικών που συμμετέχουν σε σωματικές δραστηριότητες και γενικότερα σε αθλητικές δραστηριότητες είναι ευρέως αποδεκτά από την ιατρική κοινότητα. Συγκεκριμένα, η συμμετοχή στον αθλητισμό και τη σωματική άσκηση μπορεί να αποτρέψει ένα μεγάλο αριθμό μη-μεταδοτικών ασθενειών που είναι υπεύθυνες για πάνω από το 60% των παγκόσμιων θανάτων με τις περισσότερες από αυτές (66%) να πλήττουν τις γυναίκες στις αναπτυσσόμενες χώρες (Bailey, Wellard & Dismore, 2004).

Συγκεκριμένα, η άθληση των γυναικών, μπορεί να συμβάλει, όπως σε όλους, στην πρόληψη των καρδιαγγειακών παθήσεων, που ευθύνονται για το ένα τρίτο των θανάτων των γυναικών παγκοσμίως και για τους μισούς θανάτους μεταξύ των γυναικών ηλικίας πάνω από 50 ετών στις αναπτυσσόμενες χώρες. Επιπλέον, η σωματική δραστηριότητα συμβάλλει επίσης στην καθυστερημένη εμφάνιση, αλλά και μείωση των επιπτώσεων της οστεοπόρωσης, ασθένειας που πλήττει περισσότερο τις γυναίκες. Ακόμα, η σωματική δραστηριότητα των γυναικών βοηθά στην πρόληψη και/ή θεραπεία άλλων χρόνιων και εκφυλιστικών νόσων που αναπτύσσονται μετά τα 65 έτη, όπως είναι ο διαβήτης τύπου 2, η υπέρταση, η αρθρίτιδα και οι καρδιαγγειακές ανωμαλίες. Παράλληλα, η ενασχόληση των γυναικών με αθλητικές δραστηριότητες συντελεί στη σωστή διαχείριση του βάρους τους, ενώ επιπλέον συμβάλλει και στη διατήρηση υγιεινών οστών, μυών και αρθρώσεων, αλλά μπορεί να



μειώσει τα περιστατικά πτώσεων στις ηλικιωμένες γυναίκες (Bailey, Wellard & Dismore, 2004).

Επιπλέον, η συμμετοχή σε αθλητικές και γενικά σε σωματικές δραστηριότητες βοηθά στην καλή ψυχική υγεία των γυναικών όλων των ηλικιών. Παράλληλα, η άθληση των γυναικών συντελεί στη ψυχολογική τους ευημερία μέσω της ενίσχυσης της αυτοεκτίμησης, της αυτοπεποίθησης και της κοινωνικής ενσωμάτωσης συντελώντας στη μείωση συναισθημάτων μοναξιάς και κατάθλιψης. Το τελευταίο είναι ιδιαίτερα σημαντικό, αφού το ποσοστό κατάθλιψης μεταξύ των γυναικών είναι σχεδόν διπλάσιο από αυτό των ανδρών τόσο σε αναπτυγμένες όσο και σε αναπτυσσόμενες χώρες (United Nations, 2007). Τέλος, η ερασιτεχνική ενασχόληση με τον αθλητισμό μειώνει την πιθανότητα εμφάνισης καρκίνου του στήθους (Codina, Pestana & Armadans, 2012).

Εκτός από τα παραπάνω οφέλη, η ενασχόληση με την άθληση παρέχει στις γυναίκες, όλων των ηλικιών έναν εναλλακτικό τρόπο για συμμετοχή στην κοινωνική και πολιτιστική ζωή της κοινότητας στην οποία ζουν και ανήκουν. Οι ανενεργές αθλητικά ενήλικες γυναίκες μπορούν να βελτιώσουν γρήγορα την υγεία και την ευημερία τους, απλά με μια μέτρια αθλητική δράση σε τακτική βάση, αφού η σωματική δραστηριότητα δεν είναι απαραίτητο να είναι επίπονη ώστε να είναι ωφέλιμη (Codina, Pestana & Armadans, 2012).

#### **1.4. Άθληση και Τρίτη ηλικία**

Στην Τρίτη ηλικία είναι σημαντικό το άτομο να έχει σε όσο το δυνατόν καλύτερο επίπεδο τις επιμέρους ικανότητες που καθορίζουν το επίπεδο της φυσικής κατάστασης, όπως είναι «*η μυϊκή δύναμη, η αντοχή, η ισορροπία, η ευλυγισία και το εύρος κίνησης*» (Brill, 2006). Ο συνδυασμός των συγκεκριμένων ικανοτήτων, παρέχει στα ηλικιωμένα άτομα τη δυνατότητα να διατηρήσουν, σε ένα καλό επίπεδο, σημαντικές λειτουργίες για την καθημερινότητά τους, διατηρώντας πρακτικά ένα ανεκτό επίπεδο ποιότητας ζωής. Για αυτό το λόγο είναι σημαντικό τα άτομα της Τρίτης ηλικίας να υιοθετήσουν έναν πιο δραστήριο τρόπο ζωής ο οποίος θα περιέχει κατάλληλα σχεδιασμένα για την ηλικία τους προγράμματα φυσικής δραστηριότητας (Brill, 2006).

Για πολλά άτομα, και των δύο φύλων, η είσοδος στην Τρίτη ηλικία συνοδεύεται από μείωση της φυσικής κατάστασης με αποτέλεσμα μια φτωχή ποιότητα ζωής. Η υποβάθμιση της φυσικής κατάστασης των ατόμων της Τρίτης ηλικίας οφείλεται, κατά

κύριο λόγο, στη μείωση, αλλά ακόμα, και στην παντελή απουσία φυσικής δραστηριότητας, με αποτέλεσμα να μην διατηρείται το μυϊκό σύστημα σε καλή κατάσταση.

Η Brill (2006), επισημαίνει ότι η συμμετοχή των ατόμων της συγκεκριμένης κατηγορίας σε ένα πρόγραμμα άσκησης, με την επίβλεψη ειδικού για να αποφευχθούν τραυματισμοί, είναι δυνατόν να επανακτήσουν μεγάλο τμήμα της λειτουργικότητά τους, ώστε να ζουν αυτόνομα και να μπορούν να συμμετάσχουν σε καθημερινές δραστηριότητες, όπως να παίζουν με τα εγγόνια τους, να βγαίνουν βόλτα με τους φίλους τους, να πηγαίνει στην εκκλησία ή στην αγορά, να κάνει ελαφρές εργασίες εντός και εκτός του σπιτιού, αλλά και πιο απλά πράγματα, όπως να μπορεί να κυκλοφορεί στο σπίτι χωρίς συνεχείς στάσεις κ.ά.

Συγκεκριμένα, η συστηματική φυσική δραστηριότητα των ατόμων της Τρίτης ηλικίας επιδρά θετικά όσον αφορά τη μείωση της πιθανότητας εμφάνισης και ανάπτυξης χρόνιων ασθενειών. Επιπλέον, η άθληση του βοηθά να αντιμετωπίσουν προβλήματα, όπως είναι η υψηλή πίεση και χοληστερόλη και η παχυσαρκία, ενώ είναι δυνατόν να διευκολύνει την λειτουργικότητα και να ενισχύσει την αυτονομία τους, ακόμα αν αντιμετωπίζουν σοβαρότερα ζητήματα υγείας (Brill, 2006).

Ένα ακόμα πρόβλημα που εμφανίζεται στα άτομα της Τρίτης ηλικίας, εξαιτίας της αποδυνάμωσης του μυϊκού συστήματος, είναι οι συχνές πτώσεις οι οποίες, λόγω της οστεοπόρωσης που απαντάται περισσότερο στις γυναίκες, καταλήγουν σε κατάγματα τα οποία, σε αυτή την ηλικία, δεν αποκαθίστανται γρήγορα. Είναι λοιπόν σημαντικό τα συγκεκριμένα άτομα να ασχολούνται με ασκήσεις μυϊκής ενδυνάμωσης και ισορροπίας. Συγκεκριμένα, οι (Gillespie et al., 2002), παρατήρησαν ότι τα προγράμματα μυϊκής ενδυνάμωσης μείωσαν τις πιθανότητες πτώσης.

Συνίσταται οι ηλικιωμένοι πολίτες να ακολουθούν προγράμματα μυϊκής ενδυνάμωσης, προκειμένου να διατηρήσουν ή ακόμα και να βελτιώσουν τη μυϊκή τους δύναμη και αντοχή (Brill, 2006). Άτομα Τρίτης ηλικίας με προβλήματα κινητικότητας είναι δυνατόν να εκτελούν ασκήσεις χαμηλής έντασης, όπως είναι η κολύμβηση κ.ά. (Gillespie et al., 2002).

Πέρα από τα οφέλη που αφορούν την υγεία των ατόμων της Τρίτης Ηλικίας, η συμμετοχή τους σε αθλητικά προγράμματα αυξάνει την κινητικότητα και λειτουργικότητα τους με αποτέλεσμα να είναι σε θέση έχουν μια αρκετά ενεργή κοινωνική ζωή, συμμετέχοντας σε διάφορες δραστηριότητες της κοινότητάς τους και να επισκέπτονται συγγενείς και φίλους χωρίς τη συνοδεία άλλων για το φόβο

ατυχήματος. Επιπλέον δεν είναι ανάγκη να εγκαταλείψουν δραστηριότητες οι οποίες είναι απαραίτητες, ακόμα και σε αυτή την ηλικία, όπως είναι η οδήγηση, είτε δραστηριότητες που τους γεμίζουν όπως είναι τα ταξίδια. Εκτός από τα παραπάνω, η συμμετοχή τους σε προγράμματα αθλητικών δραστηριοτήτων είναι μια καλή ευκαιρία να διευρύνουν τον κύκλο γνωριμιών τους, αφού έρχονται σε επαφή με άλλα άτομα της ηλικίας τους, αντί να κάθονται στο σπίτι νομίζοντας ότι είναι ανήμποροι και απλά να βλέπουν τηλεόραση (Brill, 2006).

### 1.5. Άθληση και Άτομα με Ειδικές Ανάγκες

Παρά το γεγονός ότι στην κοινωνία του 21<sup>ου</sup> αιώνα τα Άτομα με Ειδικές Ανάγκες (ΑμΕΑ) έχουν καταφέρει να κατακτήσουν πολλά δικαιώματα σε σχέση με το παρελθόν, δυστυχώς παραμένουν κάποιες κοινωνικές διαφορές και διακρίσεις απέναντι τους. Τα ΑμΕΑ θεωρούνται ιδιαίτερα ευάλωτη κοινωνική ομάδα, μαζί με άλλες ομάδες όπως είναι οι γυναίκες, τα παιδιά και άλλες μειονότητες. Ένας από τους τομείς στον οποίο παρατηρείται ανισότητα και διάκριση των ΑμΕΑ είναι ο τομέας του αθλητισμού. Ο αθλητισμός πολλές φορές χρησιμοποιείται για την ανάδειξη της σωματικής ικανότητας και τελειότητας με αποτέλεσμα η κοινωνία να παρεξηγεί το νόημα του αθλητισμού και να θεωρεί ότι αφορά περισσότερο τους αρτιμελείς και όχι τα ΑμΕΑ.

Εκτός από τα πλεονεκτήματα της άθλησης που είναι κοινά για όλους τους ανθρώπους υπάρχουν και αρκετά τα οποία σχετίζονται με τα ΑμΕΑ. Έρευνες έχουν δείξει ότι η αθλητική δραστηριότητα είναι ευεργετική για τα παιδιά με αναπτυξιακές αναπηρίες καθώς βελτιώνει την αεροβική ικανότητα και την αδρή τους κινητικότητα (Johnson, 2009). Ανάλογη έρευνα έδειξε ότι η συμμετοχή παιδιών με τραυματισμό της σπονδυλικής στήλης σε παραολυμπιακά αθλήματα τα βοήθησε να επεξεργαστούν την νέα τους κατάσταση, να εκτιμήσουν τη ζωή, να αλληλεπιδράσουν με συναθλητές τους, αλλά και να κοινωνικοποιηθούν-συσχετιστούν με άλλα άτομα και φυσικά να διατηρήσουν ένα ικανοποιητικό επίπεδο υγείας (Crawford et al., 2014). Η φυσική δραστηριότητα των παιδιών με Ειδικές Ανάγκες στοχεύει στη μείωση της απώλειας

της μυϊκής μάζας, τη βελτιστοποίηση της σωματικής λειτουργίας και γενικότερα την ενίσχυση της ευεξίας (Murphy et al., 2008).

Οι Goodwin et al. (2004), συμπεράναν ότι οι έφηβοι και οι νεαροί ενήλικες με Ειδικές Ανάγκες, οι οποίοι συμμετείχαν σε αθλητικές δραστηριότητες, διαπίστωσαν μια αύξηση του επίπεδο ικανοποίησης τους. Επιπλέον, ο αθλητισμός αποτελεί ένα μέσο για την ανάπτυξη σχέσεων φιλίας. Λαμβάνοντας υπόψη ότι τα παιδιά με αναπηρία έχουν λιγότερους φίλους και είναι πιο απομονωμένα από τα υπόλοιπα παιδιά, η άθληση μπορεί να προσφέρει μια ακόμα δυνατότητα κοινωνικής συναναστροφής, ενώ παράλληλα ενισχύει την υγεία τους (Martin, 2010).

Η συμμετοχή των συγκεκριμένων παιδιών, στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής αυξάνει τις ευκαιρίες τους για αλληλεπίδραση με τους συμμαθητές τους (Taub & Greer, 2000), με αποτέλεσμα την ευρύτερη κοινωνική σύνδεση και τη διεύρυνση του κοινωνικού τους δικτύου. Επιπλέον, οι συμμετέχοντες στην έρευνα του Martin (2010), ανέφεραν οφέλη για την υγεία, μεγαλύτερη ανεξαρτησία, καθώς και αυξημένα επίπεδα ικανοποίησης, ενώ επιπλέον, τα κορίτσια ανέφεραν ότι η άσκηση τους παρείχε μια ευκαιρία να ξεφύγουν από το σπίτι τους.

Πολύ πιο αποτελεσματική, για τα παιδιά με Ειδικές Ανάγκες, φαίνεται να είναι η ισότιμη συμμετοχή τους σε αθλητικές δραστηριότητες με παιδιά χωρίς αναπηρία, αφού συντελεί στην ισότιμη ένταξη τους σε ομάδες συνομήλικων (Καραολής κ.ά., 2012). Επιπλέον, η κοινωνικοποίηση μέσω της ένταξής τους σε μια ομάδα, βοηθάει ώστε να μη νιώθουν αποκλεισμένοι από τους συνομήλικους τους (Ιωαννίδου, κ.ά., 2012). Παράλληλα, τα παιδιά χωρίς αναπηρία βιώνουν μια κατάσταση «ενσυναίσθησης», αφού απαλλάσσονται από διάφορες προκαταλήψεις για τους συνομήλικους τους με αναπηρία, ενώ παράλληλα μαθαίνουν να αποδέχονται με ειλικρίνεια τη διαφορετικότητα (Booth et al., 2000).

Με δεδομένη την πολυεπίπεδη ωφέλεια της άθλησης για τα ΑμΕΑ, είναι σημαντικό η πολιτεία, αλλά και η Τοπική Αυτοδιοίκηση να μεριμνήσει για την απρόσκοπτη πρόσβαση τους στις αθλητικές εγκαταστάσεις. Σύμφωνα με τον Martin (2010), τα παιδιά με αναπηρία αντιμετωπίζουν ποικίλα εμπόδια στη συμμετοχή στον αθλητισμό, όπως το ανεπαρκές εισόδημα, οι λιγότερες ευκαιρίες για άθληση, οι περιβαλλοντικοί περιορισμοί, όπως οι μη προσβάσιμοι χώροι άθλησης και οι λιγότεροι εκπαιδευμένοι προπονητές. Εκτός από την παροχή πρόσβασης στις αθλητικές εγκαταστάσεις, η πολιτεία και η Τοπική Αυτοδιοίκηση πρέπει να μεριμνήσουν και για την επίλυση των υπολοίπων προβλημάτων μέσω της χρηματοδότησης αθλητικών προγραμμάτων και

τη στελέχωση τους με εξειδικευμένο προπονητικό προσωπικό, όπως συμβαίνει και στο πρόγραμμα «Άθληση για Όλους».

Είναι αυτονόητο ότι η σωματική άσκηση είναι σημαντική και για τα ενήλικα ΑμΕΑ, αφού συντελεί στη βελτίωση της κινητικότητας, και της ψυχολογίας τους ενώ παράλληλα βοηθά στη κοινωνικοποίηση τους. Συγκεκριμένα, οι Yazicioglu et al. (2012) διαπίστωσαν ότι οι ενήλικες με αναπηρίες που συμμετείχαν σε αθλητικές δραστηριότητες είχαν σημαντικά καλύτερη ποιότητα ζωής και ήταν περισσότερο ικανοποιημένοι από τη ζωή τους σε σχέση με τους μη συμμετέχοντες. Επιπλέον, η άθληση βοηθά και στη πρόληψη δευτερευόντων προβλημάτων τα οποία εμφανίζονται λόγω της αναπηρίας (Rimmer & Braddock, 2002). Δυστυχώς όμως έχει αναφερθεί πως τα άτομα με αναπηρίες έχουν σημαντικά λιγότερη συμμετοχή σε αθλητικές δραστηριότητες στον ελεύθερο τους χρόνο από ότι τα άτομα χωρίς αναπηρία (Rimmer & Braddock, 2002).

Συμπερασματικά, οι αθλητικές δραστηριότητες διαδραματίζουν πολύ σημαντικό ρόλο στη σωματική, αλλά και στη ψυχική υγεία των ΑμΕΑ. Παρόλα αυτά η συμμετοχή τους σε αθλητικές δραστηριότητες παραμένει περιορισμένη. Είναι ευθύνη των κοινωνικών φορέων, των επιστημόνων του αθλητισμού και της υγείας να φροντίσουν να ενημερώσουν και να ευαισθητοποιήσουν το συγκεκριμένο πληθυσμό, σχετικά με τις ωφέλειες της άθλησης, αλλά την οργάνωση προγραμμάτων αθλητικών δραστηριοτήτων που θα είναι κατάλληλα σχεδιασμένα, καθώς και στελεχωμένα με κατάλληλο επιστημονικό προσωπικό.

## **Κεφάλαιο 2. Το πρόγραμμα «Άθληση για όλους»**

### **2.1. Ο σύγχρονος ρόλος της Τοπικής Αυτοδιοίκησης**

Στην παρούσα διοικητική δομή του Ελληνικού κράτους, η Τοπική Αυτοδιοίκηση αποτελεί ένα είδος διοίκησης, που είναι ανεξάρτητη από το κράτος. Κύριος σκοπός της είναι η αντιμετώπιση των τοπικών κοινών υποθέσεων, όχι από την Πολιτεία, αλλά από ένα διοικητικό όργανο το οποίο θα προέρχεται από την ίδια την τοπική

κοινωνία. Οι «*Οργανισμοί Τοπικής Αυτοδιοίκησης*» (Ο.Τ.Α.) δεν είναι Πολιτειακά όργανα, αφού με βάση το Σύνταγμα αποτελούν Νομικά Πρόσωπα Δημοσίου Δικαίου (Ν.Π.Δ.Δ.), τα οποία αναγνωρίζονται ως «*υποκείμενα δικαιωμάτων και υποχρεώσεων στα οποία προσδίδεται διοικητική και οικονομική αυτοτέλεια*». Αυτό σημαίνει πως ενεργούν ελεύθερα, εντός ενός Νομικού πλαισίου προφανώς, με την έννοια ότι δεν δέχονται εντολές από όργανα ή φορείς τους Κράτους, ενώ κάθε δραστηριότητα τους απορρέει από τους ίδιους τους Οργανισμούς (Μπεσίλα-Βήκα, 2004).

Η αυτοτέλεια των Ο.Τ.Α. διακρίνεται σε (Χλέπας, 2001):

- οργανική – διοικητική, η οποία τους παρέχει το «*δικαίωμα να λαμβάνουν, αλλά και να εκτελούν αποφάσεις με δικά τους όργανα*»,
- προσωπική, μέσω του δικαιώματος να εκλέγουν τις διοικούντες αρχές, αλλά και το δικαίωμα διορισμού, προαγωγής και παύσης προσωπικού τους και τη
- δημοσιονομική με την έννοια της οικονομικής ανεξαρτησία του κάθε Ο.Τ.Α., αφού μπορούν να έχουν περιουσία, καθώς και να διαχειρίζεται έσοδα και έξοδα.

Αντιθέτως, οι Ο.Τ.Α. δεν έχουν δικαίωμα να εκδίδουν κανονιστικές διατάξεις, αλλά ούτε να επιβάλλουν και να εισπράττουν φόρους και τέλη. Τέλος, το Σύνταγμα κατοχυρώνει την αυτοδιοίκηση των Ο.Τ.Α., αλλά όχι και την αυτονομία τους (Δαγτόγλου, 2004).

Στην ουσία η Τοπική Αυτοδιοίκηση αποτελεί μια μορφή περιφερειακής αποκέντρωσης, μέσω της οποίας η κεντρική διοίκηση μεταβιβάζει κάποιες από τις πολιτικές και διοικητικές τους εξουσίες σε κάποιο περιφερειακό ή τοπικό όργανο. Ο σκοπός της συγκεκριμένης μεταβίβασης είναι η ενίσχυση της ενεργητικής συμμετοχής των πολιτών στα τοπικά κοινά και η ενδυνάμωση του αισθήματος της ευθύνης και του καθήκοντος τους απέναντι στην κοινωνία. Όπως αναφέρθηκε και παραπάνω, οι Ο.Τ.Α. είναι αρμόδιοι για τοπικές υποθέσεις, οι οποίες έχουν σκοπό να προάγουν τα συμφέροντα των κατοίκων της περιφέρειας τους.

Αναφορικά με τους Ο.Τ.Α. πρώτου βαθμού, δηλαδή σε επίπεδο Δήμων, κάποιες από τις αρμοδιότητες που ανήκουν στην αποκλειστική αρμοδιότητα τους είναι η «*κατασκευή, συντήρηση και βελτίωση κοινόχρηστων χώρων*», όπως είναι οι δρόμοι, τα πάρκα, οι πλατείες, κλειστά γυμναστήρια κ.λ.π., η εργασίες καθαριότητας, η

κατασκευή και λειτουργία βρεφονηπιακών σταθμών, η συντήρηση των σχολικών κτιρίων, η λειτουργία διάφορων κοινωνικών δομών, η παροχή διάφορων υπηρεσιών στους δημότες που σχετίζονται *«με την υγεία, την παιδεία, τον πολιτισμό, τον αθλητισμό κ.ά»*. (Μπέσιλα-Βήκα, 2004).

Συγκεκριμένα, σύμφωνα με το Νόμο 3463/2006, *« Οι δημοτικές αρχές διευθύνουν και ρυθμίζουν όλες τις τοπικές υποθέσεις, σύμφωνα με τις αρχές της επικουρικότητας και της εγγύτητας, με στόχο την προστασία, την ανάπτυξη και τη συνεχή βελτίωση των συμφερόντων και της ποιότητας ζωής της τοπικής κοινωνίας»*. Στον ίδιο Νόμο παρατίθεται μια συστηματοποίηση των αρμοδιοτήτων των Ο.Τ.Α., οι οποίες αφορούν τους τομείς: *«Ανάπτυξης, Περιβάλλοντος, Ποιότητας ζωής και Εύρυθμης Λειτουργίας των πόλεων και των οικισμών, Απασχόλησης, Κοινωνικής Προστασίας και Αλληλεγγύης, Παιδείας, πολιτισμού και αθλητισμού και Πολιτικής προστασίας»*.

Οι Ο.Τ.Α. θεωρούνται αποτελεσματικοί για την παροχή ορισμένων αγαθών και υπηρεσιών διότι (Τσενές, 1986):

- τα άτομα που διοικούν τους Ο.Τ.Α. και τις υπηρεσίες τους, κατοικούν στο Δήμο με αποτέλεσμα να έχουν πληρέστερη γνώση των προβλημάτων και αναγκών,
- η διοίκηση των Ο.Τ.Α, θεωρητικά τουλάχιστον, έχει τη δυνατότητα να συντονίσει καλύτερα τις τοπικές υπηρεσίες και δράσεις συγκριτικά με την κεντρική διοίκηση και
- με την ανάληψη ευθυνών και υπηρεσιών, εκ μέρους της Τοπικής Αυτοδιοίκησης, ωφελείται ο ευρύτερος δημόσιος τομέας αφού φεύγουν κάποια από τα «βάρη» του, με αποτέλεσμα να λειτουργεί και ο ίδιος πιο αποτελεσματικά.

## **2.2. Αθλητισμός και Τοπική Αυτοδιοίκηση**

Η Ευρωπαϊκή Ένωση, στις κατευθυντήριες γραμμές της για τη σωματική άσκηση (EU Physical Activity Guidelines, 2008), επισημαίνει τον ρόλο της Τοπικής Αυτοδιοίκησης αναφορικά με τη διευκόλυνση της σωματικής άσκησης των πολιτών. Συγκεκριμένα, οι Ο.Τ.Α., και των δύο βαθμών, είναι σχεδόν εξ ολοκλήρου υπεύθυνοι για τις δημόσιες εγκαταστάσεις και υποδομές Αθλητισμού, ενώ έχουν και την

ικανότητά να δημιουργήσουν τις κατάλληλες συνθήκες για διάθεση των χώρων άθλησης της σε ολόκληρη την κοινότητα.

Στο ίδιο κείμενο, αναφέρονται, εκτός από τις κατευθυντήριες γραμμές, και κάποιες καλές πρακτικές για τους Ο.Τ.Α., αναφορικά με την διευκόλυνση της σωματικής άσκηση των μελών τής κάθε κοινότητας:

- Καταγραφή των εγκαταστάσεων άθλησης και αναψυχής, είτε ακόμα και επέκτασή τους, ενδεχομένως σε συνεργασία με αθλητικές οργανώσεις και συλλόγους.
- Εξασφάλιση εύκολης πρόσβασης των κατοίκων, στους χώρους άθλησης (κατάλληλες κυκλοφοριακές υποδομές και δημόσια μεταφορικά μέσα).
- Διασφάλιση της ελεύθερης πρόσβασης σε αθλητικές εγκαταστάσεις για όλους τους πολίτες.
- Ενθάρρυνση της συμμετοχής στην άθληση, μέσα από εκστρατείες σε τοπικό επίπεδο, όπως διάφορα αθλητικά γεγονότα στα ανταγωνιστικά αθλήματα, αλλά και διάφορες εναλλακτικές επιλογές σωματικής άσκησης.
- Άρτια οργάνωση αθλητικών εκδηλώσεων και δραστηριοτήτων για ολόκληρη την κοινότητα.
- Στήριξη τοπικών αθλητικών οργανώσεων, αλλά παράλληλα εκπόνηση και υλοποίηση έργων που στοχεύουν στην προώθηση της σωματικής άσκησης.
- Να αναπτύξουν συνέργειες με Πανεπιστήμια και ειδικούς από τον τομέα της Υγείας με σκοπό τη δημιουργία γραφείων στήριξης, παροχής συμβουλών, αλλά ακόμα συνταγογράφησης σωματικής άσκησης, ιδιαίτερα στις ομάδες πληθυσμού με καθιστικές συνήθειες.

Εκτός από τον ρόλο τον Ο.Τ.Α., σημαντικό ρόλο για την ενίσχυση του επιπέδου της σωματικής άσκησης, διαδραματίζουν η κεντρική διοίκηση με τη χάραξη σχετικής εθνικής πολιτικής, τα διάφορα αθλητικά σωματεία και οι ομάδες, ο δημόσιος τομέας της Υγείας, αλλά και οι πάροχοι ασφάλισης Υγείας καθώς και οι φορείς Εκπαίδευσης. Προκειμένου, να αποδώσει αυτή προσπάθεια κρίνεται σκόπιμη η συνεργασία, όπου είναι δυνατόν, όλων των παραπάνω φορέων.

Οι κατευθυντήριες γραμμές της Ε.Ε. για τη σωματική άσκηση (EU Physical Activity Guidelines, 2008), προέκυψαν από την ομάδα εργασίας «*Αθλητισμού και Υγείας*» της ΕΕ, στην οποία συμμετέχουν ελεύθερα όλα τα Κράτη-Μέλη. Προκειμένου να



«υπάρχει μια ολοκληρωμένη πολιτική με στόχο την αύξηση της σωματικής άσκησης στην καθημερινή ζωή, πρέπει να υπάρξει μια στενή και συνεπής συνεργασία μεταξύ των διάφορων φορέων, δημόσιου και ιδιωτικού τομέα, με σκοπό τη χάραξη πολιτικών στους εμπλεκόμενους τομείς του Αθλητισμού, της Υγείας, της Παιδείας, των πολεοδομικού σχεδιασμού κ.ά». Το συγκεκριμένο κείμενο της Ε.Ε. αποσκοπεί στην ενοποίηση όλων των πολιτικών με σκοπό την καλύτερο συντονισμό και αποτέλεσμα. Σε σχέση με άλλες κατευθυντήριες, όπως αυτές του «Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας (Π.Ο.Υ.)», αυτές τις Ε.Ε. εστιάζουν κυρίως στη σωματική άσκηση, και όχι σε παρεμφερή θέματα όπως είναι η διατροφή κ.ά.

### 2.3. Ιστορική αναδρομή

Το 1975, οι Υπουργοί Αθλητισμού των χωρών της Ευρωπαϊκής Οικονομικής Κοινότητας, πρόδρομου της Ευρωπαϊκής Ένωσης αναγνώρισαν τη σημασία του Αθλητισμού για τους πολίτες. Συγκεκριμένα, στο κείμενο τους με τίτλο «*European Sport for All Charter*», καθόρισαν τις αρχές μιας πολιτικής προς έναν Αθλητισμό για όλους (Principles for a Policy for Sport for All) και παρείχαν τις βάσεις για τις κυβερνητικές πολιτικές στο πεδίο του Αθλητισμού, καθώς και για την κινητοποίηση των πολιτών να εξασκήσουν το δικαίωμα τους για συμμετοχή στην άθληση (Council of Europe, 1977). Το Συμβούλιο της Ευρώπης αναγνώρισε το κίνημα «*Αθλητισμός για Όλους*» (Sport for All), ως μια κοινωνική υπηρεσία. Η λέξη «*Όλους*» αναφέρεται σε όσο το δυνατόν ευρύτερο φάσμα του πληθυσμού και των δύο φύλων, αλλά κυρίως όλων ανεξαρτήτως των ηλικιών. Το συγκεκριμένο κίνημα αφορούσε ένα εξελισσόμενο κίνημα σε όλο τον πλανήτη, το οποίο περιλάμβανε δραστηριότητες ατομικής αλλά και ομαδικής άθλησης, όπως και το συντονισμό και την οργάνωση εθνικών, διακρατικών και εθελοντικών φορέων ανάλογης δράσης (Νικηταράς, 2003).

Κάποια από τα κύρια άρθρα της διακήρυξης των Υπουργών Αθλητισμού ανέφεραν ότι:

- Κάθε άτομο έχει το δικαίωμα να συμμετάσχει σε αθλητικές δραστηριότητες.
- Είναι απαραίτητη η ενθάρρυνση των πολιτών για την ενασχόληση τους με τον Αθλητισμό, αφού συντελεί στη ανάπτυξη του ατόμου, ενώ για την υποστήριξη των προγραμμάτων πρέπει να διατίθενται δημόσιοι πόροι.

- Ο αθλητισμός, ως πτυχή της κοινωνικοπολιτιστικής ανάπτυξης, οφείλει να *«συνδέεται σε τοπικό, περιφερειακό και εθνικό επίπεδο με άλλους τομείς χάραξης πολιτικής και σχεδιασμού όπως είναι η εκπαίδευση, η υγεία, οι κοινωνικές υπηρεσίες, ο χωροταξικός σχεδιασμός, οι τέχνες και υπηρεσίες αναψυχής»*.
- Κάθε κυβέρνηση οφείλει να ενθαρρύνει τη μόνιμη και αποτελεσματική συνεργασία μεταξύ δημόσιων φορέων και σωματείων, καθώς και τη δημιουργία εθνικού μηχανισμού για την ανάπτυξη και το συντονισμό του αθλητισμού για όλους.
- Ιδιαίτερη προσοχή πρέπει να δοθεί στη διαφύλαξη του Αθλητισμού και των αθλητών από την εκμετάλλευση για πολιτικό, εμπορικό ή οικονομικό όφελος και από πρακτικές που είναι καταχρηστικές και αποθαρρυντικές, συμπεριλαμβανομένης της αθέμιτης χρήσης φαρμακευτικών ουσιών.
- Δεδομένου ότι το εύρος της συμμετοχής στον αθλητισμό εξαρτάται, μεταξύ άλλων, από την έκταση, την ποικιλία και την προσβασιμότητα των αθλητικών εγκαταστάσεων, ο σχεδιασμός τους πρέπει να αφορά δημόσιες αρχές, οι οποίες πρέπει να λαμβάνουν υπόψη τις τοπικές, περιφερειακές και εθνικές ανάγκες, καθώς και τη λήψη μέτρων για την πλήρη αξιοποίηση τόσο των νέων όσο και των υφιστάμενων εγκαταστάσεων.
- Κρίνεται σκόπιμη η θέσπιση μέτρων, συμπεριλαμβανομένης της νομοθεσίας όπου ενδείκνυται, προκειμένου να εξασφαλιστεί η πρόσβαση σε ανοικτούς χώρους και στο υγρό στοιχείο με σκοπό την άθληση.
- Σε οποιοδήποτε πρόγραμμα αθλητικής ανάπτυξης είναι απαραίτητη η παρουσία εξειδικευμένου προσωπικού σε διοικητικό, τεχνικό, όσο και αθλητικό επίπεδο.

Το 1984 η διάσκεψη του Bruges παρείχε και ένα ευρύ ορισμό του όρου *«Άθληση»* ο οποίος βρίσκει εφαρμογή σε όλο τον κόσμο. Συγκεκριμένα, ως *«άθληση ορίζεται μια ελεύθερη και αυθόρμητη φυσική δραστηριότητα που αφορά τον ελεύθερο χρόνο με σκοπό την αναζωογόνηση, τη διασκέδαση και τη χαλάρωση»* (Νικηταράς, 2003).

Οι λόγοι που οδήγησαν την ενωμένη Ευρώπη, να προωθήσει την ενασχόληση των πολιτών της με τον Αθλητισμό οφείλονταν σε τρεις παραμέτρους, την Ιατρική, την Κοινωνική και την Ανθρωπιστική. Η πρώτη κατηγορία, αυτή των Βιολογικών και Ιατρικών, εστιάζει στη διαπίστωση της έλλειψης εκγύμνασης στις

βιομηχανοποιημένες κοινωνίες, η οποία είχε ως αποτέλεσμα την εμφάνιση ασθενειών. Οι κρατικές δαπάνες για την Υγεία και την Πρόνοια θα μπορούσαν να περιοριστούν σε σημαντικό βαθμό στην περίπτωση που οι πολίτες γυμνάζονταν περισσότερο, καθώς με αυτόν τον τρόπο θα είχαν καλύτερο επίπεδο υγείας. Τα ατομικά ιατρικά οφέλη, για κάθε άνθρωπο, καθώς και το γενικότερο οικονομικό όφελος από τη μείωση των δαπανών για τη Υγεία αποτελούν δύο πολύ βασικά επιχειρήματα για την ανάπτυξη του αθλητισμού μέσω προγραμμάτων της Τοπικής Αυτοδιοίκησης.

Αναφορικά με την κοινωνική παράμετρο, παρά το γεγονός ότι οι αξίες του αθλητισμού ήταν αναγνωρισμένες εδώ και αιώνες, η άθληση, για πολλά χρόνια, ήταν προνόμιο μιας μειοψηφία ανθρώπων και κυρίως σε ανταγωνιστικό επίπεδο. Επειδή όμως ο αθλητισμός δεν είναι απαραίτητο να γίνεται μόνο για πρωταθλητισμό και για μετάλλια κρίθηκε επιβεβλημένο να γίνει πιο μαζικός, με τη δημιουργία όλων εκείνων των απαραίτητων συνθηκών που θα βοηθούσαν οποιοδήποτε πολίτη, ανεξαρτήτως κοινωνικής ομάδας, να ασκείται. Ιδιαίτερη μνεία δόθηκε σε διάφορες, πιο ευαίσθητες, κοινωνικές ομάδες όπως τα παιδιά, οι γυναίκες, οι μετανάστες, τα άτομα με ειδικές ανάγκες και οι ηλικιωμένοι. Για όλες τις παραπάνω ομάδες το κάθε κράτος όφειλε να παρέχει όλες εκείνες τις συνθήκες για την άθλησή τους.

Τέλος, από ανθρωπιστικής πλευράς, η ενασχόληση των ανθρώπων με τον Αθλητισμό τους παρέχει τη δυνατότητα να απελευθερωθούν από την μεγάλη ψυχολογική πίεση, το άγχος και γενικά τη δύσκολη καθημερινότητα μιας βιομηχανοποιημένης κοινωνίας. Επιπλέον, με την άθληση δίνεται η δυνατότητα στον άνθρωπο να έρθει σε επαφή με τη φύση, καθώς και η ευκαιρία για επικοινωνία και αλληλεπίδραση, ανεξάρτητα από την κοινωνική τάξη, την εθνικότητα ή το φύλο του.

Οι συνθήκες είχαν πλέον ωριμάσει ώστε τα Κράτη της Ευρώπης, αλλά και όλου του πλανήτη, να αρχίσουν να δίνουν σημασία και στον Αθλητισμό. Εκτός από το ενδιαφέρον του κοινού για μεγάλα αθλητικά γεγονότα όπως οι Ολυμπιακοί Αγώνες και το Παγκόσμιο Κύπελλο Ποδοσφαίρου, τα οποία οδήγησαν πολύ κόσμο στα στάδια, πλέον οι κοινωνίες είχαν ανακάμψει από τις καταστροφικές συνέπειες του Β΄ Παγκοσμίου Πολέμου. Αμέσως μετά το Πόλεμο τα κράτη έδωσαν βαρύτητα σε συγκεκριμένους τομείς της κοινωνικής πρόνοιας, όπως η ιατρική περίθαλψη, η στέγαση και η εκπαίδευση. Η οικονομική ανάπτυξη των επομένων δεκαετιών

βοήθησε ώστε να μπουν οι κατάλληλες βάσεις ώστε να συμπεριληφθεί και ο πολιτισμός με τον αθλητισμό στις υπηρεσίες κοινωνικής πρόνοιας και να ξεκινήσει το κίνημα «*Αθλητισμός για Όλους*» (Herberichs, 1990).

Αναφορικά με τον Ελληνικό χώρο, από το 1983 η Πολιτεία στοχεύει στη «*βελτίωση του βιολογικού επιπέδου των αθλουμένων, την καλλιέργεια αθλητικού χαρακτήρα και αθλητικής συνείδησης, την αξιοποίηση του ελεύθερου χρόνου, αλλά και την αναψυχή των αθλουμένων*» («*Οργανωτικό Πλαίσιο Προγραμμάτων Άθληση για Όλους*», 1996-97), μέσα από την υλοποίηση των προγραμμάτων «*Άθληση για Όλους*» στους Δήμους όλης της χώρας. Τα συγκεκριμένα προγράμματα εστιάζουν στη δημιουργική αξιοποίηση του ελεύθερου χρόνου χιλιάδων πολιτών, ανεξαρτήτως φύλου, ηλικίας και ικανότητας, ενώ παράλληλα συντελούν στη διαμόρφωση αθλητικής συνείδησης

## 2.4. Περιγραφή του προγράμματος

Τα προγράμματα «*Άθλησης για Όλους*» έχουν ως στόχο την άσκηση στην ψυχική και σωματική υγεία. Η κατάλληλη άσκηση μπορεί να προλάβει αλλά και να θεραπεύσει διάφορες χρόνιες παθήσεις. Ο σημερινός σύγχρονος τρόπος ζωής, ειδικά στα μεγάλα αστικά κέντρα, η κακή διατροφή, η μειωμένη φυσική δραστηριότητα είναι κάποιοι από τους λόγους για την πιθανή εμφάνιση χρόνιων παθήσεων (Booth et al. 2012; Halpin et al. 2011; WHO 2010). Η φυσική δραστηριότητα σαν όρος, περιλαμβάνει κάθε άσκηση, άθλημα ή έντονη κίνηση που απαιτεί κατανάλωση ενέργειας από τον ανθρώπινο οργανισμό. Η άσκηση είναι οι διαφορετικές κινήσεις που εκτελεί το σώμα, χωρίς μεγάλο συναγωνισμό και με ορισμένη χρονική διάρκεια, με τη συμμετοχή διαφορετικών μυϊκών συστημάτων (Berger et al. 2007).

Η κεντρική οργάνωση των «*Προγραμμάτων Άθληση για όλους*» (Π.Α.γ.Ο.), είναι ευθύνη της «*Γενικής Γραμματείας Αθλητισμού*» (Γ.Γ.Α.), ενώ η υλοποίηση τους αποτελεί κεντρική ευθύνη του Υπουργείου Πολιτισμού και Αθλητισμού σε συνεργασία με τους Ο.Τ.Α., καθώς και άλλους αρμόδιους φορείς, όπως για παράδειγμα οι μορφωτικοί, αθλητικοί και πολιτιστικοί σύλλογοι. Συγκεκριμένα, οι φορείς που έχουν το συγκεκριμένο δικαίωμα είναι:

- «*Οι Οργανισμοί Τοπικής Αυτοδιοίκησης*»: Όλοι οι Ο.Τ.Α. καθώς και τα νομικά πρόσωπα που υπάγονται σε αυτούς έχουν ως σκοπό την παροχή αθλητικών υπηρεσιών.

- *«Τα Ν.Π.Δ.Δ. ή Ν.Π.Ι.Δ. μη κερδοσκοπικού χαρακτήρα»:* Πρόκειται για νομικά, μη κερδοσκοπικά πρόσωπα, στους σκοπούς των οποίων περιλαμβάνεται η *«Άθληση για Όλους»* ή γενικότερα η λειτουργία προγραμμάτων άθλησης.

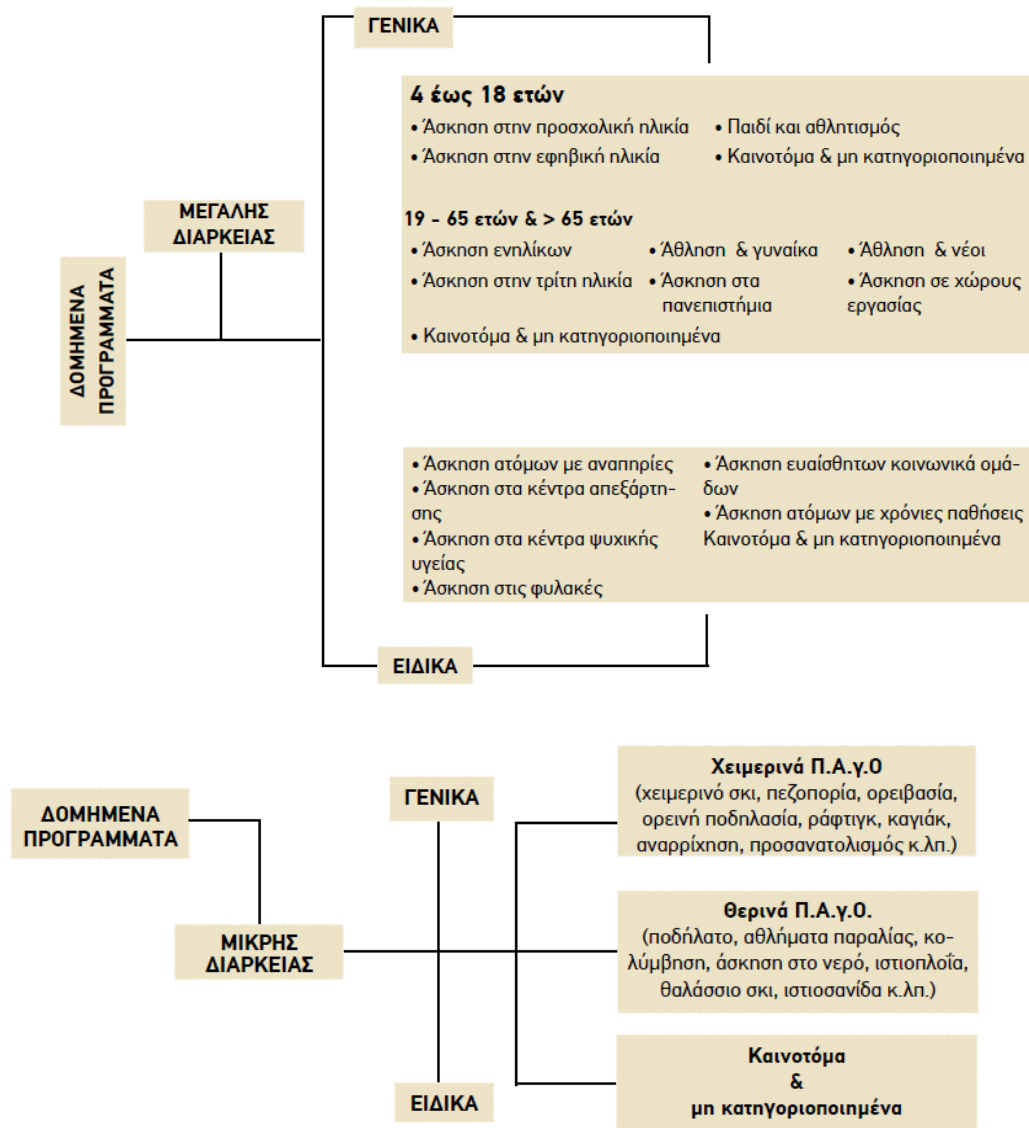
Τα Π.Α.γ.Ο. είτε συγχρηματοδοτούνται από την Πολιτεία, είτε από τους ίδιους του Ο.Τ.Α., ενώ ο σχεδιάζονται, οργανώνονται και ελέγχονται από τα *«Γραφεία Αθλητισμού και Νέας Γενιάς»* που ανήκουν στους αρμόδιους Δήμους, καθώς και στους αρμόδιους *«Δημοτικούς Αθλητικούς Οργανισμούς»* ή *«Δημοτικές Επιχειρήσεις»*. Το οργανωτικό τους πλαίσιο, καθώς και όλες οι λεπτομέρειες των συγκεκριμένων προγραμμάτων καθορίζονται από την Απόφαση 26869/8-10-2013-Φ.Ε.Κ.2527 με τίτλο *«Έγκριση Οργανωτικού Πλαισίου Προγραμμάτων Άθλησης για όλους»*.

Τα Π.Α.γ.Ο. χωρίζονται σε τρία είδη (Απόφαση 26869/8-10-2013-ΦΕΚ.2527): Τα δομημένα, τα μη δομημένα και τις εκδηλώσεις *«Άθλησης για Όλους»*. Στην κατηγορία των δομημένων Π.Α.γ.Ο. περιλαμβάνονται τα προγράμματα που υλοποιούνται δύο με τρεις φορές κάθε εβδομάδα, απευθύνονται σε ομοιογενείς ομάδες αθλούμενων, με σταθερούς συμμετέχοντες και με την εποπτεία και καθοδήγηση πτυχιούχου Φυσικής Αγωγής. Τέτοια προγράμματα είναι: *«Άσκηση στην Προσχολική Ηλικία»*, *«Παιδί και Αθλητισμός»*, *«Άθληση και Γυναίκα»*, *«Άσκηση στην Τρίτη Ηλικία»*, *«Άσκηση ατόμων με αναπηρίες»* κ.ά.

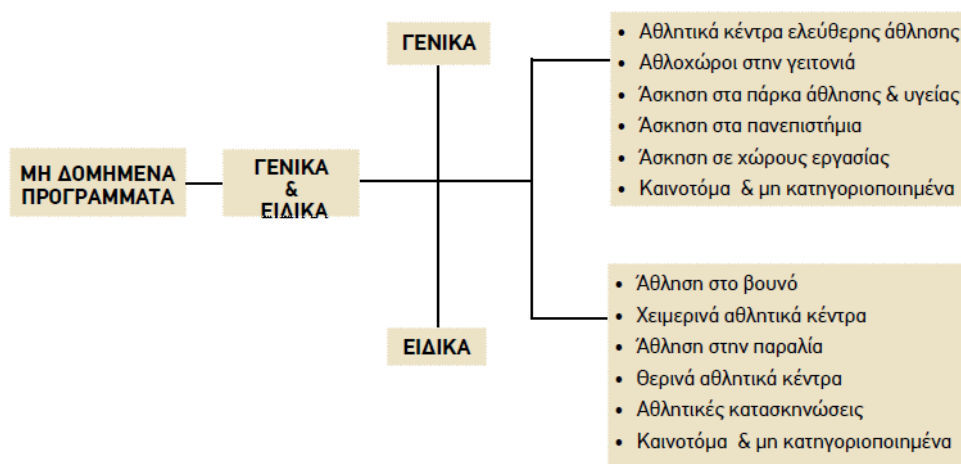
Τα μη δομημένα Π.Α.γ.Ο. δεν έχουν συγκεκριμένες χρονικές ζώνες υλοποίησης, αποτελούνται συνήθως από παράλληλες δραστηριότητες οι οποίες μπορεί να απευθύνονται σε ομοιογενείς ή/και ανομοιογενείς ομάδες αθλούμενων, τα οποία χαρακτηρίζονται ως *«Γενικά»* ή *«Ειδικά»*, ανάλογα με το περιεχόμενό τους. Τα Γενικά Π.Α.γ.Ο. είναι προγράμματα των οποίων το περιεχόμενο απευθύνεται σε γενικές ομάδες του πληθυσμού, ενώ τα δεύτερα απευθύνονται σε ειδικές κατηγορίες του πληθυσμού. Τέτοια προγράμματα είναι για παράδειγμα: *«Αθλοχώροι στην γειτονιά»*, *«Άσκηση στα Πανεπιστήμια»*, *«Άθληση στην Παραλία»*, *«Αθλητικές κατασκηνώσεις»* κ.ά.

Τέλος, στις εκδηλώσεις *«Άθλησης για Όλους»*, ανήκουν τα διάφορα αθλητικά γεγονότα που απευθύνονται σε όλους τους πολίτες ανεξάρτητα από την συμμετοχή τους σε Π.Α.γ.Ο.. Αναφορικά με τη χρονική τους διάρκεια τα Π.Α.γ.Ο. διακρίνονται

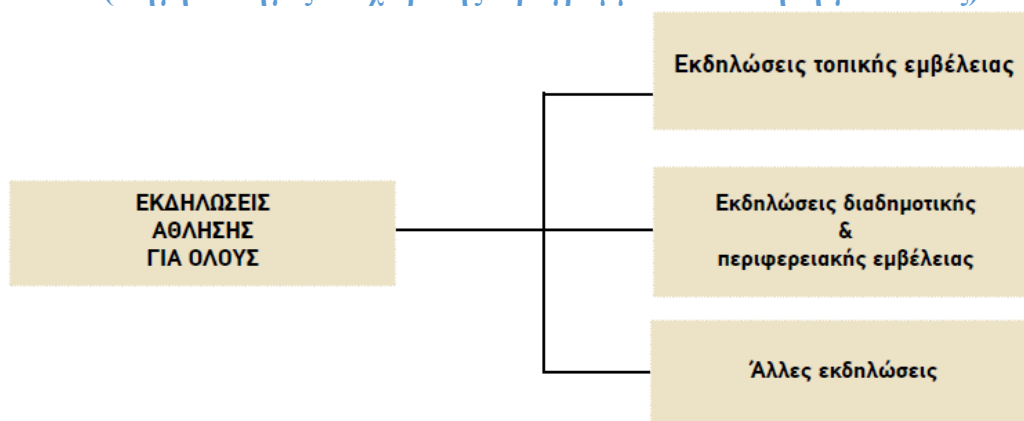
σε μεγάλης διάρκειας (έως 34 εβδομάδες ή αλλιώς 8 μήνες) και μικρής διάρκειας (έως 12 εβδομάδες ή αλλιώς 3 μήνες) (Απόφαση 26869/8-10-2013-ΦΕΚ.2527).



**Εικόνα 1 Δομημένα Π.Α.γ.Ο.**  
(Πηγή: Οδηγός Διαχείρισης Προγραμμάτων Άθληση για Όλους)



**Εικόνα 2 Μη δομημένα Π.Α.γ.Ο.**  
(Πηγή: Οδηγός Διαχείρισης Προγραμμάτων Άθληση για Όλους)



**Εικόνα 3 Εκδηλώσεις Α.γ.Ο.**  
(Πηγή: Οδηγός Διαχείρισης Προγραμμάτων Άθληση για Όλους)

## 2.5. Σκοπός και στόχοι του προγράμματος

Τα Π.Α.γ.Ο., έχουν ως βασικό σκοπό τη «*Δια Βίου Άθληση*» η οποία αποτελεί έναν από τους πιο ουσιαστικούς τρόπους αξιοποίησης του ελεύθερου χρόνου των πολιτών, με πολλαπλά οφέλη, τα οποία παρουσιάστηκαν αναλυτικά σε προηγούμενο κεφάλαιο.

Σύμφωνα με το προαναφερόμενο οργανωτικό πλαίσιο, τα Π.Α.γ.Ο. έχουν τους παρακάτω επιμέρους στόχους (Απόφαση 26869/8-10-2013-ΦΕΚ.2527):

- Παροχή ευκαιριών συμμετοχής σε αθλητικές δραστηριότητες για όλους, «*ανεξάρτητα από ηλικία, φύλο, κοινωνική και οικονομική κατάσταση*».
- Δυνατότητα επιλογών δραστηριοτήτων.

- Δια βίου Άθληση η οποία καλύπτει όλες τις ηλικίες.
- Παροχή αθλητικών υπηρεσιών και δραστηριοτήτων καθ' όλη τη διάρκεια του έτους
- Συνδυασμός της άθλησης με υπόλοιπες υπηρεσίες των Ο.Τ.Α. και τη δημιουργία ολοκληρωμένων προγραμμάτων που εστιάζουν στην παροχή υπηρεσιών με στόχο την καλύτερη ποιότητας ζωής.
- Εκμετάλλευση, για αθλητικές δράσεις και σωματική άθληση, όχι μόνο των αθλητικών εγκαταστάσεων, αλλά και χώρων όπως είναι οι δρόμοι, τα πάρκα, οι πλατείες, τα σχολικά γυμναστήρια και εγκαταστάσεις κ.ά.
- Ανάπτυξη της εθελοντικής συμμετοχής στα συγκεκριμένα προγράμματα.
- Συνεργασία των Ο.Τ.Α. με σχετικούς φορείς.
- Παροχή εξειδικευμένων προγραμμάτων, ανάλογα με τις εδαφικές ιδιαιτερότητες της περιοχής του κάθε φορέα, για παράδειγμα υδάτινες αθλητικές δραστηριότητες στη θάλασσα ή σε λίμνη , ορεινές δραστηριότητες κ.λπ.
- Παροχή υπηρεσιών άθλησης στα άτομα με αναπηρίες, χρόνιες παθήσεις, αλλά και στα άτομα που προέρχονται από κοινωνικά ευαίσθητες ομάδες.
- Ανάδειξη ειδικών αθλητικών γεγονότων.
- Προώθηση των λιγότερο δημοφιλών αθλημάτων με παράλληλη υποστήριξη του ερασιτεχνικού αθλητισμού.
- Συνδυασμός αθλητικών δράσεων με πολιτιστικές και κοινωνικές δράσεις.

## 2.6. Σύστημα Διαχείρισης Προγραμμάτων Άθλησης Για Όλους

Σύμφωνα με το «*Οργανωτικό Πλαίσιο των Π.Α.γ.Ο.*», υπάρχουν τέσσερα είδη διαδικασιών υλοποίησης

- «*Τύπου 1: Η ευθύνη σχεδιασμού και υλοποίησης ανήκει σε φορέα, ο οποίος υποβάλλει αίτηση-πρόταση, προς αξιολόγηση και έγκριση από την Γ.Γ.Α.*»
- «*Τύπου 2: Η ευθύνη σχεδιασμού και υλοποίησης ανήκει στην Γ.Γ.Α, η οποία συνεργάζεται με τους κατά περίπτωση αρμόδιους φορείς.*»



- *«Τύπου 3: Η ευθύνη σχεδιασμού ανήκει στην Γ.Γ.Α., ενώ η ευθύνη υλοποίησης ανήκει στους φορείς (Ν.Π.Δ.Δ., ή Ν.Π.Ι.Δ.), οι οποίοι υποβάλλουν αίτηση-πρόταση για έγκριση από την Γ.Γ.Α.»*
- *«Τύπου 4: Εκδηλώσεις «Άθληση για Όλους», ανεξαρτήτως φορέα σχεδιασμού και υλοποίησης, κατόπιν υποβολής αίτησης-πρότασης από το φορέα και έγκριση από την Γ.Γ.Α.»*

Στις περιπτώσεις των διαδικασιών 1,2 και 4, οι φορείς, εκτός από την αίτηση-πρόταση, υποβάλλουν επιπλέον : *«Πράξη ίδρυσης του νομικού προσώπου και όλα τα απαραίτητα έγγραφα νομικής για τη νομική υπόσταση του, τον κανονισμό διοίκησης και λειτουργίας του νομικού προσώπου, κατάσταση νόμιμων εκπροσώπων (Δήμαρχος ή αρμόδιος Αντιδήμαρχος αν πρόκειται για Δήμο, Πρόεδρος αν πρόκειται για Δημοτικό Αθλητικό Οργανισμό ή Δημοτική Επιχείρηση), έγγραφο ορισμού υπευθύνου επικοινωνίας για θέματα σχεδιασμού (μόνιμος υπάλληλος του φορέα, προκειμένου να υπάρχει σταθερή και αδιάλειπτη επικοινωνία)».*

Κατά τον σχεδιασμό των Π.Α.γ.Ο. ο κάθε φορέας προτείνεται να ακολουθήσει την παρακάτω διαδικασία (Οδηγός Διαχείρισης Προγραμμάτων Άθληση για Όλους, χ.χ.):

- Προσδιορισμός των χαρακτηριστικών του φορέα.
- Καθορισμός σκοπού και ειδικότερων στόχων του φορέα
- Διεξαγωγή έρευνας με σκοπό να εντοπιστεί η δημογραφική κατανομή του πληθυσμού του Δήμου
- Μελέτη του αριθμού εγγεγραμμένων δημοτών στα Π.Α.γ.Ο. του προηγούμενου έτους, καθώς και των και δημογραφικών χαρακτηριστικών τους.
- Ανάλυση των αναγκών των εγγεγραμμένων δημοτών στα Π.Α.γ.Ο. με σκοπό να εντοπιστούν τα προγράμματα που προτιμούν, από αυτά που ήδη υλοποιούνται ή νέα προγράμματα που θα επιθυμούσαν για το επόμενο έτος. Αυτό μπορεί να γίνει μέσω ερωτηματολογίων ή συνεντεύξεων με τους αθλούμενους.
- Επιλογή των προγραμμάτων άθλησης για την επόμενη χρονιά με βάση τα συλλεχθέντα δημογραφικά χαρακτηριστικά των δημοτών και τις ανάγκες τους, τα ανάλογα προγράμματα από τον Ελληνικό και το διεθνή χώρο, το διαθέσιμο σταθερό και κινητό αθλητικό εξοπλισμό καθώς και τη

διαθεσιμότητα των αθλητικών εγκαταστάσεων εγκαταστάσεις που έχει στη διάθεση του ο κάθε Δήμος, τον προϋπολογισμό των ανθρώπινων πόρων (πτυχιούχοι Φυσικής Αγωγής, γραμματειακή υποστήριξη κ.λ.π.) και βέβαια των οικονομικών πόρων (μισθοδοσία, αγορά εξοπλισμού κ.λ.π.).

Από τα παραπάνω φαίνεται ότι ο σχεδιασμός των Π.Α.γ.Ο. είναι μια διαδικασία η οποία απαιτεί πολύ καλή οργάνωση, χρήση επιστημονικών μεθόδων έρευνας και διαρκή επικαιροποίηση των γνώσεων σχετικά με ότι πιο νέο και καινοτόμο στο συγκεκριμένο πεδίο. Αυτό απαιτεί ο υπεύθυνος σχεδιασμού των Π.Α.γ.Ο. να είναι ενημερωμένος σχετικά με τα νέα προγράμματα που εμφανίζονται μέσα από έντυπες ή ηλεκτρονικές πηγές, αλλά και από τη συμμετοχή του σε σχετικά συνέδρια και ημερίδες

## 2.7. Αξιολόγηση του προγράμματος σε διάφορους Δήμους

Όπως σε όλα τα προγράμματα, έτσι και στα Π.Α.γ.Ο. οι αρμόδιοι Ο.Τ.Α. οφείλουν να θέτουν κριτήρια που θα είναι σε θέση να εξασφαλίσουν την επιτυχή ολοκλήρωση τους, ενώ παράλληλα πρέπει να εστιάζουν και στην παροχή αθλητικών υπηρεσιών υψηλού επιπέδου. Γι' αυτόν τον λόγο τα εμπλεκόμενα στελέχη των Ο.Τ.Α. που είναι υπεύθυνα για τον σχεδιασμό τους πρέπει να ακολουθούν τις ενδεδειγμένες διαδικασίες, να παρακολουθούν και να ενημερώνονται για όλα τα τεκταινόμενα στον χώρο του Αθλητισμού. Παράλληλα, προκειμένου τα προγράμματα να είναι αποτελεσματικά και να προσελκύουν όλο και περισσότερους δημότες, πρέπει να είναι σχεδιασμένα ώστε να καλύπτουν τις ανάγκες και τις επιθυμίες τους, ενώ είναι σημαντικό να ανανεώνονται και να εμπλουτίζονται συνεχώς, μετά από την κατάλληλη ανατροφοδότηση των συμμετεχόντων.

Επιπλέον, όπως σε όλα τα προγράμματα, έτσι και στα Π.Α.γ.Ο. πρέπει να τίθενται στόχοι, οι οποίοι μπορεί να είναι είτε ποσοτικοί, είτε ποιοτικοί, αλλά σίγουρα μετρήσιμοι, ώστε να είναι δυνατή η εσωτερική αξιολόγησή τους, και να σχετίζονται κατά κάποιο τρόπο με τον αριθμό των συμμετεχόντων δημοτών. Τα αθλητικά προγράμματα που υλοποιούνται από τους Δήμους, προκειμένου να ικανοποιήσουν ανάγκες της τοπικής κοινωνίας, αποτελούνται συνήθως από τρεις θεματικές ενότητες (Αυθίνος, 1998), την άσκηση και την αναψυχή των συμμετεχόντων, αλλά και τα όργανα διοίκησης που είναι υπεύθυνα για τα προγράμματα.

Ο Αυθίνος (1998), υποστηρίζει ότι η σωστή υλοποίηση ενός αθλητικού προγράμματος οφείλεται στη φιλοσοφία του φορέα υλοποίησης, ότι η άθληση αποτελεί είναι ένα κοινωνικό αγαθό και κατ' επέκταση δικαίωμα του κάθε πολίτη, αλλά και τη φιλοσοφία ότι η άθληση είναι τρόπος ζωής. Υπό αυτή την έννοια, σκοπός των Ο.Τ.Α. που υλοποιούν Π.Α.γ.Ο. πρέπει να είναι *«η βελτίωση της ποιότητας ζωής των δημοτών τους»* (Τσιότσου, 2000).

Η Παπαδημητρίου (1996) υποστηρίζει ότι οι Δήμοι και οι αθλητικοί τους οργανισμοί οφείλουν να αναθεωρήσουν την οργάνωσή τους και να εστιάζουν σε θέματα όπως είναι όπως είναι η αξιολόγηση των υπηρεσιών τους, η δημιουργία σύγχρονων οργανωτικών δομών, καθώς και η *«αυτόνομη διεκδίκηση οργανωτικών εισροών»*.

Επιπλέον, ο Τζέτζης (2000) επισημαίνει ότι παρά το γεγονός ότι η Δήμοι παραμελούν μια σημαντική διαδικασία όπως είναι η αξιολόγηση.

Η αξιολόγηση του φορέα που είναι υπεύθυνος για την οργάνωση και την υλοποίηση αθλητικών προγραμμάτων μπορεί να γίνει με βάση τον προϋπολογισμό και τα χρονοδιαγράμματα, την ποικιλία των προγραμμάτων και το βαθμό ικανοποίησης των πολιτών. Καθώς οι συμμετέχοντες είναι οι «πελάτες» των συγκεκριμένων προγραμμάτων, είναι σημαντική η διερεύνηση των αντιλήψεων τους όλα όσα του παρέχονται από το φορέα υλοποίησης.

Η Παπαδημητρίου (1997) αναφέρει ότι η διαδικασία της αξιολόγησης στους αθλητικούς οργανισμούς είναι μια υποβαθμισμένη διοικητική λειτουργία. Ως παράγοντες αναφέρει τον ερασιτεχνισμό των διοικήσεων τους, όπως επίσης τη δομή και τον τρόπο οργάνωσης τους. Επειδή όμως τα Π.Α.γ.Ο. εξαρτούν τη λειτουργία τους εξωτερικές πηγές χρηματοδότησης (κρατικά ή ευρωπαϊκά κονδύλια, αποδέκτες των υπηρεσιών και των αθλητικών τους προγραμμάτων) καθίσταται εκ των ουκ άνευ η αξιολόγηση τους, προκειμένου να εξασφαλιστεί η ευημερία τους. Είναι υποχρέωση των Δήμων να ορίσουν μετρήσιμους στόχους με σκοπό την αξιολόγησή των προγραμμάτων τους. Η αξιολόγηση οφείλει να εστιάζει και στο προσωπικό που απασχολείται σε αυτά, όπως είναι οι καθηγητές Φυσικής Αγωγής, οι Ψυχολόγοι, οι Εργοθεραπευτές κ.ά. σε τομείς όπως είναι η απόδοση και η προσπάθεια τους, καθώς και οι μελλοντικές τους δυνατότητες τους. Άλλωστε η αξιολόγηση αποτελεί ένα σημαντικό κίνητρο για την επαγγελματική τους ανάπτυξη, καθώς και για την υλική και ηθική ανταμοιβή τους.

Σε έρευνα που υλοποιήθηκε στο «*Δήμο Αμπελοκήπων Θεσσαλονίκης*», τη χρονική περίοδο 2003-2004, όπου οι συμμετέχοντες ήταν ενήλικες με μέσο όρο ηλικίας 45,3 ετών, εγγεγραμμένοι στα προγράμματα «*Άθληση για όλους*» και συγκεκριμένα στην στα προγράμματα «*Άσκηση Ενηλίκων*», «*Αθλητισμός και γυναίκα*», «*Άθληση και νέοι*» και «*Άσκηση στην Τρίτη Ηλικία*» καθώς και εργαζόμενοι σε αυτά, έδειξε ότι οι περισσότεροι αθλούμενοι ήταν γυναίκες (Ρουσσέτη, 2006). Το συγκεκριμένο φαινόμενο παρατηρείται και σε άλλες έρευνες (Afthinos & Theodorakis, 1999; Alexandris et al., 2004; Υφαντίδου κ.ά., 2005). Πιθανοί λόγοι για τη μικρότερη συμμετοχή των ανδρών, ενδέχεται να είναι η έλλειψη ποικιλίας ωρών, καθώς και η μη λειτουργία των προγραμμάτων άθλησης τα Σαββατοκύριακα.

Η ανάλυση των δεδομένων της ίδιας έρευνας, έδειξε χαμηλό επίπεδο ικανοποίησης των συμμετεχόντων αναφορικά με τις αθλητικές εγκαταστάσεις και τις παρεχόμενες υπηρεσίες, ενώ παράλληλα τα Δημοτικά αθλητικά προγράμματα δεν προσέλκυσαν μεγάλο αριθμός ατόμων ηλικίας 18 έως 30 ετών, για λόγους που σχετίζονται με την έλλειψη ποικιλίας προγραμμάτων τα οποία απευθύνονταν στη συγκεκριμένη ηλικιακή ομάδα (Ρουσσέτη, 2006).

Επιπλέον, οι υπαίθριες δραστηριότητες, όπως σκι και ορειβασία, rafting, κανόε-καγιάκ, ποδήλατο βουνού κ.ά., τα οποία αποτελούν ένα εναλλακτικό είδος αθλητικών προγραμμάτων, εφαρμόστηκαν περιστασιακά. Όσον αφορά τους εργαζόμενους σε αυτά πρότειναν τη μεγαλύτερη εξειδίκευση, αλλά και την μεγαλύτερη εισροή οικονομικών πόρων σε σχέση με αυτά που παρείχαν ο Δήμος και η Γ.Γ.Α (Ρουσσέτη, 2006).

Ένα μεγάλο ποσοστό (71,3 %) είναι πιστοί «πελάτες» των αθλητικών προγραμμάτων του συγκεκριμένου φορέα υλοποίησης, χωρίς όμως να υπάρχει δυνατότητα εξέτασης του ποσοστού διακοπής από το πρόγραμμα, καθώς για τους λόγους που οδήγησαν σε αυτή. Οι νέοι συμμετέχοντες αποτέλεσαν το 28,7 %, γεγονός που, σύμφωνα με την ερευνήτρια, ότι η προώθηση, η ενημέρωση και η διαφήμιση των Δημοτικών αθλητικών προγραμμάτων απέδωσε (Ρουσσέτη, 2006).

Η συχνότητα συμμετοχής στα προγράμματα έφτασε το 94,5 % το οποίο καταδεικνύει την ικανοποίηση των συμμετεχόντων από το πρόγραμμα, καθώς και την ποιότητα των παρεχόμενων υπηρεσιών. Το 69,8% συμμετείχε στα προγράμματα με 2 ως 3 φορές την εβδομάδα το οποίο θεωρείται ικανοποιητικό με βάση το φορτωμένο πρόγραμμα των εργαζόμενων συμμετεχόντων (Ρουσσέτη, 2006).

Στην ίδια έρευνα παρατηρήθηκε μια μεγάλη ποικιλία στα επαγγέλματα των συμμετεχόντων, το οποίο αποτελεί ένα στοιχείο ότι επιτυγχάνεται η φιλοσοφία των Ο.Τ.Α., αλλά και γενικά των Π.Α.γ.Ο., που επιδιώκουν την παροχή δυνατότητας για άθληση σε όλες τις κατηγορίες των πολιτών τους. Επιπλέον, αρκετά μεγάλος αριθμός από τους αθλούμενους συμμετείχε σε περισσότερα από ένα προγράμματα, γεγονός το οποίο καταδεικνύει την επιθυμία τους για ποικιλία των παρεχόμενων προγραμμάτων. Ιδιαίτερα μεγάλη ήταν η συμμετοχή στα προγράμματα της Τρίτης Ηλικίας (20,7%) καθώς και των παραδοσιακών χορών (26,6%). Το υψηλό ποσοστό συμμετοχής στα προγράμματα της Τρίτης Ηλικίας οφείλεται στην μεγαλύτερη ευελιξία τους, όσον

αφορά το χρόνο τους, αλλά και από το γεγονός ότι θεωρούν την άσκηση αναγκαιότητα και όχι πολυτέλεια (Ρουσσέτη, 2006).

Η Ρουσσέτη (2006), αξιολόγησε την ποιότητα των υπηρεσιών με βάση πέντε παράγοντες: *«το προσωπικό, την αξιοπιστία, τα προσδοκώμενα αποτελέσματα, την ανταπόκριση και τις εγκαταστάσεις»*. Από τους παραπάνω παράγοντες πιο χαμηλά από όλους αξιολογήθηκαν οι αθλητικές εγκαταστάσεις, καθώς τη συγκεκριμένη χρονική περίοδο υλοποίησης ήταν διαθέσιμο μόνο ένα πλήρες εξοπλισμένο γυμναστήριο, με τους υπόλοιπους διαθέσιμους χώρους να στερούνται αποδυτηρίων, χώρων υγιεινής και σύγχρονου αθλητικού εξοπλισμού. Χαμηλά, αλλά πολύ καλύτερα από τις εγκαταστάσεις αξιολογήθηκε ο παράγοντας της ανταπόκρισης, το οποίο είναι πιθανό να οφείλεται στο γεγονός ότι η Τ.Α., ως ένας δημόσιος φορέας χαρακτηρίζεται από δυσκινησία. Σύμφωνα με την ερευνήτρια, ένας ακόμα λόγος για την χαμηλά βαθμολογία οφείλεται και στην *«έλλειψη διοικητικού προσωπικού στους πολλούς και διάσπαρτους χώρους άθλησης, κατά τη διάρκεια των παρεχόμενων προγραμμάτων τις απογευματινές ώρες»*.

Η ελλιπής στελέχωση, φαίνεται να είναι μάλλον το σημαντικότερο πρόβλημα των Ο.Τ.Α. (Alexandris et al., 1999; Πετρίδου κ.ά., 2003), αφού οι Δήμοι έχουν ως στόχο το κέρδος, όπως συμβαίνει στους ιδιωτικούς φορείς. Οι εισφορές των συμμετεχόντων στα συγκεκριμένα προγράμματα είναι χαμηλές, αλλά ακόμα και μηδενικές, με αποτέλεσμα να μην υπάρχει εύκολη η παροχή υπηρεσιών υψηλού επιπέδου (Ρουσσέτη, 2006). Ο παράγοντας με την υψηλότερη επίδοση ήταν αυτός του προσωπικού, γεγονός το οποίο καταδεικνύει τη σημασία του ρόλου των καθηγητών Φυσικής Αγωγής στα προγράμματα *«Άθληση για Όλους»*, όμως παράλληλα, αναδεικνύεται και η ανάγκη συνεχούς επιμόρφωσης τους ώστε να συνεχίσουν να παραμένουν σε υψηλό επίπεδο.

Σε ανάλογη έρευνα που πραγματοποίησε ο Διακογιάννης (2014), στο Δήμο Αγίας Παρασκευής, διαπιστώθηκε το υψηλό επίπεδο ικανοποίησης των αθλούμενων από τις γνώσεις και τη συμπεριφορά των γυμναστών που απασχολήθηκαν στα προγράμματα. Με το συγκεκριμένο συμπέρασμα συμφωνούν και άλλοι ερευνητές (Albrecht & Bradford, 1990; Berry & Parasuraman, 1991), οι οποίοι επισημαίνουν ότι οι γυμναστές είναι καθοριστικός παράγοντας της ποιότητας των αθλητικών προγραμμάτων αφού είναι αυτοί που αλληλοεπιδρούν με τους αθλούμενους.

Οι αθλούμενοι δήλωσαν «*μέτρια ικανοποιημένοι*» από τα προσφερόμενα αθλητικά προγράμματα. Συγκεκριμένα, «*αξιολογούν μέτρια την ποικιλία, την ανανέωση των προγραμμάτων*», καθώς και την προσαρμογή τους στο επίπεδο και τις ανάγκες των αθλουμένων αφού δεν τους χωρίζουν σε αρχάριους και προχωρημένους. Επιπλέον, κάτω του μετρίου αξιολογήθηκε η παροχή και υλοποίησης εξειδικευμένων αθλητικών προγραμμάτων τα οποία θα απευθύνονται σε άτομα με ιδιαίτερες ανάγκες όπως είναι μυοσκελετικές παθήσεις, οι καρδιοπάθειες, η παχυσαρκία κ.ά., ενώ δεν έμειναν ικανοποιημένοι από τις χρονικές ζώνες υλοποίησης των προγραμμάτων με αποτέλεσμα τη δυσκολία για απρόσκοπτη συμμετοχή τους.

Το ίδιο πρόβλημα αναδεικνύεται και από έρευνα που διενεργήθηκε σε 7 Δημοτικούς Αθλητικούς Οργανισμούς της Αττικής (Κάκκος & Σταύρου, 2005), όπου η ικανοποίηση των αθλουμένων από την παροχή εξειδικευμένων προγραμμάτων ήταν εξαιρετικά χαμηλή, με τις υπόλοιπες παράμετρος να αξιολογούνται ελαφρά άνω του μετρίου. Τα συγκεκριμένα στοιχεία δείχνουν ότι οι Ο.Τ.Α. και οι Αθλητικοί Οργανισμοί τους οφείλουν να εστιάσουν στο σχεδιασμό, την οργάνωση και την υλοποίηση αθλητικών δράσεων οι οποίες θα ικανοποιούν πλήρως και με επάρκεια τις ανάγκες των αθλουμένων. Αντιθέτως, η μελέτη των Αμοιρίδη κ.ά. (2001), έδειξε ότι η ικανοποίηση των αθλουμένων από τις αθλητικές δράσεις ήταν μάλλον θετικές, ενώ η έρευνα των Πετρίδου κ.ά. (2003), κατέδειξε υψηλό επίπεδο ικανοποίησης από το περιεχόμενο των αθλητικών προγραμμάτων των Δήμων. Θα ήταν χρήσιμο να μελετηθούν περισσότερο τα προγράμματα τα οποία αξιολογήθηκαν με υψηλό βαθμό, αναφορικά με την ικανοποίηση των συμμετεχόντων, αφού μπορούν να αποτελέσουν ένα οδηγό καλών πρακτικών για μελλοντικό σχεδιασμό προγραμμάτων.

Αναφορικά με την αξιολόγηση των αθλητικών εγκαταστάσεων του Δήμου Αγίας Παρασκευής, αυτές χαρακτηρίστηκαν μάλλον αρνητικές, με το βαθμό ικανοποίησης να υπολείπεται σημαντικά έναντι των άλλων παραγόντων. Συγκεκριμένα, οι αθλούμενοι «*ανέφεραν ότι τα αποδυτήρια και ο αθλητικός εξοπλισμός δεν πληρούσαν τις αναγκαίες και απαραίτητες προδιαγραφές*» (Διακογιάννης, 2014). Με το παραπάνω συμπέρασμα συμφωνούν και οι Alexandris et al. (1999). Σε αυτό το σημείο αξίζει να σημειωθεί ότι στην παρούσα φάση που έγινε η έρευνα του Διακογιάννη (2014), η Ελλάδα βίωσε την οικονομική κρίση στον μέγιστο βαθμό της με αποτέλεσμα να είναι πρακτικά ανέφικτο να πραγματοποιηθούν παρεμβάσεις μεγάλης κλίμακας, χωρίς

όμως αυτό να σημαίνει ότι οι Δήμοι δεν είναι σε θέση να προβούν σε βελτιωτικές τροποποιήσεις, και να φροντίζουν για στοιχειώδη υγιεινή και καθαριότητα.

Μια σειρά ερευνών (Alexandris, 1998; Papadopoulos et al., 1999; Κάκκος & Σταύρου, 2005; Πετρίδου κ.ά., 2003) αναφέρονται στην ανάγκη για σημαντικές αλλαγές και βελτιώσεις στις εγκαταστάσεις των Δημοτικών γυμναστηρίων. Συγκεκριμένα, τόσο οι αθλούμενοι, όσο και οι γυμναστές χαρακτηρίζουν τις αθλητικές εγκαταστάσεις ως καθόλου ελκυστικές, με ελλιπή καθαριότητα και εξοπλισμό που δεν ανταποκρίνονται στις προσδοκίες των χρηστών. Επιπλέον προβλήματα αποτελούν η παλαιότητα των εγκαταστάσεων και η ελλιπής συντήρησή τους (Σταύρου & Κάκκος, 2002).

Η κατάσταση είναι εντελώς διαφορετική όσον αφορά τους ιδιωτικούς φορείς παροχής αθλητικών προγραμμάτων όπου οι αθλούμενοι είναι πιο ικανοποιημένοι από την ποιότητα του χώρου, του εξοπλισμού και των αθλητικών εγκαταστάσεων (Κούλη κ.ά., 2002; Γκουτζελιάν κ.ά., 2002). Αυτό το συμπέρασμα καταδεικνύει και τη διαφορετική νοοτροπία, αφού ότι ο ιδιωτικός τομέας προκειμένου να προσελκύσει και να διατηρήσει πελάτες, εστιάζει και προσέχει ιδιαίτερα τις αθλητικές υποδομές και το εξοπλισμό. Άλλωστε, σύμφωνα με τον Παπαδημητρίου (2000), η ικανοποίηση των πελατών είναι συνάρτηση της κάλυψης, αλλά ακόμα και της υπέρβασης, των προσδοκιών των καταναλωτών αθλητικών υπηρεσιών.

Αναφορικά με τα δημογραφικά χαρακτηριστικά, και σε αυτή την περίπτωση κυριαρχεί το γυναικείο φύλο (ποσοστό 67%), το οποίο είναι συμπέρασμα και άλλων ερευνών (Afthinos et al., 2005; Costa et al., 1998; Ρουσσέτη, 2006; Κάκκος & Σταύρου, 2005). Ειδικότερα, οι Κάκκος και Σταύρου (2002) υποστηρίζουν ότι στα προγράμματα που υλοποιούν οι Ο.Τ.Α το 85% των συμμετεχόντων είναι γυναίκες *«επιβεβαιώνοντας την κυρίαρχη αντίληψη ότι τα Π.Α.γ.Ο που αφορούν τις γυναίκες αποτελούν την πιο βασική συνιστώσα στον σχεδιασμό και την υλοποίηση των προγραμμάτων ΟΤΑ σε όλη την επικράτεια»*, ενώ συνήθως, είναι έγγαμες γυναίκες οι οποίες έχουν ολοκληρώσει τη βασική εκπαίδευση με κύρια ενασχόληση τα οικιακά. Παρόμοια είναι και τα συμπεράσματα των Costa et al. (1998).

Αναφορικά με τα κίνητρα για άθληση, οι συμμετέχοντες εμπλέκονται σε αθλητικές δραστηριότητες πρωτίστως για την διατήρηση της υγείας αλλά και την βελτίωση της διάθεσης τους καθώς και για τη δημιουργική εκμετάλλευση του ελεύθερου χρόνου



τους Τέλος, ακολουθούν η βελτίωση των ικανοτήτων τους και η προσπάθεια για μείωση του σωματικού τους βάρους (Διακογιάννης, 2014). Ανάλογα είναι και τα ευρήματα των Αστραπέλλου κ.ά. (2010) όπου οι αθλούμενοι δήλωσαν ότι συμμετέχουν κατά σειρά προτεραιότητας για την διατήρηση και βελτίωση της υγείας, τη βελτίωση της ποιότητας ζωής, την αναψυχή και τέλος για την μείωση του σωματικού βάρους. Σχετικά με την υπάρχουσα και την επιθυμητή κατάσταση για την συχνότητα της άθλησης περισσότεροι από τους μισούς ασκούνται 2-3 την εβδομάδα, ενώ θα επιθυμούσαν, στη συντριπτική τους πλειοψηφία, να ασκούνται είτε σε καθημερινή βάση είτε τουλάχιστον 4 φορές την εβδομάδα (Διακογιάννης, 2014). Τα ευρήματα συμφωνούν με την έρευνα Σταύρου και Κάκκου (2005) που αφορούσε 3 Ο.Τ.Α., γεγονός το οποίο αποδεικνύει την ανάγκη ύπαρξης αθλητικών προγραμμάτων που θα επιτρέπουν την πιο συστηματική άθληση των δημοτών. Οι γυναίκες που συμμετείχαν στα προγράμματα του συγκεκριμένου Δήμου, έδειξαν υψηλότερο βαθμό ικανοποίησης έναντι των αντρών, όπως και οι αθλούμενοι δημότες άνω των πενήντα ετών έναντι των αθλούμενων νεότερων ηλικιών, ενώ δεν δήλωσαν ικανοποιημένοι από τον τρόπο ενημέρωσης και προβολής των προγραμμάτων (Διακογιάννης, 2014).

Ανακεφαλαιώνοντας, διαχρονικό πρόβλημα των προγραμμάτων «Άθληση για Όλους», αποδεικνύεται ότι είναι η ποιότητα των αθλητικών εγκαταστάσεων και γενικά των χρησιμοποιούμενων χώρων, καθώς και του εξοπλισμού. Αντιθέτως, οι εγγεγραμμένοι στα προγράμματα είναι ικανοποιημένοι από τους γυμναστές που απασχολούνται στα προγράμματα. Οι πολίτες έχουν αγκαλιάσει τα προγράμματα, αφού τους παρέχουν μια αρκετά οικονομική, ή ακόμα και δωρεάν, λύση άθλησης και ψυχαγωγίας. Παρόλα αυτά επιθυμούν μεγαλύτερη ποικιλία στα προγράμματα καθώς και δραστηριότητες σε εξωτερικούς χώρους.

Είναι αξιοσημείωτο ότι το πρόβλημα των εγκαταστάσεων αναφέρθηκε σε όλες τις έρευνες που μελετήθηκαν, γεγονός το οποίο αποδεικνύει ότι στο συγκεκριμένο τομέα υπήρχε σχεδόν μηδενική εξέλιξη, όλα αυτά τα χρόνια. Επειδή οι παράγοντες εγκαταστάσεις και εξοπλισμός είναι σημαντικοί για την ικανοποίηση των αθλητικών καταναλωτών, οι Δήμοι θα πρέπει να αναζητήσουν οικονομικούς, εθνικούς ή ευρωπαϊκούς, πόρους προκειμένου να προχωρήσουν στις απαραίτητες διορθωτικές παρεμβάσεις.

### **Κεφάλαιο 3. Το πρόγραμμα «Άθληση για όλους» στον δήμο Αμπελόκηπων- Μενεμένης**

Κατά το χρονικό διάστημα από 1 Νοεμβρίου 2018 έως και 30 Ιουνίου 2019 (διάρκειας 28 έως 32 εβδομάδων) υλοποιήθηκαν Γενικά και Ειδικά «Προγράμματα Άθλησης για Όλους» τα οποία εγκρίθηκαν και συγχρηματοδοτήθηκαν από τη Γ.Γ.Α.

Στην κατηγορία των Γενικών προγραμμάτων ανήκαν τα παρακάτω:

#### *Αθλητισμός & Παιδί*

Συμμετείχαν 1000 παιδιά τα οποία σχημάτισαν 40 τμήματα. Προγράμματα αυτής της κατηγορίας διοργανώνονται από τη Γ.Γ.Α. και υλοποιούνται από τους Δήμους εδώ και χρόνια. Στόχος των συγκεκριμένων προγραμμάτων ήταν να βοηθήσουν τα παιδιά να αναπτυχθούν σωστά, να τους μάθουν να κινούνται με χάρη και ζωντάνια, να συνεισφέρουν στην κοινωνική τους ανάπτυξη, να αποκτήσουν καλλιέργεια σώματος και πνεύματος, καθώς και ότι άλλο θετικό προσφέρει η ενασχόληση με τον Αθλητισμό.

Η ιδιότυπη της παχυσαρκίας που μαστίζει τα παιδιά, οφείλεται σε μεγάλο βαθμό στην έντονη καθιστική ζωή τους, τα οποία περνάνε τον περισσότερο από τον ελεύθερο χρόνο τους μπροστά σε οθόνες (τηλεόραση, ηλεκτρονικός υπολογιστής, ψηφιακές ταμπλέτες, smartphones), ενώ τα ομαδικά παιχνίδια στην αλάνα έχουν αντικατασταθεί σε μεγάλο βαθμό από τα διαδικτυακά παιχνίδια.

Η εμπλοκή των παιδιών με τον αθλητισμό επηρεάζει θετικά τις διατροφικές τους συνήθειες, ενώ παράλληλα τα αυξημένα επίπεδα φυσικής δραστηριότητας, αφενός δρουν θετικά όσον αφορά τη ψυχική, φυσική και σωματική κατάσταση των παιδιών, αφετέρου δύναται να αποτρέψουν διαταραχές που ενδέχεται να τα συνοδεύουν και στην ενήλικη ζωή τους.

Μέσα από τα συγκεκριμένα προγράμματα δόθηκε η ευκαιρία στα παιδιά να γνωρίσουν διάφορα αθλήματα. Αυτό που παρατηρήθηκε, σε σχέση με προηγούμενες χρονιές, ήταν ότι τα παιδιά ζήτησαν εξειδίκευση σε συγκεκριμένα αθλήματα. Με τη συμμετοχή τους σε βασικές και εποικοδομητικές προπονήσεις, τα παιδιά διδάχθηκαν στοιχεία τεχνικής και δεξιοτεχνίας, σχετικών με τα αθλήματα ενδιαφέροντος, καθώς και τεχνικές για να βελτιώσουν και διατηρήσουν τη φυσική τους κατάσταση. Κατά

τη διάρκεια των προγραμμάτων πραγματοποιήθηκαν μικρής σημασίας αγώνες και έλεγχοι, με σκοπό να καλλιεργηθούν στα παιδιά βιώματα επιτυχίας, αλλά και για να ενισχυθεί το ενδιαφέρον τους.

Με δεδομένο ότι τα προγράμματα αυτά απευθύνονται σε παιδιά, δόθηκε προσοχή ώστε τα είδη των ασκήσεων να είναι εκτός από ωφέλιμα, ενδιαφέροντα και διασκεδαστικά, έτσι ώστε να εκτιμήσουν τη σημασία της φυσικής δραστηριότητας και να ασχολούνται με αυτήν Δια Βίου. Η συμβολή της Πολιτείας και του Δήμου είναι να φροντίσουν να παρέχουν στα παιδιά τη δυνατότητα για ασφαλή ενασχόληση τους με το κάθε είδος φυσικής δραστηριότητας που τα ενδιαφέρει.

#### *Αθλητισμός & Εφηβική Ηλικία*

Συμμετείχαν 350 έφηβοι και των δύο φύλων οι οποίοι σχημάτισαν 20 τμήματα. Το συγκεκριμένο πρόγραμμα απευθυνόταν σε άτομα ηλικίας 12-18, παρέχοντας τους τη δυνατότητα ενασχόλησης με ποικίλες δραστηριότητες. Είχαν ως βάση συγκεκριμένα αθλήματα, τα οποία ενδιαφέρουν περισσότερο τους εφήβους και παράλληλα συμμετείχαν και στις υπόλοιπες εκδηλώσεις που διοργάνωσε ο Δήμος και ήταν σχετικά με την ηλικία τους.

Το συγκεκριμένο πρόγραμμα έχει ως στόχο να διατηρήσει τους εφήβους κοντά στον αθλητισμό σε μια ιδιαίτερη, από πολλές απόψεις, περίοδο της ζωής τους. Αυτό οφείλεται στο γεγονός ότι σε αυτή την ηλικία παρατηρούνται μια σειρά από αλλαγές. Η συστηματική άσκηση επιφέρει πολλαπλά οφέλη στους εφήβους αφού τους μαθαίνει να χρησιμοποιούν τον ελεύθερο χρόνο τους εποικοδομητικά σε υγιείς δραστηριότητες, οι οποίες συντελούν στη βελτίωση της φυσικής τους κατάσταση, αλλά και να ψυχαγωγούνται διαπλάθοντας έναν ισχυρό χαρακτήρα ο οποίος θα τους βοηθήσει να αντισταθούν σε διάφορες προκλήσεις, όπως είναι τα ναρκωτικά, η παραβατική συμπεριφορά κ.ά. Σε αυτή την ηλικία ο γυμναστής είναι επιπλέον αρωγός και σύμβουλος και αποτελεί έναν κύριο εμπνευστή της προσπάθειας των εφήβων.

#### *Αθλητισμός Ενηλίκων*

Συμμετείχαν 350 ενήλικες και των δύο φύλων οι οποίοι σχημάτισαν 20 τμήματα. Η συμμετοχή στο συγκεκριμένο πρόγραμμα, βοηθά στην καλύτερη προσαρμογή στο

μυϊκό σύστημα, στο καρδιακό, στο αναπνευστικό, τα οποία επιβαρύνονται την πάροδο των ετών (Garber et al., 2011). Η επιβάρυνση των συγκεκριμένων τμημάτων ήταν λιγότερη, ειδικά του τμήματος της ορθοσωμικής γυμναστικής, που σύμφωνα με τους υπεύθυνους γνώρισε μεγάλη επιτυχία. Γενικά, τα συγκεκριμένα προγράμματα θεωρούνται αξιόπιστα τα οποία τηρούν τις υποσχέσεις τους απέναντι στους πελάτες-συμμετέχοντες. Τα οφέλη από τη συμμετοχή στα συγκεκριμένα προγράμματα είναι υγεία και φυσική κατάσταση, καθώς και ψυχαγωγία με αποτέλεσμα τη μείωση του άγχους. Προσδοκία του Δήμου είναι η αύξηση των ενδιαφερόντων των αθλουμένων και ειδικότερα η δημιουργία τμημάτων ομαδικών αθλημάτων.

#### *Αθλητισμός & Γυναίκα*

Συμμετείχαν 500 γυναίκες οι οποίες σχημάτισαν 24 τμήματα. Το συγκεκριμένο πρόγραμμα απευθύνθηκε σε όλες τις γυναίκες, εργαζόμενες, νοικοκυρές, φοιτήτριες κ.λπ.. Κύριος σκοπός του συγκεκριμένου προγράμματος είναι η βελτίωση της αντοχής, της δύναμης, της κινητικότητας αλλά και της εμφάνισης των γυναικών (Ο' Donovan et al., 2010). Ο στόχος του προγράμματος ήταν να απομακρύνει τις γυναίκες του Δήμου από την κακή συνήθεια της καθιστικής ζωής, καθώς και να βελτιώσει τη φυσική τους κατάσταση και υγεία. Η συγκεκριμένη ομάδα χαρακτηρίζεται από την πολλαπλότητα των ρόλων, αφού οι γυναίκες μοιράζουν το χρόνο τους ανάμεσα στο σπίτι, τα παιδιά και την εργασία, με αποτέλεσμα να παραλείπουν τον εαυτό τους και να μη φροντίζουν για ελεύθερο χρόνο, τον οποίο οφείλουν στον εαυτό τους, ώστε να ψυχαγωγηθούν, να χαλαρώσουν, να επικοινωνήσουν.

Σύμφωνα με τις αρμόδιες υπηρεσίες του Δήμου, τα χρόνια κατά τα οποία υλοποιείται το συγκεκριμένο πρόγραμμα, πέτυχε να γίνει τρόπος ζωής για τις γυναίκες. Από την αρχή της εφαρμογής έχουν αγκαλιαστεί από τις συμμετέχουσες, με αποτέλεσμα η πορεία τους να είναι ανοδική, καταδεικνύοντας με αυτό τον τρόπο, τη μεγάλη ανάγκη της σύγχρονης Ελληνίδας των αστικών κέντρων για άσκηση. Θεωρείται αξιόπιστο πρόγραμμα το οποίο τηρεί τις υποσχέσεις του απέναντι στις γυναίκες, με προσδοκώμενα αποτελέσματα τη βελτίωση της Υγείας και της φυσικής κατάστασης, αλλά και τη ψυχαγωγία. Ιδιαίτερα οι γυναίκες, χαρακτηρίζονται ως μια ομάδα με υψηλό συνειδητοποίησης, αναφορικά με τη σημασία της άσκησης για τη διατήρηση της υγείας τους, με αποτέλεσμα η συμμετοχή τους στο πρόγραμμα να ήταν συνεπής και σταθερή. Παράλληλα, το πρόγραμμα εμπλουτίστηκε με σεμινάρια, ως μια

παράλληλη επιμορφωτική δράση, με θέματα που αφορούσαν τη γυναικεία υγεία, όπως το test ΠΑΠ, η οστεοπόρωση, οι καρδιοπάθειες, η διατροφή κ.ά., καθώς για τα οφέλη που απορρέουν από τη συστηματική άθληση.

#### *Αθλητισμός & Τρίτη Ηλικία*

Συμμετείχαν 200 άτομα και των δύο φύλων τα οποία σχημάτισαν 24 τμήματα. Τα άτομα της Τρίτης Ηλικίας θεωρούνται μια ομάδα με έντονη που ανάγκη παραμονής στο κοινωνικό σύνολο, ακόμα και μετά την αποχώρηση τους από την αγορά εργασίας. Το συγκεκριμένο πρόγραμμα άσκησης στην Τρίτη Ηλικία υλοποιήθηκε με τη συνεργασία του προσωπικού των τριών Κ.Α.Π.Η. του Δήμου, καθώς και εξειδικευμένων καθηγητών Φυσικής Αγωγής. Τα άτομα της Τρίτης ηλικίας είναι πιο ευάλωτα στις αρρώστιες, ενώ παράλληλα κινδυνεύουν από κατάγματα λόγω της προοδευτικής οστεοπόρωσης και επιπλέον παρουσιάζουν μείωση των αισθητηριακών λειτουργιών όρασης και ακοής. Η μεθοδολογία υλοποίησης του Προγράμματος, καθώς και οι διαδικασίες συντονισμού, διαχείρισης και εσωτερικής αξιολόγησης, υλοποιήθηκαν από το «Γραφείο Αθλητισμού και Νέας Γενιάς» του Δήμου στο πλαίσιο του ετήσιου προγραμματισμού των δραστηριοτήτων του. Στο συγκεκριμένο πρόγραμμα προτείνεται τα άτομα αυτά να συμμετέχουν 3-5 φορές την εβδομάδα (ACSM, 2000; Nelson et al., 2007; Sturnieks et al. 2008; Chodzko- Zajko et al., 2009).

#### *Αθλητισμός στην Προσχολική Ηλικία*

Συμμετείχαν 245 παιδιά και των δύο φύλων τα οποία σχημάτισαν 10 τμήματα. Το πρόγραμμα που απευθύνθηκε σε παιδιά προσχολικής ηλικίας με κύριο στόχο την ενθάρρυνσή, ήδη από τα πρώτα χρόνια της ζωής τους, για έκφραση και απελευθέρωση της δημιουργικότητάς και της φαντασία τους. Σε αυτή την ηλικία το άτομο έχει πλέον αποκτήσει αυτάρκεια και αυτονομία και επιζητά το συντροφικό παιχνίδι – άσκηση, σε ομάδες συνομηλίκων του μακριά από το άμεσο του οικογενειακό περιβάλλον. Επιπλέον, το πρόγραμμα στόχευσε στη βελτίωση της ταχύτητας των αντανακλαστικών, καθώς και της αίσθησης του χώρου και του χρόνου, καθώς και στην κινητική πειθαρχία. Το πρόγραμμα ήταν δομημένο έτσι ώστε, μέσω της κίνησης, της μουσικής, και του ρυθμού, τα παιδιά να θέσουν τις κατάλληλες βάσεις για την ανάπτυξη της προσωπικότητάς τους και του ομαδικού πνεύματος. Παράλληλα, το πρόγραμμα εστίασε και στην υιοθέτηση, από την πλευρά

των παιδιών, θετικών συνηθειών και στάσεων, αναφορικά με τη φυσική δραστηριότητα και τη σωστή διατροφή, οι οποίες αναμένεται να επηρεάσουν θετικά τη μελλοντική τους υγεία.

Εκτός από τα Γενικά «Προγράμματα Άθλησης για Όλους», υλοποιήθηκαν και τα ακόλουθα:

#### *Άθλητισμός & ΑμΕΑ*

Συμμετείχαν 120 παιδιών με Ειδικές Ανάγκες και των δύο φύλων τα οποία σχημάτισαν 13 τμήματα. Ο Δήμος μερίμνησε για την κατάλληλη υλικοτεχνική υποδομή για τις ανάγκες του προγράμματος στο Δημοτικό Στάδιο Αμπελοκήπων, όπως ράμπες εισόδου, ανελκυστήρες, πολύμορφα στρωματάκια κ.λ.π. Ο χωρισμός σε ομάδες έγινε με γνώμονα τα προβλήματα, από άποψη κινητικών δεξιοτήτων, που αντιμετώπιζαν οι αθλούμενων. Για την μύηση στις αθλοπαιδιές διδάχθηκαν βασικά στοιχεία με παιγνιώδη μορφή, με σκοπό την καλλιέργεια της ομαδικότητας, της κοινωνικοποίησης και της συνεργασίας. Στο επιστημονικό προσωπικό του προγράμματος συμμετείχαν ψυχολόγοι, κινησιοθεραπευτής, εργοθεραπευτής, οι οποίοι σε συνεργασία με τους γυμναστές συντόνισαν και επιβλέψαν το πρόγραμμα, έτσι ώστε να συνδράμουν στο έργο των γυμναστών προκειμένου να επιτευχθούν οι υψηλοί στόχοι του προγράμματος. Καθ' όλη τη διάρκεια του προγράμματος υπήρξε άμεση συνεργασία με τους συλλόγους γονέων και κηδεμόνων των παιδιών με Ειδικές Ανάγκες καθώς και με το Τ.Ε.Φ.Α.Α. και την ειδικότητα Ειδικής Αγωγής από τα Παιδαγωγικά τμήματα του Αριστοτελείου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης.

#### *Άσκηση Τσιγγάνων*

Συμμετείχαν 120 παιδιών και των δύο φύλων τα οποία σχημάτισαν 6 τμήματα. Ο Δήμος Αμπελοκήπων - Μενεμένης, πρωτοπόρος ήδη από το 1992, σχεδίασε και υλοποιεί σταδιακά το πρόγραμμα ανάπτυξης του οικισμού Αγίου Νεκταρίου (Δενδροπόταμος) του πλέον υποβαθμισμένου αστικού θύλακα της πόλης της Θεσσαλονίκης, όπου διαβιώνει ο μεγαλύτερος πληθυσμός Τσιγγάνων πολιτών του Νομού. Το συγκεκριμένο πρόγραμμα εστίασε στην ενίσχυση του ανθρώπινου δυναμικού στα θέματα των Κοινωνικών Δικαιωμάτων και Κοινωνικών Υπηρεσιών (Εκπαίδευση – Υγεία – Απασχόληση, Επαγγελματική κατάρτιση κλπ). Καταλύτης μιας τέτοιας σύνθετης διαδικασίας θεωρείται και η αθλητική συμμετοχή, αφού ο αθλητισμός αποτελεί ένα μέσο κοινωνικής ένταξης, αυτοοργάνωσης και έκφρασης,

και συντελεί στη συγκρότηση της κοινωνικής ταυτότητας των νέων Τσιγγάνων, εφ' όσον τους θέτει δια μέσω της αθλητικής συμμετοχής στους αθλητικούς και πολιτιστικούς θεσμούς του Δήμου, σε ισότιμη βάση με τη νεολαία, στο εσωτερικό του συνοικισμού αλλά και δίνοντας βήμα συμμετοχής και εκτός συνοικισμού. Μακροπρόθεσμος στόχος του Δήμου είναι οι δράσεις στο χώρο της νεολαίας να έχουν μικτό και όχι διαχωριστικό χαρακτήρα, μία προοπτική που έχει ήδη έχει αρχίσει να εφαρμόζεται. Η παρουσίαση της δουλειάς των αθλητικών τμημάτων των νέων Τσιγγάνων, στο ευρύτερο κοινό, και ιδιαίτερα των χορευτικών τμημάτων τα οποία ενέχουν στοιχεία της παράδοσης της συγκεκριμένης κοινωνικής ομάδας, λειτουργώντας ως ένας καλός αγωγός της αμοιβαίας αποδοχής των δημοτών στο συνοικισμό του Δενδροποτάμου. Η αθλητική και πολιτιστική έκφραση μετατρέπεται έτσι σε θετική έκφραση της κοινωνικής ταυτότητας, σε κλίμα ισότιμης συμμετοχής και έκφρασης. Παράλληλα, η ψυχαγωγία είναι το καταλυτικό πεδίο για την άρση της καχυποψίας, των στερεότυπων, για την απελευθέρωση της επικοινωνίας και την ανάπτυξη σχέσεων φιλίας και αλληλεγγύης, ιδιαίτερα στο χώρο των νέων ανθρώπων. Η εξασφάλιση αυτής της λειτουργίας των αθλητικών τμημάτων ο Δήμος την εγγυάται με την απασχόληση πρόσθετου προσωπικού συνοδευτικών υπηρεσιών, όπως κοινωνικός λειτουργός, ψυχολόγος κ.ά.

#### *Διάφορα-άτομα με χρόνιες παθήσεις*

Συμμετείχαν 120 άτομα και των δύο φύλων τα οποία σχημάτισαν 7 τμήματα. Το συγκεκριμένο πρόγραμμα αποτελεί μια καινοτομία του Δήμου, η οποία αναπτύσσεται αργά αλλά σταθερά. Κύριος σκοπός αποτελεί η κοινωνική επανένταξη των συγκεκριμένων ατόμων, η ψυχολογική τους υποστήριξη και κυρίως η βελτίωση της ποιότητας ζωής τους. Με τη συμμετοχή τους στο πρόγραμμα οι πολίτες ενημερωθήκαν σχετικά με την ασθένειά τους, έλαβαν γνώσεις υγιεινής διατροφής και διαβίωσης και γενικότερα ενημερώθηκαν για τρόπους που θα τους βοηθήσουν να αυξήσουν την ικανότητά τους για εργασία.

Το πρόγραμμα εστίασε και στα παιδιά που αντιμετώπιζαν προβλήματα σκολίωσης, για όσα δεν είναι απαραίτητη η επέμβαση, με βάση ένα πρόγραμμα εκγύμνασης με εξειδικευμένες ασκήσεις από εξειδικευμένους γυμναστές, με σκοπό τη μείωση, στο ελάχιστο, των παιδιών με παραμορφώσεις. Η εξειδικευμένη άσκηση αποτελεί τον

οικονομικότερο, αλλά ταυτόχρονα και τον αποτελεσματικότερο τρόπο αντιμετώπισης ανάλογων προβλημάτων. Παράλληλα, μια σειρά από συνοδευτικές δραστηριότητες στόχευσαν στη διατήρηση του υψηλού ενδιαφέροντος των ασθενών για το πρόγραμμα. Επιπλέον, με δεδομένο ότι οι εκδηλώσεις του προγράμματος απευθύνονται στο σύνολο των τμημάτων, αποτέλεσαν ένα μέσο για τη σύσφιξη σχέσεων, για ανταλλαγή απόψεων, διασκέδαση αλλά και ενημέρωση σε θέματα που αφορούν το συγκεκριμένο πρόγραμμα.

Σε όλα τα παραπάνω προγράμματα απασχολήθηκαν 25 καθηγητές Φυσικής Αγωγής διαφόρων ειδικοτήτων όπως: Μαζικός αθλητισμός, ΤΑΕ KWON DO, Αθλητικές δραστηριότητες κλειστού χώρου, Πετοσφαίριση, Αντισφαίριση, Αεροβική, Καλαθοσφαίριση, Ποδόσφαιρο, Ειδική Αγωγή, Στίβος, Ενόργανη, Μουσικοκινητική Αγωγή, Τένις, Ρυθμική Γυμναστική.

Ο Φορέας υλοποίησης όλων των προγραμμάτων «Άθλησης για Όλους» ήταν ο Δήμος Αμπελοκήπων-Μενεμένης σε συνεργασία με Κοινοφελή Δημοτική Επιχείρηση Δήμου Αμπελοκήπων-Μενεμένης (Κ.Δ.Ε.Δ.Α.Μ.) και συγχρηματοδοτήθηκαν από τη Γενική Γραμματεία Αθλητισμού (Γ.Γ.Α.). Στα προγράμματα υπήρχε μια μικρή μηνιαία χρηματική συμμετοχή των πολιτών με εξαίρεση. Εξαιρούνται τα προγράμματα:

*«Αθλητισμός & Τρίτη Ηλικία», «Αθλητισμός & ΑμΕΑ», «Άσκηση Τσιγγάνων» και «Άσκηση ατόμων με χρόνιες παθήσεις».*

Από τα παραπάνω φαίνεται ότι ο Δήμος Αμπελοκήπων-Μενεμένης υλοποίησε όλα τα διαθέσιμα Γενικά προγράμματα, ενώ παράλληλα υλοποίησε και Ειδικά προγράμματα με σκοπό τη συμμετοχή των πολιτών από όλες τις κοινωνικές ομάδες, στην αρχή της ισότιμης συμμετοχής. Ο Δήμος έλαβε υπόψη του και την ομάδα των Τσιγγάνων παρέχοντας τους τη δυνατότητα για άσκηση, όχι στη βάση της αφομοίωσης τους από τον υπόλοιπο πληθυσμό, αλλά στη βάση της σύσφιξης των σχέσεων και της συνεργασίας. Ο Δήμος φρόντισε για το κατάλληλα εξειδικευμένο ανθρώπινο δυναμικό μιας σειράς από ειδικότητες με σκοπό την εύρυθμη και αποτελεσματική λειτουργία των προγραμμάτων, καθώς και την παροχή της κατάλληλης υλικό τεχνικής υποδομής. Από τον αριθμό των συμμετοχών φαίνεται ότι όλα τα προγράμματα έγιναν αποδεκτά από τους πολίτες του Δήμου Αμπελοκήπων-Μενεμένης.



Τέλος, ο Δήμος ενημέρωσε τους δημότες με διαφημιστικά φυλλάδια και με δράσεις στα τοπικά Μέσα Μαζικής Ενημέρωσης, καθώς και μέσω καταχωρήσεων στην ιστοσελίδα του Δήμου, αλλά και σε άλλες ιστοσελίδες ενημερωτικού χαρακτήρα.

## Κεφάλαιο 4. Μεθοδολογία της έρευνας

### 4.1 Εισαγωγή

Στο δεύτερο μέρος της εργασίας πραγματοποιήθηκε μια έρευνα με σκοπό να αναδείξει τον βαθμό ικανοποίησης των αθλούμενων που συμμετείχαν στα προγράμματα «Άθληση για όλους» των δήμων Αμπελόκηπων και Μενεμένης. Στον αθλητισμό οι υπηρεσίες που παρέχονται σε όσους συμμετέχουν είναι υπηρεσίες που δεν μπορούν να μετρηθούν, που δεν είναι χειροπιαστές αλλά αντιθέτως, είναι υπηρεσίες που αξιολογούνται από τους πελάτες με βάση τις ανάγκες τους και τις προσδοκίες που είχαν πριν ξεκινήσουν το πρόγραμμα άθλησης. Επιπλέον ο κάθε ενήλικας που συμμετέχει σε αυτά τα προγράμματα έχει διαφορετικές ανάγκες που θέλει να καλύψει μέσω των αθλητικών προγραμμάτων. Συνεπώς δημιουργείται ένα ευρύ φάσμα αναγκών που δημιουργούνται και που θα πρέπει να καλυφθούν από το πρόγραμμα. Οι ανάγκες αυτές επηρεάζονται από παράγοντες όπως η ηλικία, το φύλο, η εργασιακή και η οικογενειακή κατάσταση. Ως αποτέλεσμα έχουμε αντίστοιχα την ικανοποίηση ή την δυσαρέσκεια των πελατών - αθλούμενων. Η αξιολόγηση αυτής της παροχής ποιότητας υπηρεσιών εξαρτάται κυρίως από τη μέτρηση προσδοκιών και αντιλήψεων των πελατών (Σιώμοκος & Czerpiel, 2007). Η έννοια της ικανοποίησης των πελατών θεωρείται σήμερα ως μια από τις πιο σημαντικές παραμέτρους που εξετάζουν ακόμη και από τα υψηλόβαθμα διοικητικά στελέχη διάφορων οργανισμών, με βάση το οποίο στηρίζουν την επιτυχία ή την αποτυχία της εταιρείας τους. Με βάση την ικανοποίηση των πελατών θα αναπτύξουν την στρατηγική τους και θα εξελίσσουν την εταιρία. Η έννοια της ικανοποίησης των πελατών είναι συνυφασμένη και σχετίζεται άμεσα με την έννοια της διατήρησης των πελατών. Συνήθως το πιο σημαντικό για τον πελάτη δεν είναι η υψηλή ποιότητα υπηρεσιών που λαμβάνει αλλά αν αυτές οι υπηρεσίες καλύπτουν τις δικές τους ανάγκες. Όσα αναφέρθηκαν παραπάνω έδειξαν τη σημαντικότητα της ικανοποίησης των αναγκών των αθλουμένων. Τέθηκε λοιπόν ως κεντρικός προβληματισμός αν και κατά πόσο η διοίκηση του Προγράμματος «Άθληση για όλους» έλαβε υπ' όψιν τις αντιλήψεις των αθλουμένων και κατά πόσο κατάφερε να καλύψει αυτές τις ανάγκες – αντιλήψεις (Ρουσσέτη, Κουστέλιος, Κιουμουρτζόγλου, & Διγγελίδης, 2005). Ως κεντρικούς σκοπούς θα μπορούσαμε να θέσουμε τα παρακάτω ερωτήματα:

- ✓ Τη διερεύνηση του επιπέδου ποιότητας που προσφέρθηκε από τα προγράμματα άθλησης
- ✓ Τον προσδιορισμό του επιπέδου που καλύφθηκαν οι ανάγκες των αθλουμένων
- ✓ Τη διερεύνηση της διαφοροποίησης της ποιότητας ανάλογα με τα διαφορετικά δημογραφικά χαρακτηριστικά των αθλουμένων στο πρόγραμμα αυτό.

#### 4.1 Μέθοδος

Η μέθοδος που χρησιμοποιήθηκε είναι η ποσοτική έρευνα. Με αυτόν τον τρόπο τα αποτελέσματα είναι πιο αντικειμενικά και τα δείγματα είναι πιο αντιπροσωπευτικά. Τα αποτελέσματα ποσοτικοποιήθηκαν μιας και χρησιμοποιήσαμε κλίμακα Likert από το 1 μέχρι το 5 για να διαγνώσουμε τις απόψεις των αθλούμενων σχετικά με το προσωπικό, τις εγκαταστάσεις, τους χώρους και την προσωπική τους βελτίωση. Χρησιμοποιήθηκε πρωτογενής και δευτερογενής έρευνα. Τα ερευνητικά δεδομένα είναι βέβαιο ότι μπορεί να αποδείξουν την αξία και τη χρηστικότητα της μεθοδολογίας. Μέσα από την αξιολόγηση μπορούν να καταγραφούν πολύ χρήσιμα στοιχεία για την πραγματοποίησή της αλλά και για την ποιότητα και την αξία των προγραμμάτων άθλησης για όλους για τους πολίτες και για την τοπική αυτοδιοίκηση.

##### 4.1.1 Ο ορισμός του πληθυσμού

Με βάση όσα αναφέρθηκαν στην παραπάνω παράγραφο ο πληθυσμός της έρευνας είναι φυσικό να αποτελείται από αθλούμενους που συμμετείχαν στα προγράμματα «Άθληση για όλους» και προέρχονται είτε από το Δήμο Αμπελοκήπων είτε από το Δήμο Μενεμένης. Άρα είναι επόμενο πως η έρευνα χωροταξικά πραγματοποιήθηκε στα παραπάνω δημοτικά διαμερίσματα. Οι αθλούμενοι συμμετείχαν σε τρία προγράμματα άθλησης που είναι τα εξής:

- ✓ Αθλητισμός και γυναίκα: είναι το μεγαλύτερο δομημένο πρόγραμμα με τεράστια συμμετοχή γυναικών. Υλοποιείται σε περισσότερους από 600 δήμους ανά την Ελλάδα. Στο περιεχόμενό του έχει δραστηριότητες όπως ο χορός, η γυμναστική με μπάλες, η αεροβική γυμναστική, pilates κλπ. Στόχος: η βελτίωση της σωματικής και ψυχικής υγείας, η κοινωνικότητα, η βελτίωση της εμφάνισης και η μείωση του άγχους.

- ✓ Αθλητισμός ενηλίκων: τα ενδιαφέροντα και οι ανησυχίες τους ποικίλουν έτσι ο καθηγητής φυσικής αγωγής πρέπει να προσαρμόσει τέτοιες δραστηριότητες που να κεντρίζουν το ενδιαφέρον τους. Στόχος: η βελτίωση της υγείας και της φυσικής κατάστασης, η αναψυχή, η κοινωνικότητα και η δημιουργία νέων ενδιαφερόντων.
- ✓ Άθληση στην τρίτη ηλικία: τα άτομα της τρίτης ηλικίας έχουν περισσότερο ελεύθερο χρόνο και θέλουν να νοιώθουν ενεργά και χρήσιμα μέλη στην κοινωνία. Εξειδικευμένοι καθηγητές φυσικής αγωγής δουλεύουν μαζί τους. Στόχος: η βελτίωση της βιολογικής και πνευματικής ικανότητας, η αναψυχή, η κοινωνικότητα και συντροφικότητα καθώς και η πρόληψη ασθενειών.

#### 4.1.2 Επιλογή Μεθόδου Δειγματοληψίας

Η δειγματοληπτική τεχνική που επιλέχθηκε για την παρούσα μελέτη ήταν η «*απλή τυχαία δειγματοληψία*» η οποία αποτελεί και την πιο αυστηρή στρατηγική δειγματοληψίας ώστε το δείγμα μας να είναι όσο το δυνατόν πιο αντιπροσωπευτικό σε σχέση με τον πληθυσμό και ώστε κάθε άτομο να έχει ακριβώς την ίδια πιθανότητα να επιλεγεί. Οι αθλούμενοι είχαν καταγραφεί στο σύστημα με βάση έναν αριθμό μητρώου. Συνεπώς επιλέξαμε τον κάθε εβδομο αθλούμενο που είναι στη λίστα. Αυτό έφερε αρκετές δυσκολίες μιας και μεγάλο μέρος που είχε γραφτεί δεν είχε συχνή παρουσία στο πρόγραμμα άθλησης. Στις περιπτώσεις που δεν μπορούσε να βρεθεί ο αθλούμενος επιλέχθηκε τυχαία με την τεχνική της μη πιθανότητας κάτι το οποίο σημαίνει πως η πιθανότητα που έχει ένα άτομο να διαλεχτεί στο δείγμα είναι άγνωστη ελλοχεύοντας τον κίνδυνο το δείγμα να μην είναι όσο πιο αντιπροσωπευτικό γινόταν. Από την άλλη όμως αυτό συνέβη μιας και ήταν επιθυμητό ένα αρκετά μεγάλο μέρος του πληθυσμού, ώστε να μπορούν να γενικευθούν τα εξαγόμενα αποτελέσματα.

Τα ερωτηματολόγια που χρησιμοποιήθηκαν στην έρευνα ήταν χειρόγραφα και όχι ηλεκτρονικά ώστε να υπάρχει η δυνατότητα να παρέχονται τυχόν διευκρινήσεις σε απορίες που θα συναντούσαν οι συμμετέχοντες στην έρευνα. Επίσης με τη χρήση ηλεκτρονικών ερωτηματολογίων δεν θα ήμασταν σίγουροι για το αν το ερωτηματολόγιο συμπληρώθηκε από τον εκάστοτε αθλούμενο που είχε επιλεγεί με βάση τη δειγματοληψία.

### 4.1.3 Καθορισμός μεγέθους δείγματος

Ο πληθυσμός που χρησιμοποιήθηκε είναι 158 δημότες του Δήμου Αμπελοκήπων και Μενεμένης, που συμμετέχουν στα προγράμματα «Άθλησης για όλους» ηλικίας 20 – 50 ετών. Αν και τα ερωτηματολόγια είχαν κλίμακα ηλικίας μέχρι την ηλικία των 50 υπήρξαν και κάποιοι οι οποίοι ήταν παραπάνω από αυτή την ηλικία και σημείωσαν την ηλικία τους σε σχόλιο δίπλα στην ερώτηση. Οι γυναίκες ήταν η πλειοψηφία με ποσοστό περίπου 66,5% επί του συνολικού ποσοστού. Οι δημότες συμμετέχουν σε 3 διαφορετικά προγράμματα «Άθλησης για όλους» τα οποία αναφέρθηκαν και παραπάνω.

### 4.1.3 Περιορισμοί της έρευνας και προτάσεις για περαιτέρω έρευνα

Ένας περιορισμός της παρούσας έρευνας είναι ότι με δεδομένο ότι η έρευνα αφορά μόνο τους αθλούμενους σε ένα συγκεκριμένο Δήμο, δεν μπορεί να βγει κάποιο συμπέρασμα για τις απόψεις και στάσεις των αθλουμένων αναφορικά με τα προγράμματα «Άθληση για όλους» σε όλη τη χώρα. Προτείνεται η διεξαγωγή ανάλογης έρευνας με μεγαλύτερο δείγμα έτσι ώστε να είναι δυνατή η καταγραφή των απόψεων και των στάσεων των συμμετεχόντων στα συγκεκριμένα προγράμματα, καθώς και για τους τρόπους που θα μπορούσαν να συντελέσουν στη βελτίωση τους. Τέλος, προτείνεται η διεξαγωγή έρευνας η οποία να στοχεύει στη διερεύνηση των απόψεων και των στάσεων των στελεχών των Δήμων αναφορικά με τα προβλήματα που αντιμετωπίζουν αναφορικά με την υλοποίηση των προγραμμάτων.

## 4.2 Ερευνητικά Ερωτήματα

Στόχος της έρευνας ήταν να καταδειχθεί η σημασία που έχει το πρόγραμμα «Άθληση για όλους», για τους πολίτες του Δήμου, τις αλλαγές που πιθανόν να έχει επιφέρει στην καθημερινή τους ζωή, καθώς και τα σημεία που πρέπει να βελτιωθούν ώστε να γίνει ποιοτικότερη η παροχή των κοινωνικών υπηρεσιών. Σκοπός της έρευνας ήταν μέσα από τα αποτελέσματά της να βελτιωθεί ο τρόπος ζωής των δημοτών, να

εκμεταλλεύεται καλύτερα τον ελεύθερο χρόνο του καθώς και να διασκεδάζει και να ψυχαγωγείται (Οργανωτικό πλαίσιο προγραμμάτων Άθλησης για Όλους 1996-1997). Η βελτίωση των αθλητικών εγκαταστάσεων, το προσωπικό καθώς και η ικανοποίηση των πολιτών ήταν στόχος της έρευνας. Στον παράγοντα εγκαταστάσεις υπηρεσίες δημιουργείται η ανάγκη των πολιτών αθλουμένων για μεγαλύτερο πλουραλισμό στα προγράμματα «Άθλησης για όλους», όπως αποτυπώνεται στην εργασία των Σταύρου και Κάκκου (Σταύρου & Κάκκος, 2000). Μια γυναίκα ή ένας άντρας θα μπορούσε να περπατά 5 χιλιόμετρα την εβδομάδα, απλά αν πάρκαρε το αυτοκίνητο 500 μέτρα μακριά από την εργασία. Δυστυχώς στη σημερινή εποχή έχουμε ξεχάσει τα αυτονόητα άλλων εποχών και κάνουμε τη ζωή μας πιο δύσκολη. Το κέρδος για ψυχική και σωματική υγεία είναι πολλαπλάσιο ειδικά σε πόλεις με κυκλοφοριακά προβλήματα (Θεοδωράκης, 2010).

Η αξιολόγηση του προγράμματος «Άθληση για όλους» έδωσε σημαντικές πληροφορίες για την βελτίωσή του. Η λέξη αξιολόγηση κατά τους Stufflebeam (Stufflemean, 2001) είναι η διαδικασία συλλογής και παροχής πληροφοριών οι οποίες διευκολύνουν την επιλογή μεταξύ των λύσεων. Οι Worthen & Sanders (Worthen & Sanders, 2004) ερμήνευσαν την αξιολόγηση σαν μια ενέργεια για συγκέντρωση πληροφοριών που θα χρησιμεύσει στην αξία ενός προγράμματος, ενός προϊόντος ή ενός αποτελέσματος.

#### 4.3 Δομή Ερωτηματολογίου

Για τη συλλογή των πληροφοριών και των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε ένα δομημένο ερωτηματολόγιο μιας και αποτελεί ένα αποτελεσματικό τρόπο να εκφράσει κάποιος τις απόψεις του με ελευθερία. Το ερωτηματολόγιο αυτό αποτελείται από είκοσι (20) ερωτήσεις κλειστού τύπου και είναι χωρισμένο σε δύο μέρη. Το πρώτο μέρος περιείχε ερωτήσεις σχετικές με τα δημογραφικά χαρακτηριστικά των συμμετεχόντων στην έρευνα. Στο δεύτερο μέρος 15 ερωτήσεις οι οποίες προσπάθησαν να ανιχνεύσουν την ικανοποίηση και τις απόψεις των αθλουμένων για το πρόγραμμα «Άθληση για όλους» στο οποίο συμμετείχαν. Οι πέντε πρώτες ερωτήσεις του δεύτερου μέρους είχαν σχέση με το προσωπικό, οι επόμενες πέντε ερωτήσεις αφορούσαν τις εγκαταστάσεις και τέλος οι επόμενες πέντε αφορούσαν τις προσωπικές απόψεις για το αν υπήρξε βελτίωση μέσω του προγράμματος. Οι ερωτήσεις αυτές βασίστηκαν στην κλίμακα Likert και ορίστηκε με τιμή

βαθμολόγησης από το 1 έως το 5, όπου η τιμή 1 αντιστοιχούσε στην τιμή καθόλου, η τιμή 2 σε λίγο, η τιμή 3 σε αρκετά, η τιμή 4 σε πολύ και τέλος η τιμή 5 σε πάρα πολύ. Βάσει των απαντήσεων των δημοτών – αθλουμένων βγήκαν διάφορα συμπεράσματα και στη συνέχεια ερμηνεύτηκαν ανάλογα. Τα ερωτηματολόγια διανεμήθηκαν ιδιοχείρως και οι συμμετέχοντες ενθαρρύνθηκαν να κάνουν ερωτήσεις, ώστε να κατανοήσουν και να συμπληρώσουν σωστά το ερωτηματολόγιο.

#### **4.4 Τρόπος επεξεργασίας δεδομένων**

Για την ανάλυση των αποτελεσμάτων του ερωτηματολογίου της έρευνας, χρησιμοποιήθηκε το στατιστικό εργαλείο SPSS Statistics, από το οποίο εισήχθησαν τα δεδομένα και στη συνέχεια κωδικοποιήθηκαν κατάλληλα, ώστε να εξαχθούν τα απαραίτητα αποτελέσματα και οι γραφικές παραστάσεις/διαγράμματα, για την διεξαγωγή συμπερασμάτων.

#### **4.5 Χρονοδιάγραμμα**

Για τη συλλογή των δεδομένων και την πραγματοποίηση της ερευνητικής πρότασης ο χρόνος ήταν από τις 16 Οκτωβρίου 2017 έως τις 27 Νοεμβρίου 2017. Η τελική έρευνα πραγματοποιήθηκε έως τις 20 Ιανουαρίου 2018.

#### **4.6 Διαθέσιμοι Πόροι**

Η συγκεκριμένη ερευνητική πρόταση πραγματοποιήθηκε με τη διάθεση των 120 ερωτηματολογίων, τη συγκέντρωση αυτών από τον ερευνητή και τη χρήση του υπολογιστή και του οικιακού Ίντερνετ. Η άντληση πληροφοριών έγινε από τη χρήση του οικιακού υπολογιστή στο σπίτι. Άρα η οικονομική επιβάρυνση ήταν η εκτύπωση 158 φύλλων ερωτηματολογίου, η μετακίνηση για το μίσθωμα αυτών στους δημότες στα γυμναστήρια καθώς και η συγκέντρωσή τους και η χρήση του Ίντερνετ.

#### **4.7 Αποτελέσματα**

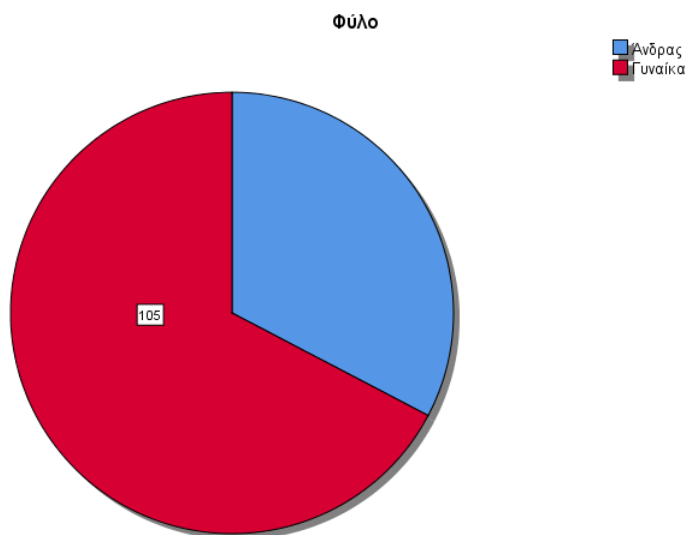
##### **4.7.1 Δημογραφικά Στοιχεία**

Στην παρούσα έρευνα συγκεντρώθηκαν 158 ερωτηματολόγια από αθλούμενους που συμμετείχαν σε προγράμματα «Άθληση για όλους» στους Δήμους Αμπελοκήπων και Μενεμένης. Το μεγαλύτερο μέρος του πληθυσμού των αθλουμένων που μελετήθηκε ανήκε σε γυναίκες. Οι 105 ήταν γυναίκες οι οποίες αποτελούν το 67.3% του πληθυσμού της έρευνας, με τους άνδρες να είναι 51 και να αποτελούν το 32.7%. Είχαμε και δύο ερωτηματολόγια τα οποία δεν είχαν απάντηση στην ερώτηση του φύλου.

### Φύλο

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Άνδρας	51	32.3	32.7	32.7
	Γυναίκα	105	66.5	67.3	100.0
	Total	156	98.7	100.0	
Missing	System	2	1.3		
Total		158	100.0		

Πίνακας 1 Φύλο Αθλουμένων



Εικόνα 4 Φύλο

Οι συμμετέχοντες στην έρευνα ανήκουν περίπου με ίσα ποσοστά σε όλες τις ηλικιακές κατηγορίες. Είναι κάτι το οποίο επιθυμούσαμε ώστε το δείγμα μας να είναι

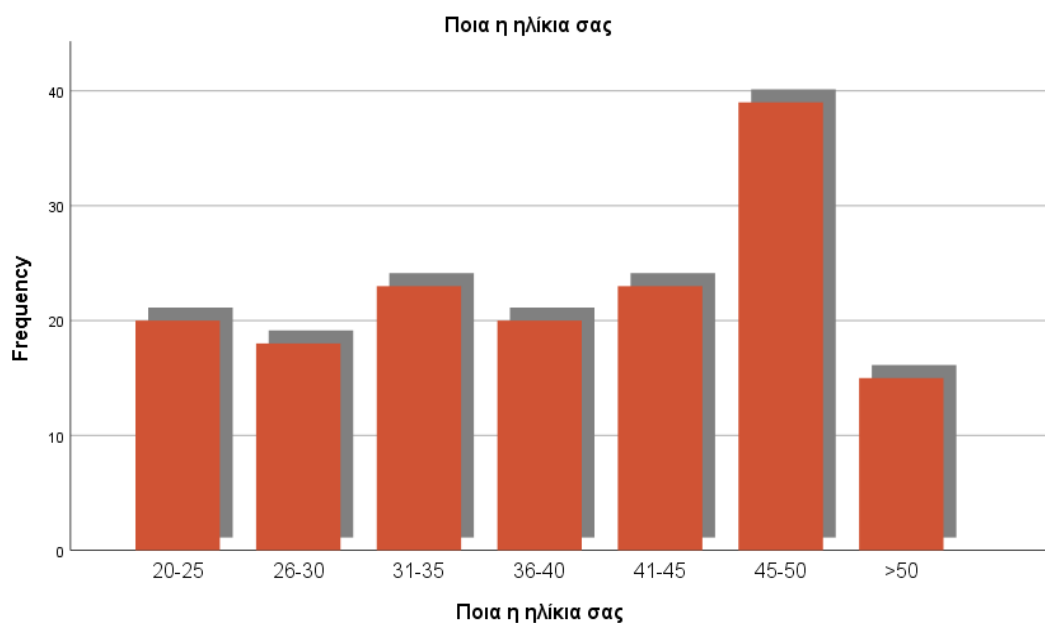


αντιπροσωπευτικό ως προς το πληθυσμό. Μόνο η ηλικιακή ομάδα 45 έως 50 είναι αυτή που έχει κάπως πιο αυξημένα ποσοστά σε σχέση με τις υπόλοιπες ηλικιακές ομάδες με ποσοστό 24,7% επί του πληθυσμού. Από το υπόλοιπο δείγμα το 12,7% είναι μεταξύ 20 έως 25, το 11,4% είναι μεταξύ 26 έως 30, το 14,6% είναι από 41 έως 45, και το 9,5% ανήκει σε όσους είναι μεγαλύτεροι από 50 χρονών.

### Σε ποια ηλικιακή ομάδα ανήκετε

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 20-25	20	12.7	12.7	12.7
26-30	18	11.4	11.4	24.1
31-35	23	14.6	14.6	38.6
36-40	20	12.7	12.7	51.3
41-45	23	14.6	14.6	65.8
45-50	39	24.7	24.7	90.5
>50	15	9.5	9.5	100.0
Total	158	100.0	100.0	

Πίνακας 2 Ηλικία

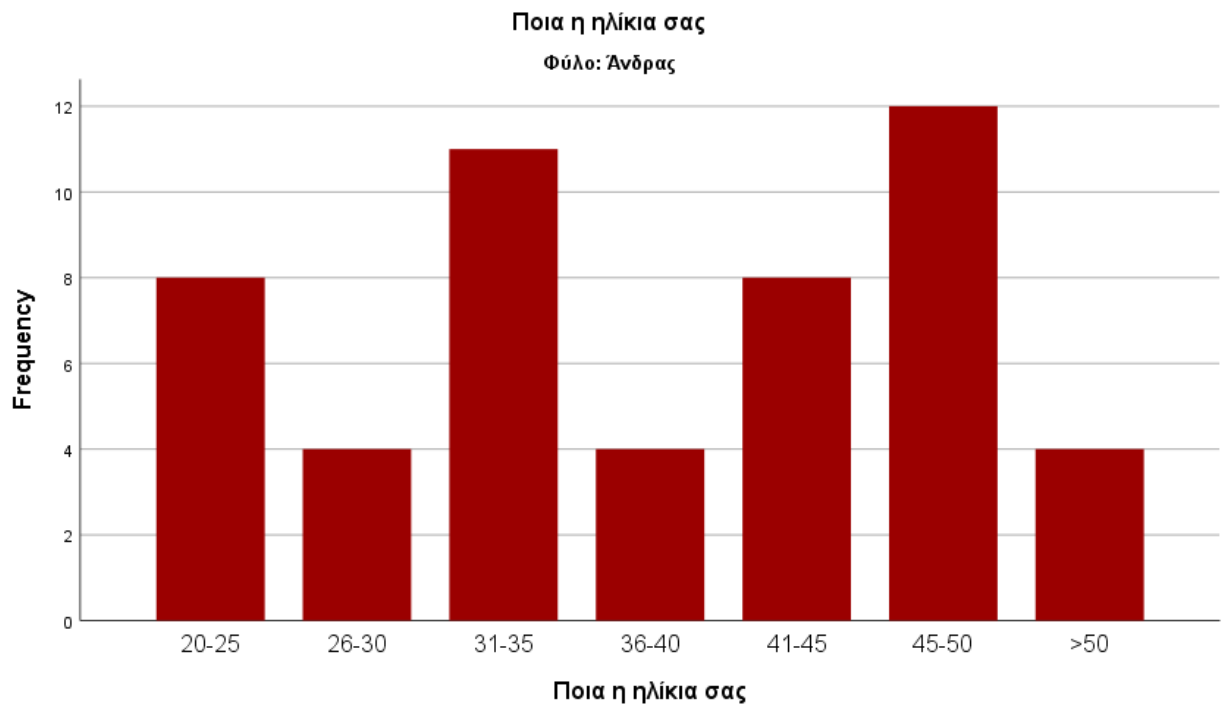


Εικόνα 5 Ηλικία

Παρακάτω παρατηρούμε τις ηλικιακές ομάδες χωρισμένες σε ομάδες με βάση το φύλο

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	20-25	8	15.7	15.7	15.7
	26-30	4	7.8	7.8	23.5
	31-35	11	21.6	21.6	45.1
	36-40	4	7.8	7.8	52.9
	41-45	8	15.7	15.7	68.6
	45-50	12	23.5	23.5	92.2
	>50	4	7.8	7.8	100.0
Total		51	100.0	100.0	

Πίνακας 3 Ηλικία Ανδρών

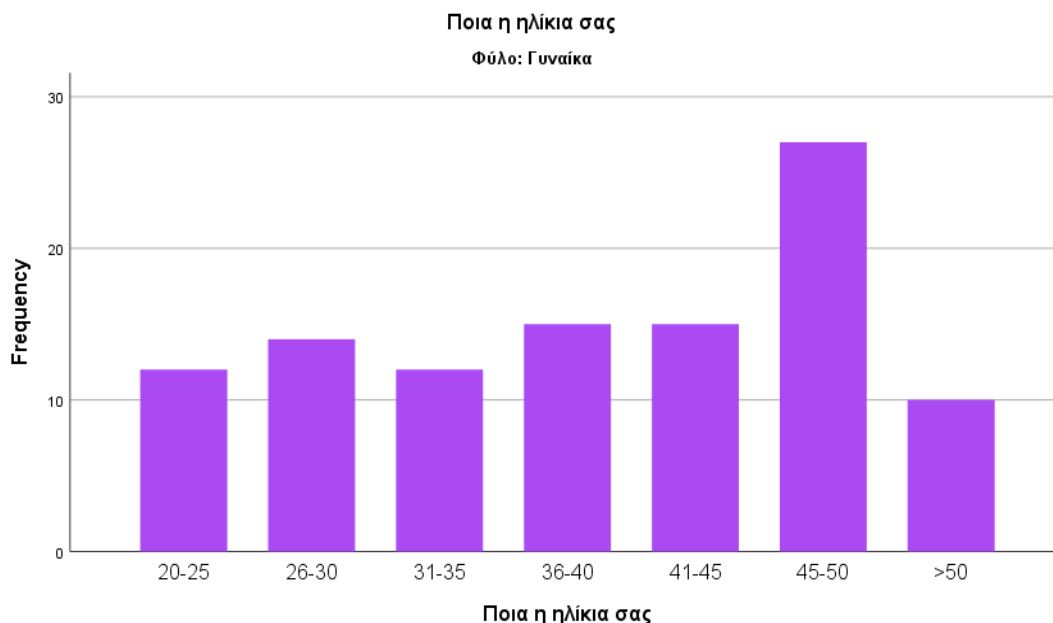


Εικόνα 6 Ηλικία Ανδρών

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	20-25	12	11.4	11.4	11.4
	26-30	14	13.3	13.3	24.8
	31-35	12	11.4	11.4	36.2
	36-40	15	14.3	14.3	50.5
	41-45	15	14.3	14.3	64.8

45-50	27	25.7	25.7	90.5
>50	10	9.5	9.5	100.0
Total	105	100.0	100.0	

Πίνακας 4 Ηλικία Γυναικών



Εικόνα 7 Ηλικία Γυναικών

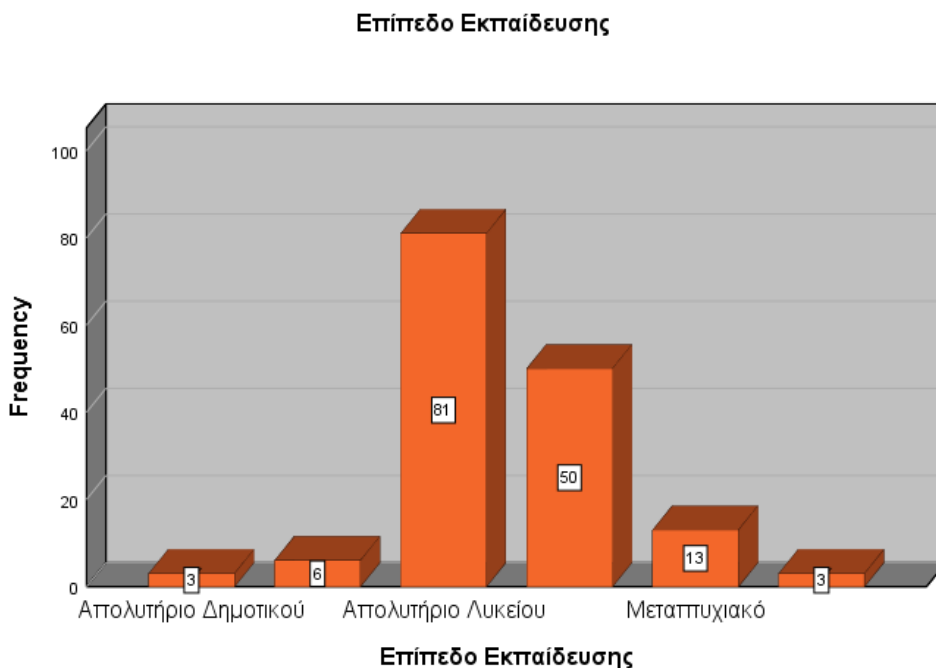
Στον πληθυσμό που μελετήθηκε εντυπωσιακό στοιχείο είναι πως το μορφωτικό επίπεδο των αθλούμενων είναι ιδιαίτερα υψηλό μιας και οι περισσότεροι είναι απόφοιτοι δευτεροβάθμιων ή ακόμα και τριτοβάθμιων σχολών. Το 51,3 % του πληθυσμού ανήκει σε αποφοίτους Λυκείου και το 31,6% του πληθυσμού να ανήκει σε κατόχους πτυχίου ΑΕΙ.

### Επίπεδο Εκπαίδευσης

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Απολυτήριο Δημοτικού	3	1.9	1.9	1.9
	Απολυτήριο Γυμνασίου	6	3.8	3.8	5.8
	Απολυτήριο Λυκείου	81	51.3	51.9	57.7
	ΑΕΙ	50	31.6	32.1	89.7
	Μεταπτυχιακό	13	8.2	8.3	98.1

	Διδακτορικό	3	1.9	1.9	100.0
	Total	156	98.7	100.0	
Missing	System	2	1.3		
Total		158	100.0		

Πίνακας 5 Μορφωτικό Επίπεδο



Εικόνα 8 Μορφωτικό Επίπεδο

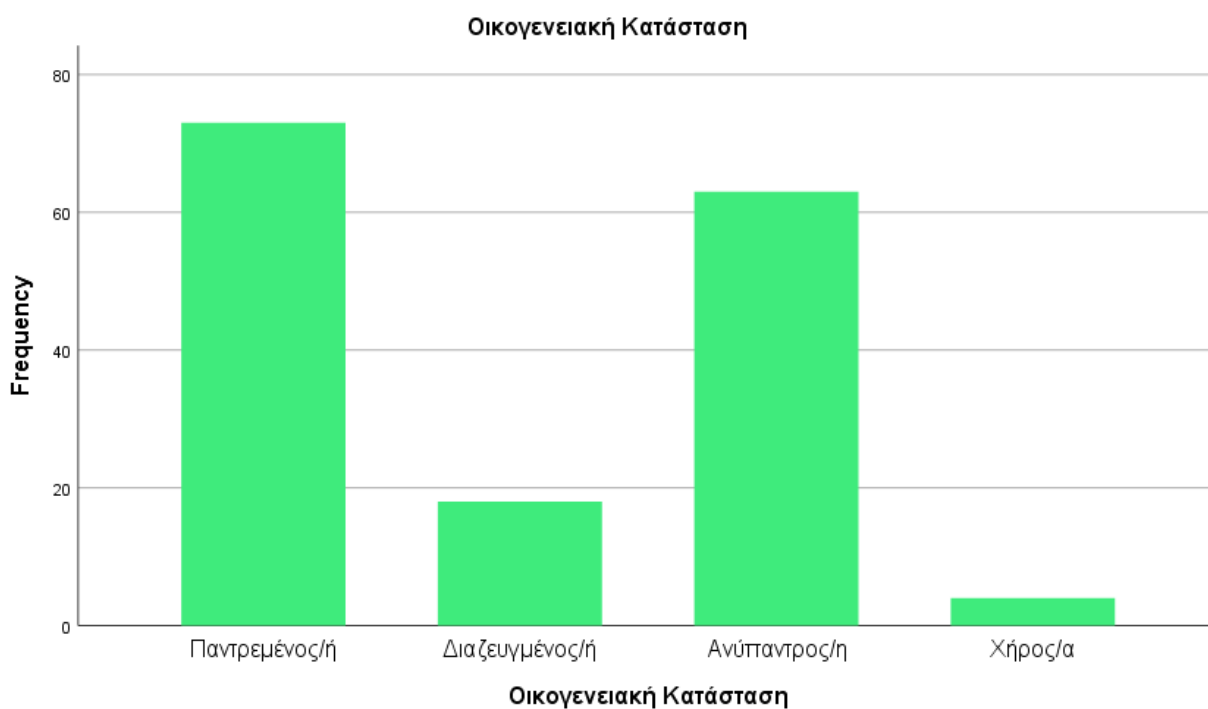
Στην παρούσα μελέτη το 46,5% σχεδόν το μισό του πληθυσμού ήταν παντρεμένοι, με το 39,9% να είναι ανύπαντροι και μόλις ένα μικρό ποσοστό να απομένει σε αυτούς που είναι διαζευγμένοι και χήροι.

**Οικογενειακή Κατάσταση**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Παντρεμένος/ή	73	46.2	46.2	46.2
Διαζευγμένος/ή	18	11.4	11.4	57.6
Ανύπαντρος/η	63	39.9	39.9	97.5
Χήρος/α	4	2.5	2.5	100.0

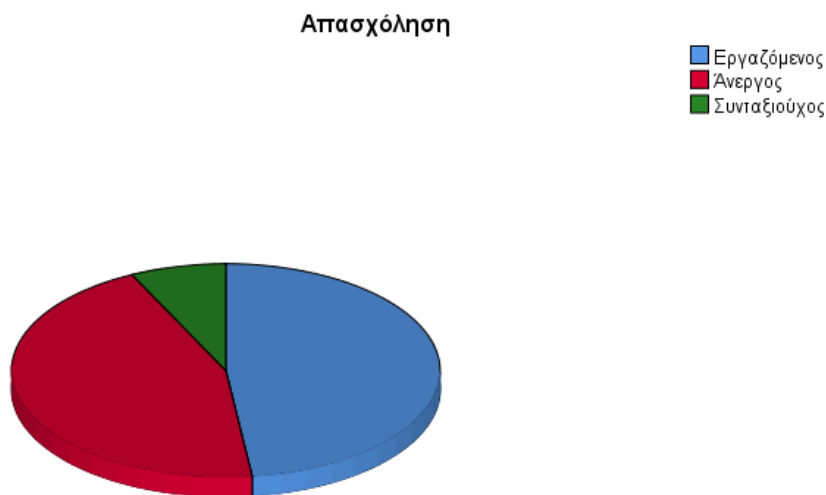
Total	158	100.0	100.0
-------	-----	-------	-------

Πίνακας 6 Οικογενειακή Κατάσταση



Εικόνα 9 Οικογενειακή Κατάσταση

Σε περίπου ίσα ποσοστά συναντώνται αυτοί που δουλεύουν (48% του πληθυσμού) με τους ανέργους (με ποσοστό 44,7%). Ενώ οι συνταξιούχοι αποτελούν το 7,2% από το πληθυσμό. Σε έξι ερωτηματολόγια δεν είχαμε απάντηση για την εργασιακή τους κατάσταση.



Εικόνα 10 Εργασιακή Κατάσταση

**Απασχόληση**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Εργαζόμενος	73	46.2	48.0	48.0
	Άνεργος	68	43.0	44.7	92.8
	Συνταξιούχος	11	7.0	7.2	100.0
	Total	152	96.2	100.0	
Missing	System	6	3.8		
Total		158	100.0		

Πίνακας 7 Εργασιακή Κατάσταση

**4.7.2 Μέτρηση Αξιοπιστίας και Εγκυρότητας (Δείκτης αξιοπιστίας Cronbach)**

Αφού αναλύθηκαν τα δημογραφικά χαρακτηριστικά του πληθυσμού, ακολουθεί ο έλεγχος της αξιοπιστίας και της εγκυρότητας του ερωτηματολογίου. Προκειμένου να χαρακτηριστεί αξιόπιστο το ερωτηματολόγιο θα πρέπει να υπάρχει υψηλός συσχετισμός μεταξύ των μεταβλητών, κατόπιν σύγκρισης διάφορων δεικτών αξιοπιστίας. Εφόσον οι μετρήσεις που έχουν γίνει, είναι απαλλαγμένες από σφάλματα, τότε το ερωτηματολόγιο μπορεί να θεωρηθεί αξιόπιστο και τα αποτελέσματα του ασφαλή. Παράγοντες, οι οποίοι συνιστούν σφάλμα είναι οι εξής:

- ✓ Λάθη κατά την συμπλήρωση του ερωτηματολογίου
- ✓ Απαντήσεις που δόθηκαν στην τύχη
- ✓ Ερωτήσεις

Σε αυτό το κεφαλαίο θα ελεγχθεί η εσωτερική συνοχή κάθε παράγοντα με τη χρήση του δείκτη  $\alpha$  του Cronbach (Eunseong, 2016). Οι τιμές που παίρνει ο δείκτης  $\alpha$  κυμαίνονται μεταξύ του 0 και του 1. Για να υποστηριχθεί πως υπάρχει υψηλού βαθμού αξιοπιστία τότε χρειάζεται τιμή μεγαλύτερη από 0,7. Βέβαια πολλοί ερευνητές επιμένουν σε πιο αυστηρές τιμές της τάξεως 0,8. Η υψηλή αξιοπιστία δίνει ουσιαστικά την ικανότητα του ερωτηματολογίου να δίνει τα ίδια αποτελέσματα κάτω από τις ίδιες συνθήκες.

Από τον πίνακα Reliability Statistics παρατηρούμε πως ο δείκτης  $\alpha$  του Cronbach είναι αρκετά ικανοποιητικός μιας και η τιμή του φτάνει στο 0,894. Συνεπώς οι 15 ερωτήσεις του ερωτηματολογίου συνθέτουν μια ικανοποιητική κλίμακα.

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.897	.902	15

**Πίνακας 8 Δείκτης Αξιοπιστίας**

#### 4.7.3 Αξιολόγηση του προσωπικού των προγραμμάτων «Άθληση για όλους»

Στον παρακάτω πίνακα παρουσιάζονται οι μέσοι όροι και οι τυπικές αποκλίσεις για την άποψη που εξέφρασαν οι αθλούμενοι για το προσωπικό που εργάζεται στα προγράμματα «Άθληση για όλους». Όλες οι τιμές ήταν πάνω από την ενδιάμεση τιμή της κλίμακας (3), φτάνοντας τιμές πάνω από 4,4, γεγονός που μας δείχνει πως οι αθλούμενοι αξιολογούν αρκετά θετικά το προσωπικό.

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
1) Το προσωπικό είναι πρόθυμο να βοηθήσει	157	3.00	5.00	4.5414	.57166

2) Το προσωπικό σας ικανοποιεί με τις γνώσεις του	156	3.00	5.00	4.4167	.66195
3) το προσωπικό σας προδιαθέτει να ασκηθείτε	157	3.00	5.00	4.4268	.72681
4) Το προσωπικό είναι ευγενικό απέναντι σας	157	3.00	5.00	4.4586	.66497
5) Το προσωπικό είναι συνεπές στο ωράριο του	158	2.00	5.00	4.3101	.72183
Valid N (listwise)	154				

Πίνακας 9 Αποψη για το προσωπικό

Στην ερώτηση του κατά πόσο το προσωπικό είναι πρόθυμο να βοηθήσει, παρατηρούμε οι απαντήσεις ήταν αρκετά θετικές μιας και το 58% του πληθυσμού που απάντησε έδωσε το μεγαλύτερο βαθμό στη κλίμακα Likert.

### 1) Το προσωπικό είναι πρόθυμο να βοηθήσει

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Αρκετά	6	3.8	3.8	3.8
	Πολύ	60	38.0	38.2	42.0
	Πάρα πολύ	91	57.6	58.0	100.0
	Total	157	99.4	100.0	
Missing	System	1	.6		
Total		158	100.0		

Πίνακας 10 Το προσωπικό είναι πρόθυμο να βοηθήσει





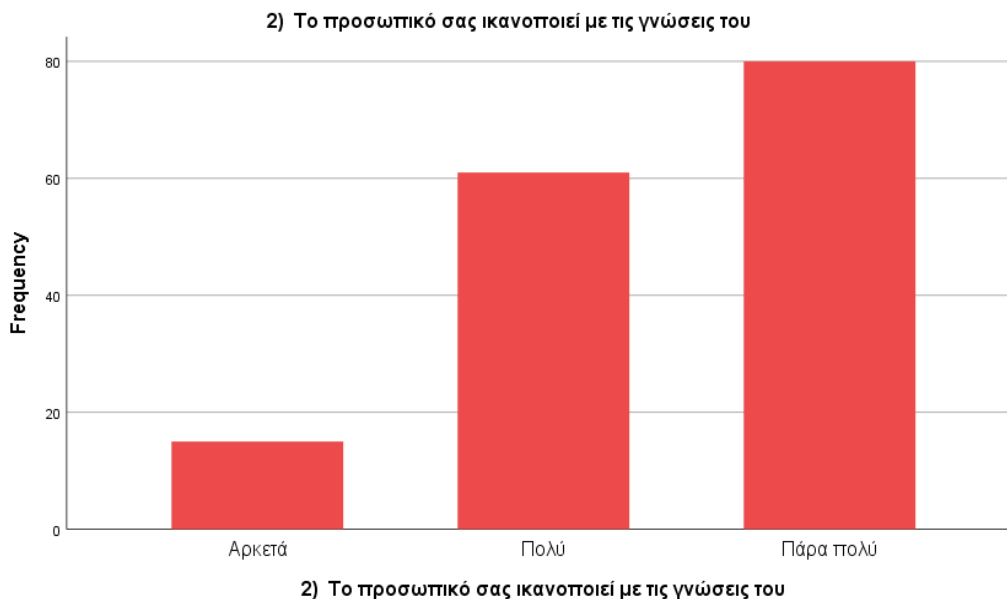
**Εικόνα 11 Το προσωπικό είναι πρόθυμο να βοηθήσει**

Σε αυτό το σημείο παρατηρείται και πάλι πως, περίπου ο μισός πληθυσμός δηλαδή το 51,3% του πληθυσμού που απάντησε, θεωρεί πως είναι πάρα πολύ ικανοποιημένο με τις γνώσεις που διαθέτει το προσωπικό. Η απάντηση τους μας δείχνει πως το προσωπικό είναι ικανοποιητικά καταρτισμένο ώστε να ανταπεξέλθει στις ανάγκες των πελατών.

**2) Το προσωπικό σας ικανοποιεί με τις γνώσεις του**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Αρκετά	15	9.5	9.6	9.6
	Πολύ	61	38.6	39.1	48.7
	Πάρα πολύ	80	50.6	51.3	100.0
	Total	156	98.7	100.0	
Missing	System	2	1.3		
Total		158	100.0		

**Πίνακας 11 Το προσωπικό σας ικανοποιεί με τις γνώσεις του**



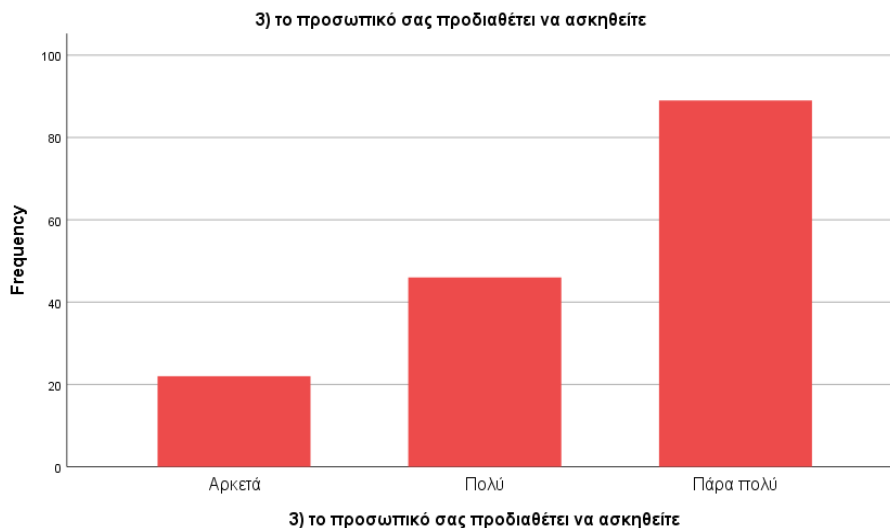
**Εικόνα 12 Το προσωπικό σας ικανοποιεί με τις γνώσεις του**

Στην ερώτηση για το αν το προσωπικό σας προδιαθέτει να ασκηθείτε, παρατηρείται και πάλι πως δεν υπάρχουν βαθμολογίες κάτω από το μέσο όρο. Το 14% του πληθυσμού απάντησε με αρκετά, το 29,3% με πολύ και το 56,7% με πάρα πολύ.

### 3) Το Προσωπικό σας προδιαθέτει να ασκηθείτε

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Αρκετά	22	13.9	14.0	14.0
	Πολύ	46	29.1	29.3	43.3
	Πάρα πολύ	89	56.3	56.7	100.0
	Total	157	99.4	100.0	
Missing	System	1	.6		
Total		158	100.0		

**Πίνακας 12 Το προσωπικό σας προδιαθέτει να ασκηθείτε**



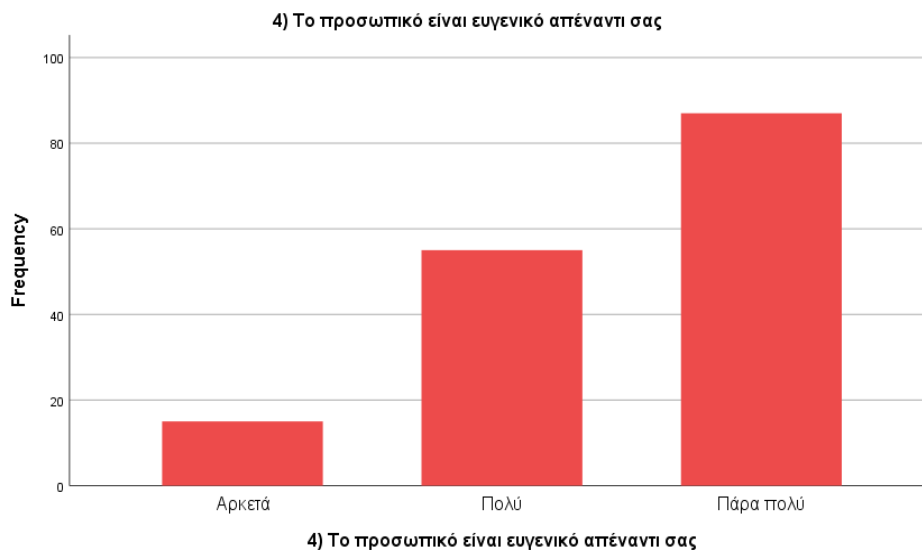
**Εικόνα 13 Το προσωπικό σας προδιαθέτει να ασκηθείτε**

Στα αποτελέσματα που ακολουθούν φαίνεται πως ο πληθυσμός συμφωνεί πως το προσωπικό στα προγράμματα «Άθληση για όλους» είναι ευγενικό απέναντι στους αθλούμενους.

**4) Το προσωπικό είναι ευγενικό απέναντι σας**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Αρκετά	15	9.5	9.6	9.6
	Πολύ	55	34.8	35.0	44.6
	Πάρα πολύ	87	55.1	55.4	100.0
	Total	157	99.4	100.0	
Missing	System	1	.6		
Total		158	100.0		

**Πίνακας 13 Το προσωπικό είναι ευγενικό**



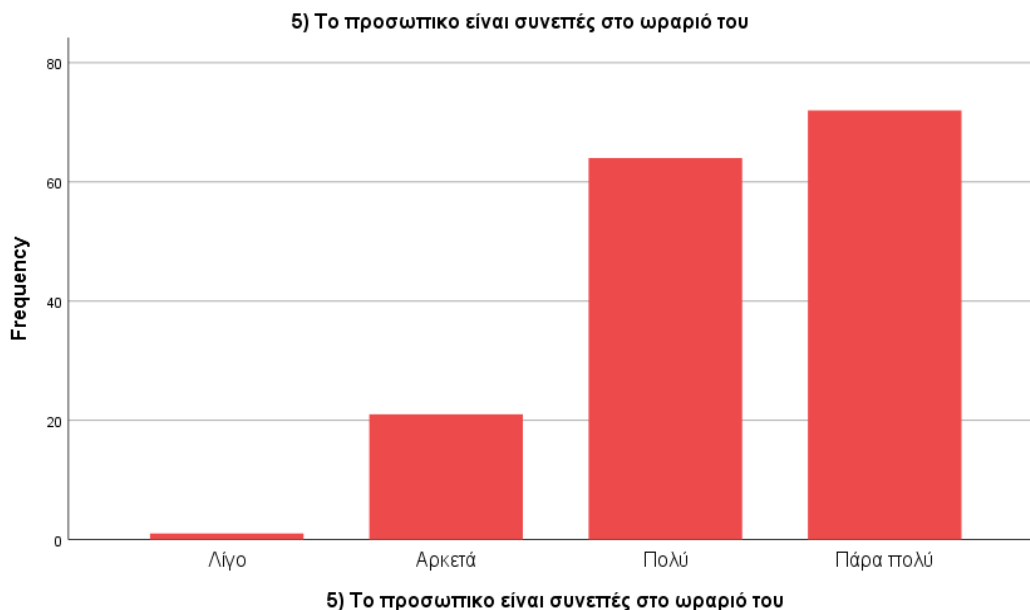
**Εικόνα 14 Το προσωπικό είναι ευγενικό**

Τέλος, στον πίνακα που ακολουθεί παρουσιάζονται οι συχνότητες για το αν το προσωπικό είναι συνεπές στο ωράριο του. Εδώ παρατηρείται πως η μέση τιμή είναι πιο χαμηλή σε σχέση με τη μέση τιμή των προηγούμενων παρατηρήσεων. Και πάλι όμως οι τιμές στρέφονται στις θετικές αποκρίσεις κατά κύριο λόγο.

**5) Το προσωπικό είναι συνεπές στο ωράριο του**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Λίγο	1	.6	.6	.6
	Αρκετά	21	13.3	13.3	13.9
	Πολύ	64	40.5	40.5	54.4
	Πάρα πολύ	72	45.6	45.6	100.0
	Total	158	100.0	100.0	

**Πίνακας 14 Το προσωπικό είναι συνεπές στο ωράριο του**



Εικόνα 15 Το προσωπικό είναι συνεπές στο ωράριο του

#### 4.7.4 Αξιολόγηση των εγκαταστάσεων και του χώρου

Στον παρακάτω πίνακα παρατηρείται πώς αξιολογούν οι αθλούμενοι τις εγκαταστάσεις και τους χώρους που πραγματοποιούνται τα προγράμματα «Άθληση για όλους» για τους δήμους Μενεμένης και Αμπελοκήπων. Παρατηρείται πως οι αθλούμενοι δεν είναι και τόσο ικανοποιημένοι από τον χώρο και τις εγκαταστάσεις μιας και οι τιμές είναι λίγο πάνω ή σχεδόν πάνω, σε όλες τις ερωτήσεις, από τη τιμή τρία (3) που αποτελεί τη μέση τιμή της κλίμακας Likert που χρησιμοποιήθηκε. Παρατηρείται πως σε αυτή την ενότητα οι αθλούμενοι εκφράζουν ξεκάθαρα μια αρνητική στάση πως δεν υπάρχει αρκετός χώρος για να αθληθούν. Βέβαια οι αθλούμενοι εξέφρασαν θετική άποψη για τη καθαριότητα των εγκαταστάσεων μιας και η μέση τιμή σε αυτή την ερώτηση ήτα λίγο πάνω από 4 (mean 4,1)

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
6) Οι εγκαταστάσεις είναι ελκυστικές	157	1.00	5.00	3.4140	.98739
7) Ο εξοπλισμός είναι ικανοποιητικός	157	1.00	5.00	3.2994	1.11208
8) Οι εγκαταστάσεις είναι σε καλή κατάσταση	158	1.00	5.00	3.2911	1.19075
9) Υπάρχει αρκετός χώρος για να ασκηθείτε	158	1.00	5.00	2.8861	1.40959
10) Οι εγκαταστάσεις είναι καθαρές	157	2.00	5.00	4.1019	.69045
Valid N (listwise)	156				

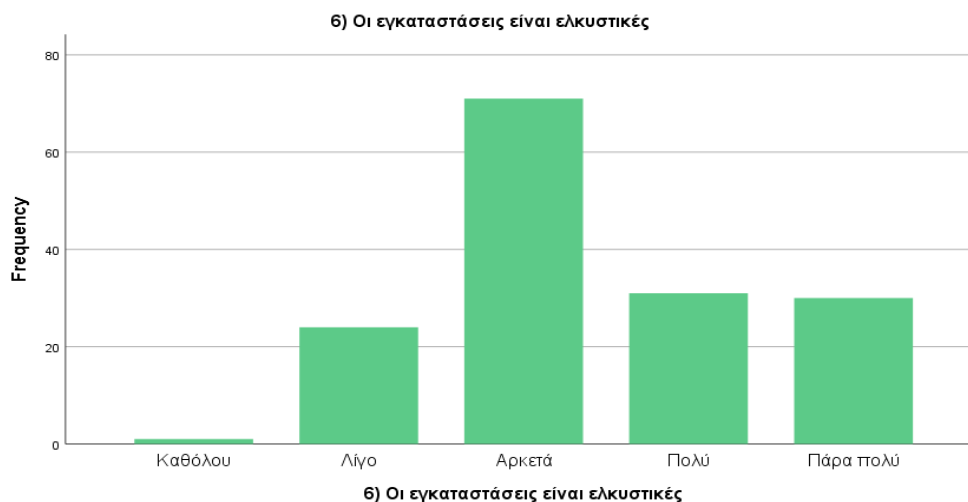
Πίνακας 15 Εγκαταστάσεις και χώροι

Σε αυτή την ενότητα παρουσιάζονται τα αποτελέσματα που προέκυψαν σχετικά με την ικανοποίηση των ερωτηθέντων σχετικά με τις εγκαταστάσεις και τους χώρους του προγράμματος. Παρατηρείται πως οι μέσες τιμές των απαντήσεων αυτής της ενότητας είναι πιο χαμηλές από την προηγούμενη. Μόλις το 19% του πληθυσμού θεωρεί τις εγκαταστάσεις πάρα πολύ ικανοποιητικές.

## 6) Οι εγκαταστάσεις είναι ελκυστικές

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Καθόλου	1	.6	.6	.6
Λίγο	24	15.2	15.3	15.9
Αρκετά	71	44.9	45.2	61.1
Πολύ	31	19.6	19.7	80.9
Πάρα πολύ	30	19.0	19.1	100.0
Total	157	99.4	100.0	
Missing System	1	.6		
Total	158	100.0		

Πίνακας 16 Οι εγκαταστάσεις είναι ελκυστικές



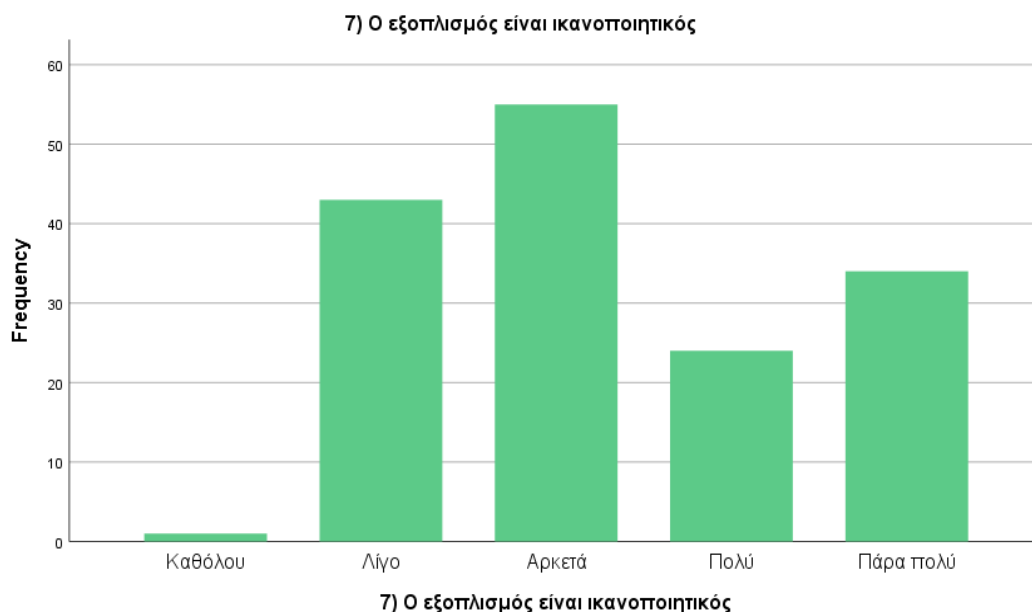
**Εικόνα 16 Οι εγκαταστάσεις είναι ελκυστικές**

Στα αποτελέσματα που ακολουθούν φαίνεται πως ο πληθυσμός δεν είναι ικανοποιημένος με τον εξοπλισμό. Μόλις το 21,7% του πληθυσμού είναι ικανοποιημένο πάρα πολύ από τον εξοπλισμό με το 27,4% να είναι λίγο ικανοποιημένο.

**7) Ο εξοπλισμός είναι ικανοποιητικός**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Καθόλου	1	.6	.6	.6
	Λίγο	43	27.2	27.4	28.0
	Αρκετά	55	34.8	35.0	63.1
	Πολύ	24	15.2	15.3	78.3
	Πάρα πολύ	34	21.5	21.7	100.0
	Total	157	99.4	100.0	
Missing	System	1	.6		
Total		158	100.0		

**Πίνακας 17 Ο εξοπλισμός είναι ικανοποιητικός**



**Εικόνα 17 Ο εξοπλισμός είναι ικανοποιητικός**

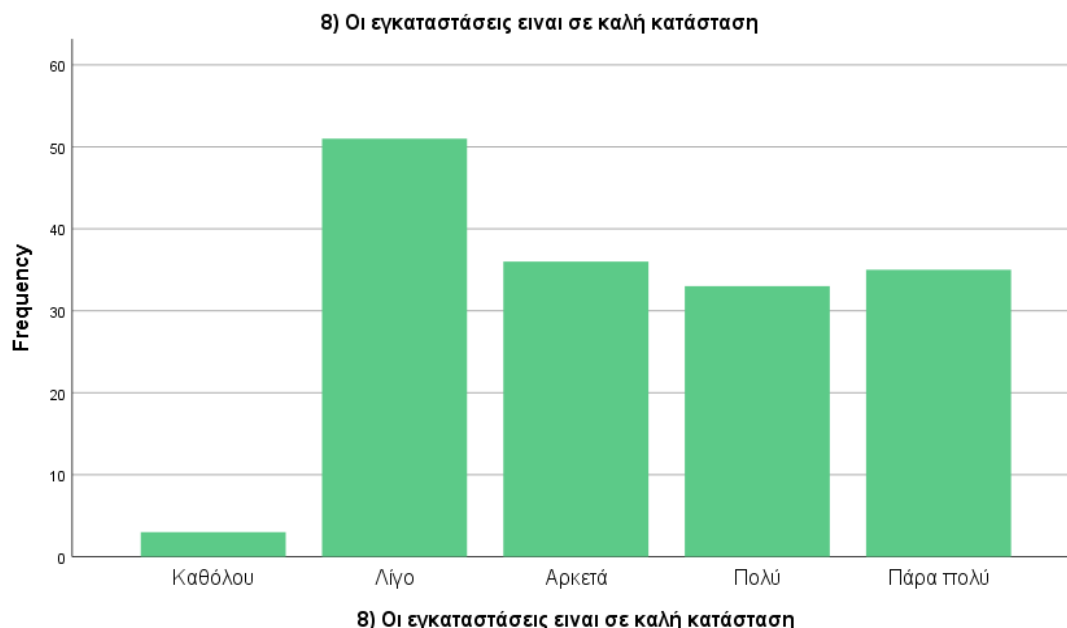
Παρακάτω φαίνεται πως ο πληθυσμός έχει διαφορετική άποψη για την κατάσταση των εγκαταστάσεων, Το 32,3% υποστηρίζει πως είναι λίγο ικανοποιητικές οι εγκαταστάσεις, με το 22,8% να υποστηρίζει πως είναι αρκετά ικανοποιητικές και το 22,2% αρκετά ικανοποιητικές.

**8) Οι εγκαταστάσεις είναι σε καλή κατάσταση**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Καθόλου	3	1.9	1.9	1.9
	Λίγο	51	32.3	32.3	34.2
	Αρκετά	36	22.8	22.8	57.0
	Πολύ	33	20.9	20.9	77.8
	Πάρα πολύ	35	22.2	22.2	100.0
	Total	158	100.0	100.0	

**Πίνακας 18 Οι εγκαταστάσεις είναι σε καλή κατάσταση**





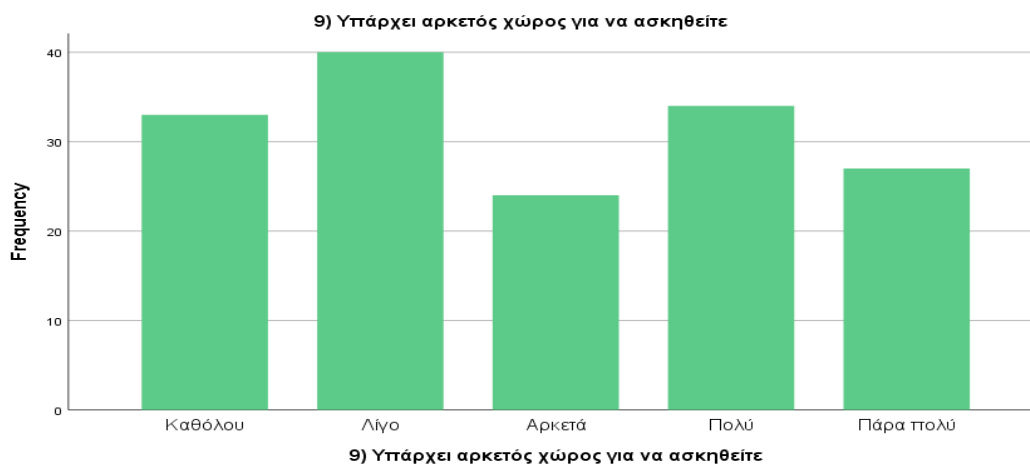
**Εικόνα 18 Οι εγκαταστάσεις είναι σε καλή κατάσταση**

Στη συνέχεια φαίνονται οι απόψεις για το αν υπάρχει αρκετός χώρος ώστε να μπορούν οι αθλούμενοι να αθληθούν. Παρατηρείται ότι 40 από τα 158 άτομα θεωρούν πως υπάρχει λίγος χώρος για άθληση. Από την άλλη το 17,1% θεωρεί πως υπάρχει πάρα πολύ ελεύθερος χώρος για άθληση. Οι απόψεις των αθλουμένων έρχονται σε σύγκρουση σε αυτή την ερώτηση

**9) Υπάρχει αρκετός χώρος για να ασκηθείτε**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Καθόλου	33	20.9	20.9	20.9
	Λίγο	40	25.3	25.3	46.2
	Αρκετά	24	15.2	15.2	61.4
	Πολύ	34	21.5	21.5	82.9
	Πάρα πολύ	27	17.1	17.1	100.0
	Total	158	100.0	100.0	

**Πίνακας 19 Υπάρχει αρκετός χώρος για να ασκηθείτε**



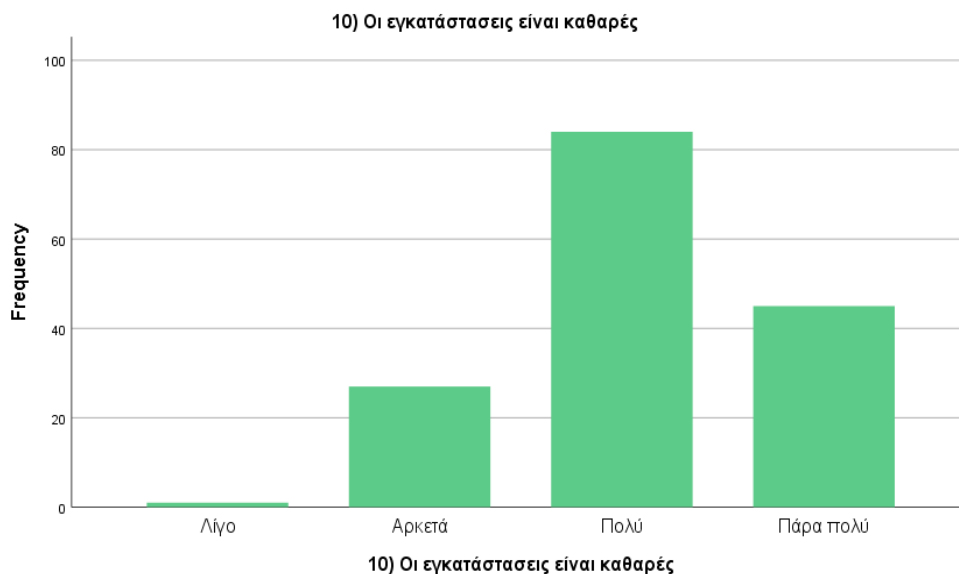
**Εικόνα 19 Υπάρχει αρκετός χώρος για να ασκηθείτε**

Έπειτα οι ερωτηθέντες εξέφρασαν την άποψη τους για την καθαριότητα των εγκαταστάσεων. Σε αυτή την ερώτηση το μεγαλύτερο μέρος συμφωνεί για την καθαριότητα των εγκαταστάσεων ( 28,5% πάρα πολύ, 53,5% πολύ, 17,2% αρκετά) με μόλις το 0,6% του πληθυσμού να δηλώνει λίγο.

**10) Οι εγκαταστάσεις είναι καθαρές**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Λίγο	1	.6	.6	.6
	Αρκετά	27	17.1	17.2	17.8
	Πολύ	84	53.2	53.5	71.3
	Πάρα πολύ	45	28.5	28.7	100.0
	Total	157	99.4	100.0	
Missing	System	1	.6		
Total		158	100.0		

**Πίνακας 20 Οι εγκαταστάσεις είναι καθαρές**



**Εικόνα 20** Υπάρχει αρκετός χώρος για να ασκηθείτε

#### 4.7.5 Βελτίωση μέσω του προγράμματος «Άθληση για όλους»

Σε αυτό το σημείο της έρευνας έγινε προσπάθεια ανίχνευσης των απόψεων των αθλούμενων σχετικά με τη βελτίωση που είδαν μέσω του προγράμματος «Άθληση για όλους». Οι αθλούμενοι παρατήρησαν θετική βελτίωση τόσο ως προς τη φυσική τους κατάσταση (μέση τιμή 4,22) όσο και ως προς την υγεία τους (μέση τιμή 4,13). Επιπλέον υποστήριξαν πως μέσω της γυμναστικής βελτιώθηκε και η ψυχική τους υγεία. Ωστόσο η στάση ως προς τις εγκαταστάσεις δεν άλλαξε μιας και θα επιθυμούσαν νέες αθλητικές εγκαταστάσεις. Θα πρότειναν όμως το πρόγραμμα και σε άλλους μιας και παρατήρησαν βελτίωση στην υγεία τους, τη φυσική τους κατάσταση και τη ψυχική υγεία τους.

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
11) Επιθυμείτε νέες αθλητικές εγκαταστάσεις	157	1.00	5.00	4.3439	.95885
12) Βλέπετε βελτίωση στη φυσική σας κατάσταση από το πρόγραμμα	157	2.00	5.00	4.2229	.63648

13) Βλέπετε βελτίωση στην υγεία σας από το πρόγραμμα	158	2.00	5.00	4.1392	.76939
14) Βλέπετε βελτίωση στην ψυχολογική σας κατάσταση από το πρόγραμμα	158	1.00	5.00	4.2785	.79708
15) Θα προτείνατε και σε άλλους να συμμετέχουν στο πρόγραμμα	157	1.00	5.00	4.4140	.77662
Valid N (listwise)	155				

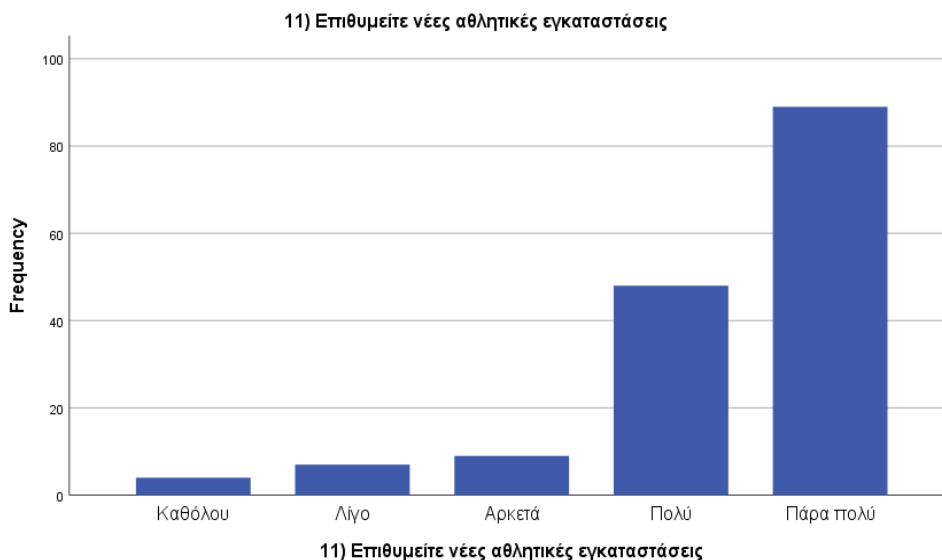
### Πίνακας 21 Βελτίωση μέσω της άσκησης

Στην ερώτηση αν επιθυμούν νέες αθλητικές εγκαταστάσεις ο μισός πληθυσμός απάντησε πως θα επιθυμούσε με ποσοστό 56,7%. Μόλις το 2,5% υποστήριξε πως δεν θέλει νέες αθλητικές εγκαταστάσεις.

#### 11) Επιθυμείτε νέες αθλητικές εγκαταστάσεις

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Καθόλου	4	2.5	2.5	2.5
	Λίγο	7	4.4	4.5	7.0
	Αρκετά	9	5.7	5.7	12.7
	Πολύ	48	30.4	30.6	43.3
	Πάρα πολύ	89	56.3	56.7	100.0
	Total	157	99.4	100.0	
Missing	System	1	.6		
Total		158	100.0		

#### Πίνακας 22 Επιθυμείτε νέες εγκαταστάσεις



**Εικόνα 21** Επιθυμείτε νέες αθλητικές εγκαταστάσεις

Στον πίνακα που ακολουθεί παρατηρούμε το μεγαλύτερο μέρος συμφωνεί πως είδε βελτίωση στη φυσική του κατάσταση ( 56,3% πολύ και 32,9% πάρα πολύ).

**12) Βλέπετε βελτίωση στη φυσική σας κατάσταση από το πρόγραμμα**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Λίγο	1	.6	.6	.6
	Αρκετά	15	9.5	9.6	10.2
	Πολύ	89	56.3	56.7	66.9
	Πάρα πολύ	52	32.9	33.1	100.0
	Total	157	99.4	100.0	
Missing	System	1	.6		
Total		158	100.0		

**Πίνακας 23** Βελτίωση στη φυσική κατάσταση



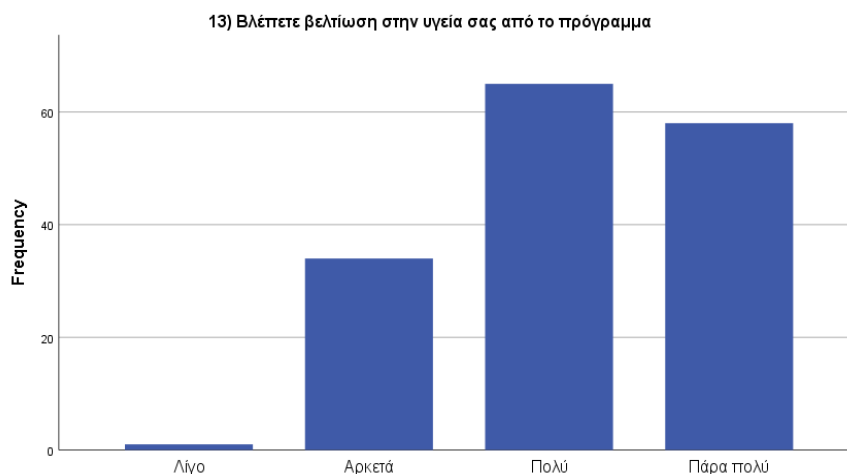
**Εικόνα 22** Βελτίωση στη φυσική κατάσταση

Στη συνέχεια οι αθλούμενοι σημείωσαν πως παρατήρησαν βελτίωση στην ποιότητα της υγείας τους μετά από το πρόγραμμα «Άθληση για όλους». Το 41,1% υποστήριξε πως βελτιώθηκε πολύ η ποιότητα της υγείας τους, το 36,7% πως βελτιώθηκε πάρα πολύ και το 0,6 πως βελτιώθηκε λίγο.

### 13) Βλέπετε βελτίωση στην υγεία σας από το πρόγραμμα

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Λίγο	1	.6	.6	.6
	Αρκετά	34	21.5	21.5	22.2
	Πολύ	65	41.1	41.1	63.3
	Πάρα πολύ	58	36.7	36.7	100.0
	Total	158	100.0	100.0	

Πίνακας 24 Βελτίωση στην υγεία



13) Βλέπετε βελτίωση στην υγεία σας από το πρόγραμμα

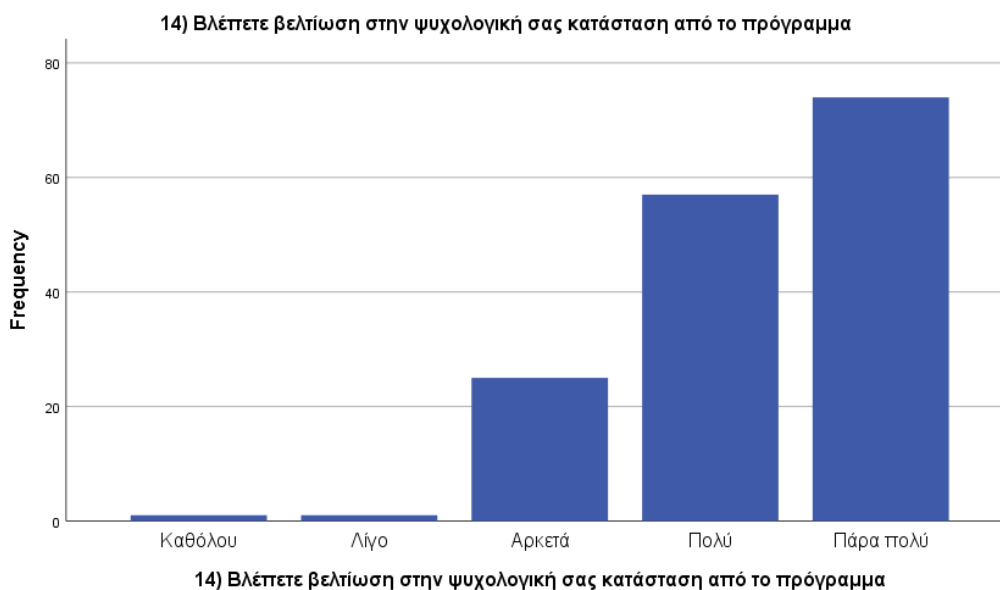
Εικόνα 23 Βελτίωση στην υγεία

Οι αθλούμενοι υποστήριξαν πως είδαν και βελτίωση στην ψυχολογική τους κατάσταση, με το μισό περίπου πληθυσμό επί του συνόλου να παρατηρεί πάρα πολύ μεγάλη βελτίωση στη ψυχολογική τους κατάσταση.

### 14) Βλέπετε βελτίωση στην ψυχολογική σας κατάσταση από το πρόγραμμα

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Καθόλου	1	.6	.6	.6
	Λίγο	1	.6	.6	1.3
	Αρκετά	25	15.8	15.8	17.1
	Πολύ	57	36.1	36.1	53.2
	Πάρα πολύ	74	46.8	46.8	100.0
	Total	158	100.0	100.0	

## Πίνακας 25 Βελτίωση στη ψυχική υγεία



## Εικόνα 24 Βελτίωση στην ψυχική υγεία

Τα αποτελέσματα που ακολουθούν παρουσιάζουν τη άποψη των αθλούμενων για το αν θα πρότειναν το πρόγραμμα και σε άλλους. Το 56,3% του πληθυσμού θα πρότεινε το πρόγραμμα και σε άλλους. Μόνο 6 άτομα δεν θα πρότειναν το πρόγραμμα «Άθληση για όλους».

## 15) Θα προτείνετε και σε άλλους να συμμετέχουν στο πρόγραμμα

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Καθόλου	1	.6	.6	.6
	Λίγο	1	.6	.6	1.3
	Αρκετά	19	12.0	12.1	13.4
	Πολύ	47	29.7	29.9	43.3
	Πάρα πολύ	89	56.3	56.7	100.0
	Total	157	99.4	100.0	
Missing	System	1	.6		
Total		158	100.0		

## Πίνακας 26 Αν θα προτείνετε το πρόγραμμα



**Εικόνα 25 Αν θα προτείνατε το πρόγραμμα**

#### 4.7.6 Έλεγχος Συσχετίσεων

Στη συγκεκριμένη ενότητα παρουσιάζονται τα αποτελέσματα που προέκυψαν από τον έλεγχο συσχετίσεων με τη χρήση του ελέγχου μέσης τιμής t- test (Πραμαγγιούλης, ΙΟΥΛΙΟΣ 2008). Έγινε προσπάθεια να συσχετίσουμε αν υπήρχε διαφορά στις απαντήσεις μεταξύ των δύο φύλων. Να παρατηρηθεί αν οι απόψεις μεταξύ των δύο φύλων συγκλίνουν. Για να γίνει χρήση του ελέγχου t- test χρειάζεται μια ανεξάρτητη ποιοτική μεταβλητή που να είναι δίτιμη δηλαδή να παίρνει δύο τιμές. Στην περίπτωση μας είναι η μεταβλητή του φύλου. Και απαιτείται μια εξαρτημένη ποσοτική μεταβλητή ή αποτέλεσμα μιας κλίμακας Likert.

Οι ερευνητικές υποθέσεις αποτελούνται από δύο υποθέσεις, τη μηδενική υπόθεση ( $H_0$ ) και την εναλλακτική υπόθεση ( $H^1$ ). Στη μηδενική υπόθεση θεωρείται πως οι μέσοι όροι δεν διαφέρουν σε σχέση με την ανεξάρτητη μεταβλητή ενώ στην υπόθεση  $H_1$  πως η ανεξάρτητη μεταβλητή μας επηρεάζει την εξαρτημένη. Σε αυτήν την ενότητα ορίστηκε ως ανεξάρτητη μεταβλητή το φύλο, όπως αναφέρθηκε και παραπάνω, και θα γίνει προσπάθεια να βρεθεί κατά πόσο οι απαντήσεις επηρεάζονται από αυτήν τη μεταβλητή. Ως επίπεδο σημαντικότητας θα οριστεί το 0,05. Σε περίπτωση που το p-value (sig με βάση το πίνακα των αποτελεσμάτων) που θα βρεθεί είναι μεγαλύτερο από το επίπεδο σημαντικότητας τότε δεν απορρίπτεται η μηδενική



υπόθεση, αλλιώς απορρίπτεται και δεχόμαστε πως υπάρχει διαφορά ανάμεσα στους μέσους

#### 4.7.7 Συσχέτιση φύλου και αν το προσωπικό είναι συνεπές στο ωράριο του.

Οι υποθέσεις είναι οι εξής:

H<sub>0</sub>: δεν υπάρχει διαφορά στη μέση τιμή σε σχέση με το φύλο

H<sub>1</sub>: υπάρχει διαφορά στη μέση τιμή

	Φύλο	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
5) Το προσωπικό είναι συνεπές στο ωράριο του	Άνδρας	51	4.0588	.70461	.09866
	Γυναίκα	105	4.4286	.70516	.06882

Πίνακας 27 Συσχέτιση φύλου με ωράριο

		Levene's Test		t-test for Equality of Means				
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference
5) Το προσωπικό είναι συνεπές στο ωράριο του	Equal variances assumed	5.285	.023	-3.073	154	.003	-.36975	.12033
	Equal variances not assumed			-3.074	99.195	.003	-.36975	.12029

Πίνακας 28 Έλεγχος t test φύλο\* ωράριο

Αρχικά παρατηρούμε τον έλεγχο Levene (Derrick, Ruck, Toher, & White, 2018) για την ισότητα διακυμάνσεων. Ανάλογα με την τιμή της σημαντικότητας του ελέγχου αυτού δεχόμαστε την υπόθεση ίσων διακυμάνσεων ή όχι (εδώ η ισχύ της υπόθεσης ίσων διακυμάνσεων είναι 0,023, μικρότερη από 0,05 άρα δεχόμαστε ότι οι διακυμάνσεις δεν είναι ίσες). Συνεπώς ελέγχουμε τη σημαντικότητα του t-test στην δεύτερη γραμμή.

Παρατηρούμε πως το p-value (sig στο πίνακα) είναι 0,03 και είναι μικρότερο από το p (επίπεδο σημαντικότητας που έχουμε ορίσει) άρα απορρίπτουμε την αρχική υπόθεση  $H_0$  και δεχόμαστε πως υπάρχει διαφορά ανάμεσα στα δυο φύλα. Αυτό ίσως συμβαίνει όμως και λόγω του μεγαλύτερου πλήθους γυναικών που υπάρχει στον πληθυσμό. Παρατηρούμε πως ο γυναικείος πληθυσμός αξιολογεί καλύτερα τη συνέπεια του προσωπικού στο ωράριό του.

#### 4.7.8 Συσχέτιση φύλου και κατά πόσο το προσωπικό είναι ευγενικό.

Οι υποθέσεις μας σε αυτό το ερώτημα είναι οι εξής:

$H_0$ : δεν υπάρχει διαφορά στη μέση τιμή σε σχέση με το φύλο

$H_1$ : υπάρχει διαφορά στη μέση τιμή

Παρατηρώντας και πάλι τον έλεγχο Levene, βλέπουμε πως η τιμή του είναι 0,537. Η τιμή αυτή είναι μεγαλύτερη από το p value άρα δεχόμαστε πως οι διακυμάνσεις είναι ίσες άρα ελέγχουμε την πρώτη γραμμή.

Το p value στην πρώτη γραμμή είναι ίσο με 0.016 και είναι μικρότερο από το επίπεδο σημαντικότητας. Άρα απορρίπτουμε τη μηδενική υπόθεση. Και δεχόμαστε πως υπάρχει διαφορά στη μέση τιμή με τις γυναίκες να αξιολογούν καλύτερα την ευγένεια του προσωπικού.

	Φύλο	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
4) Το προσωπικό είναι ευγενικό απέναντί σας	Άνδρας	51	4.2745	.69508	.09733
	Γυναίκα	104	4.5481	.63674	.06244

Πίνακας 29 Συσχέτιση φύλο\* ευγενικό προσωπικό

		Levene's Test		t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference
		F	Sig.					
4) Το προσωπικό είναι	Equal variances assumed	.382	.537	-2.438	153	.016	-.27357	.11221

ευγενικό απέναντι σας	Equal variances not assumed			-2.366	92.052	.020	-.27357	.11564
-----------------------------	--------------------------------------	--	--	--------	--------	------	---------	--------

Πίνακας 30 t-test φύλο \* ευγενικό προσωπικό

#### 4.7.9 Συσχέτιση φύλου με το κατά πόσο οι εγκαταστάσεις είναι σε καλή κατάσταση

H<sub>0</sub>: δεν υπάρχει διαφορά στη μέση τιμή σε σχέση με το φύλο

H<sub>1</sub>: υπάρχει διαφορά στη μέση τιμή

Κατά τον έλεγχο Levene παρατηρούμε πως οι διακυμάνσεις είναι ίσες άρα παραμένουμε στην πρώτη γραμμή. Το p value σε αυτή την περίπτωση ισούται με 0,018 που είναι μικρότερο από επίπεδο σημαντικότητας (0,05) άρα απορρίπτουμε τη μηδενική υπόθεση και παρατηρούμε πως οι γυναίκες θεωρούν πως οι εγκαταστάσεις είναι σε καλύτερη κατάσταση από ό,τι οι άνδρες.

	Φύλο	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
8) Οι εγκαταστάσεις είναι σε καλή κατάσταση	Άνδρας	51	2.9608	1.13068	.15833
	Γυναίκα	105	3.4381	1.19231	.11636

Πίνακας 31 Συσχέτιση Φύλο \* Εγκαταστάσεις

		Levene's Test						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference
8) Οι εγκαταστάσεις είναι σε καλή κατάσταση	Equal variances assumed	2.862	.093	-2.385	154	.018	-.47731	.20015
	Equal variances not assumed			-2.429	104.010	.017	-.47731	.19649

Πίνακας 32 t- test Φύλο \* Εγκαταστάσεις

#### 4.7.10 Συσχέτιση φύλου με το κατά πόσο υπάρχει αρκετός χώρος άθλησης.

Αφού συγκρίνουμε τον έλεγχο Levene καταλήγουμε πως οι διακυμάνσεις είναι ίσες, άρα θα πάρουμε το p value από την πρώτη γραμμή. Η τιμή p value είναι ίση με 0,011 και είναι μικρότερη από το 0,05 που είναι το επίπεδο σημαντικότητας. Συνεπώς απορρίπτουμε τη μηδενική υπόθεση. Ο ανδρικός πληθυσμός θεωρεί πως ο χώρος δεν είναι αρκετός για να αθληθούν σε σχέση με τις γυναίκες.

	Φύλο	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
9) Υπάρχει αρκετός χώρος για να ασκηθείτε	Άνδρας	51	2.4706	1.28613	.18009
	Γυναίκα	105	3.0857	1.44192	.14072

Πίνακας 33 Συσχέτιση Φύλο \* Χώρος άσκησης

		Levene's Test						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference
9) Υπάρχει αρκετός χώρος για να ασκηθείτε	Equal variances assumed	1.808	.181	-2.587	154	.011	-.61513	.23780
	Equal variances not assumed			-2.691	109.980	.008	-.61513	.22855

Πίνακας 34 t-test Φύλο \* χώρος άσκησης

#### 4.7.11 Συσχέτιση φύλου και αν επιθυμούν νέες εγκαταστάσεις

Στον έλεγχο Levene βλέπουμε πως η τιμή του sig είναι 0,01 και είναι μικρότερη από 0,05 άρα οι διακυμάνσεις δεν είναι ίσες. Άρα πάμε στη δεύτερη γραμμή για να δούμε τη τιμή του p value. Η τιμή του p value είναι 0,245, τιμή που είναι μεγαλύτερη από το επίπεδο σημαντικότητας (0,05), άρα δεν απορρίπτουμε τη μηδενική υπόθεση. Παρατηρούμε όμως πως οι άνδρες εξέφρασαν πιο έντονα τη δυσαρέσκεια τους σε σχέση με τις γυναίκες.

	Φύλο	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
11) Επιθυμείτε νέες αθλητικές	Άνδρας	51	4.4706	.67388	.09436

εγκαταστάσεις	Γυναίκα	104	4.2788	1.07448	.10536
---------------	---------	-----	--------	---------	--------

Πίνακας 35 Συσχέτιση Φύλο \* Νέες αθλητικές εγκαταστάσεις

		Levene's Test						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference
11)	Equal variances assumed	6.287	.013	1.166	153	.245	.19174	.16447
Επιθυμείτε νέες αθλητικές εγκαταστάσεις	Equal variances not assumed			1.356	143.849	.177	.19174	.14144

Πίνακας 36 t - test Φύλο \* Νέες αθλητικές εγκαταστάσεις

#### Συσχέτιση με χρήση ελέγχου $\chi^2$

Σε αυτή την ενότητα παρουσιάζονται τα αποτελέσματα από τη σύγκριση της μεταβλητής της ηλικίας με ορισμένες ερωτήσεις σχετικά με το προσωπικό, τις εγκαταστάσεις. Πραγματοποιήθηκε έλεγχος  $\chi^2$  (chi - square) ώστε να δούμε τυχόν διαφορές μεταξύ των ερωτηθέντων του δείγματος. Ο έλεγχος  $\chi^2$  (Πραμαγγιούλης, ΙΟΥΛΙΟΣ 2008) χρησιμοποιείται για να κρίνει υποθέσεις ανάμεσα σε κατηγορικού τύπου δεδομένα

Οι υποθέσεις που κάναμε είναι οι εξής:

$H_0$ : Οι δύο μεταβλητές που εξετάζουμε είναι ανεξάρτητες μεταξύ τους

$H_1$ : Οι μεταβλητές που εξετάζουμε έχουν συνάφεια.

#### 4.7.12 Συσχέτιση ηλικίας με την ερώτηση κατά πόσο το προσωπικό σας ικανοποιεί με τις γνώσεις του.

Παρατηρώντας το p value του συντελεστή Pearson φαίνεται πως είναι 0,39 μικρότερος από το επίπεδο σημαντικότητας που έχει οριστεί. Επομένως,

απορρίπτεται η μηδενική υπόθεση και προκύπτει ότι υπάρχει συνάφεια μεταξύ των μεταβλητών ηλικίας και των γνώσεων του υπολογιστή.

**Ποια η ηλικία σας \* Το προσωπικό σας ικανοποιεί με τις γνώσεις του  
Crosstabulation**

		2) Το προσωπικό σας ικανοποιεί με τις γνώσεις του			Total
		Αρκετά	Πολύ	Πάρα πολύ	
Ποια η ηλικία σας	20-25	2	7	11	20
	26-30	3	9	6	18
	31-35	3	12	8	23
	36-40	1	6	13	20
	41-45	2	14	6	22
	45-50	3	12	23	38
	>50	1	1	13	15
Total		15	61	80	156

**Πίνακας 37** Συσχέτιση Ηλικία \* Γνώσεις προσωπικού

**Chi-Square Tests**

	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)
Pearson Chi-Square	21.859 <sup>a</sup>	12	.039
Likelihood Ratio	23.434	12	.024
Linear-by-Linear Association	4.027	1	.045
N of Valid Cases	156		

a. 7 cells (33.3%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 1.44.

**Πίνακας 38** chi- square Ηλικία \* Γνώσεις προσωπικού

**4.7.13 Συσχέτιση ηλικίας με την ερώτηση αν υπάρχει χώρος για άσκηση**

Παρατηρούμε πως το p value σε αυτή τη συσχέτιση είναι πολύ μικρό και ισούται με 0,002, τιμή που είναι μικρότερη τιμή από το επίπεδο σημαντικότητας (0,05), συνεπώς

απορρίπτουμε τη μηδενική υπόθεση και παρατηρούμε συνάφεια μεταξύ των δύο μεταβλητών.

### Ποια η ηλικία σας \* Υπάρχει αρκετός χώρος για να ασκηθείτε Crosstabulation

		9) Υπάρχει αρκετός χώρος για να ασκηθείτε					
		Καθόλου	Λίγο	Αρκετά	Πολύ	Πάρα πολύ	Total
Ποια η ηλικία σας	20-25	3	5	4	5	3	20
	26-30	4	10	2	0	2	18
	31-35	5	12	2	1	3	23
	36-40	7	2	4	6	1	20
	41-45	8	4	2	5	4	23
	45-50	5	7	6	13	8	39
	>50	1	0	4	4	6	15
Total		33	40	24	34	27	158

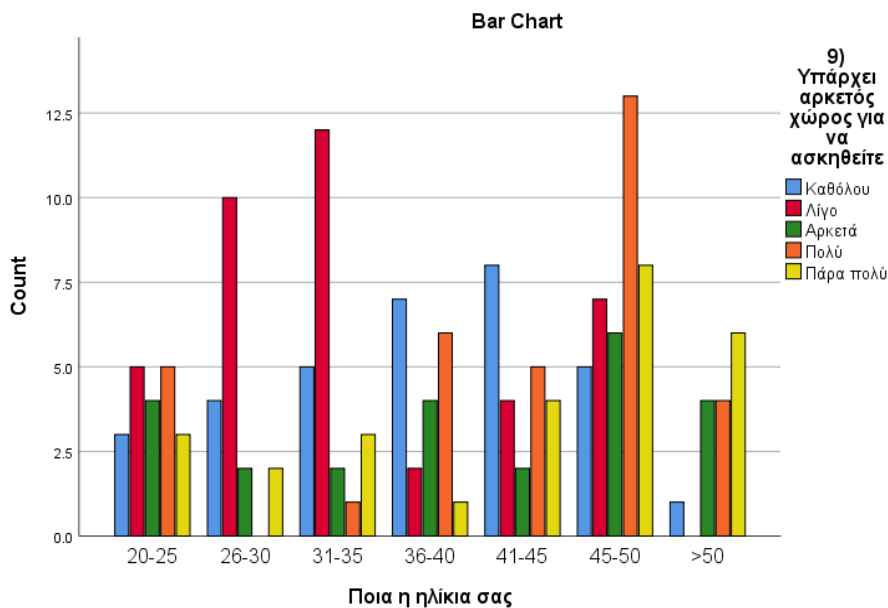
Πίνακας 39 Συσχέτιση Ηλικία \*χώρος άσκησης

### Chi-Square Tests

	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)
Pearson Chi-Square	48.310 <sup>a</sup>	24	.002
Likelihood Ratio	54.061	24	.000
Linear-by-Linear Association	9.509	1	.002
N of Valid Cases	158		

a. 26 cells (74.3%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 2.28.

Πίνακας 40 chi- square Ηλικία \* χώρος άσκησης



Εικόνα 26 Συσχέτιση Ηλικίας \* χώρος άσκησης

**4.7.14 Συσχέτιση μεταξύ ηλικίας και της ερώτησης αν παρατηρείται βελτίωση στην υγεία σας.**

Τα αποτελέσματα του ελέγχου  $\chi^2$  φανερώνουν πως δεν μπορούμε να απορρίψουμε τη μηδενική υπόθεση μιας και το p value είναι ίσο με 0,057 που είναι μεγαλύτερο από το επίπεδο σημαντικότητας. Συνεπώς δεν υπάρχει συνάφεια μεταξύ των μεταβλητών που μελετηθήκαν.

**Ποια η ηλικία σας \* Βλέπετε βελτίωση στην υγεία σας από το πρόγραμμα Crosstabulation**

		13) Βλέπετε βελτίωση στην υγεία σας από το πρόγραμμα				
		Λίγο	Αρκετά	Πολύ	Πάρα πολύ	Total
Ποια η ηλικία σας	20-25	0	6	8	6	20
	26-30	0	6	8	4	18
	31-35	0	7	7	9	23
	36-40	0	2	12	6	20
	41-45	0	5	11	7	23
	45-50	0	8	16	15	39
	>50	1	0	3	11	15
Total		1	34	65	58	158

Πίνακας 41 Συσχέτιση Ηλικία \* Βελτίωση υγείας

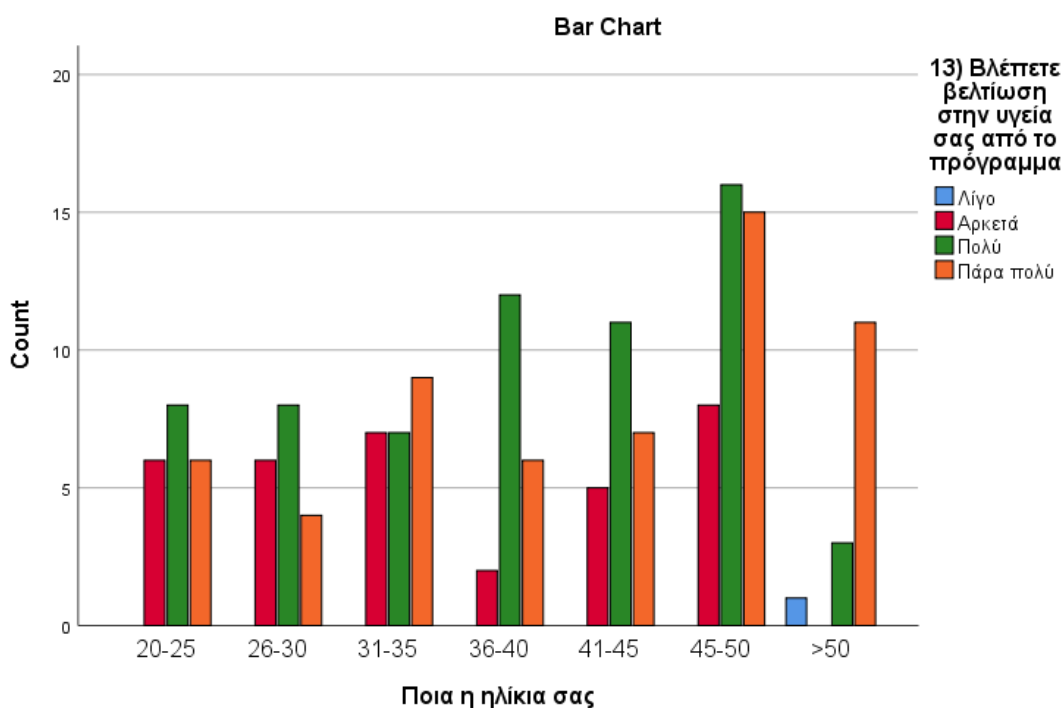


## Chi-Square Tests

	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)
Pearson Chi-Square	28.319 <sup>a</sup>	18	.057
Likelihood Ratio	25.883	18	.102
Linear-by-Linear Association	4.917	1	.027
N of Valid Cases	158		

a. 13 cells (46.4%) have expected count less than 5. The minimum expected count is .09.

## Πίνακας 42 chi- square Ηλικία Βελτίωση υγείας



Εικόνα 27 Συσχέτιση Ηλικία \* Βελτίωση υγείας

#### 4.7.15 Συσχέτιση ηλικίας με το κατά πόσο παρατηρείται βελτίωση στην ψυχική υγεία.

Και σε αυτή την περίπτωση παρατηρήθηκε πως δεν υπάρχει συνάφεια μεταξύ των μεταβλητών μιας και το p value (0,25) είναι μεγαλύτερο από το 0,05 (επίπεδο σημαντικότητας) άρα δεν υπάρχει συσχέτιση μεταξύ των δύο μεταβλητών.

**Ποια η ηλικία σας \* Βλέπετε βελτίωση στην ψυχολογική σας κατάσταση από το πρόγραμμα Crosstabulation**

		14) Βλέπετε βελτίωση στην ψυχολογική σας κατάσταση από το πρόγραμμα					Total
		Καθόλου	Λίγο	Αρκετά	Πολύ	Πάρα πολύ	
Ποια η ηλικία σας	20-25	0	0	4	6	10	20
	26-30	0	0	6	9	3	18
	31-35	0	0	3	8	12	23
	36-40	0	0	3	9	8	20
	41-45	0	0	4	9	10	23
	45-50	0	1	5	13	20	39
	>50	1	0	0	3	11	15
Total		1	1	25	57	74	158

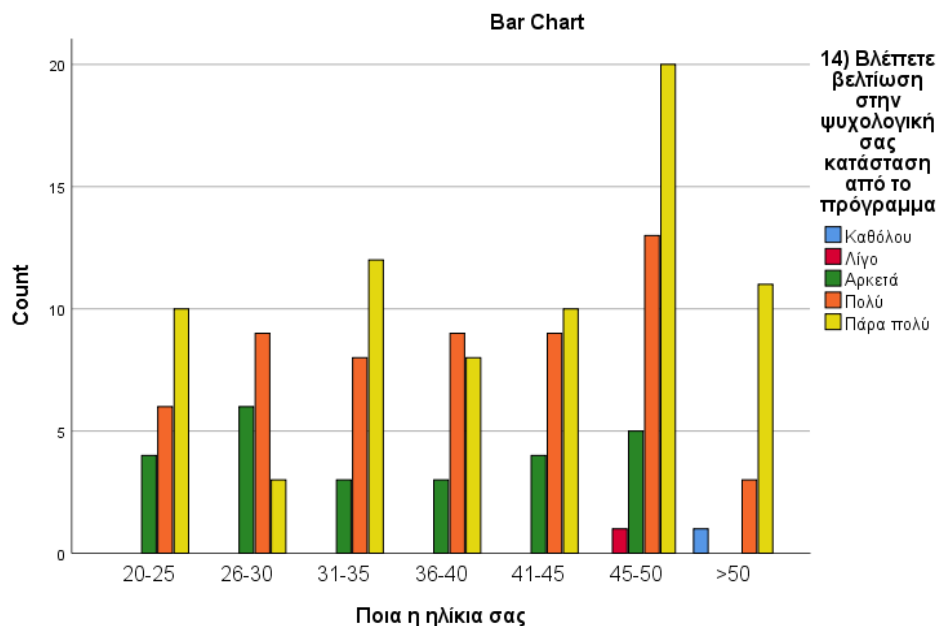
**Εικόνα 1 Συσχέτιση Ηλικία \* Ψυχολογική κατάσταση**

**Chi-Square Tests**

	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)
Pearson Chi-Square	28.234 <sup>a</sup>	24	.250
Likelihood Ratio	25.599	24	.374
Linear-by-Linear Association	2.034	1	.154
N of Valid Cases	158		

a. 20 cells (57.1%) have expected count less than 5. The minimum expected count is .09.

**Πίνακας 43 chi-square Ηλικία \* Ψυχολογική Κατάσταση**



Εικόνα 28 Συσχέτιση Ηλικία \* Ψυχολογική Κατάσταση

#### 4.7.16 Συσχέτιση επίπεδο συσχέτισης μεταξύ των μεταβλητών επίπεδο εκπαίδευσης και γνώσεις προσωπικού

Τα αποτελέσματα του ελέγχου  $\chi^2$  (chi square) έδειξε πως δεν επηρεάζεται η άποψη για το κατά πόσο το προσωπικό έχει ικανοποιητικές γνώσεις σε σχέση με το επίπεδο εκπαίδευσης ( $p$  value = 0,330 >0,05)

#### Επίπεδο Εκπαίδευσης \* Το προσωπικό σας ικανοποιεί με τις γνώσεις του Crosstabulation

		2) Το προσωπικό σας ικανοποιεί με τις γνώσεις του			Total
		Αρκετά	Πολύ	Πάρα πολύ	
Επίπεδο Εκπαίδευσης	Απολυτήριο Δημοτικού	0	0	3	3
	Απολυτήριο Γυμνασίου	1	2	3	6
	Απολυτήριο Λυκείου	6	31	43	80
	ΑΕΙ	6	25	19	50
	Μεταπτυχιακό	2	3	7	12
	Διδακτορικό	0	0	3	3
Total		15	61	78	154

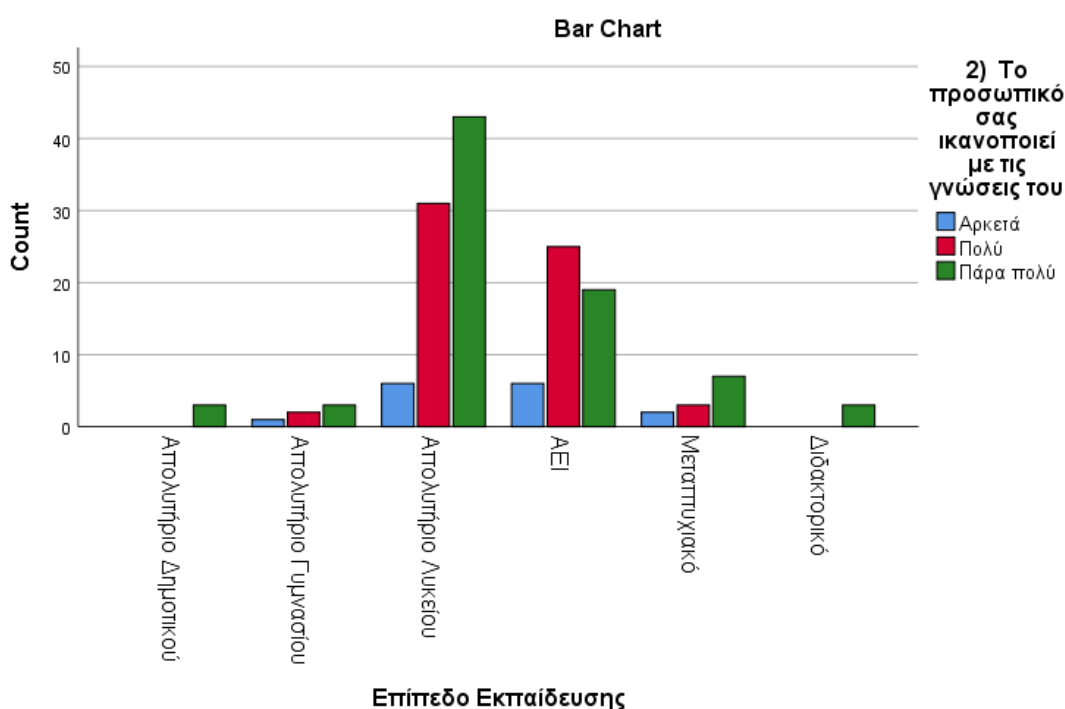
Πίνακας 44 Συσχέτιση Επίπεδο εκπαίδευσης \* Γνώσεις προσωπικού

## Chi-Square Tests

	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)
Pearson Chi-Square	11.363 <sup>a</sup>	10	.330
Likelihood Ratio	13.678	10	.188
Linear-by-Linear Association	.525	1	.469
N of Valid Cases	154		

a. 12 cells (66.7%) have expected count less than 5. The minimum expected count is .29.

## Πίνακας 45 chi- square Επίπεδο εκπαίδευσης \* Γνώσεις προσωπικού



## Εικόνα 29 Συσχέτιση Επίπεδο εκπαίδευσης \* Γνώσεις προσωπικού

## 4.7.17 Συσχέτιση μεταξύ επαγγελματικής κατάστασης και κατά πόσο θέλουν νέες εγκαταστάσεις.

Στον παρακάτω πίνακα και στο παρακάτω ραβδόγραμμα αποδεικνύεται με τον έλεγχο  $\chi^2$  (chi - square) πως η εργασιακή κατάσταση δεν έχει συνάφεια με την άποψη των αθλούμενων για τις νέες εργασιακές εγκαταστάσεις ( p value = 0,602 > 0,05)

## Απασχόληση \* Επιθυμείτε νέες αθλητικές εγκαταστάσεις Crosstabulation

		11) Επιθυμείτε νέες αθλητικές εγκαταστάσεις					Total
		Καθόλου	Λίγο	Αρκετά	Πολύ	Πάρα πολύ	
Απασχόληση	Εργαζόμενος	2	4	6	20	41	73
	Άνεργος	1	3	2	25	36	67
	Συνταξιούχος	1	0	1	2	7	11
Total		4	7	9	47	84	151

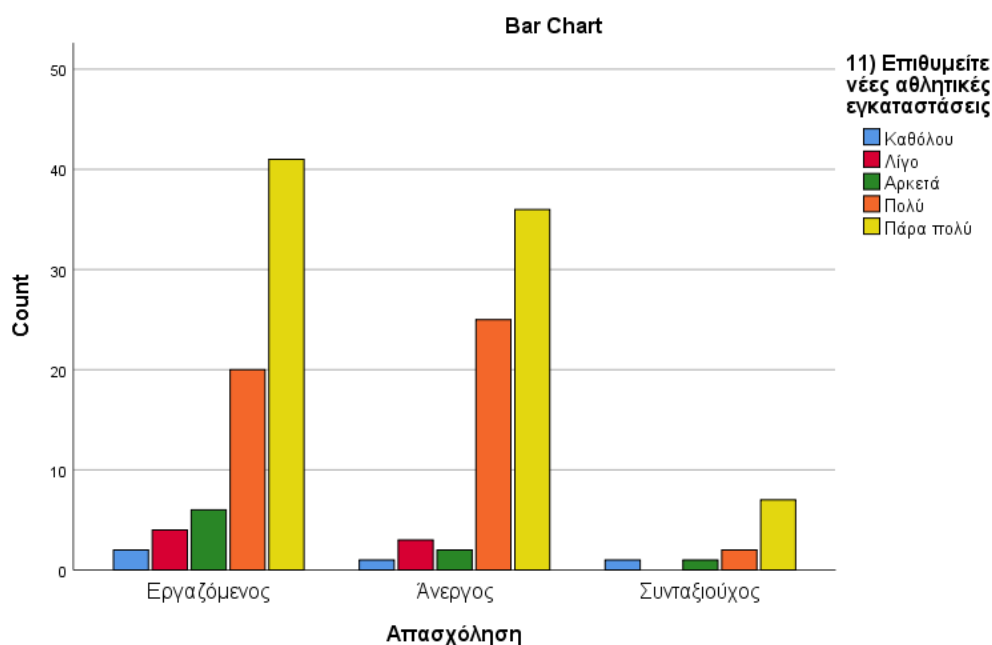
Πίνακας 46 Συσχέτιση Απασχόληση \* Νέες αθλητικές εγκαταστάσεις

## Chi-Square Tests

	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)
Pearson Chi-Square	6.406 <sup>a</sup>	8	.602
Likelihood Ratio	6.498	8	.592
Linear-by-Linear Association	.082	1	.775
N of Valid Cases	151		

a. 10 cells (66.7%) have expected count less than 5. The minimum expected count is .29.

Πίνακας 47 chi- square Απασχόληση \* Νέες αθλητικές εγκαταστάσεις



Εικόνα 30 Συσχέτιση Απασχόληση \* Νέες αθλητικές εγκαταστάσεις

#### 4.7.18 Συσχέτιση μεταξύ επαγγελματικής κατάστασης και βελτίωσης ψυχικής υγείας

Σε αντίθεση με τις νέες εγκαταστάσεις σε αυτή τη συσχέτιση παρατηρούμε πως η επαγγελματική κατάσταση συσχετίζεται με τη βελτίωση της ψυχικής υγείας. Το p value είναι 0 και είναι μικρότερο από το επίπεδο σημαντικότητας. Άρα απορρίπτουμε τη μηδενική υπόθεση.

#### Απασχόληση \* Βλέπετε βελτίωση στην ψυχολογική σας κατάσταση από το πρόγραμμα Crosstabulation

14) Βλέπετε βελτίωση στην ψυχολογική σας κατάσταση από το πρόγραμμα

		Καθόλου	Λίγο	Αρκετά	Πολύ	Πάρα πολύ	Total
Απασχόληση	Εργαζόμενος	0	1	9	23	40	73
	Άνεργος	0	0	16	32	20	68
	Συνταξιούχος	1	0	0	1	9	11
Total		1	1	25	56	69	152

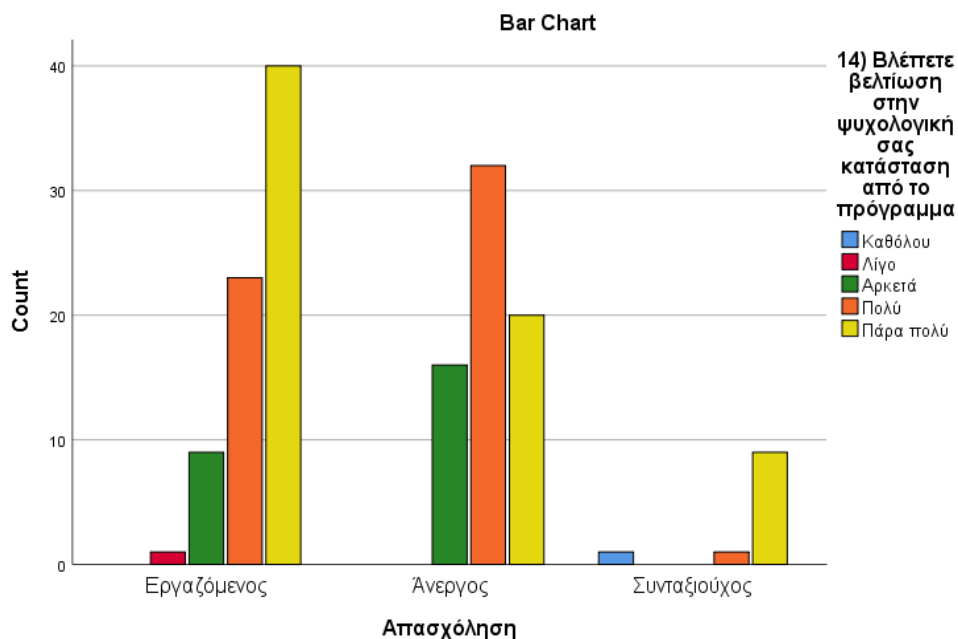
Πίνακας 48 Συσχέτιση Απασχόληση \* Ψυχική υγεία

#### Chi-Square Tests

	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)
Pearson Chi-Square	31.788 <sup>a</sup>	8	.000
Likelihood Ratio	26.958	8	.001
Linear-by-Linear Association	1.334	1	.248
N of Valid Cases	152		

a. 9 cells (60.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is .07.

Πίνακας 49 chi- square Απασχόληση \* Ψυχική Υγεία



Εικόνα 31 Απασχόληση \* Ψυχική υγεία

4.7.19 Συσχέτιση επαγγελματικής κατάστασης και ποιότητα υγείας των αθλούμενων

Τα αποτελέσματα του  $\chi^2$  test (chi – square) δείχνουν πως η επαγγελματική κατάσταση και η βελτίωση της ποιότητας υγείας είναι εξαρτημένες μεταβλητές ( p value = 0,006 <0,05)

Απασχόληση \* Βλέπετε βελτίωση στην υγεία σας από το πρόγραμμα  
Crosstabulation

		13) Βλέπετε βελτίωση στην υγεία σας από το πρόγραμμα				Total
		Λίγο	Αρκετά	Πολύ	Πάρα πολύ	
Απασχόληση	Εργαζόμενος	0	15	32	26	73
	Άνεργος	0	19	29	20	68
	Συνταξιούχος	1	0	4	6	11
Total		1	34	65	52	152

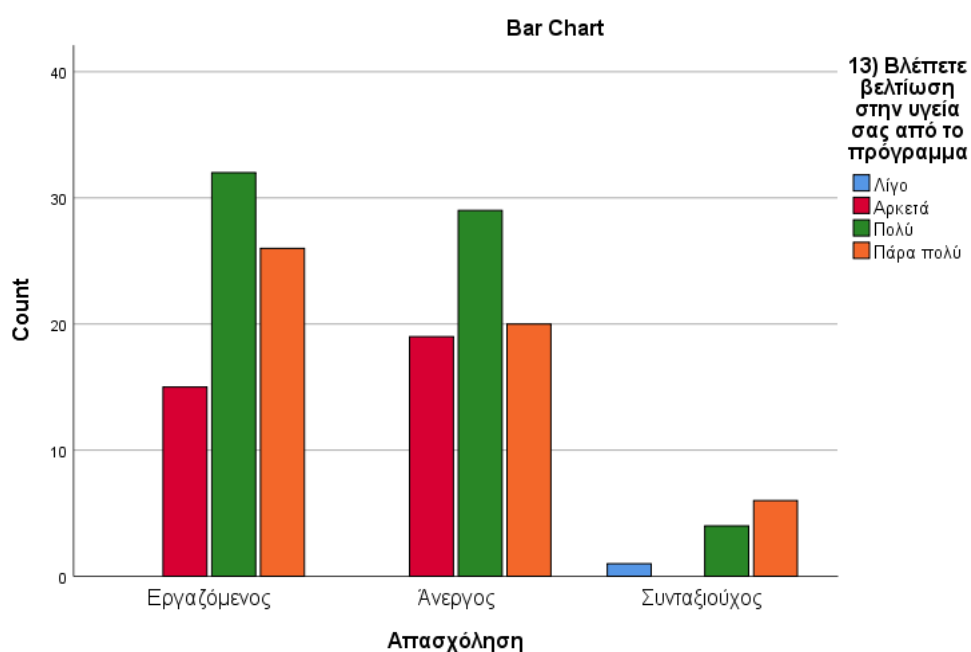
Πίνακας 50 Συσχέτιση Απασχόληση \* Βελτίωση υγείας

**Chi-Square Tests**

	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)
Pearson Chi-Square	18.286 <sup>a</sup>	6	.006
Likelihood Ratio	12.936	6	.044
Linear-by-Linear Association	.007	1	.936
N of Valid Cases	152		

a. 6 cells (50.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is .07.

**Πίνακας 51 chi - square Απασχόληση \* Βελτίωση υγείας**



**Εικόνα 32 Απασχόληση \* Βελτίωση υγείας**



## Συμπεράσματα

Το μεγαλύτερο μέρος ερευνών που ασχολούνται με την ποιότητα υπηρεσιών στον χώρο της αθλητικής αναψυχής επικεντρώνονται κυρίως στις προτιμήσεις και τις προσδοκίες των αθλούμενων. Στη συγκεκριμένη έρευνα η πλειοψηφία των αθλούμενων ήταν γυναίκες με ποσοστό 67,3%, ενώ ο ανδρικός πληθυσμός ήταν το 32,7%. Η ηλικία των αθλούμενων ξεκινούσε από τα 20 χρόνια και ξεπερνούσε τα 70. Το μορφωτικό επίπεδο των συμμετεχόντων στο πρόγραμμα «Άθληση για όλους» ήταν ανώτερης και ανώτατης εκπαίδευσης με ποσοστά 51,9% και 32,1% αντίστοιχα. Το γεγονός ότι οι περισσότεροι από τους συμμετέχοντες είναι γυναίκες συμφωνεί με ανάλογη έρευνα που υλοποιήθηκε από τη Ρουσσέτη (2006) στο Δήμο Αμπελοκήπων, καθώς και σε μια σειρά άλλων (Afthinos & Theodorakis, 1999; Alexandris et al., 2004; Υφαντίδου κ.ά., 2005; Afthinos et al., 2005; Costa et al., 1998; Ρουσσέτη, 2006; Κάκκος & Σταύρου, 2005). Πιθανοί λόγοι για τη μικρότερη συμμετοχή των ανδρών, ενδέχεται να είναι η έλλειψη ποικιλίας ωρών, καθώς και η μη λειτουργία των προγραμμάτων άθλησης τα Σαββατοκύριακα.

Σχετικά με την ποιότητα του προγράμματος παρατηρήσαμε κοινές απόψεις από τους αθλούμενους οι οποίοι εξέφρασαν θετική άποψη για το πρόγραμμα. Αυτές οι θετικές αντιλήψεις για το πρόγραμμα «Άθληση για όλους» οφείλονται κατά κύριο λόγο στον σωστό σχεδιασμό των υπευθύνων. Επιπλέον σημαντικό ρόλο σε αυτήν τη θετική αξιολόγηση του προγράμματος έπαιξε το προσωπικό που εργαζόταν στα προγράμματα αυτά, όπως και στην έρευνα της Ρουσσέτη (2006), αλλά και άλλων (Διακογιάννης, 2014; Albrecht & Bradford, 1990; Berry & Parasuraman, 1991). Το προσωπικό χαρακτηρίστηκε επαρκές, πρόθυμο να βοηθήσει, με αρκετές γνώσεις και ευγενικό. Το αποτέλεσμα αυτό ενισχύει την υψηλή σημασία και τον κομβικό ρόλο που έχουν οι καθηγητές φυσικής αγωγής στα προγράμματα «Άθληση για όλους». Επισημαίνεται όμως η ανάγκη για τη συνεχή επιμόρφωση και τη δια βίου μάθηση των καθηγητών φυσικής αγωγής, ώστε να ανταπεξέλθουν στις απαιτητικές συνθήκες του προγράμματος. Η επιλογή του προσωπικού φυσικής αγωγής θα πρέπει να βασίζεται σε κριτήρια όπως γνώσεις, εμπειρία, συνέπεια, οργάνωση, ευγένεια, κοινωνικότητα.

Η χειρότερη αξιολόγηση παρατηρήθηκε στις ερωτήσεις που είχαν σχέση με τις εγκαταστάσεις. Το αποτέλεσμα αυτό ίσως οφείλεται στον περιορισμένο χώρο. Από

τις μεγαλύτερες δυσκολίες που αντιμετωπίζουν οι δήμοι είναι η εύρεση χώρων για να υλοποιούν τις δράσεις τους. Οι ελλείψεις σε αθλητικό εξοπλισμό, αποδυτηρίων και προβλήματα που αντιμετωπίζουν οι δημόσιοι φορείς παροχής αθλητικών υπηρεσιών στην Ελλάδα επέφεραν την δυσαρέσκεια των αθλούμενων για τις αθλητικές εγκαταστάσεις. Το χαμηλό επίπεδο ικανοποίησης από τις εγκαταστάσεις αναδεικνύεται και από άλλες έρευνες (Διακογιάννης, 2014; Alexandris et al. 1999). Σε αντίθεση με τις εγκαταστάσεις οι αθλούμενοι υποστήριξαν πως υπήρχε υψηλή ποιότητα υγιεινής και πως οι εγκαταστάσεις και ο εξοπλισμός τηρούσε την υγιεινή και την καθαριότητα σε υψηλά επίπεδα. Το παραπάνω έρχεται σε αντίθεση με τα συμπεράσματα άλλων ερευνητών (Alexandris, 1998; Papadopoulos et al., 1999; Κάκκος & Σταύρου, 2005; Πετρίδου κ.ά., 2003). Σε αυτό το σημείο θα πρέπει να αναφέρουμε πως οι αθλούμενοι επιθυμούν ποικιλία προγραμμάτων. Άλλοι επιθυμούν γυμναστική με χρήση οργάνων, άλλοι αθλητικά προγράμματα όπως πιλάτες, τρέξιμο κτλ. Το πρόγραμμα «Άθληση για όλους» θα πρέπει να δημιουργήσει νέους χώρους που θα είναι πιο ελκυστικοί, με προγράμματα που θα είναι προσαρμοσμένα ανάλογα την ηλικία ή την εμπειρία των συμμετεχόντων. Οι αθλητικές δραστηριότητες δεν θα έπρεπε να περιορίζονται σε κλειστούς χώρους. Θα μπορούσαν να πραγματοποιούνται και εξωτερικές δράσεις. Για παράδειγμα προγράμματα άθλησης, όπως η γιόγκα που θα μπορούν να πραγματοποιηθούν σε φυσικό περιβάλλον. Προγράμματα άθλησης σε νερό όπου θα μπορούσαν να χρησιμοποιηθεί ο χώρος κάποιου γειτονικού κολυμβητηρίου. Τέλος, η ύπαρξη καινοτόμων προγραμμάτων στα οποία να μπορεί να συμμετέχει όλη η οικογένεια ώστε να αυξηθεί η ικανοποίηση των αθλουμένων.

Το πρόγραμμα «Άθληση για όλους» στον δήμο Αμπελοκήπων και Μενεμένης θεωρείται πετυχημένη προσπάθεια μιας και οι αθλούμενοι έμειναν ικανοποιημένοι. Επιπλέον παρατήρησαν σημαντική βελτίωση τόσο στη φυσική τους κατάσταση και υγεία όσο και στην ψυχική τους κατάσταση.

Παρατηρήθηκε πως υπήρχε συσχέτιση μεταξύ των ερωτήσεων ικανοποίησης και της κατηγορικής μεταβλητής του φύλου. Οι γυναίκες αθλούμενοι αξιολογούσαν με υψηλότερο σκορ στη κλίμακα Likert σε σχέση με τους άνδρες. Μόνο στην ερώτηση αν επιθυμούν νέες εγκαταστάσεις οι άνδρες σημείωσαν υψηλότερο σκορ (μεγαλύτερη μέση τιμή στη κλίμακα Likert). Βέβαια αυτό μπορεί να συνέβη λόγω του μεγαλύτερου πλήθους γυναικών στο δείγμα μας.

Μια από τις πιο σημαντικές συσχετίσεις που εντοπίστηκαν είναι η συσχέτιση της μεταβλητής επαγγελματικής κατάστασης και το κατά πόσο η άθληση βελτιώνει την ψυχική και σωματική υγεία. Σήμερα στους εργασιακούς χώρους εμφανίζεται συχνά το φαινόμενο της εργασιακής εξουθένωσης. Μέσω της άσκησης, ειδικά αερόβιας, το άτομο εκτονώνεται σωματικά και πνευματικά. Επίσης κάποιος νέος και άνεργος μέσω των προγραμμάτων «Άθληση για όλους» μπορεί να αθληθεί και να ξεφύγει από την καθημερινότητά του και το άγχος για την εύρεση εργασίας. Ιδανική και στις δύο περιπτώσεις είναι η άσκηση σε ομάδες, καθώς το άτομο θα αθλείται και θα ψυχαγωγείται ταυτόχρονα, ξεφεύγοντας από την καθημερινότητα, το στρες, το άγχος και τη μονοτονία.

Συνοψίζοντας θα πρέπει να επισημανθεί πως το πρόγραμμα «Άθληση για όλους» στον δήμο Αμπελοκήπων και Μενεμένης παράγει σημαντικές υπηρεσίες όχι μόνο στην άθληση των δημοτών αλλά και στη βελτίωση της ψυχικής και σωματικής τους υγείας. Θα πρέπει να επενδύσει στην αναβάθμιση των υπηρεσιών χρόνο με το χρόνο.

Αναφορικά με τις προτάσεις για μελλοντικά προγράμματα, οι υπεύθυνοι σχεδιασμού θα ήταν καλό να εστιάσουν σε πιο καινοτόμα προγράμματα, τα οποία να έχουν ως βάση τη φαντασία του φορέα και τη διάθεση για δημιουργικότητα και των αθλουμένων. Τέτοια προγράμματα μπορούν να πραγματοποιηθούν είτε εντός ορίων του Δήμου, είτε εκτός των ορίων του, συνδυάζοντας το πρόγραμμα και με εκδρομή, στο βουνό, στη θάλασσα, σε χώρο όπου μπορεί να γίνει μια αθλοπαιδιά. Όσοι συμμετέχουν στα προγράμματα έχουν ως κύριο μέλημά τους τη ψυχαγωγία, την άθληση και τη συμμετοχή σε αθλητικές δραστηριότητες, αλλά επιθυμούν και την επαφή και τη γνωριμία με νέα μέρη ανά την Ελλάδα. Τέτοιες δραστηριότητες μπορούν να είναι η ορειβασία, η πεζοπορία σε βουνό ή θάλασσα, η ποδηλασία σε βουνό ή σε παραλιακό δρόμο, η αναρρίχηση, το χειμερινό σκι και άλλα χειμερινά αθλήματα, το θαλάσσιο σκι και οι καταδύσεις, καθώς και η συμμετοχή σε αθλητικές εκδηλώσεις και φεστιβάλ.

**Βιβλιογραφικές αναφορές**Ελληνική

- Αυθίνος, Γ. (1998). *Άσκηση-Άθληση Κινητική Αναψυχή. Οργανωτική Διάσταση*. Αθήνα: Πανεπιστήμιο Αθηνών Τ.Ε.Φ.Α.Α.
- Αμοιρίδης, Β., Θεοδωράκης, Ν., Καμπίτσης Χ., Χαραχούσου, Υ. & Κώστα, Γ. (2001). *Αντιλήψεις αθλουμένων για την ποιότητα των υπηρεσιών στα προγράμματα «Άθλησης για Όλους»*. Πρακτικά 2ου Πανελληνίου Συνεδρίου Οργάνωσης και Διοίκησης Αθλητισμού, Τρίκαλα, 14-16 Δεκεμβρίου 2001.
- Αστραπέλλος, Κ., Τσαρδακλής, Α., Σπυριδοπούλου, Ε., Κώστα, Γ. (2010) Διερεύνηση και Καταγραφή των Αθλητικών Προγραμμάτων του Δήμου Ξάνθης. *Περιοδικό Αθλητικού Τουρισμού και Αναψυχής*, 2, 35-50.
- Brill, P. (2006). *Σωστή Άσκηση στην Τρίτη Ηλικία*. Θεσσαλονίκη: SALTO.
- Γεροδημος, Β. (2012). *Σωματικές και φυσιολογικές επιδράσεις της άσκησης*. Διαθέσιμο στην ιστοσελίδα: <https://www.diatrofi.gr/topics/lifestyle/askisi/> Ημερομηνία πρόσβασης 10/7/2019.
- Γκουτζελιάν, Π., Θεοδωράκης, Ν., Κώστα, Γ. & Γαργαλιάνος, Δ. (2002). *Διερεύνηση της ποιότητας υπηρεσιών σε γυμναστήρια*. Πρακτικά 3ου Συνεδρίου Ελληνικής Εταιρείας Διοίκησης Αθλητισμού, Εύοσμος Θεσσαλονίκης, 4-6 Οκτωβρίου 2002
- Δαγτόγλου, Π. (2004). *Γενικό Διοικητικό δίκαιο*. Αθήνα: Σάκκουλα.
- Διακογιάννης, Π. (2014). *Βαθμός ικανοποίησης συμμετεχόντων ενήλικων στα Προγράμματα «Άθληση Για Όλους» του Δήμου Αγίας Παρασκευής*. Μεταπτυχιακή Διπλωματική Εργασία, Μεταπτυχιακό Πρόγραμμα «Οργάνωση και Διοίκηση Αθλητικών Οργανισμών και Επιχειρήσεων» του Τμήματος Οργάνωσης και Διαχείρισης του Παν/μίου Πελοποννήσου. Σπάρτη.
- Ζουρνατζή, Ε., Ρουσσέτη, Μ., Γκανάτσιος, Γ & Κουστέλιος, Α. (χ.χ). *Οδηγός Διαχείρισης Προγραμμάτων "Άθληση για Όλους"*. Επιμέλεια Έκδοσης: Κουστέλιος Αθανάσιος.
- Θεοδωράκης, Γ. (2010). *Άσκηση, ψυχική υγεία και ποιότητα ζωής*. Θεσσαλονίκη: Χριστοδουλίδη.

- Ιωαννίδου Δ., Μπάτσιου Σ., Δούδα Ε. & Κουρτέσης Θ. (2012). *Το επίπεδο αυτοαντίληψης των παιδιών με κινητική αναπηρία και οι λόγοι παρακίνησης για την ενασχόληση τους με την άσκηση*. 19ο Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Κομοτηνή.
- Καραολής Ι., Μπάτσιου Σ., Δούδα Ε. & Αντωνίου Π. (2012). *Συνεκπαίδευση μαθητών με και χωρίς κινητική αναπηρία στο μάθημα της φυσικής αγωγής: Στάσεις και προθέσεις των καθηγητών φυσικής αγωγής των δημοσίων σχολείων της Κύπρου*. 19ο Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Κομοτηνή.
- Κάκκος, Β. & Σταύρου, Ν.Α., (2010). *Ολοκληρωμένο Τοπικό Πρόγραμμα Αθλητικής Ανάπτυξης*. Διαθέσιμο στο <http://sparti.uop.gr/~toda/kakos2010.ppt>  
Ανακτήθηκε 1/8/2019
- Κούλη, Ε., Καμπίτσης, Χ. & Θεοδωράκης, Ν. (2002). *Διερεύνηση της ικανοποίησης πελατών: Η περίπτωση ενός γυμναστηρίου πολυτελούς ξενοδοχείου*. Πρακτικά 3ου Συνεδρίου Ελληνικής Εταιρείας Διοίκησης Αθλητισμού, Εύοσμος Θεσσαλονίκης, 4-6 Οκτωβρίου 2002
- Μπελίτσος, Π. (1981). *Αθλητική αγωγή-Ο κλασικός αθλητισμός στο σχολείο*. Αθήνα: Μπελίτσου.
- Μπέσιλα-Βήκα, Ευ. (2004). *Τοπική Αυτοδιοίκηση. Θεσμικό Πλαίσιο - Ευρωπαϊκή Διάσταση*. Vol. 1. Αθήνα: Σάκκουλα.
- Νικηταράς, Ν. (2003). *Η Πόλη και η Άσκηση του Πολίτη. Διαχρονική Εξέλιξη*. Αθήνα: Τελέθριον.
- Παπαδημητρίου, Δ. (1996). *Ελληνικός αθλητικός οργανισμός εν όψει του 2000. Προσπερνώντας οργανωτικά προβλήματα, αντιδρώντας στις προκλήσεις*. Πρακτικά από το 1<sup>ο</sup> Συνέδριο Ελληνικής Εταιρείας Διοίκησης Αθλητισμού. Θεσσαλονίκη.
- Παπαδημητρίου, Δ. (2000). *Διαδικασία αξιολόγησης της απόδοσης των δημοτικών αθλητικών φορέων*. Πρακτικά από το Πανελλήνιο Συνέδριο Δημοτικών Αθλητικών Οργανισμών. Αθήνα, Ελλάδα: Γενική Γραμματεία Αθλητισμού
- Πετρίδου, Θεοδωράκης, Ν., Ταξιλάρης, Κ., Πυλιανίδης, Θ. & Αντωνίου, Π. (2003). *Διερεύνηση της ποιότητας υπηρεσιών: Η περίπτωση ενός Δημοτικού Αθλητικού Οργανισμού*. Πρακτικά από το 4ο Πανελλήνιο Συνέδριο Αθλητικής Διοίκησης, Πειραιάς 28-30 Νοεμβρίου 2003.

- Πραμαγγιούλης, Π. (ΙΟΥΛΙΟΣ 2008). *Οδηγος Αναλυσης Δεδομενων Με Τη Χρηση SPSS*. Αθήνα: Οικονομικο Πανεπιστημιο Αθηνων.
- Ρουσέτη, Μ. (2006). *Αξιολόγηση Προγραμμάτων «Άθλησης για Όλους» σε Οργανισμούς Τοπικής Αυτοδιοίκησης*. Μεταπτυχιακή Διατριβή, Διατμηματικό Μεταπτυχιακό Πρόγραμμα «Άσκηση και Ποιότητα Ζωής» των Τ.Ε.Φ.Α.Α Δημοκρίτειου Παν/μίου Θράκης και Παν/μίου Θεσσαλίας. Τρίκαλα.
- Ρουσσέτη, Μ., Κουστέλιος, Α., Κιουμουρτζόγλου, Ε., & Διγγελίδης, Ν. (2005). Αξιολόγηση της Ικανοποίησης Πελατών: Εφαρμογή σε Δημοτικά Προγράμματα «Άθλησης για Όλους». *Ελληνική Εταιρεία Διοίκηση Αθλητισμού και Αναψυχής*, 4(2), 26-34.
- Σιώμοκος, Γ. & Czerpiel, J. (2007). *Ανταγωνιστική Στρατηγική Μάρκετινγκ*. Αθήνα: Σταμούλης.
- Σταύρου, Ν., & Κάκκος, Β. (2000). *Βαθμός ικανοποίησης πολιτών από τις προσφερόμενες αθλητικές δημοτικές υπηρεσίες σε προγράμματα "Άθλησης για Όλους*. Πρακτικά από το 3ο Συνέδριο Ελληνικής Εταιρίας Διοίκησης Αθλητισμού. Θεσσαλονίκη: Ελληνική Εταιρία Διοίκησης Αθλητισμού.
- Σταύρου, Ν.Α. & Κάκκος, Β. (2002). *Βαθμός Ικανοποίησης πολιτών από τις προσφερόμενες αθλητικές Δημοτικές υπηρεσίες σε Προγράμματα Άθλησης για Όλους*. Πρακτικά 3ου Πανελληνίου Συνεδρίου Ελληνικής Εταιρείας Διοίκησης Αθλητισμού. Θεσσαλονίκη.
- Τζέτζης, Γ. (2000). *Οργάνωση και Διοίκηση αθλητικών προγραμμάτων των Οργανισμών Τοπικής Αυτοδιοίκησης*. Πρακτικά από το 2° Πανελλήνιο Συνέδριο Δημοτικών Αθλητικών Οργανισμών. Αθήνα, Ελλάδα: Γενική Γραμματεία Αθλητισμού.
- Τσιότσου, Ρ. (2000). *Μάρκετινγκ Δημοτικών Αθλητικών Οργανισμών / Επιχειρήσεων*. Πρακτικά από το 2° Πανελλήνιο Συνέδριο Δημοτικών Αθλητικών Οργανισμών. Αθήνα, Ελλάδα: Γενική Γραμματεία Αθλητισμού.
- Τσενές, Γ.Η. (1986). *Τοπική Αυτοδιοίκηση-Θεωρία και Πράξη*. Αθήνα: Φοίβος.
- Τσιαντούλα, Ε, Τσιαντούλα, Λ., Πατσιαούρας, Α. & Κοκαρίδας, Δ. (2012). Φυσική Άσκηση & Κατάθλιψη. *Διεπιστημονική Φροντίδα Υγείας*, 4 (3), 83-90.
- Υφαντίδου, Γ., Κώστα, Γ., Μιχαλοπούλου, Μ. & Αστραπέλλος, Κ. (2005). *Σύγκριση κριτηρίων επιλογής προγραμμάτων άθλησης μεταξύ των ασκούμενων & των Δημοτικών Αθλητικών Οργανισμών*. Πρακτικά από το 6° Συνέδριο Ελληνικής

Εταιρίας Διοίκησης Αθλητισμού. Ηράκλειο, Ελλάδα: Ελληνική Εταιρεία Διοίκησης Αθλητισμού

Χλέπας, Ν.Κ. (2001). *Το νέο Σύνταγμα*. Αθήνα: Σάκκουλα.

### Ξενόγλωσση

Afthinos, Y. & Theodorakis, N. (Ed.). (1999). *A First Approach to Measure Service Quality in Greek Fitness Centers*. Proceedings of the 7th Congress of the European Association for Sport Management. Thessaloniki, Greece: Hellenic Association of Sport Management.

Afthinos, Y., Theodorakis, N. & Nassis, P. (2005). Customers' expectations of service in Greek fitness centers (gender, age, type of sport center and motivation differences). *Managing Service Quality*, 15(3), 254-258.

Alexandris, K., Zaxariadis, P., Tsorbatzoudis, C. & Grouios, G. (2004). An Empirical Investigation of the Relationships among Service Quality, Satisfaction and Psychological Commitment in a Health Club Context. *European Sport Management Quarterly*, 4, 36-52.

Alexandris, K., Papadopoulos, P., Palialia, E. & Vasiliadis, T. (1999). Customer Satisfaction: A comparison between Public and Private Sport and Fitness Clubs in Greece. *European Journal for Sport Management*, 6 (1), 40 – 51

Alexandris, K. (1998). Patterns of recreational sport participation among the adult population in Greece. *Cyber Journal of Sport Marketing*, 2 (2), 1-9.

Albrecht, K. & Bradford, L.J. (1990). *The Service Advantage*. Illinois: Dow Jones Irwin.

American College of Sport Medicine (2000). *ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription* (6th ed). USA: Lippinkott Williams & Wilkins.

Bahrke, M.S. & Morgan, W.P. (1978). Anxiety reduction following exercise and meditation. *Cognit. Ther. Res.* 2, 323–333.

Bailey, R., Wellard, I. & Dismore, H. (2004). *Girls' participation in physical activities and sports: Benefits, patterns, influences and ways forward*. Centre for Physical Education and Sport Research. United Kingdom: Canterbury Christ Church University College.

Bandura, A. (1997). *Self-efficacy. The exercise of control*. New York. W.H. Freeman and Company.

- Berry, L.L. & Parasuraman, A. (1991), *Marketing Services: Competing through Quality*. New York: Free Press.
- Berger, B.G., Pargman D., & Weinberg R.S. (2007). *Foundations of exercise psychology* (2nd ed.). Morgantown: Fitness Information Technology.
- Booth, T., Ainscow, M., Black - Hawkins, K., Vaughan, M. & Shaw, L. (2000). *Index for Inclusion: Developing Learning and Participation in Schools*. Bristol: CSIE (Centre for Studies in Inclusive Education).
- Chodzko – Zajko, W., Proctor, D., Fiatarone Singh, M., Minson, C., Nigg, C., Salem, G., et al.(2009). Exercise and Physical Activity for older adults. American College of Sport Medicine: Position Stand. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 41, 1510- 1530.
- Codina, N., Pestana, J. & Armadans, I. (2012). Physical activity (PA) among middle-aged women: initial and current influences and patterns of participation. *Journal of Women & Aging*, 25(3), 260-272.
- Costa, G., Tsitskari, E., Tzetzis, G. & Goudas, M. (2004). The factors for evaluating service quality in athletic camps: A case study. *European Sport Management Quarterly*, 4(1), 22-35.
- Council of Europe (1977). *European Sport for All Charter*. Text and Background. [Resolution (76) 41 of the Committee of Ministers, Principles for a Policy for Sport for All, defined by the Conference of European Ministers responsible for Sport in Brussels (1975)]. Straßburg 1977.
- Crawford, J., Gayman, A. & Tracey, J. (2014). An Examination of Post-Traumatic Growth in Canadian and American ParaSport Athletes with Acquired Spinal Cord. *Injury Psychology of Sport and Exercise*, vol 15 (4), 399-406.
- Derrick, B., Ruck, B., A, Toher, D., & White, P. (2018). *Tests for equality of variances between two samples which contain both paired observations and independent observations*. *Journal of Applied Quantitative Methods*, 13 (2), 36–47.
- Eunseong, C. (2016, July 4). Making Reliability Reliable: A Systematic Approach to Reliability Coefficients. *Sage Journal*, 19(4), 651-682.
- European Union (2008). *Physical Activity Guidelines*. Recommended Policy Actions in Support of Health-Enhancing Physical Activity Approved by the EU Working Group "Sport & Health" at its meeting on 25 September 2008.



- Confirmed by EU Member State Sport Ministers at their meeting in Biarritz on 27-28 November 2008.
- Garber, C.E., Blissmer, B., Deschenes, M.R., Franklin, B.A., Lamonte, M.J., Lee, I.M., et al. (2011). American College of Sports Medicine position stand. Quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardio respiratory, musculoskeletal and neuromotor fitness in apparently healthy adults: guidance for prescribing exercise. *Medicine and Science in Sports and Exercise* 43, 1334-1359.
- Gillespie, L.D., Gillespie, W.J., Robertson, M.C., et al. (2002). Interventions for preventing falls in elderly people. *The Cochrane Library*, (2). Oxford: Update Software.
- Goodwin, D., Thurmeier, R. & Gustafson, P. (2004). Reactions to the Metaphors of Disability: The Mediating Effects of Physical Activity. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 21(4), 379-398.
- Halpin, H.A., Morales -Suarez-Varela, M.M., & Martin-Moreno, J.M. (2011). Chronic disease prevention and the New Public Health. *Public Health Review* 32, 120- 154.
- Herberichs, G. (1990). *Panathlon International Congress*. The Council of Europe 1984-1989. London: HMSO.
- Landers, D. & Arent, S. (2007) *Physical activity and mental health. Handbook of sport psychology* (pp. 469-491). New Jersey. John Wiley & Sons, Inc.
- Loprinzi, P.D., Cardinal, B.J., Loprinzi, K.L. & Lee, H. (2012). Benefits and environmental determinants of physical activity in children and adolescents. *Obes Facts*, 5, 597–610.
- Martin, J. (2010). The Psychosocial Dynamics of Youth Disability Sport. *Sport Science Review*, 19, 5-6.
- Merkel, D. (2013). Youth sport: positive and negative impact on young athletes. *Open Access Journal of Sports Medicine*, 4, 151–160.
- Murphy, N., Carbone, P. & the Council On Children with Disabilities (2008). Promoting the participation of children with disabilities in sports, recreation and physical activities. *American Academy of Pediatrics*, 121 (5), 1057-1061
- Mutrie, N. (2000) *The relationship between physical activity and clinically defined depression. Physical activity and psychological wellbeing* (pp. 46-62). London: Routledge.

- Nelson, M.E., Rejeski, W.J., Blair, S.N., Duncan, P.W., Judge, J.O., King, A.C., et al. (2007). Physical Activity and public health in order adults: recommendation from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 39, 1435-1445
- O' Donovan, G., Blazevich, A.J., Boreham, C., Cooper, A.R., Crank, H., Ekelund, U. et al. (2010). The ABC of Physical Activity for Health: A consensus statement from the British Association of Sport and Exercise Sciences. *Journal of Sports Sciences*, 28, 573-591.
- Papadopoulos, P., Alexandris, K, Vlouchou, O., Anastasiou, A., & Fakis, K. (1999). *Management related issues of mass participation: Participants' View*. Paper presented in the 7th International Conference of physical Education and Sport Science. Komotini, Greece. 9, 157-164.
- Pate R. R., O'Neill J. R., Byun W., McIver K. L., Dowda M. & Brown W. H. (2014). Physical activity in preschool children: comparison between Montessori and traditional preschools. *Journal of School Health*, 84(11), 716-721
- Pate, R.R., Trost, S.G., Levin, S. & Dowda, M. (2000). Sports participation and health-related behaviors among US youth. *Arch Pediatr Adolesc Med*, 154, 904-911.
- Purcell, L.K. (2005). Sport readiness in children and youth. *Paediatr Child Health*., 10, 343-344
- Rimmer, JH. & Braddock, D. (2002). Health promotion for people with physical, cognitive and sensory disabilities: an emerging national priority. *American Journal of Health Promotion*, 16 (4), 220-224
- Stufflemean, D. L. (2001). *Evaluation model. New Directions For Evaluation*. 89, 7-98.
- Sturnieks, D.L., George, R.St., & Lord, S.R. (2008). Balance disorders in the elderly. *Clinical Neurophysiology*, 38, 467-478.
- Taub, D., Blinde, E. & Greer, K. (1999). Stigma Management Through Participation in Sport and Physical Activity: Experiences of Male College Students with Physical Disabilities. *Human Relations*, 52(11), 1469-1484.
- Ullrich-French, S. McDonough, M.H. & Smith, A.L. (2012). Social connection and psychological outcomes in a physical activity-based youth development setting. *Res Q Exerc Sport*, 83, 431-441.

- United Nations (2007). *Women, gender equality and sport*. New York: Division for the Advancement of Women. Department of Economic and Social Affairs. UN
- Wipfli, B, Rethorst, C. & Landers, W. (2008) The anxiolytic effects of exercise: A meta-analysis of randomized trials and dose response Analysis. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 30, 392-410.
- Worthen, B., & Sanders, J. (2004). *Program Evaluation Alternative Approaches and Practical Guidelines*. U.S.A: Pearson Education, Inc.
- Yazicioglu, K., Yavuz, F., Goktepe, A.S. & Tan, AK. (2012). Influence of adapted sports on quality of life and life satisfaction in sport participants and non-sport participants with physical disabilities. *Disability and health Journal*, 5 (4), 249-253.

Ιστοσελίδες

[www.athlisiaolous.gr](http://www.athlisiaolous.gr)