

## Στάσεις και προθέσεις ως προς τη φυσική δραστηριότητα μαθητών δημοτικού σχολείου με διαφορετικό δείκτη μάζας σώματος

Σπυρίδων Κάμτσιος, 2<sup>ο</sup> Δημοτικό Σχολείο Φιλιατών Ηγουμενίτσας

Νικόλαος Διγγελίδης, Τ.Ε.Φ.Α.Α. Θεσσαλίας

### Περίληψη

Σκοπός της έρευνας ήταν να εξεταστούν οι στάσεις και οι προθέσεις μαθητών Ε' και ΣΤ' τάξης δημοτικού σχολείου, με διαφορετικό δείκτη μάζας σώματος (Δ.Μ.Σ.), ως προς τη συμμετοχή τους σε άσκηση και σε φυσική δραστηριότητα και ως προς την αντίληψη της εικόνας που έχουν για το σώμα τους. Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 775 άτομα, που συμπλήρωσαν ειδικά διαμορφωμένο ερωτηματολόγιο. Από την ανάλυση των δεδομένων, διαπιστώθηκε ότι οι υπέρβαροι και παχύσαρκοι μαθητές, επέδειξαν στατιστικά σημαντικά λιγότερη συμμετοχή σε φυσική δραστηριότητα και αρνητική εικόνα για το σώμα τους. Τα ευρήματα της έρευνας κάνουν επιτακτική την ανάγκη για στοχευμένες παρεμβάσεις μέσω του μαθήματος φυσικής αγωγής στο σχολείο, με σκοπό τη δημιουργία θετικών στάσεων και συμπεριφορών για τη συμμετοχή σε φυσική δραστηριότητα και άσκηση, εστιάζοντας αφενός στις πολλές ωφέλειες που απορρέουν και αφετέρου, στη σύνδεση της επιτυχίας από τη συμμετοχή, της ικανοποίησης και της ευχαρίστησης.

---

Ο κ. Σπυρίδων Κάμτσιος, με μεταπτυχιακό δίπλωμα στη Σχολική Φυσική Αγωγή, είναι Εκπαιδευτικός Φυσικής Αγωγής Π.Ε.

Ο κ. Νικόλαος Διγγελίδης είναι Επίκουρος καθηγητής στο Τ.Ε.Φ.Α.Α. Θεσσαλίας.

## Εισαγωγή

Σήμερα οι στόχοι του σχολείου δεν εστιάζονται μόνο στην απλή μεταβίβαση γνώσεων ή την ανάπτυξη κριτικής σκέψης. Τα σχολικά προγράμματα υψηλής ποιότητας πρέπει να καλλιεργούν το άτομο ως σύνολο, παρέχοντας αναπτυξιακά κατάλληλη και επίκαιρη ακαδημαϊκή γνώση, επιδρώντας θετικά στη συμπεριφορά, στις στάσεις και την κοινωνική δράση των νέων ατόμων. Μέσα από την εμπειρία της σχολικής ζωής οι μαθητές θα πρέπει να αναπτύσσονται διαχρονικά και πολύπλευρα. Το μάθημα της φυσικής αγωγής διαδραματίζει το δικό του ρόλο στην επίτευξη του σκοπού αυτού, καθώς είναι η μοναδική περιοχή του σχολικού προγράμματος η οποία συνδέεται άμεσα με την κατάσταση της υγείας, στοχεύει στη διαμόρφωση συμπεριφορών, βελτιώνει την αυτοεκτίμηση και επιδρά θετικά σε ένα πλήθος παραμέτρων του χαρακτήρα και της προσωπικότητας (Κιουμουρτζόγλου & Δέρρη, 2003).

Το μάθημα της φυσικής αγωγής, πέρα από τη μάθηση κινητικών δεξιοτήτων, προωθεί την υγεία των μαθητών παρέχοντάς τους γνώσεις και καθιστώντας τους κινητικά ενεργούς σε μια κοινωνία που χαρακτηρίζεται από την υποκινητικότητα και την έλλειψη φυσικής δραστηριότητας. Η φυσική δραστηριότητα είναι ένας πολύ σημαντικός παράγοντας που καθορίζει το επίπεδο της υγείας και της ποιότητας ζωής των νέων ατόμων. Έρευνες έχουν δείξει ότι τα παιδιά και οι έφηβοι που παίρνουν μέρος σε κανονική φυσική δραστηριότητα έχουν πνευματική, ψυχολογική και σωματική υγεία (Hagger et al., 2001· Theodorakis et al., 2002· Papacharisis & Goudas, 2003), αλλά και οφέλη στην καρδιοαναπνευστική αντοχή, την αύξηση της δύναμης και τη βελτίωση της εικόνας του σώματος. Η άσκηση συνδέεται, επίσης, θετικά στους εφήβους με υψηλότερα επίπεδα αυτοεκτίμησης και αυτοπεποίθησης και χαμηλότερα επίπεδα άγχους και στρές (Theodorakis et al., 2002).

Παρόλα όμως τα θετικά της συμμετοχής σε φυσική δραστηριότητα, τα νέα άτομα σε πολλά ανεπτυγμένα έθνη δεν αθλούνται όπως πρέπει για να έχουν τα ευεργετικά αποτελέσματα της άσκησης (Hagger et al., 2001). Αποτελέσματα ερευνών δείχνουν ότι, καθώς αυξάνεται η ηλικία των μαθητών, τόσο μειώνεται η συμμετοχή τους σε προγράμματα φυσικής δραστηριότητας, τόσο στο σχολείο όσο και έξω από αυτό (Luke & Sinclair, 1991· Παπαϊωάννου και συνεργάτες, 1999· Min-hau et al., 2002· Christodoulidis et al., 2001· Chatzisarantis et al., 2005). Αυτό ίσως συμβαίνει, γιατί μειώνονται οι θετικές στάσεις των μαθητών για το μάθημα της φυσικής αγωγής και για τη συμμετοχή τους στις φυσικές δραστηριότητες.

Οι στάσεις είναι ένας βασικός παράγοντας για την κατανόηση της αθλητικής συμπεριφοράς. Με τον όρο «στάσεις» εννοούμε το βαθμό θετικής ή αρνητικής

αντιμετώπισης από τα άτομα ψυχολογικών θεμάτων, όπως σύμβολα, ιδέες, θεσμοί κ.ά. Μια στάση συνδέεται με ανάλογη συμπεριφορά. Ένα άτομο για παράδειγμα που έχει θετικές στάσεις προς τον αθλητισμό, θα πρέπει να έχει και ανάλογη συμπεριφορά, δηλαδή αν πραγματικά αγαπά τις αθλητικές δραστηριότητες, είναι πολύ πιθανό να συμμετέχει και σε αυτές. Η αλλαγή της στάσης έχει ως αποτέλεσμα και την αλλαγή της συμπεριφοράς (Θεοδωράκης και συνεργάτες, 1992).

Βεβαίως, οι σχέσεις μεταξύ στάσεων και συμπεριφοράς δεν είναι πάντα σαφείς. Κλασικό παράδειγμα είναι η επιθυμία πολλών ατόμων να αθληθούν και η πίστη τους ότι ο αθλητισμός κάνει καλό. Ωστόσο, από αυτούς που το λένε, λίγοι φτάνουν μέχρι το γυμναστήριο ή τον αθλητικό σύλλογο (Θεοδωράκης και συνεργάτες, 1992).

Μια από τις θεωρίες που ασχολούνται με τη σχέση στάσεων και συμπεριφοράς ονομάζεται «Θεωρία της σχεδιασμένης συμπεριφοράς» (Theodorakis et al., 1991· Θεοδωράκης και συνεργάτες, 1992· Theodorakis, 1992· Theodorakis, 1994· Papaioannou & Theodorakis, 1996· Hagger et al., 2001· Theodorakis et al., 2004· Chatzisarantis et al., 2005). Είναι η πιο σύγχρονη και βασικά χρησιμοποιούμενη θεωρία των σχέσεων στάσεων – συμπεριφοράς, που αναπτύχθηκε και εξελίχθηκε από τους Ajzen και Fishbein (1980). Σύμφωνα με τη θεωρία αυτή, αυτό που προηγείται άμεσα κάθε συμπεριφοράς είναι η «πρόθεση» του ατόμου να εκτελέσει μια συμπεριφορά. Όσο πιο δυνατή είναι η πρόθεση του ατόμου, τόσο πιο πιθανό είναι το άτομο να προσπαθήσει γι' αυτό και συνεπώς πιο μεγάλη η πιθανότητα να πραγματοποιήσει τη συμπεριφορά.

Η πρόθεση ενός ατόμου μπορεί να προβλεφθεί από ένα συνδυασμό στάσεων και κοινωνικών μεταβολών. Ο ένας είναι ο προσωπικός παράγοντας και ορίζεται ως «Στάσεις προς τη συμπεριφορά» και αναφέρεται στο βαθμό θετικής ή αρνητικής προδιάθεσης απέναντι σε μια συμπεριφορά. Ο άλλος είναι ο κοινωνικός παράγοντας και ορίζεται ως «Υποκειμενικό πρότυπο» και αναφέρεται στην κοινωνική πίεση για να εκτελέσει ή όχι το άτομο τη συμπεριφορά. Οι δυο αυτοί παράγοντες δίνουν το βάρος τους στην πρόθεση και στην τελική συμπεριφορά (Θεοδωράκης και συνεργάτες, 1992).

Οι στάσεις παίζουν ένα πολύ σημαντικό ρόλο στη θεωρία της σχεδιασμένης συμπεριφοράς, καθώς τα άτομα συμπεριφέρονται με διαφορετικούς τρόπους ανάλογα με τις στάσεις τους προς τη συμπεριφορά αυτή, πόσο καλή ή κακή τη θεωρούν, πόσο χρήσιμη ή άχρηστη, πόσο ευχάριστη ή δυσάρεστη, πόσο έξυπνη ή ανόητη, πόσο ενδιαφέρουσα ή βαρετή κ.τ.λ. Συμπεριφέρονται, επίσης, ανάλογα με την κοινωνική πίεση που δέχονται από σημαντικά άλλα πρόσωπα για το θέμα αυτό, όπως οι γονείς, οι φίλοι, οι συμμαθητές, ο κοινωνικός περίγυρος, ο δάσκαλος κ.ά. Κυρίως όμως συμπεριφέρονται ανάλογα με την πρόθεσή τους να εκδηλώσουν ή όχι την εκάστοτε

συμπεριφορά, που και αυτή εξαρτάται από τον έλεγχο που νομίζουν ότι ασκούν επάνω της (Παπαϊωάννου και συνεργάτες, 1999).

Οι στάσεις εκφράζουν ταυτόχρονα τρία πράγματα, αυτό που σκέφτονται τα άτομα, αυτό που αισθάνονται και ο τρόπος με τον οποίο σκοπεύουν να συμπεριφερθούν σε μια συγκεκριμένη κατάσταση (γνωστικό, συναισθηματικό και συμπεριφορικό στοιχείο) (Παπαϊωάννου και συνεργάτες, 1999).

Οι στάσεις υιοθετούνται καλύτερα μέσα από προσωπικές εμπειρίες. Ένας από τους λόγους για παράδειγμα της μη συμμετοχής των ενηλίκων στα σπορ, είναι ότι δεν τα κατάφερναν καλά σε αυτά όταν ήταν νέοι. Επίσης, οι στάσεις αλλάζουν ύστερα από κατανόηση και γνώση. Είναι ευρύτατα αποδεκτό ότι οι μαθητές που καταλαβαίνουν γιατί η φυσική αγωγή είναι σπουδαία, είναι πιο πιθανό να αθλούνται για όλη τους τη ζωή. Τέλος, οι μαθητές που έχουν άμεση εμπειρία από τα οφέλη της άσκησης είναι πιο πιθανό να είναι αθλητικά δραστήριοι δια βίου (Παπαϊωάννου και συνεργάτες, 1999).

Οι στάσεις απέναντι στην άσκηση είναι ένας σημαντικός παράγοντας για τη συμπεριφορά απέναντι στην άσκηση, κάτι που βοηθά τη συνεχή ενασχόληση με αυτή και την προαγωγή της φυσικής δραστηριότητας για όλη τη διάρκεια της ζωής (Christodoulidis et al., 2001), καθώς η απουσία φυσικής δραστηριότητας είναι υπεύθυνη για ένα πολύ μεγάλο μέρος στην ανισορροπία που δημιουργείται στην κατανομή ενέργειας στον οργανισμό, αυξάνοντας έτσι τις πιθανότητες να γίνει κάποιος παχύσαρκος ή υπέρβαρος (U.S. Department of Health and Human Services, 2001).

Η ισχυρή επίδραση των στάσεων για την πρόβλεψη της συμμετοχής των ανθρώπων σε φυσική δραστηριότητα έχει αποδειχτεί σε πολλές έρευνες. Ανασκοπήσεις στη θεωρία της σχεδιασμένης συμπεριφοράς έχουν οδηγήσει στο συμπέρασμα ότι ο κυρίαρχος ρόλος των στάσεων για την πρόβλεψη των προθέσεων ισχύει και για τη φυσική δραστηριότητα, όπως και για πολλές άλλες συμπεριφορές (Hagger et al., 2001). Παράλληλα, πολλές είναι και οι ερευνητικές αναφορές για τους παράγοντες εκείνους που καθορίζουν τις στάσεις των ατόμων.

Σκοπός της έρευνας ήταν να εξεταστούν οι στάσεις και οι προθέσεις μαθητών Ε' και ΣΤ' τάξης δημοτικού σχολείου, με διαφορετικό δείκτη μάζας σώματος (Δ.Μ.Σ.), ως προς τη φυσική δραστηριότητα και ως προς την αντίληψη της εικόνας που έχουν για το σώμα τους.

## Μέθοδος και διαδικασία

### *Συμμετέχοντες*

Στην έρευνα συμμετείχαν μαθητές και μαθήτριες που φοιτούσαν στην Πέμπτη και Έκτη τάξη δημοτικών σχολείων. Το δείγμα της μελέτης αποτέλεσαν 775 άτομα (362 αγόρια και 413 κορίτσια), με μέσο όρο ηλικίας τα 11,19 έτη, τα οποία επελέγησαν με τη μέθοδο της τυχαίας δειγματοληψίας.

### *Λειτουργικός ορισμός δείκτη μάζας σώματος*

Ένας εύχρηστος δείκτης ο οποίος χρησιμοποιείται για τον προσδιορισμό της σωματικής σύστασης είναι ο δείκτης μάζας σώματος (Δ.Μ.Σ.), ο οποίος δίδεται με το πηλίκο του βάρους δια του ύψους στο τετράγωνο, σύμφωνα με τον τύπο:  $\Delta.Μ.Σ. = \text{βάρους} / \text{ύψους}^2$  (Τοκμακίδης και συνεργάτες, 2002). Ο Δ.Μ.Σ. χρησιμοποιείται για αξιολογήσεις της παχυσαρκίας τόσο σε ενήλικες όσο και σε παιδιά, σύμφωνα με τα όρια για υπέρβαρα και παχύσαρκα αγόρια και κορίτσια μέχρι 25 ετών (Cole et al., 2000).

### *Όργανα Μέτρησης*

Για τους σκοπούς της έρευνας χρησιμοποιήθηκαν τα παρακάτω ερωτηματολόγια:

1. *Στάσεις προς την άσκηση*: Η μεταβλητή των στάσεων προς την άσκηση μετρήθηκε με την ερώτηση «Για μένα το να γυμνάζομαι τακτικά τους επόμενους 12 μήνες είναι...» και οι απαντήσεις δόθηκαν με επταβάθμια κλίμακα και με ζεύγη επιθέτων «καλό – κακό», «υγιεινό – ανθυγιεινό», «δυσάρεστο – ευχάριστο», «χρήσιμο – άχρηστο» (Theodorakis, 1994).

2. *Προθέσεις προς την άσκηση*: Η μεταβλητή προθέσεων ως προς την άσκηση μετρήθηκε με 2 ερωτήσεις, όπως «σκοπεύω να γυμνάζομαι τακτικά τους επόμενους 12 μήνες» και «είμαι αποφασισμένος να γυμνάζομαι τακτικά τους επόμενους 12 μήνες» και οι απαντήσεις δόθηκαν με επταβάθμια κλίμακα και ζεύγη της μορφής «πιθανό – απίθανο» και «ναι – όχι» (Theodorakis, 1994).

3. *Δύναμη στάσεων*: Η μεταβλητή της δύναμης των στάσεων μετρήθηκε με 3 ερωτήσεις του τύπου π.χ. «μπορώ να γυμνάζομαι τακτικά τους επόμενους 12 μήνες» και οι απαντήσεις δόθηκαν με επταβάθμια κλίμακα και ζεύγη της μορφής «εύκολο – δύσκολο», «πιθανό – απίθανο», «σωστό – λάθος».

4. *Αντίληψη Εαυτού*: Από το ερωτηματολόγιο της αντίληψης του εαυτού (PSPP: Physical Self-Perception Profile) των Fox και Corbin (1989), χρησιμοποιήθηκε ο παράγοντας αντίληψη ελκυστικότητας σώματος με 4 ερωτήσεις. Το ερωτηματολόγιο αυτό έχει σχεδιασθεί έτσι ώστε να μπορούμε να έχουμε μια εικόνα για το πώς

αντιλαμβάνεται το άτομο τον εαυτό του, αν έχει θετική ή αρνητική εικόνα για το σώμα του.

Η δομική εγκυρότητα και αξιοπιστία όλων των παραπάνω ερωτηματολογίων έχει εξεταστεί και σε προηγούμενες έρευνες (π.χ. Παραϊοαννου & MacDonald, 1993· Diggelidis & Παραϊοαννου, 1999· Διγγελίδης & Παπαϊωάννου, 2002). Σε όλες τις προτάσεις των ερωτηματολογίων οι μαθητές/τριες απάντησαν σε μια πενταβάθμια κλίμακα Likert από το «συμφωνώ απόλυτα» μέχρι το «διαφωνώ απόλυτα».

5. *Κλίμακα ικανοποίησης από το μάθημα της Φυσικής Αγωγής*. Η κλίμακα ικανοποίησης από το μάθημα αναπτύχθηκε από τους Duda και Nicholls (1992) και προσαρμόστηκε με επιτυχία στην ελληνική γλώσσα από τους Diggelidi και Παραϊοαννου (1999). Αποτελείται από πέντε ερωτήσεις (π.χ. «σήμερα βρήκα το μάθημα της Φ.Α. ενδιαφέρον») και οι μαθητές απαντούν σε πενταβάθμια κλίμακα Likert από το «διαφωνώ απόλυτα» μέχρι το «συμφωνώ απόλυτα» (διαφωνώ απόλυτα=1, διαφωνώ=2, έτσι κι έτσι=3, συμφωνώ=4 και συμφωνώ απόλυτα=5).

6. *Ερωτηματολόγιο δραστηριότητας ελεύθερου χρόνου*: Χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο άσκησης στον ελεύθερο χρόνο (Godin & Shephard, 1985), το οποίο έχει σχεδιαστεί για να αποτιμήσει τη φυσική δραστηριότητα κατά τον ελεύθερο χρόνο και σε διάστημα 7 ημερών. Χρησιμοποιήθηκε μόνο η πρώτη ερώτηση του ερωτηματολογίου, που ζητά από τους συμμετέχοντες να δηλώσουν το πόσες φορές συμμετείχαν σε έντονη, μέτρια και ήπια άσκηση, για περισσότερο από 15 λεπτά, στον ελεύθερό τους χρόνο.

*Υπολογισμός του Δείκτη Μάζας Σώματος*: Αναφέρθηκε και καταγράφηκε προσωπικά το ύψος και το βάρος από τους ίδιους τους μαθητές. Οι μονάδες μέτρησης αναγράφηκαν σε μέτρα και εκατοστά και κιλά, αντίστοιχα για το ύψος και το βάρος. Η προσωπική αναφορά σε ύψος και βάρος γενικά γίνεται δεκτή σαν αποτελεσματική και αξιόπιστη και αποτελεί μια εναλλακτική συμβολική λογική για την απευθείας μέτρηση σε επιδημιολογικές μελέτες και στην υπάρχουσα βιβλιογραφία (Karayiannis et al., 2003· Janssen et al., 2004· Cumming et al., 2005).

#### Διαδικασία μέτρησης

Η έρευνα πραγματοποιήθηκε από τον Οκτώβριο μέχρι το Δεκέμβριο του 2005. Οι μαθητές ενημερώθηκαν αρχικά για τη διαδικασία και τονίστηκε ότι η συμμετοχή στην έρευνα γίνεται σε εθελοντική βάση κι ότι το ερωτηματολόγιο ήταν ανώνυμο. Στη συνέχεια, μοιράστηκε το ερωτηματολόγιο από τους ερευνητές, το οποίο συμπληρώθηκε παρουσία τους κατά τη διάρκεια μιας διδακτικής ώρας.

## Αποτελέσματα

### *Περιγραφικά στατιστικά στοιχεία*

Οι μαθητές ανάλογα με την τιμή του δείκτη μάζας σώματος που είχαν, κατανομήθηκαν σε μια από τις 3 κατηγορίες Δ.Μ.Σ., φυσιολογικός, υπέρβαρος, παχύσαρκος, σύμφωνα με τα διεθνή όρια υπέρβαρων και παχύσαρκων αγοριών και κοριτσιών (Cole et al., 2000). Ο τύπος του Δ.Μ.Σ. (φυσιολογικός, υπέρβαρος, παχύσαρκος) αποτέλεσε την ανεξάρτητη μεταβλητή κατά τη στατιστική ανάλυση. Από τους συμμετέχοντες στην έρευνα οι 566 (73%) είχαν φυσιολογικό Δ.Μ.Σ., 183 (23,6%) ήταν υπέρβαροι και 26 (3,4%) ήταν παχύσαρκοι.

### *Συνοχή των κλιμάκων*

Το τεστ του άλφα (Cronbach, 1951) χρησιμοποιήθηκε προκειμένου να εξεταστεί η εσωτερική συνοχή των κλιμάκων, που ήταν σε αποδεκτά επίπεδα (πίνακας 1). Δεν εξετάστηκαν περαιτέρω τα ερωτηματολόγια, καθώς έχουν ήδη εξεταστεί σε πάρα πολλές έρευνες κι έχουν δημοσιευθεί οι ψυχομετρικές τους ιδιότητες (Papaioannou & McDonald, 1993· Theodorakis, 1994· Diggelidis & Papaioannou, 1999· Διγγελίδης & Παπαϊωάννου, 2002).

### *Διαφορές με βάση το είδος του Δ.Μ.Σ. (φυσιολογικός, υπέρβαρος, παχύσαρκος)*

Χρησιμοποιήθηκε ανάλυση διακύμανσης μονής κατεύθυνσης (one-way ANOVA), με ανεξάρτητη μεταβλητή τον τύπο του δείκτη μάζας σώματος (φυσιολογικός, υπέρβαρος, παχύσαρκος).

Από τα αποτελέσματα διαπιστώθηκε ότι υπήρχαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ των μαθητών με διαφορετικό δείκτη μάζας σώματος ως προς: α) την ικανοποίηση από το μάθημα της φυσικής αγωγής ( $F_{2,769} = 3,625, p < .05, \eta^2 = .009$ ) και την αντίληψη ελκυστικότητας του σώματος ( $F_{2,769} = 85,928, p < .05, \eta^2 = .183$ ), ενώ η ανάλυση διακύμανσης μονής κατεύθυνσης δεν έδειξε διαφορές: α) για τις στάσεις και τις προθέσεις ως προς την άσκηση και β) για τη δύναμη στάσης ως προς την άσκηση.

Με το τεστ πολλαπλών συγκρίσεων SIDAK, διαπιστώθηκαν σημαντικές διαφορές στη μεταβλητή «ικανοποίηση από το μάθημα της φυσικής αγωγής» μεταξύ μαθητών με φυσιολογικό Δ.Μ.Σ. και υπέρβαρων.  $F_{(2,769)} = 3,625, p = .027 < .05$ , ενώ σημαντικές διαφορές φάνηκαν στον παράγοντα «αντίληψη ελκυστικότητας σώματος», μεταξύ των μαθητών με φυσιολογικό Δ.Μ.Σ. και υπέρβαρων  $p = .000$ , μαθητών με φυσιολογικό Δ.Μ.Σ. και παχύσαρκων  $p = .000$  και μεταξύ μαθητών που κατατάσσονται στην κατηγορία των υπέρβαρων και των παχύσαρκων  $p = .028$  (πίνακας 2).

Χρησιμοποιήθηκε ανάλυση διακύμανσης μονής κατεύθυνσης (one-way Anova), με εξαρτημένο παράγοντα τη μεταβλητή «δείκτης φυσικής δραστηριότητας» και ανεξάρτητο το είδος του δείκτη μάζας σώματος (φυσιολογικός, υπέρβαρος, παχύσαρκος). Διαπιστώθηκε στατιστικά σημαντική επίδραση του παράγοντα «δείκτης φυσικής δραστηριότητας»  $F_{(2,769)} = 12.816$ ,  $p < .05$ ,  $\eta^2 = .032$ . Από το τεστ πολλαπλών συγκρίσεων SIDAK διαπιστώθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές ως προς το δείκτη φυσικής δραστηριότητας μεταξύ των μαθητών με φυσιολογικό Δ.Μ.Σ. και των υπέρβαρων ( $p = .019$ ), των μαθητών με φυσιολογικό Δ.Μ.Σ. και των παχύσαρκων ( $p = .000$ ), αλλά και μεταξύ υπέρβαρων και παχύσαρκων μαθητών ( $p = .002$ ) (πίνακας 3).

### Συζήτηση

Από την έρευνα δε διαπιστώθηκαν διαφορές μεταξύ μαθητών με φυσιολογικό Δ.Μ.Σ., υπέρβαρων και παχύσαρκων ως προς τις στάσεις τους και τις προθέσεις τους για την άσκηση, κάτι που δείχνει την ισχυρή σχέση στάσεων και προθέσεων (Hagger et al., 2001). Η ισχυρή επίδραση των στάσεων για την πρόβλεψη της συμμετοχής νέων ατόμων σε φυσική δραστηριότητα έχει αποδειχτεί σε πολλές έρευνες. Ανασκοπήσεις στη θεωρία της κατευθυνόμενης συμπεριφοράς έχουν οδηγήσει στο συμπέρασμα ότι ο κυρίαρχος ρόλος των στάσεων για την πρόβλεψη της πρόθεσης ισχύει και για τη φυσική δραστηριότητα, όπως και για πολλές άλλες συμπεριφορές (Hagger et al., 2001). Επίσης, μέσα από ένα μεγάλο αριθμό ερευνών έχει αποδειχτεί ότι οι γενικές στάσεις δεν προβλέπουν μια συγκεκριμένη ενέργεια. Πιο συγκεκριμένα, οι γενικές στάσεις απέναντι στη φυσική δραστηριότητα δεν είναι τόσο χρήσιμες, όταν δεν οδηγούν σε μια συγκεκριμένη αθλητική συμπεριφορά και σαν παράδειγμα μπορεί να αναφερθεί το γεγονός ότι πολλά άτομα κρατούν μια γενικά θετική στάση προς τη φυσική δραστηριότητα, πολύ λίγοι όμως από αυτούς αθλούνται (Theodorakis, 1992).

Από την έρευνα φάνηκε ότι οι μαθητές με φυσιολογικό Δ.Μ.Σ. είχαν θετικές στάσεις και προθέσεις ως προς την άσκηση και η τελική τους συμπεριφορά χαρακτηρίστηκε από συμμετοχή σε φυσική δραστηριότητα, οι υπέρβαροι και παχύσαρκοι όμως, παρόλο που οι στάσεις τους και οι προθέσεις τους προς την άσκηση ήταν θετικές, εντούτοις, χαρακτηρίζονται από υποκινητικότητα και από μειωμένη φυσική δραστηριότητα.

Μια αιτία για το παραπάνω ίσως να είναι το ότι οι υπέρβαροι και παχύσαρκοι μαθητές δε νοιώθουν ικανοποίηση από τη συμμετοχή τους στο μάθημα της φυσικής



αγωγής, αλλά δεν έχουν και καλή εικόνα για το σώμα τους. Όλα τα παραπάνω ίσως είναι συνέπειες του φαινομένου της παχυσαρκίας, καθώς το υπέρβαρο και παχύσαρκο παιδί που δεν είναι κινητικά δραστήριο, υιοθετεί έναν καθιστικό τρόπο ζωής και είναι αδιάφορο για τη φυσική δραστηριότητα. Οι ψυχολογικές συνέπειες της παχυσαρκίας επηρεάζουν αισθητά την εικόνα που έχει το άτομο για τον εαυτό του, καθώς και την κοινωνική του υπόληψη. Τα παχύσαρκα άτομα πάσχουν από κατάθλιψη, έχουν χαμηλή αυτοεκτίμηση, έχουν κακή εικόνα για το σώμα τους και διακρίνονται από κοινωνική απομόνωση. Η αποτυχία τους να αντιμετωπίσουν το πρόβλημα αυτό άμεσα, ισχυροποιεί αυτά τα αρνητικά συναισθήματα και η αδυναμία τους να συμμετέχουν σε φυσική δραστηριότητα, αλλά και η διάκρισή τους από τους συνομηλίκους τους και λόγω της εικόνας του σώματός τους, αλλά και λόγω των αθλητικών τους επιδόσεων, είναι επιπλέον επιβαρυντικοί παράγοντες (Rowland, 1990).

Φαίνεται λοιπόν ότι υπάρχει μια ισχυρή συσχέτιση μεταξύ της εικόνας που έχει το άτομο για το σώμα του και της παχυσαρκίας (French et al., 1995), συσχέτιση η οποία μπορεί να μεταβληθεί αν το παχύσαρκο και υπέρβαρο παιδί στραφεί προς τη φυσική δραστηριότητα (Duncan & Nakeeb, 2004), βελτιώνοντας το επίπεδο της φυσικής του κατάστασης (Τζέτζης και συνεργάτες, 2005) και βελτιώνοντας γενικότερα τη φυσική του εμφάνιση, καθώς αυτή είναι ένα από τα κυρίαρχα χαρακτηριστικά της αυτοεκτίμησης για όλη του τη ζωή (Fox & Corbin, 1989). Ας μην ξεχνούμε ότι ο παράγοντας της ελκυστικότητας του σώματος συνδέεται με την άποψη ότι η φυσική δραστηριότητα και η φυσική κατάσταση συνδέονται με ωραίο φυσικό παρουσιαστικό (Fox & Corbin, 1989) και ότι η γενικότερη αντίληψη των ατόμων ότι το σώμα τους είναι γυμνασμένο, τα επηρεάζει θετικά και τα ικανοποιεί (Θεοδωράκης, 1990). Η επαρκής λοιπόν φυσική δραστηριότητα στην παιδική ηλικία έχει ως αποτέλεσμα την αύξηση της αυτοεκτίμησης (Trudeau & Shephard, 2005) και η ενασχόληση με ποικίλες αθλητικές δραστηριότητες, πέρα από το γεγονός ότι συντελεί στην ενίσχυση της αυτοεκτίμησης, συμβάλλει στην αύξηση της διάθεσης και στην ανάπτυξη της κοινωνικότητας και της συνεργασίας (Τζέτζης και συνεργάτες, 2005).

Για τον λόγο αυτό λοιπόν η σχολική φυσική αγωγή είναι μια εξαιρετική ευκαιρία για όλους τους μαθητές για να γίνουν κινητικά δραστήριοι και να υιοθετήσουν θετικές στάσεις και συμπεριφορές για τη δια βίου άθληση (Martin & Kulinna, 2004).

Έτσι φαίνεται ότι το σχολείο είναι ο ιδανικότερος χώρος για την προαγωγή της φυσικής δραστηριότητας και τη δημιουργία θετικών στάσεων και συμπεριφορών για αυτή, αφού οι μαθητές περνούν ένα μεγάλο μέρος της ημέρας τους σε αυτό και ό,τι συμβαίνει επηρεάζει την τελική τους συμπεριφορά (Papacharisis & Goudas, 2003). Η

σχολική φυσική αγωγή επίσης παίζει ένα πολύ σημαντικό ρόλο στη βελτίωση της δημόσιας υγείας και έτσι η φυσική δραστηριότητα στο σχολείο θα πρέπει να είναι ένας από τους κυρίαρχους στόχους, κατά τη διάρκεια του μαθήματος φυσικής αγωγής (Trost, 2004).

Η διαμόρφωση λοιπόν θετικών στάσεων και συμπεριφορών προς την άσκηση θα μεγιστοποιήσει τη συμμετοχή των μαθητών σε αυτή. Σύμφωνα με τον Θεοδωράκη (1990), ο καθηγητής φυσικής αγωγής παίζει κεντρικό ρόλο στη διαμόρφωση θετικών στάσεων των παιδιών και η συμπεριφορά του, καθώς και το περιεχόμενο του αναλυτικού προγράμματος επηρεάζουν τους μαθητές με θετικό ή αρνητικό τρόπο (Min-hau & Allen, 2002). Αξίζει να σημειωθεί ότι οι στάσεις μαθαίνονται και αποκτούνται καλύτερα μέσα από προσωπικές εμπειρίες. Επίσης, οι στάσεις αλλάζουν μετά από κατανόηση και γνώση. Οι μαθητές που καταλαβαίνουν γιατί η φυσική αγωγή είναι σπουδαία, είναι πιο πιθανό να αθλούνται για όλη τους τη ζωή. Ακόμη, οι μαθητές που έχουν άμεση εμπειρία των ωφελειών της άσκησης, είναι πιο πιθανό να είναι αθλητικά δραστήριοι σε όλη τους τη ζωή (Θεοδωράκης, 1990).

Το πρόβλημα λοιπόν της ενίσχυσης των θετικών στάσεων προς τη φυσική αγωγή και της αλλαγής των αρνητικών στάσεων των μαθητών πρέπει να απασχολεί τους καθηγητές φυσικής αγωγής, καθώς αυτοί φέρουν την κύρια ευθύνη για το αν θα αγαπήσει το παιδί τον αθλητισμό και αν θα συνεχίσει να γυμνάζεται σε όλη του τη ζωή. Σκοπός του καθηγητή φυσικής αγωγής θα πρέπει να είναι η ενεργοποίηση των τριών διαστάσεων των στάσεων, δηλαδή της συναισθηματικής, της γνωστικής και της συμπεριφορικής, καθώς και του κοινωνικού παράγοντα, που επηρεάζει τη στάση των ατόμων ή τη συμπεριφορά τους (Θεοδωράκης, 1990).

Αλλά και τα προγράμματα φυσικής αγωγής θα πρέπει να τονώνουν τα πιστεύω των μαθητών για την ικανότητά τους και να ενθαρρύνουν τη συμμετοχή τους σε φυσικές δραστηριότητες (Min-hau & Allen, 2002), αφού, όταν ένα παιδί νοιώθει ικανό από τη συμμετοχή του σε φυσική δραστηριότητα και όταν αντιλαμβάνεται ότι αυτή είναι ευχάριστη και διασκεδαστική, τότε έχει ισχυρότερη πρόθεση να ασχοληθεί με αυτή (Craig et al., 1996). Η φυσική αγωγή, λοιπόν, θα πρέπει να προσεγγίζεται με ένα θετικό τρόπο και οι καθηγητές φυσικής αγωγής να παρακινούν όλους τους μαθητές για συμμετοχή, εστιάζοντας αφενός στις πολλές ωφέλειες της άσκησης και αφετέρου στη σύνδεση της επιτυχίας από τη συμμετοχή, της ικανοποίησης και της ευχαρίστησης, με σκοπό τη δημιουργία θετικών στάσεων και συμπεριφορών για τη δια βίου άσκηση (Sallis & McKenzie, 1991· Tannehill & Zakrajsek, 1993· Christodoulidis et al., 2001).

## Βιβλιογραφία

- Ajzen, I., & Fishbein, M. (1980). *Understanding attitudes and predicting social behavior*. Englewood Cliffs (N.J.): Prentice – Hall.
- Chatzisarantis, N., Hagger, M., Biddle, S., & Smith, B. (in press): The stability of the attitude-intention relationship in the context of physical activity. *Journal of Sport Sciences*.
- Christodoulidis, T., Papaioannou, A., & Diggelidis, N. (2001). Motivational climate and attitudes toward exercise in Greek senior high school: A year-long intervention. *European Journal of Sport Science*, 1 (4), 2-11.
- Cole, T., Bellizzi M., Flegal, K., & Dietz, W. (2000). Establishing a standard definition for child overweight and obesity worldwide: international survey. *B.M.J.*, 320, 1-6.
- Craig, S., Goldberg, J., & Dietz, W. (1996). Psychosocial correlates of physical activity among fifth and eighth graders. *Preventive Medicine*, 25, 506-513.
- Cronbach, L. J. (1951). Coefficient alpha and the internal structure of tests. *Psychometrika*, 16, 297-334.
- Cumming, S., Eisenmann, J., Smoll, Fr., Smith, R., & Malina, R. (2005). Body size and perceptions of coaching behaviors by adolescent female athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 6, 693-705.
- Digelidis, N., & Papaioannou, A. (1999). Age-group differences in intrinsic motivation, goal orientations and perceptions of athletic competence, physical appearance and motivational climate in Greek physical education. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 9, 375-380.
- Διγγελίδης, Ν., & Παπαϊωάννου, Α. (2002). Αλληλεπιδράσεις μεταξύ προσπάθειας, διασκέδασης, προσωπικών προσανατολισμών και αντίληψης κλίματος παρακίνησης στο μάθημα της φυσικής αγωγής. *Αθλητική Ψυχολογία*, 13, 35-55.
- Duda, J., & Nickolls, J. (1992). Dimensions of achievement motivation in schoolwork and sport. *Journal of Educational Psychology*, 84 (3), 290-299.
- Duncan, M., & Nakeeb, Y. (2004). Body image and physical activity in British secondary school children. *European Physical Education Review*, 10 (3), 243-260.
- Fox, K. R., & Corbin, C. B. (1989). The physical self-perception profile: development and preliminary validation. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 11 (4), 408-430.
- French, S. A., Story, M., & Perry, C. L. (1995). Self-esteem and obesity in children and adolescents: a literature review. *Obesity Research*, 3 (5), 479-490.

- Θεοδωράκης, Ι. (1990). Άσκηση και Υγεία: Πώς η φυσική αγωγή θα μας πείσει για ένα δια βίου αθλητικό τρόπο ζωής. *Αθλητική Ψυχολογία*, 37-54.
- Θεοδωράκης, Ι., Δογάνης, Γ., Μπαγιάτης, Κ., Γούδας, Μ., & Τσαρτσαπάκης, Ι. (1992). Πρόβλεψη αθλητικής συμπεριφοράς με βάση τη θεωρία της «Αιτιολογημένης Δράσης». *Φυσική Αγωγή και Αθλητισμός, Περ. Β'*, 32, 54-64.
- Godin, G., & Shephard, R. J. (1985). A simple method to assess exercise behavior in the community. *Canadian Journal of Applied Sport Sciences*, 10, 141-146.
- Hagger, M., Chatzisarantis, N., Biddle, S., & Orbell, S. (2001). Antecedents of children's physical intentions and behavior: Predictive validity and longitudinal effects. *Psychology and Health*, 16, 391-407.
- Janssen, I., Katzmarzyk, P. T., Boyce, W. F., King, M. A., & Pickett, W. (2004). Overweight and obesity in Canadian adolescents and their associations with dietary habits and physical activity patterns. *Journal of Adolescent Health*, 35 (5), 360-367.
- Karayiannis, D., Yannakoulia, M., Terzidou, M., Sidossis, L., & Kokkevi, A. (2003). Prevalence of overweight and obesity in Greek school aged children and adolescents. *European Journal of Clinical Nutrition*, 57, 1189-1192.
- Κιουμουρτζόγλου, Ε., & Δέρρη, Β. (2003). Σκοποί, στόχοι και επιδιώξεις στη φυσική αγωγή. *Πρακτικά Forum: Φυσική Αγωγή, επαναπροσδιορισμός του ρόλου της, Ουρανούπολη Χαλκιδικής*.
- Luke, M., & Sinclair, G. (1991). Gender differences in adolescents' attitudes toward school physical education. *Journal of Teaching in Physical Education*, 11, 31-46.
- Martin, J., & Kulinna, P. (2004). Self-efficacy theory and the theory of planned behavior: Teaching physically active physical education classes. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 75 (3), 288-297.
- Min-hau, C., & Allen, P. (2002). The relationship between attitude toward physical education and leisure time exercise in high school students. *Physical Educator*, 59 (3), 126-139.
- Papacharisis, V., & Goudas, M. (2003). Perceptions about exercise and intrinsic motivation of students attending a health related physical education program. *Perceptual and Motor Skills*, 97, 689-696.
- Papaioannou, A., & Macdonald, A. I. (1993). Goal perspectives and purposes of physical education as perceived by Greek adolescents. *Physical Education Review*, 16 (1), 41-48.
- Papaioannou, A., & Theodorakis, Y. (1996). A test of three models for the prediction of the intention for participation in physical education lessons. *International Journal of Sport Psychology*, 27, 383-399.

- Παπαϊωάννου, Α., Θεοδωράκης, Ι., & Γούδας, Μ. (1999). *Για μια καλύτερη διδασκαλία φυσικής αγωγής*. Θεσσαλονίκη: Salto.
- Rowland, Th. (1990). Exercise and Children's Health. Chapter 7, *Obesity and Physical Activity*. Human Kinetics.
- Sallis, J., & McKenzie, T. (1991). Physical education's role in public health. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 62 (2), 124-137.
- Tannehill, D., & Zakrajsek, D. (1993). Student attitudes towards physical education: A multicultural study. *Journal of Teaching in Physical Education*, 13, 78-84.
- Τζέτζης, Γ., Κακαμούκας, Β., Γούδας, Μ., & Τσορμπατζούδης, Χ. (2005). Σύγκριση της φυσικής δραστηριότητας και της σωματικής αυτοαντίληψης παχύσαρκων και μη παχύσαρκων παιδιών. *Αναζητήσεις στη Φυσική και τον Αθλητισμό*, 3 (1), 29-39. [www.hape.gr/emag.asp](http://www.hape.gr/emag.asp)
- Theodorakis, Y. (1992). Prediction of athletic participation: A test of planned behavior theory. *Perceptual and Motor Skills*, 74, 371-379.
- Theodorakis, Y. (1994). Planned behavior, attitude strength, role identity and the prediction of exercise behavior. *The Sport Psychologist*, 8, 149-165.
- Theodorakis, Y., Doganis, G., Bagiatis, K., & Goudas, M. (1991). Preliminary study of the ability of reasoned action model in predicting exercise behavior of young children. *Perceptual and Motor Skills*, 72, 51-58.
- Theodorakis, Y., Natsis, P., Papaioannou, A., & Goudas, M. (2002). Correlation between exercise and other health related behaviors in Greek students. *International Journal of Physical Education*, 39, 30-34.
- Theodorakis, Y., Papaioannou, A., & Karastogianidou, C. (2004). Relationships between family structures and students' health-related attitudes and behaviors. *Psychological Reports*, 95, 851-858.
- Τοκμακίδης, Σ., Μπογδάνης, Γ., Συντώσης, Λ., Μούγιος, Β., & Mamen, A. (2000). Άσκηση και παχυσαρκία. *Άθληση και Κοινωνία*, 32, 5-21.
- Trost, S. (2004). School physical education in the post report era: An analysis from public health. *Journal of Teaching in Physical Education*, 23, 318-337.
- Trudeau, F., & Shephard, R. (2005). Contribution of school programs to physical activity levels and attitudes in children and adults. *Sports Medicine*, 35 (2), 89-105.
- U.S. Department of Health and Human Services, Public Health Service, (2001). *The Surgeon general's call to action to prevent and decrease overweight and obesity*. USA.

Παράρτημα

Πίνακας 1 Δείκτες εσωτερικής συνοχής των κλιμάκων

<i>Παράγοντες</i>	<i>α - Cronbach</i>
Στάσεις ως προς την άσκηση	.67
Προθέσεις ως προς την άσκηση	.86
Δύναμη στάσης ως προς την άσκηση	.87
Ικανοποίηση από το μάθημα της φυσικής αγωγής	.67
Αντίληψη ελκυστικότητας σώματος	.89

Πίνακας 2 Διαφορές μεταξύ μαθητών με φυσιολογικό δείκτη μάζας σώματος, υπέρβαρων και παχύσαρκων

	<i>Φυσιολογικός Υπέρβαρος Παχύσαρκος</i>						<i>F</i>	<i>H<sup>2</sup></i>
	<i>M.O.</i>	<i>T.A.</i>	<i>M.O.</i>	<i>T.A.</i>	<i>M.O.</i>	<i>T.A.</i>		
Στάσεις ως προς την άσκηση	6.66	.36	6.62	.42	6.79	.30	2.345	.006
Προθέσεις ως προς την άσκηση	6.40	.67	6.43	.67	6.21	1.31	1.127	.003
Δύναμη στάσης ως προς την άσκηση	6.23	.75	6.25	.72	6.03	1.11	.531	.001
Ικανοποίηση από το μάθημα της Φ.Α.	4.56	.43	4.47	.48	4.63	.48	3.625*	.009
Αντίληψη ελκυστικότητας σώματος	3.97	.84	3.12	.98	2.57	1.03	85.928*	.183

\*= Στατιστικά σημαντικές διαφορές σε επίπεδο  $p < .05$

Πίνακας 3 Διαφορές μεταξύ μαθητών/τριών με φυσιολογικό Δ.Μ.Σ., υπέρβαρων και παχύσαρκων στο Δείκτη Φυσικής Δραστηριότητας

	<i>Δείκτης Μάζας Σώματος</i>						<i>F</i>	<i>H<sup>2</sup></i>
	<i>Φυσιολογικός</i>		<i>Υπέρβαρος</i>		<i>Παχύσαρκος</i>			
	<i>M.O.</i>	<i>T.A.</i>	<i>M.O.</i>	<i>T.A.</i>	<i>M.O.</i>	<i>T.A.</i>		
Δείκτης φυσικής δραστηριότητας	48.16	20.36	43.54	19.47	29.19	15.57 *	12.816	.032

\* = Στατιστικά σημαντικές διαφορές σε επίπεδο  $p < .05$