

Προφορικές & Αναρτημένες Ανακοινώσεις του 15^{ου} Διεθνούς Συνεδρίου Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού

Oral & Poster Presentations of the 15th International Congress of Physical Education & Sport



Θεματική Ενότητα: Μαζικός Αθλητισμός Section: Sport for All

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΑΕΡΟΒΙΚ ΚΑΙ FITNESS ΓΙΑ ΓΥΝΑΙΚΕΣ ΗΛΙΚΙΑΣ 20-30 ΕΤΩΝ: ΣΥΓΚΡΙΤΙΚΗ ΜΕΛΕΤΗ Γιαννακόπουλος Κ., Αντωνιάδης Χ., Μπάτσιου Σ., Σοφιάδης Ν.

AEROBIC AND FITNESS TRAINING PROGRAMS FOR WOMEN 20 TO 30 YEARS OF AGE: A COMPARATIVE STUDY

K. Giannakopoulos, Ch. Antoniadis, S. Mpatsiou, N. Sofiadis

Η επιθυμία νεαρών γυναικών για άμεσα αποτελέσματα από την άσκηση και σε συγκεκριμένες χρονικές περιόδους αποτελεί βασικό παράγοντα επιλογής γυμναστηρίου και του κατάλληλου προγράμματος. Μεταξύ των προγραμμάτων που προσφέρονται στα ιδιωτικά γυμναστήρια περιλαμβάνονται το aerobic και το fitness, όπου παρατηρείται και η μεγαλύτερη συμμετοχή των ασκουμένων. Σκοπός της παρούσης μελέτης ήταν να συγκριθούν τα αποτελέσματα της εφαρμογής των δύο αυτών προγραμμάτων στη φυσική κατάσταση αρχαρίων ασκουμένων γυναικών ηλικίας 20-30 ετών. Δέκα γυναίκες που συμμετείχαν στο πρόγραμμα aerobic και 10 στο πρόγραμμα fitness αξιολογήθηκαν πριν την έναρξη του προγράμματος και μετά από 6 εβδομάδες στη μέγιστη δύναμη (έλξεις στην τροχαλία και πιέσεις μπάρας κατακόρυφα), στην αερόβια ικανότητα (Queen college test) και στην αντοχή των κοιλιακών μυών (sit – ups σε χρόνο 2 min). Η ομάδα aerobic ακολούθησε το κλασικό πρόγραμμα και η ομάδα fitness εκτελούσε 15 ασκήσεις με όργανα γυμναστικής και βάρη, για το σύνολο των μυών του σώματος (3 σετ X 10 επαναλήψεις με 70% της 1 RM). Η στατιστική επεξεργασία των δεδομένων έγινε με ανάλυση διακύμανσης για επαναλαμβανόμενες μετρήσεις και με τεστ πολλαπλών συγκρίσεων Sidak για τον εντοπισμό των στατιστικά σημαντικών διαφορών. Τα αποτελέσματα έδειξαν στατιστικά σημαντική αύξηση της μέγιστης δύναμης στις έλξεις τροχαλίας ($F_{1,18} = 26,645$ $p=0,000$ και για τις δύο ομάδες ($F_{1,1} = 0,994$ $p=0,332$). Η μέγιστη δύναμη στις πιέσεις κατακόρυφα δεν παρουσίασε στατιστικά σημαντική βελτίωση ($F_{1,18} = 3,989$ $p=0,061$). Ωστόσο, η σημαντική διαφορά ($F_{1,1} = 4,489$ $p=0,001$) υπέρ της ομάδας aerobic που υπήρχε στην αρχική μέτρηση μειώθηκε στην τελική μέτρηση ($F_{1,1} = 4,534$ $p=0,047$ - two way Anova). Στατιστικά σημαντική αύξηση βρέθηκε στη απόδοση των κοιλιακών μυών ($F_{1,18} = 35,285$ $p=0,000$) και στις δύο ομάδες ($F_{1,1} = 0,020$ $p=0,889$). Η αερόβια ικανότητα παρουσίασε στατιστικά σημαντική διαφορά μεταξύ αρχικής και τελικής μέτρησης ($F_{1,18} = 18,140$ $p=0,000$), καθώς και στατιστικά σημαντική διαφορά μεταξύ των δύο ομάδων ($F_{1,1} = 5,113$ $p=0,036$), αφού μόνο η ομάδα aerobic παρουσίασε σημαντική αύξηση στην τελική μέτρηση (Sidak $F_{1,18} = 5,113$ $p=0,036$). Η έρευνα αυτή έδειξε ότι και τα δύο προγράμματα ήταν αποτελεσματικά στη βελτίωση της αντοχής των κοιλιακών μυών και της μέγιστης δύναμης των μυών που αξιολογήθηκαν. Η υπεροχή του aerobic στη βελτίωση της αερόβιας ικανότητας και του fitness στην ανάπτυξη της μέγιστης δύναμης σε μεγαλύτερο εύρος μυών προφανώς υποδηλώνει τη χρησιμότητα του συνδυασμού των συγκεκριμένων προγραμμάτων για ευνοϊκότερα αποτελέσματα.

ΜΑΖΙΚΟΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΤΟΠΙΚΗ ΑΥΤΟΔΙΟΙΚΗΣΗ Γρηγοριάδης Π.

MASSIVE ATHLETICS AND LOCAL GOVERNMENT P. Grigoriadis

Η άσκηση με τη συστηματική καθοδήγηση αποτελεί ουσιαστική κοινωνική επένδυση γιατί βελτιώνει την ποιότητα ζωής του ανθρώπου, συμβάλλει στην πρόληψη εκφυλιστικών τάσεων, στην ανάπτυξη διαπροσωπικών σχέσεων και σε μια καλύτερη σχέση ανθρώπου και φυσικού περιβάλλοντος. Σκοπός των προγραμμάτων είναι η βελτίωση του βιολογικού επιπέδου των αθλουμένων, η καλλιέργεια αθλητικού χαρακτήρα και αθλητικής συνείδησης, η αξιοποίηση του ελεύθερου χρόνου και η αναψυχή των αθλουμένων. Η αύξηση του επιπέδου μόρφωσης έχει ως αποτέλεσμα την αύξηση των απαιτήσεων για ποιότητα ζωής για υγεία και φυσική δραστηριότητα. Ο ρόλος των Οργανισμών Τοπικής Αυτοδιοίκησης στην παροχή κοινωνικών υπηρεσιών, όπως είναι η άθληση και η αναψυχή προς τους δημότες τους, είναι σημαντικός.

ΑΘΛΗΤΙΚΟΙ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΙ ΤΟΠΙΚΗΣ ΑΥΤΟΔΙΟΙΚΗΣΗΣ

* Η συμμετοχή στο συνέδριο με προφορική ή αναρτημένη ανακοίνωση πιστοποιείται από το παρόν ηλεκτρονικό αρχείο.
* The participation in the congress with an oral or poster presentation is certified through this electronic file.

Προφορικές & Αναρτημένες Ανακοινώσεις του 15^{ου} Διεθνούς Συνεδρίου Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού

Oral & Poster Presentations of the 15th International Congress of Physical Education & Sport



Γρηγοριάδης Π.

ATHLETICS ORGANISATIONS OF LOCAL GOVERNMENT

P. Grigoriadis

Οι δημοτικοί αθλητικοί οργανισμοί είναι νομικά πρόσωπα δημοσίου δικαίου (ΝΠΔΔ), συνιστώνται με απόφαση των οικείων δημοτικών συμβουλίων και συντηρούνται κυρίως με δημοτικούς πόρους. Σκοπός τους είναι η υποστήριξη του μαζικού, σωματειακού, σχολικού αθλητισμού όλων των βαθμίδων, ατόμων με ειδικές ανάγκες, καθώς και η υποστήριξη ψυχαγωγικών, πολιτιστικών, επιστημονικών εκδηλώσεων τόσο τοπικού και εθνικού όσο και διεθνούς χαρακτήρα. Το διοικητικά συμβούλια των αθλητικών οργανισμών μαζί με τους αναπληρωτές τους ορίζονται από το δημοτικά συμβούλια.

ΠΕΡΙΠΤΩΣΙΟΛΟΓΙΚΗ ΜΕΛΕΤΗ 124 ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΩΝ ΓΟΝΑΤΟΣ (ΑΘΛΗΤΕΣ ΚΑΙ ΜΗ) ΠΟΥ ΑΠΑΙΤΟΥΣΑΝ ΧΕΙΡΟΥΡΓΙΚΗ ΕΠΕΜΒΑΣΗ ΣΤΗΝ ΠΕΡΙΟΧΗ ΤΗΣ ΔΥΤΙΚΗΣ ΑΘΗΝΑΣ (ΧΑΪΔΑΡΙ-ΠΕΡΙΣΤΕΡΙ-ΪΛΙΟΝ) ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΠΕΡΙΟΔΟ 01-03-2005 ΕΩΣ 01-03-2007
Καλύκας Δ., Λόντος Δ., Ματσούκα Ο.

CASE STUDY 124 INJURIES AT THE KNEES, THAT NEED SURGICAL TREATMENT OF WEST ATHENS AREA'S DURING MARCH 1, 2005 TO MARCH 1, 2007

D. Kalikas, D. Lontos, O. Matsouka

Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να προσδιοριστεί ποσοστιαία το είδος των τραυματισμών γόνατος, το ποσοστό αθλητών και μη που είχαν τον τραυματισμό, οι ηλικιακές κατηγορίες τους, το άθλημα στο οποίο δραστηριοποιούνταν οι αθλητές του δείγματος, η χρονική περίοδος των τραυματισμών και τα αίτια αυτών. Το δείγμα μας αποτέλεσαν 124 άτομα με τραυματισμό στην περιοχή του γόνατος έπειτα από ερωτηματολόγιο που συμπλήρωσαν οι ορθοπαιδικοί χειρουργοί που δρουν επαγγελματικά στις περιοχές της Δυτικής Αθήνας (Χαϊδάρη-Περιστερί-Ϊλιον) και είχαν την επίβλεψη των περιπτώσεων, καθώς και μετά από μελέτη των ιατρικών αρχείων τους κατά την περίοδο 01-03-2005 έως 01-03-2007. Από τα 124 άτομα του δείγματος, 118 ήταν άνδρες, ενώ 6 γυναίκες. Οι ηλικιακές κατηγορίες των ανδρών ήταν τρεις (3) : α) 15 έως 18 ετών → 8 άτομα (έφηβοι). β) 19 έως 35 ετών → 89 άτομα (ενήλικες). γ) 36 ετών και άνω → 21 άτομα. Ενώ οι ηλικιακές ομάδες των γυναικών καθορίστηκαν σε δύο (2) : α) 15 έως 35 ετών → 3 άτομα β) 36 ετών και άνω → 3 άτομα. Σε ποσοστό 80% το δείγμα μας δραστηριοποιούνταν στον αθλητισμό, ενώ το 20% δεν έκανε καμία αθλητική δραστηριότητα. Αθλητές που είχαν το μεγαλύτερο ποσοστό τραυματισμών στο γόνατο με 74,4% ήταν ποδοσφαιριστές (ερασιτέχνες – επαγγελματίες). Μόλις το 2,4% κατείχαν αθλητές του βόλεϊ και του μπάσκετ. Ενώ χαρακτηριστικό είναι πως από την δραστηριότητα του χορού είχαμε το μικρότερο ποσοστό τραυματισμού με 1,6% του δείγματος. Από τους τραυματισμούς γόνατος το 72,8% ήταν πρόσθιοι χιαστοί, με το 2,4% να χρειάζεται αναθεώρηση πρόσθιου χιαστού συνδέσμου από τεχνητό μόσχευμα σε φυσικό εξαιτίας κακής αποκατάστασης, αποβολής μόσχευματος ή και λάθους του φυσιοθεραπευτή, ενώ μόλις το 1,6% των τραυματισμών ήταν περίπτωση οπίσθιων χιαστών. Οι άλλες περιπτώσεις αφορούσαν τραυματισμούς μηνίσκων έσω και έξω. Η χρονική περίοδος των τραυματισμών στους αθλητές εντοπίστηκε κατά κύριο λόγο στους αγώνες (επίσημους - φιλικούς), καθώς μόλις το 20% τραυματίστηκε στην προπόνηση. Τα αίτια των τραυματισμών εντοπίστηκαν στο προπονητικό πρόγραμμα που ακολουθούσαν οι αθλητές και στο πλαστικό τερνέν που χρησιμοποιείται σε πολλά γήπεδα ποδοσφαίρου (11*11, 8*8, 5*5), ενώ σημαντική είναι η αναφορά στο ότι ο χρόνος πλήρους αποκατάστασης και η επανένταξη στην αθλητική δράση για τις χειρουργικές επεμβάσεις με φυσικό μόσχευμα είναι έξι (6) με οκτώ (8) μήνες, ενώ για τις χειρουργικές επεμβάσεις με τεχνητό μόσχευμα είναι δύο (2) με τρεις (3) μήνες.

ΤΟ ΠΡΟΦΙΛ ΤΩΝ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΩΝ ΣΤΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΑΣΚΗΣΗΣ ΤΟΥ ΔΗΜΟΥ ΧΑΛΑΝΔΡΙΟΥ
Κοτσιάννη Α., Σουρή Γ., Κουβαρντά Α., Αστραπέλλος Κ.

THE PROFILE PARTICIPANTS' IN EXERCISE PROGRAMS OF CHALANDRI MUNICIPALITY
A. Kotsianni, G. Soury, A. Kouvarnta, K. Astrapellos

* Η συμμετοχή στο συνέδριο με προφορική ή αναρτημένη ανακοίνωση πιστοποιείται από το παρόν ηλεκτρονικό αρχείο.

* The participation in the congress with an oral or poster presentation is certified through this electronic file.

Προφορικές & Αναρτημένες Ανακοινώσεις του 15^{ου} Διεθνούς Συνεδρίου Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού

Oral & Poster Presentations of the 15th International Congress of Physical Education & Sport



Σκοπός της εργασίας ήταν να καταγράψει το προφίλ των συμμετεχόντων στα διάφορα προγράμματα άσκησης του δήμου Χαλανδρίου. Το δείγμα αποτέλεσαν 141 ασκούμενοι των προγραμμάτων άσκησης του δήμου. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι συμμετέχοντες στην πλειοψηφία τους ήταν 110 γυναίκες ποσοστό 78%, και 31 άντρες ποσοστό 22%. Στα προγράμματα άσκησης του δήμου συμμετείχαν ασκούμενοι όλων των ηλικιών από 18 έως 60 και άνω. Τα μεγαλύτερα ποσοστά συγκεντρώνονται στις ηλικίες των 40 – 60 ποσοστό 73% και 20 - 40 ποσοστό 22,7%. Επίσης, όσον αφορά στην οικογενειακή κατάσταση των ασκούμενων, υπερικονομούν οι παντρεμένοι με ποσοστό 86,5%. Όσον αφορά την εκπαίδευση των συμμετεχόντων βλέπουμε ότι οι περισσότεροι είναι απόφοιτοι λυκείου (40,4%), τελειόφοιτοι πανεπιστημιακών σχολών (15,6%) και κάτοχοι μεταπτυχιακού διπλώματος (10,6%). Το επάγγελμα των συμμετεχόντων είναι κυρίως οικιακά σε ποσοστό 31,2% και συνταξιούχοι με ποσοστό 30,5%, δημόσιοι υπάλληλοι (11,3%), ιδιωτικοί υπάλληλοι (9,9%) και ελεύθεροι επαγγελματίες (9,9%). Ως προς τα χρόνια συμμετοχής τους στα προγράμματα άσκησης του δήμου Χαλανδρίου, προκύπτει ότι το μεγαλύτερο ποσοστό αθλείται – συμμετέχει στα προγράμματα 2 χρόνια (22,7%), ενώ το 12,1% συμμετέχει 3 χρόνια, 4 χρόνια το 11,3% και πάνω από 6 ή 10 χρόνια το 10,6%. Η πλειοψηφία συμμετέχει στα προγράμματα 8 μήνες το χρόνο (29,1%), και συνηθίζει να γυμνάζεται 3 φορές την εβδομάδα (48,9%). Οι ώρες που κατά τις οποίες προτιμούν οι ασκούμενοι να συμμετέχουν στα προγράμματα, είναι πρωινές (8 π.μ. - 12 μ.μ.) σε ποσοστό 66,7% και αυτό μπορεί να δικαιολογηθεί στο ότι οι περισσότεροι συμμετέχοντες στα προγράμματα είναι συνταξιούχοι και συνήθως συμμετέχουν στα προγράμματα μέχρι 1 ώρα (52,5%) ή από 1 – 2 ώρες (36,2%). Τέλος, η απόσταση που διανύουν οι συμμετέχοντες από το σπίτι τους έως το χώρο άθλησης ήταν είτε μέχρι 5 λεπτά (44%) είτε μέχρι 15 λεπτά (22,0%).

ΔΕΙΚΤΕΣ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΠΑΡΟΧΗΣ ΥΠΗΡΕΣΙΩΝ ΔΗΜΟΤΙΚΩΝ ΑΘΛΗΤΙΚΩΝ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ Λεπίδα Γ., Ιωαννίδου Α., Τζετζής Γ.

INDICATORS OF EVALUATION IN SERVICES IN MUNICIPAL SPORTS PROGRAMMES G. Lepida, A. Ioannidou, G. Tzetzis

Η φιλοσοφία διοργάνωσης των προγραμμάτων άσκησης για όλους στηρίζεται στο γεγονός ότι ο αθλητισμός είναι κοινωνικό και πολιτισμικό αγαθό, το οποίο έχουν δικαίωμα να απολαμβάνουν όλοι οι πολίτες ανεξάρτητα από ηλικία, φύλο, κοινωνική θέση και οικονομική κατάσταση. Τα αθλητικά προγράμματα ποικίλουν από φορέα σε φορέα τόσο για την έκτασή τους όσο και για το περιεχόμενο και τη μορφή τους. Αυτό οφείλεται σε πληθυσμιακά και γεωγραφικά κριτήρια, καθώς επίσης και σε οργανωτικές, λειτουργικές και οικονομικές παραμέτρους. Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να διερευνηθούν δείκτες αξιολόγησης της παροχής υπηρεσιών των δημοτικών αθλητικών προγραμμάτων που αποτελούν ένδειξη της αποτελεσματικότητάς τους. Συγκεκριμένα αναζητήθηκαν στοιχεία των Δήμων Αμπελοκήπων, Ευόσμου, Μενεμένης, Νεάπολης και Συκεών. Οι δείκτες αφορούσαν αναλογίες των μεταβλητών: α) ποσοστό άθλησης, β) αριθμό γυμναστών, γ) αριθμό εγκαταστάσεων και δ) οικονομική δαπάνη ανά αθλούμενο. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι ορισμένοι Δήμοι υπερέρχονται σε κάποιους από τους εξεταζόμενους δείκτες, ενώ υστερούν σε κάποιους άλλους: 1) τα ποσοστά άθλησης δεν είναι ανάλογα με τον αριθμό κατοίκων (για παράδειγμα, ένας Δήμος με μεγάλο πληθυσμό 70.000 κατοίκους έχει ποσοστό αθλούμενων 1,7%, ενώ ένας άλλος Δήμος με πληθυσμό 31.000 κατοίκους έχει ποσοστό αθλούμενων 8%), 2) η αναλογία γυμναστών / αθλούμενων διαφέρει από Δήμο σε Δήμο (για παράδειγμα, ένας Δήμος έχει 22 γυμναστές για 2.500 αθλούμενους, αναλογία 1/114, ενώ ένας άλλος Δήμος έχει 28 γυμναστές για 1.200 αθλούμενους, αναλογία 1/43), 3) ο αριθμός των εγκαταστάσεων δεν είναι ανάλογος με τον αριθμό αθλούμενων (για παράδειγμα, ένας Δήμος με 10 εγκαταστάσεις εξυπηρετεί 3.000 αθλούμενους, αναλογία 1/300, ενώ ένας άλλος Δήμος με 11 εγκαταστάσεις εξυπηρετεί 400 αθλούμενους, αναλογία 1/36), 4) ο δείκτης οικονομικής δαπάνης για τον αθλητισμό δεν είναι ανάλογος με τον αριθμό κατοίκων των Δήμων (για παράδειγμα, ένας Δήμος με 40.000 κάτοικους ξοδεύει 950.000€ για αθλητικές δραστηριότητες (αναλογία 23.75€ / κάτοικο), ενώ ένας άλλος με 100.000 κάτοικους ξοδεύει 450.000€ (αναλογία 3.57€ / κάτοικο). Συμπεραίνεται ότι οι Δήμοι πρέπει να δημιουργήσουν κίνητρα για άθληση στους κατοίκους τους, και να βελτιώσουν τις αναλογίες γυμναστών/αθλούμενων, αθλούμενων/εγκαταστάσεων, και δαπάνες για αθλητικές δραστηριότητες/κάτοικο.

PSYCHOLOGICAL AND PHYSIOLOGICAL ALTERATIONS FOLLOWING AN EXERCISE SWIMMING POOL PROGRAM IN HEALTHY ELDERLY WOMEN

* Η συμμετοχή στο συνέδριο με προφορική ή αναρτημένη ανακοίνωση πιστοποιείται από το παρόν ηλεκτρονικό αρχείο.
* The participation in the congress with an oral or poster presentation is certified through this electronic file.

Προφορικές & Αναρτημένες Ανακοινώσεις του 15^{ου} Διεθνούς Συνεδρίου Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού

Oral & Poster Presentations of the 15th International Congress of Physical Education & Sport



O. Matsouka, S. Simakis, I. Trigonis.

ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΕΣ ΚΑΙ ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΕΣ ΑΛΛΑΓΕΣ ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΕΝΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΣΚΗΣΗΣ ΚΑΙ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ ΣΕ ΗΛΙΚΙΩΜΕΝΕΣ ΓΥΝΑΙΚΕΣ Ματσούκα Ο., Σιμάκης Ι., Τριγώνης Γ.

With the increase of age evidence shows that aging is associated with declines of many motor functions and subsequently disabling them to perform basic daily requirements. In addition to declines in physical performance with the passage of time, as individuals progress beyond 60 years of age there are also tends to be increased prevalence of mood disturbance (i.e., increased negative affect and decreased positive affect;). In a wide literature review of research on activity, aging and psychological well being is concluded that the existing research supports a positive effect of exercise in psychological well being and mobility level. In addition, the hot baths consist of elderly people attracted to its therapeutic properties. The purpose of this study was to investigate the effect of a daily physical activity program in spring hot water would have upon the joint mobility and mood state of the elderly bathing in out door spring water. A daily exercise program lasting 30 minutes for 20 days was implemented for 22 elderly female participants aged between 60 and 75 years ($M=64.8$, $SD=4.7$). The control group consisted of 10 adults that were not involved in the exercise program but did do the medicinal bath therapy. The intervention program took place in an out door swimming pool consisting of 100 % medicinal spring water at 34 °C located in the Revitalization Club. The 12-item Exercise – Included Feeling Inventory (Gauvin & Rejeski, 1993) was employed to assess the responses of positive engagement, revitalization, tranquillity and physical exhaustion that arise as a result of exercise participation. The mood state variables evaluated by an 5-point scale. Flexibility's measurements focusing on back hip and shoulder, based on Senior Fitness Test (Rikli & Jones, 1999). The statistical analysis was found using the Wilcoxon test for paired groups to compare differences between the initial measurements and the final measurements of both the experimental and control groups. The results revealed significant differences between pre- and post- measures for the group who participated in the program for both psychological and physiological variables. In contrast, the control group showed no significant changes on any of the above variables. In conclusion an exercise program 20 days in duration, in out door spring water improves the psychological well being and flexibility levels of shoulder and back hip of elderly women.

ΛΟΓΟΙ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΑΣΚΟΥΜΕΝΩΝ ΣΤΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΑΣΚΗΣΗΣ ΤΟΥ ΔΗΜΟΥ ΧΑΛΑΝΔΡΙΟΥ Σουρή Γ., Κοτσιάννη Α., Κουβαρντά Α., Αστραπέλλος Κ., Κώστα Γ.

REASONS FOR PARTICIPATION IN EXERCISE PROGRAMS OF CHALANDRI MUNICIPALITY G. Sourì, A. Kotsianni, A. Kouvartna, K. Astrapellos, G. Kosta

Σκοπός της εργασίας ήταν να καταγράψει τους λόγους συμμετοχής των ασκούμενων, στα προγράμματα άσκησης του δήμου Χαλανδρίου. Το δείγμα αποτέλεσαν 141 ασκούμενοι των διάφορων προγραμμάτων άσκησης του δήμου Χαλανδρίου (31 άνδρες και 110 γυναίκες), ηλικίας 18 – 60 ετών ($M.O.=35,6$, $T.A.3,7$). Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι όσον αφορά το ποιος είναι ο ποιο σπουδαιός λόγος που τους προτρέπει να ασκηθούν, ως ποιο σημαντικό λόγο, θεωρούσαν την «βελτίωση υγείας και φυσικής κατάστασης» ($M=6,10$), και ακολουθούν: «ψυχαγωγία και αναψυχή» ($M=5,37$), «μείωση σωματικού βάρους» ($M=4,72$), «εξωτερική εμφάνιση» ($M=4,71$) και «κοινωνικότητα και γνωριμίες» ($M=3,87$). Επίσης, όσον αφορά το ποιους παράγοντες θεωρούν πιο σπουδαιούς για τη συμμετοχή τους, μεγαλύτερο σκορ παρουσίασε η «ευγένεια προσωπικού» ($M=6,37$) και ακολουθούν: «καθαρότητα χώρου αποδυτηρίων» ($M=6,35$), «γνώσεις προσωπικού» ($M=6,27$), «ποικιλία προγραμμάτων και οργάνων» ($M=6,24$), «βολικό ωράριο προγραμμάτων» ($M=6,22$), «τοποθεσία χώρων άθλησης» ($M=6,21$), «έλλειψη συνωστισμού στα όργανα» ($M=6,06$), «εμφάνιση και λειτουργικότητα χώρου» ($M=5,73$) και «κοινωνικότητα-γνωριμίες» ($M=3,85$). Τέλος, στην ερώτηση, ποιο από τους παρακάτω τομείς θεωρούν πιο σημαντικό ώστε να δοθούν τα χρήματα τους για βελτίωση του, οι ασκούμενοι θεωρούν ως ποιο σημαντικό τον «εξοπλισμό» (52,8%) και τη «δημιουργία νέων ή βελτίωση των παρόντων εγκαταστάσεων» (23,6%), ενώ θεωρούν λιγότερο σημαντικούς την «καθαριότητα χώρων» (12,3%) και τις «αθλητικές εκδηλώσεις» (9,4%) και καθόλου σημαντικό την «πρόσληψη νέου προσωπικού» (0%). Συμπερασματικά, αναφέρεται ότι η βελτίωση της υγείας και της φυσικής, η ποιότητα υπηρεσιών του προσωπικού, καθώς και ο

* Η συμμετοχή στο συνέδριο με προφορική ή αναρτημένη ανακοίνωση πιστοποιείται από το παρόν ηλεκτρονικό αρχείο.

* The participation in the congress with an oral or poster presentation is certified through this electronic file.

Προφορικές & Αναρτημένες Ανακοινώσεις του 15^{ου} Διεθνούς Συνεδρίου Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού

Oral & Poster Presentations of the 15th International Congress of Physical Education & Sport



εξειδικευμένος εξοπλισμός, αποτελούν απαραίτητες προϋποθέσεις για τη συνέχιση της συμμετοχής των ασκουμένων στα προγράμματα άσκησης που τους προσφέρονται από το δήμο Χαλανδρίου.

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΟΥ ΦΥΛΟΥ ΣΤΟΥΣ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΣΕ ΔΗΜΟΤΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΑΘΛΗΣΗΣ ΚΑΙ ΑΝΑΨΥΧΗΣ

Φακριάδου Σ., Κώστα Γ., Μαυρομμάτης Γ., Λάιος Α., Υφαντίδου Γ.

THE INFLUENCE OF SEX TO FACTORS OF PARTICIPATION AT MUNICIPAL ATHLETIC AND RECREATION PROGRAMS

S.. Fakriadou, G. Costa, G. Mavrommatis, A. Laios, G. Ifantidou

Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να διερευνήσει αν το φύλο των συμμετεχόντων σε προγράμματα άθλησης και αναψυχής του αθλητικού οργανισμού του δήμου Αλεξ/πολης επηρεάζει τους παράγοντες συμμετοχής σε αυτά. Στην έρευνα συμμετείχαν 259 άτομα (57 άνδρες, 202 γυναίκες), διαφόρων ηλικιακών κατηγοριών (15-56+) , συμμετέχοντες και μη στα προγράμματα του δήμου. Η έρευνα πραγματοποιήθηκε με ερωτηματολόγιο που αφορούσε τη συμμετοχή στα προγράμματα, τους λόγους άσκησης, το είδος των προγραμμάτων και τα ψυχογραφικά χαρακτηριστικά των ασκουμένων και μη (Μιχαλοπούλου, Αργυρόπουλου & Κώστα, 1998) και το οποίο συμπληρώνόταν επί τόπου από τα άτομα που συμμετείχαν στην έρευνα. Η παραγοντική ανάλυση των παραγόντων συμμετοχής στα προγράμματα αποκάλυψε πέντε παράγοντες. Σύμφωνα με τους μέσους όρους των απαντήσεων ολόκληρο το δείγμα εμφανίστηκε να έχει υψηλή αντίληψη για τους παράγοντες συμμετοχής. Η ανάλυση t-test για ανεξάρτητα δείγματα της συνολικής αντίληψης των παραγόντων συμμετοχής ως προς το φύλο έδειξε ότι αυτή επηρεάζεται από αυτό. Συμπερασματικά οι παράγοντες που ωθούν τα άτομα να συμμετέχουν στα προγράμματα άθλησης και αναψυχής διαφοροποιούνται σε σχέση με το φύλο και καθορίζονται από αυτό. Συνεπώς απαιτείται διαφορετικός σχεδιασμός των προγραμμάτων που απευθύνονται στους άνδρες και τις γυναίκες αντίστοιχα, ώστε να είναι αυτά αποτελεσματικά.