



MULTISPORT
COMMUNITY
EXPERIENCE

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



MULTISPORT COMMUNITY EXPERIENCE The Multisport Community Index

Δείκτης Φυσικής Δραστηριότητας
ΕΡΕΥΝΑ

L'ORMA
NEST Berlin
Bulgarian Sports Development Association
University of Thessaly
Dubrovnik sport's Association
European Platform for Sport Innovation





ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Ο σύγχρονος τρόπος ζωής χαρακτηρίζεται από έλλειψη φυσικής δραστηριότητας, κακή διατροφή, κάπνισμα και υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ. Κατά συνέπεια, η καθιστική ζωή έχει συνδεθεί με τη νοσηρότητα και τη θνησιμότητα. Ως εκ τούτου, η αύξηση της φυσικής δραστηριότητας έχει χαρακτηριστεί ως ένας από τους σημαντικότερους παράγοντες για την προαγωγή της υγείας. Ως φυσική δραστηριότητα ορίζεται κάθε φυσική κίνηση που παράγεται από τους μύες και απαιτεί κατανάλωση ενέργειας. Η φυσική δραστηριότητα μπορεί να περιλαμβάνει αθλητικές, επαγγελματικές και οικιακές δραστηριότητες, δραστηριότητες αναψυχής κ.λπ. Η τακτική φυσική δραστηριότητα μπορεί να βελτιώσει την ποιότητα ζωής. Είναι αξιοσημείωτο ότι ένα άτομο φυσιολογικού βάρους με κακή φυσική κατάσταση έχει περισσότερες πιθανότητες να προσβληθεί από καρδιαγγειακά νοσήματα από ότι ένα παχύσαρκο άτομο με μέτρια ή καλή φυσική κατάσταση.

Έχει αναγνωρισθεί ευρέως ότι η φυσική δραστηριότητα μπορεί να έχει σημαντικά άμεσα και μακροπρόθεσμα οφέλη για την υγεία, συμπεριλαμβανομένων των σωματικών και ψυχολογικών

Φυσικά οφέλη: Τα οφέλη της τακτικής φυσικής δραστηριότητας περιλαμβάνουν μειωμένο κίνδυνο καρδιακής προσβολής, καλύτερη διαχείριση του βάρους, χαμηλότερα επίπεδα χοληστερόλης στο αίμα, μειωμένο κίνδυνο διαβήτη τύπου 2 και ορισμένων μορφών καρκίνου, χαμηλότερη αρτηριακή πίεση, πιο ανθεκτικά οστά, μύες και αρθρώσεις, χαμηλότερο κίνδυνο οστεοπόρωσης, μειωμένο κίνδυνο πτώσεων, ταχύτερη ανάρρωση και αποκατάσταση. Τέλος, η τακτική φυσική δραστηριότητα βελτιώνει την ποιότητα του ύπνου και της σεξουαλικής ζωής.

Κοινωνικά/συναισθηματικά οφέλη: Στα κοινωνικά/συναισθηματικά οφέλη συμπεριλαμβάνονται αυξημένη αυτοπεποίθηση, αποδοχή, προσαρμογή σε νέα περιβάλλοντα, ηγετικές δεξιότητες, μειωμένα συναισθήματα κατάθλιψης και άγχους, αυξημένα επίπεδα ενέργειας, βελτιωμένη διάθεση και συνολική συναισθηματική ευεξία.

Ψυχικά οφέλη: Η φυσική δραστηριότητα δεν είναι ευεργετική μόνο για το σώμα, αλλά και για το μυαλό. Συγκεκριμένα, καθυστερεί την εξασθένηση της γνωστικής λειτουργίας που συμβαίνει καθώς μεγαλώνουμε και έχει ευεργετική επίδραση στην υγεία του εγκεφάλου. Επιπλέον, συμβάλλει στη μείωση της ψυχικής κόπωσης, στην αίσθηση ολοκλήρωσης, στην ενίσχυση της συγκέντρωσης και των κινήτρων, στη μείωση του θυμού ή της απογοήτευσης, στην υγιή όρεξη και στη διασκέδαση.

Παρά τα προφανή οφέλη της φυσικής δραστηριότητας, οι άνθρωποι παραμένουν σε μεγάλο βαθμό αδρανείς και αναφέρουν μια σειρά από εμπόδια. Η έλλειψη χρόνου, η κακή υγεία, ο φόβος πτώσης ή τραυματισμού, το ακατάλληλο περιβάλλον και γενικά το μειωμένο ενδιαφέρον για άσκηση αναφέρονται συχνότερα ως τα κύρια εμπόδια (Moschny et al., 2011- Newson & Kemp, 2007).

Το πιο συνηθισμένο εμπόδιο για την τακτική φυσική δραστηριότητα είναι η έλλειψη χρόνου. Η καθημερινή ρουτίνα, η εργασία, οι οικογενειακές υποχρεώσεις συχνά παρεμποδίζουν τις προθέσεις ενός ατόμου να είναι πιο δραστήριο. Επιπλέον, ένας από τους λόγους που οι άνθρωποι δικαιολογούν την έλλειψη φυσικής δραστηριότητας είναι η κακή φυσική υγεία (Baert et al 2011). Η μειωμένη κινητικότητα, ο πόνος και άλλα συμπτώματα



MULTISPORT
COMMUNITY
EXPERIENCE

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



ιατρικής φύσης (π.χ. κατάθλιψη) μπορούν να επηρεάσουν την ικανότητα και/ή τα κίνητρα ενός ατόμου να ασχοληθεί με τη φυσική δραστηριότητα.

Ο φόβος τραυματισμού (τραυματοφοβία) χαρακτηρίζεται ως πρόσθετο εμπόδιο και είναι χρήσιμο να επισημανθεί ότι οι ηλικιωμένοι διατρέχουν αυξημένο κίνδυνο πτώσης λόγω των φυσιολογικών αλλαγών που έχουν επέλθει κατά τη διάρκεια της ζωής τους.

Η κοινωνική επιρροή παίζει επίσης σημαντικό ρόλο στην ενεργοποίηση ή μη του ατόμου. Η υποστήριξη από την οικογένεια και τους φίλους μπορεί να αυξήσει τα επίπεδα φυσικής δραστηριότητας και να αναπτύξει το ομαδικό πνεύμα. Η συμμετοχή σε ομαδικές δραστηριότητες (όπως μια ομάδα πεζοπορίας ή μια ομάδα χορού) μπορεί να ενθαρρύνει τη δημιουργία φίλων με παρόμοια ενδιαφέροντα για δραστηριότητες.

Το φυσικό περιβάλλον αναφέρεται συχνά ως εμπόδιο στα επίπεδα φυσικής δραστηριότητας. Η προσβασιμότητα σε μονοπάτια για περπάτημα και ποδηλασία, η απόσταση από τις εγκαταστάσεις αναψυχής και η διαθεσιμότητα των δημόσιων συγκοινωνιών προς αυτά τα μέρη αποτελούν πρόσθετα εμπόδια. Άλλοι περιβαλλοντικοί παράγοντες, όπως οι πολυσύχναστοι δρόμοι, οι κακές υποδομές πεζοδρομίων, οι μη ασφαλείς γειτονιές (εγκληματικότητα) και η ρύπανση, μπορούν επίσης να έχουν αρνητικές επιπτώσεις. Πρόσθετοι λόγοι που συνήθως αναφέρονται για τη μη συμμετοχή σε φυσική δραστηριότητα είναι το κόστος και το κλίμα (υπερβολική ζέστη, κρύο ή βροχοπτώσεις).

Παράλληλα με τα προαναφερθέντα, υπάρχουν πολλά πρόσθετα εμπόδια που ποικίλλουν ανάλογα με το άτομο και τις συνθήκες ζωής. Στα προσωπικά εμπόδια περιλαμβάνονται η χαμηλή αυτοπεποίθηση, η πλήξη (μη απόλαυση) της άσκησης, η χαμηλή αυτοαποτελεσματικότητα, η έλλειψη ικανότητας να τίθενται προσωπικοί στόχοι, να παρακολουθείται και να επιβραβεύεται η πρόοδος προς την επίτευξη αυτών των στόχων.

Το σύγχρονο φαινόμενο της έλλειψης σωματικής δραστηριότητας έχει περιγραφεί ως "πανδημία". Πρόσφατα, ο ΠΟΥ ανέφερε ότι περίπου 3,2 εκατομμύρια θάνατοι κάθε χρόνο οφείλονται στη φυσική αδράνεια. Συνεπώς, η προώθηση ενός πιο δραστήριου τρόπου ζωής αποτελεί σημαντική προτεραιότητα για τη δημόσια υγεία. Η λύση είναι απλή, φθηνή και δεν απαιτεί πολύ χρόνο. Ωστόσο, είναι απαραίτητη η αλλαγή νοοτροπίας και συμπεριφοράς για να επιτευχθεί η σταδιακή αύξηση της φυσικής δραστηριότητας και των ευεργετικών επιπτώσεών της μέσω απλών αλλαγών στις καθημερινές μας συνήθειες.

Είναι εξαιρετικά σημαντικό να ξεκινήσουμε θέτοντας απλούς, βραχυπρόθεσμους, εφικτούς και ρεαλιστικούς στόχους. Σε πολλές περιπτώσεις, οι μακροπρόθεσμοι και πολύ φιλόδοξοι στόχοι φέρνουν απογοήτευση. Για παράδειγμα, στους ενήλικες που ασκούνται 20 λεπτά περπάτημα 3 φορές την εβδομάδα μπορεί να είναι ένας αρχικός βραχυπρόθεσμος στόχος. Αυτός μπορεί να γίνει ένας ενδιάμεσος στόχος με σταδιακή αύξηση της διάρκειας και της συχνότητας (π.χ. 40 λεπτά/5 φορές την εβδομάδα) και ένας μακροπρόθεσμος στόχος (5 χλμ. περπάτημα σε καθημερινή βάση). Επιπλέον, η καταγραφή της καθημερινής μας προσπάθειας μας βοηθάει τόσο στο να παραμένουμε παρακινημένοι όσο και στο να παρακολουθούμε την πρόοδό μας προς τους στόχους που έχουμε θέσει. Επιπρόσθετα, η επιβράβευση του εαυτού μας στο τέλος κάθε δραστηριότητας μας δίνει θετικά συναισθήματα όπως ικανοποίηση, ευχαρίστηση κ.λπ. Τόσο οι εσωτερικές όσο και οι εξωτερικές ανταμοιβές που λαμβάνουμε όταν επιτυγχάνουμε έναν βραχυπρόθεσμο στόχο αποτελούν ένα πρόσθετο κίνητρο για νέους μακροπρόθεσμους στόχους. Επίσης, η επιλογή της δραστηριότητας είναι εξίσου σημαντική. Μια δραστηριότητα που μας ταιριάζει, μας





MULTISPORT
COMMUNITY
EXPERIENCE

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



διασκεδάσει, διατηρεί αμείωτο το ενδιαφέρον μας και βρίσκεται κοντά στο σπίτι ή τη δουλειά μας, αποδεδειγμένα ενισχύει τα κίνητρά μας για άσκηση.

Να βρούμε ευκαιρίες για φυσική δραστηριότητα στην καθημερινότητά μας! Για παράδειγμα, μπορούμε να εξασκηθούμε στο σπίτι βλέποντας τηλεόραση ή ακούγοντας μουσική, χρησιμοποιώντας τις σκάλες αντί για το ασανσέρ, περπατώντας ή κάνοντας ποδήλατο στη δουλειά ή για ψώνια. Παράλληλα, η αποδοχή και η ενθάρρυνση από τους "δικούς" μας ανθρώπους μας κρατάει σε εγρήγορση. Μπορούμε να προγραμματίσουμε οικογενειακές δραστηριότητες που περιλαμβάνουν φυσική δραστηριότητα, να καλέσουμε φίλους να γυμναστούν μαζί μας, να ενταχθούμε σε μια ομάδα πεζοπορίας.

Τέλος, αλλά όχι λιγότερο σημαντικό, πρέπει να είμαστε ευέλικτοι. Δεν πρέπει να ανησυχούμε αν απρογραμματίστες υποχρεώσεις μπουν εμπόδιο στη ρουτίνα της φυσικής μας δραστηριότητας. Μερικές φορές ένα διάλειμμα είναι απαραίτητο. Μπορούμε να αναζητήσουμε τρόπους να αντιμετωπίσουμε τέτοιες απρόβλεπτες καταστάσεις και να προσαρμόσουμε το πρόγραμμά μας.

Τα τελευταία χρόνια ένα σημαντικό ποσοστό του ευρωπαϊκού πληθυσμού έχει στραφεί στη φυσική δραστηριότητα (ιδίως στα μεγάλα αστικά κέντρα). Το τρέξιμο, το περπάτημα, η ποδηλασία αποτελούν μέρος της καθημερινής ρουτίνας του Έλληνα. Παράλληλα, υπάρχουν κέντρα ενηλίκων που υλοποιούν μαθήματα χορού και γυμναστικής και οργανώνουν υπαίθριες εκδρομές, βοηθώντας τους να διατηρήσουν μια καλή φυσική κατάσταση. Ωστόσο, υπάρχει ακόμη πολύς δρόμος για να επιτευχθούν οι συστάσεις του ΠΟΥ

Η φυσική δραστηριότητα, λόγω της ευεργετικής επίδρασής της στην ποιότητα ζωής μας, μπορεί να θεωρηθεί ως ένα είδος φαρμάκου. Στην πραγματικότητα, είναι πιο σημαντική από τα φάρμακα, αφού στόχος της είναι η πρόληψη της ασθένειας και όχι η εκ των υστέρων θεραπεία της.

Λαμβάνοντας υπόψη τους στόχους του παρόντος προγράμματος σε σχέση με την προώθηση της φυσικής δραστηριότητας και τη δημιουργία φυσικά δραστήριων κοινοτήτων, σκοπός της ερευνητικής φάσης ήταν να εντοπιστούν οι παράγοντες που σχετίζονται με τη φυσική δραστηριότητα ή την έλλειψή της στις χώρες των εταίρων. Ειδικότερα, στόχος ήταν η συλλογή δεδομένων που θα βοηθούσαν στην ανάπτυξη ενός αλγορίθμου που θα χρησιμοποιούνταν για τη στάθμιση της αξίας της φυσικής δραστηριότητας των ατόμων, λαμβάνοντας υπόψη παράγοντες που ενισχύουν ή περιορίζουν τη φυσική δραστηριότητα, όπως το φύλο, η ηλικία, ο τρόπος ζωής και άλλα. Για το σκοπό αυτό, αναπτύχθηκε μια έρευνα που απευθυνόταν στο γενικό πληθυσμό των χωρών/ εταίρων.

ΕΡΕΥΝΑ

Μεθοδολογία

Οι συμμετέχοντες ήταν 1174 άτομα (493 άνδρες και 675 γυναίκες, 6 δεν προσδιορίστηκαν ως προς το φύλο) με μέσο όρο ηλικίας τα 37,8 έτη και μέσο ΔΜΣ 24,35. Μεταξύ αυτών, 232 προέρχονταν από τη Βουλγαρία, 251 από την Κροατία, 139 από την Ιταλία, 259 από την Ελλάδα και 293 από άλλες χώρες. Το 26% των συμμετεχόντων ανέφεραν ότι δεν ήταν ποτέ αθλητές, το 45% ανέφεραν ότι ήταν αθλητές στο παρελθόν και το 29% ότι εξακολουθούν να είναι σήμερα αθλητές.





Οι συμμετέχοντες συμπλήρωσαν μια έρευνα (Παράρτημα 1) που διερευνούσε τα πρότυπα φυσικής δραστηριότητας μέσω του International Physical Activity Questionnaire (IPAQ - σύντομη μορφή, Lee et al., 2011), τα δημογραφικά χαρακτηριστικά και άλλες μεταβλητές που πιθανόν να επηρεάζουν τη συμμετοχή στη φυσική δραστηριότητα.

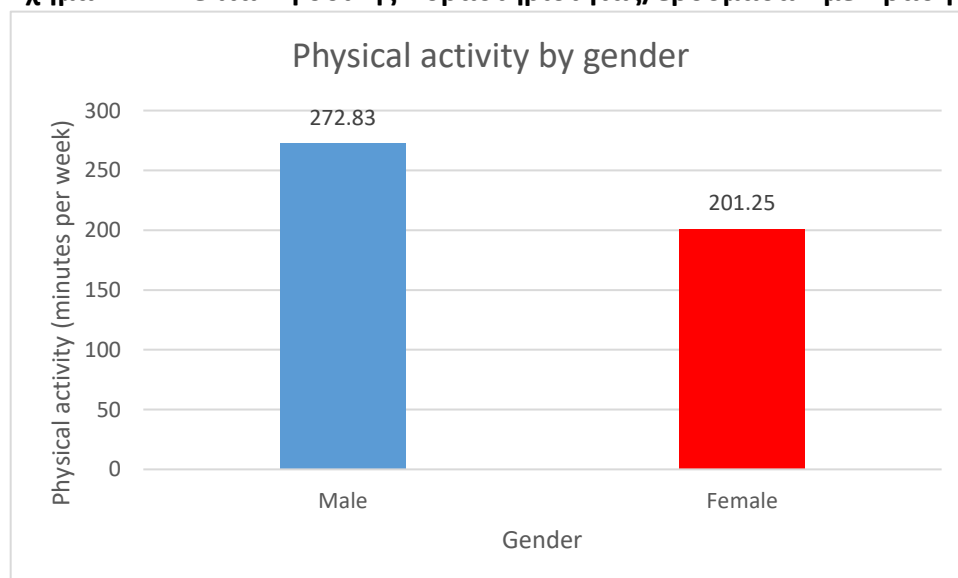
Διεξήχθη μια σειρά αναλύσεων διακύμανσης για τη διερεύνηση των διαφορών στη μέτρια έως έντονη φυσική δραστηριότητα ως συνάρτηση των δημογραφικών μεταβλητών. Για τις μεταβλητές που αποδείχθηκαν στατιστικά σημαντικές, διερευνήθηκαν περαιτέρω οι διαφορές μεταξύ των ομάδων, ώστε να δοθούν προτάσεις σχετικά με τη βαρύτητα που θα μπορούσε να λάβει κάθε ομάδα για τον υπολογισμό των μονάδων άσκησης για τον δείκτη MCE. Τα αποτελέσματα των αναλύσεων και τα βάρη για τις διάφορες μεταβλητές παρουσιάζονται παρακάτω. Οι μέσοι όροι για όλες τις υποομάδες παρουσιάζονται στον Πίνακα 1.

Αποτελέσματα

Λαμβάνοντας υπόψη τη σύσταση του ΠΟΥ, σύμφωνα με την οποία οι ενήλικες θα πρέπει να κάνουν τουλάχιστον 150-300 λεπτά μέτριας έντασης αερόβια φυσική δραστηριότητα την εβδομάδα, η ανάλυση έδειξε ότι οι συμμετέχοντες στην παρούσα έρευνα ήταν πολύ πάνω από τις ελάχιστες συστάσεις, αναφέροντας κατά μέσο όρο 230 λεπτά μέτριας έως έντονης φυσικής δραστηριότητας. Το αποτέλεσμα αυτό θα πρέπει να ερμηνεύεται με προσοχή, καθώς είναι πιθανό ότι τα άτομα που συμμετέχουν σε φυσική δραστηριότητα ήταν πιο πιθανό να λάβουν μέρος στην έρευνα (στην πραγματικότητα, το 71% των συμμετεχόντων ήταν ή εξακολουθούν να είναι αθλητές). Παρόλα αυτά, τα δεδομένα παρέχουν πολύτιμες κατευθύνσεις σχετικά με τους παράγοντες που επηρεάζουν τη συμμετοχή στη φυσική δραστηριότητα. Τα ακόλουθα αποτελέσματα προέκυψαν κατά τη σύγκριση των διαφόρων υποομάδων με βάση τα προσωπικά και δημογραφικά χαρακτηριστικά.

Όσον αφορά το φύλο, η ανάλυση έδειξε σημαντικές διαφορές μεταξύ ανδρών και γυναικών, $F(1, 985) = 7.03, p < .01$ με τους άνδρες να αναφέρουν περισσότερη μέτρια έως έντονη φυσική δραστηριότητα.

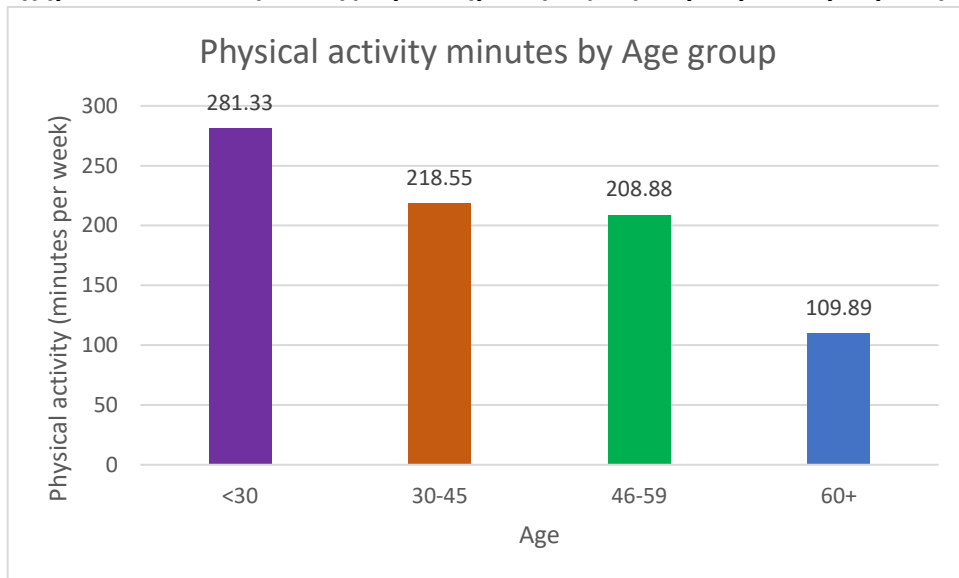
Σχήμα 1. Λεπτά φυσικής δραστηριότητας/εβδομάδα με βάση το φύλο.





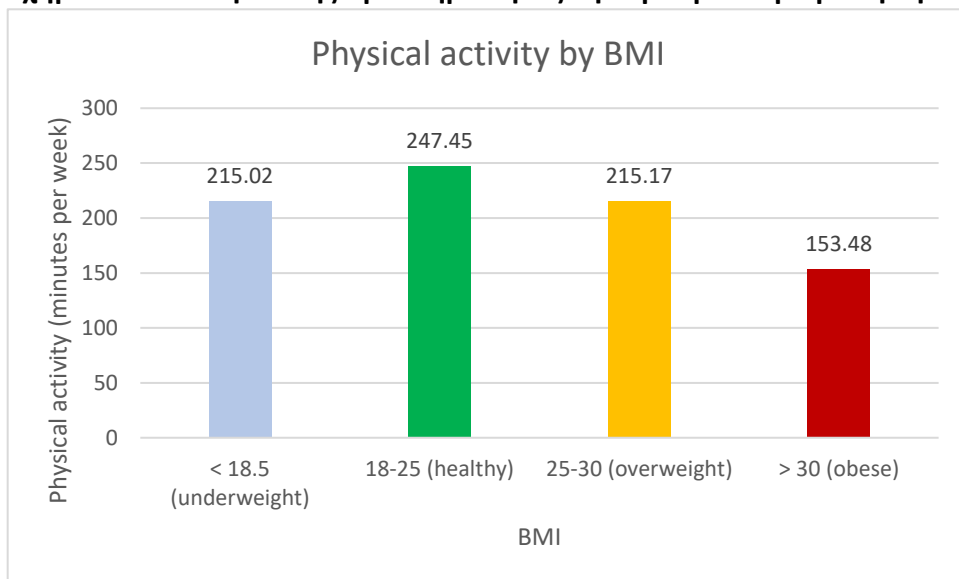
Όσον αφορά την ηλικία, η ανάλυση έδειξε σημαντικές διαφορές μεταξύ των ομάδων, $F(5, 972) = 3,65$, $p < .01$, με τους κάτω των 30 ετών να σημειώνουν υψηλότερη βαθμολογία από τους 31-45 και 46-59, οι οποίοι σημείωσαν υψηλότερη βαθμολογία από τους 60 και άνω.

Σχήμα 2. Λεπτά φυσικής δραστηριότητας την εβδομάδα με βάση την ηλικία.



Όσον αφορά τον ΔΜΣ, η ανάλυση έδειξε σημαντικές διαφορές μεταξύ των ομάδων, $F(3, 961) = 3,06$, $p < 0,05$, με τα άτομα με υγιή ΔΜΣ να σημειώνουν υψηλότερη βαθμολογία από τα λιποβαρή και υπέρβαρα άτομα, τα οποία σημείωσαν υψηλότερη βαθμολογία από τα παχύσαρκα άτομα.

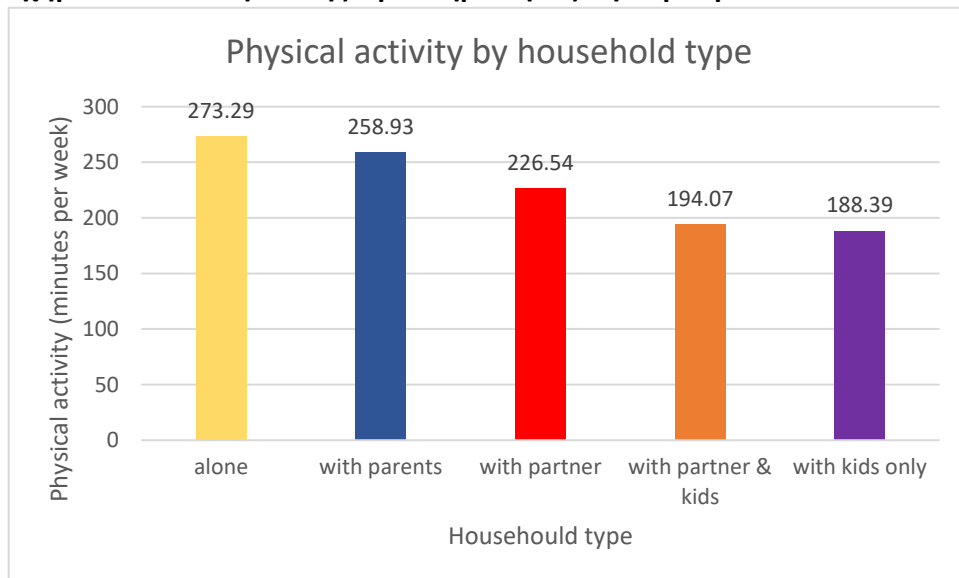
Σχήμα 3. Λεπτά φυσικής δραστηριότητας την εβδομάδα με βάση την ομάδα ΔΜΣ.





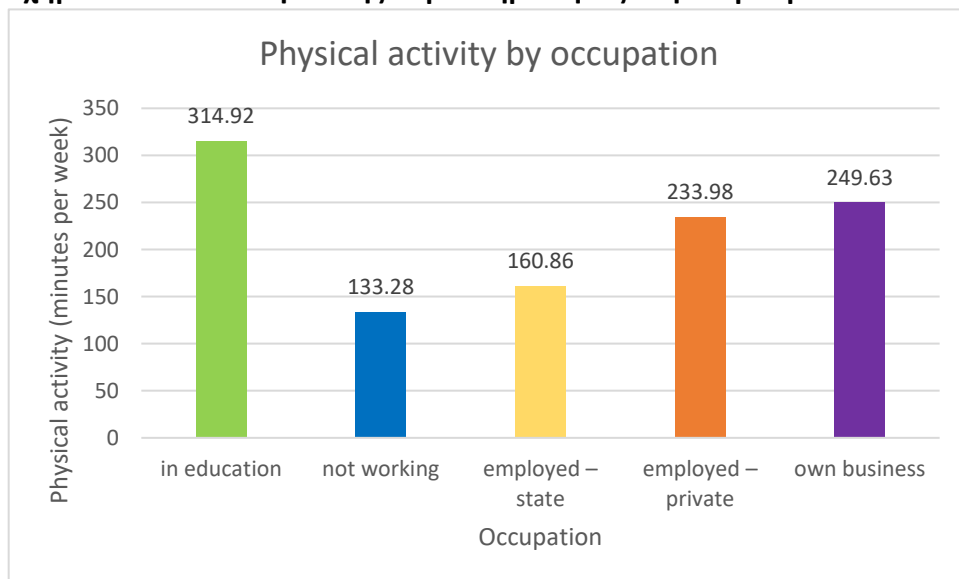
Όσον αφορά τους κατοίκους των νοικοκυριών, η ανάλυση έδειξε σημαντικές διαφορές μεταξύ των ομάδων, $F(4, 985) = 2,99, p < 0,05$, με όσους ζουν μόνοι ή με τους γονείς να σημειώνουν υψηλότερη βαθμολογία από όσους ζουν με σύντροφο, οι οποίοι σημείωσαν υψηλότερη βαθμολογία από όσους ζουν με σύντροφο και παιδιά, οι οποίοι σημείωσαν υψηλότερη βαθμολογία από όσους ζουν μόνο με παιδιά.

Σχήμα 4. Λεπτά φυσικής δραστηριότητας την εβδομάδα ανά τύπο νοικοκυριού.



Όσον αφορά το επάγγελμα, η ανάλυση έδειξε σημαντικές διαφορές μεταξύ των ομάδων, $F(4, 985) = 8,19, p < 0,01$, με τους εκπαιδευόμενους να σημειώνουν υψηλότερη βαθμολογία από τους απασχολούμενους στον ιδιωτικό τομέα και τους έχοντες δική τους επιχείρηση, οι οποίοι σημείωσαν υψηλότερη βαθμολογία από τους ανέργους και τους απασχολούμενους στον δημόσιο τομέα.

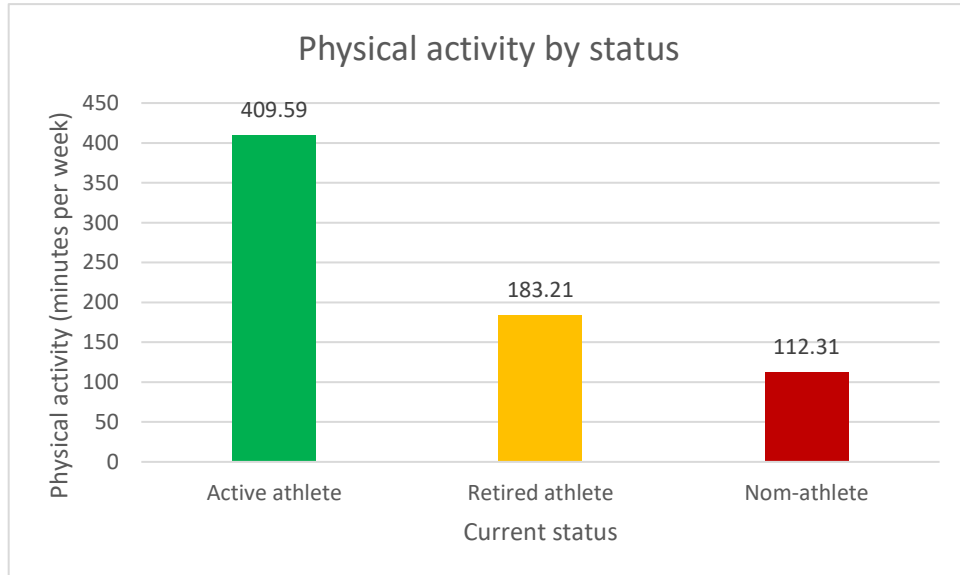
Σχήμα 5. Λεπτά φυσικής δραστηριότητας την εβδομάδα ανά επάγγελμα.





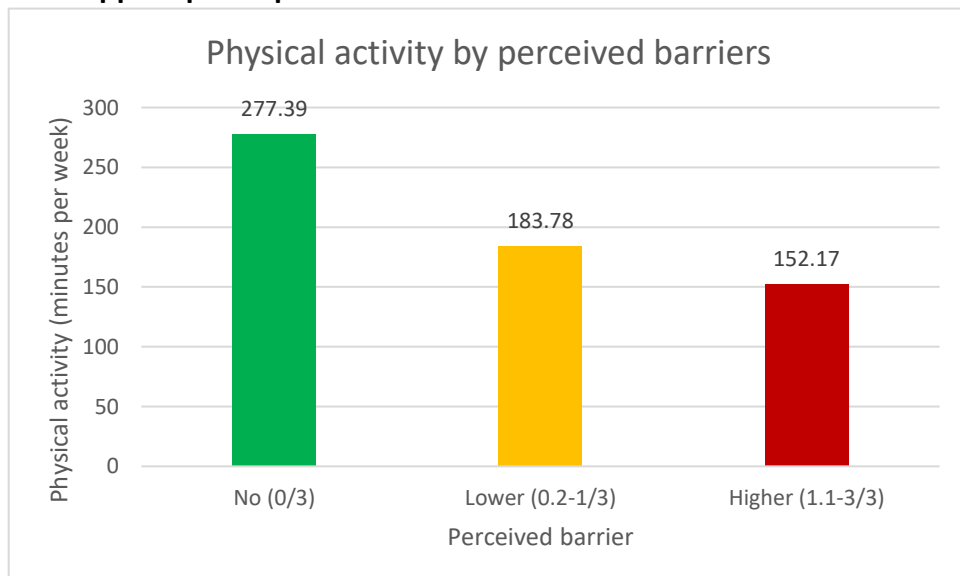
Όσον αφορά την αθλητική κατάσταση, η ανάλυση έδειξε σημαντικές διαφορές μεταξύ των ομάδων, $F(2, 985) = 91,53$, $p < 0,01$, με τους αθλητές να σημειώνουν υψηλότερη βαθμολογία από τους πρώην αθλητές, οι οποίοι σημείωσαν υψηλότερη βαθμολογία από τους μη αθλητές.

Σχήμα 6. Λεπτά φυσικής δραστηριότητας την εβδομάδα ανά αθλητικό υπόβαθρο.



Όσον αφορά τα εμπόδια στη φυσική δραστηριότητα, η ανάλυση έδειξε σημαντικές διαφορές μεταξύ των ομάδων, $F(2, 985) = 15.51$, $p < .01$, με εκείνους που δεν είχαν κανένα εμπόδιο να αναφέρουν περισσότερη φυσική δραστηριότητα από εκείνους που είχαν μεσαία και υψηλότερα εμπόδια.

Σχήμα 7. Λεπτά φυσικής δραστηριότητας την εβδομάδα με βάση τα αντιλαμβανόμενα εμπόδια.



Δεν εντοπίστηκαν σημαντικές διαφορές μεταξύ των ομάδων όσον αφορά την εκπαίδευση, την οικογενειακή κατάσταση, τον τύπο κατοικίας, την τάξη, το εισόδημα, το είδος του αθλήματος.

Λαμβάνοντας υπόψη τα αποτελέσματα των προαναφερόμενων αναλύσεων, η προτεινόμενη στάθμιση για κάθε επίπεδο των δημογραφικών μεταβλητών παρουσιάζεται στον Πίνακα 1.

Πίνακας 1. Μέσοι όροι (λεπτά) για μέτρια έως έντονη φυσική δραστηριότητα ανά υποομάδα και προτεινόμενοι συντελεστές για τον τύπο του δείκτη MCE.

Μεταβλητή	επίπεδα	Μ.Ο.	Βάρος
Φύλο	άνδρες	272,83	1
	γυναίκες	201,25	1.35
Ηλικία	<30	281,33	1
	30-45	218,55	1.3
	46-59	208,88	1.3
	60+	109,89	2.5
ΔΜΣ	< 18.5 (λιποβαρή)	215,02	1.2
	18-25 (υγιή)	247,45	1
	25-30 (υπέρβαρο)	215,17	1.2
	> 30 (παχύσαρκο)	153,48	1.6
Μένεις	Μόνος/η	273,29	1
	Με τους γονείς	258,93	1
	Με την/τον σύντροφο/σύζυγο	226,54	1.2
	Με την/τον σύντροφο/σύζυγο & παιδιά	194,07	1.4
	Με τα παιδιά μόνο	188,39	1.7
Απασχόληση	Φοιτητής	314,92	1
	Άνεργος	133,28	2.2
	Δημόσιος υπάλληλος	160,86	2.2
	Ιδιωτικός υπάλληλος	233,98	1.3
	Ελεύθερος επαγγελματίας	249,63	1.3
Αθλητής/τρια	Ναι, είμαι τώρα	409,59	1
	Ναι, στο παρελθόν	183,21	2.2
	Όχι	112,31	3.5
Εμπόδια (Μ.Ο.)	Δεν υπάρχουν (0/3)	277,3923	1
	Χαμηλότερα (0.2-1/3)	183,7806	1.6
	Υψηλότερα (1.1-3/3)	152,1729	1.6



MULTISPORT
COMMUNITY
EXPERIENCE

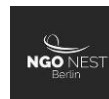
Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Συμπέρασμα

Ο απώτερος στόχος της Multisport Community Experience είναι η προώθηση της φυσικής δραστηριότητας μέσω (α) της ανάπτυξης μιας εφαρμογής που αποσκοπεί στην παρακίνηση της συμμετοχής στη φυσική δραστηριότητα για όλες τις ηλικίες, μέσω της ευχαρίστησης και της κοινωνικής αλληλεπίδρασης, (β) της δοκιμής της χρηστικότητας και (γ) της αξιολόγησης της αποτελεσματικότητάς της. Προς την κατεύθυνση της ανάπτυξης της εφαρμογής υλοποιήθηκε η παρούσα έρευνα για να καταγραφούν οι παράγοντες που πρέπει να ληφθούν υπόψη για τη δημιουργία του δείκτη MCE, που θα αποτελέσει το εργαλείο υπολογισμού για την πίστωση πόντων φυσικής δραστηριότητας σε άτομα και ομάδες. Με βάση τα ευρήματα της έρευνας, η ηλικία και το φύλο θεωρήθηκαν οι πιο σημαντικοί παράγοντες που πρέπει να ληφθούν υπόψη στην ανάπτυξη της εφαρμογής. Επιπλέον, ανάλογα με το συμβιβασμό μεταξύ της ευχρηστίας, η οποία θα δοκιμαστεί στη συνέχεια, και των πιο ολοκληρωμένων τύπων υπολογισμού των μονάδων, θα ήταν ενδιαφέρον να εξεταστούν επιπλέον το αθλητικό υπόβαθρο και ο δείκτης μάζας σώματος.

Παράλληλα με τον MCE Index, η εφαρμογή θα πρέπει να ενσωματώνει χαρακτηριστικά που θα κάνουν την ενασχόληση με τη φυσική δραστηριότητα πιο συναρπαστική από την οπτική γωνία της κοινωνικής αλληλεπίδρασης. Τέτοια χαρακτηριστικά θα πρέπει να περιλαμβάνουν τη δημιουργία μικρότερων ή μεγαλύτερων ομάδων και τις δυνατότητες ανταλλαγών τύπου κοινωνικής δικτύωσης μεταξύ ατόμων και ομάδων για την οργάνωση και τη συμμετοχή σε δραστηριότητες και προκλήσεις που δημιουργούνται από μέλη της κοινότητας. Συνολικά, η ανάπτυξη της εφαρμογής MCE παρέχει συναρπαστικές προοπτικές για την προώθηση της φυσικής δραστηριότητας που ενισχύει την υγεία σε όλες τις ηλικίες.



ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ - ΕΡΕΥΝΑ

Κοινότητα Φυσικής Δραστηριότητας (ΚΦΔ)! WP2. Research

ΕΡΕΥΝΑ

Σκοπός του έργου, το οποίο εντάσσεται η παρούσα έρευνα, είναι η ανάπτυξη ενός κοινωνικού παιχνιδιού φυσικής δραστηριότητας, το οποίο ονομάσαμε **Κοινότητα Φυσικής Δραστηριότητας (ΚΦΔ)!**

Συμπλήρωσε το ερωτηματολόγιο και αποφάσισε αν σε ενδιαφέρει να γίνεις μέλος της Κοινότητας!

Δημογραφικά στοιχεία

Φύλο	Άντρας Γυναίκα
Ηλικία	
Ύψος (σε cm, π.χ. 172cm)	
Βάρος (σε kg)	
Εκπαίδευση (ολοκληρωμένη)	Δημοτικό Γυμνάσιο Λύκειο Πανεπιστήμιο
Οικογενειακή κατάσταση	Άγαμος/η Παντρεμένος/η Διαζευγμένος/η ή Χήρος/α
Αριθμός παιδιών	
Ηλικία νεότερου παιδιού	
Χώρα κατοικίας	
Μένεις	Μόνος/η Με τους γονείς Με την/τον σύντροφο/σύζυγο Με την/τον σύντροφο/σύζυγο & παιδιά Με τα παιδιά μόνο
Θα περιέγραφες την περιοχή που μένεις ως	Αγροτική περιοχή/Χωριό Κωμόπολη Πόλη
Μένεις σε	Διαμέρισμα Μονοκατοικία
Έχει η κατοικία σου αυλή/χώρο για παιχνιδι-άσκηση	Ναι Όχι
Κοινωνικά, θα έλεγες ότι εσύ ή η οικογένεια σου ανήκει(ς) στην	Εργατική/Χαμηλή τάξη Μεσαία τάξη Ανώτερη τάξη
Θα περιέγραφες το εισόδημα σου ως	Δεν έχω εισόδημα Χαμηλό Μεσαίο Υψηλό
Απασχόληση	Φοιτητής Άνεργος Δημόσιος υπάλληλος



	Ιδιωτικός υπάλληλος Ελεύθερος επαγγελματίας
Τι ποσοστό της απασχόλησης/εργασίας σου είναι	Καθιστική__% Όρθια__% Κινητική__%
Θα περιέγραφες την υγεία σου ως	Εξαιρετική Καλή Μέτρια Κακή Πολύ κακή
Έχεις κάποια διαγνωσμένη αναπηρία;	Καμία αναπηρία Αναπτυξιακές διαταραχές Μαθησιακές δυσκολίες Διαταραχές ψυχικής/συναισθηματικής υγείας Σωματική αναπηρία Αισθητηριακές διαταραχές

Αθλητισμός

Έχεις ποτέ συμμετάσχει σε οργανωμένη άθληση (δηλαδή, να είναι μέλος μιας αθλητικής ομάδας)	Ναι, είμαι τώρα Ναι, στο παρελθόν Όχι
Εάν απαντήσατε ναι (είτε τώρα είτε στο παρελθόν)....	
Τύπος αθλήματος	Ομαδικό Ατομικό
Άθλημα	
Χρόνια άθλησης	
Επίπεδο άθλησης	Τοπικό Εθνικό Διεθνές

Πρόσβαση στον αθλητισμό και την άσκηση

Υπάρχουν χώροι άσκησης/άθλησης κοντά στην κατοικία σου (π.χ. αθλητικό πάρκο, γυμναστήριο, γήπεδο, αθλητικό κέντρο κλπ.)	Ναι, σε απόσταση που μπορώ να περπατήσω ή να πάω με το ποδήλατο Ναι, αλλά χρειάζομαι αυτοκίνητο Όχι
Αν ναι, τι τύπου;	Εξωτερικές εγκαταστάσεις Εσωτερικές εγκαταστάσεις
Αν ναι, τι τύπου;	Δημόσιες-Ελεύθερη είσοδος Δημόσιες με συνδρομή (Ημερήσια/Εβδομαδιαία/Μηνιαία/Ετήσια) Ιδιωτικές με συνδρομή (Ημερήσια/Εβδομαδιαία/Μηνιαία/Ετήσια)
Υπάρχουν οργανωμένες δραστηριότητες άσκησης από τον δήμο σου	Όχι Ναι, δωρεάν Ναι, επί πληρωμή
Ποια είναι μια μέση μηνιαία συνδρομή για άσκηση/άθληση, δημοτικών/ιδιωτικών εγκαταστάσεων/προγραμμάτων στην περιοχή σου;	



Άσκηση

Με τον όρο "άσκηση" εννοούμε οποιαδήποτε μορφή φυσικής δραστηριότητας που μπορεί να κάνετε σε ένα αθλητικό πλαίσιο (ατομικό ή ομαδικό), ή σε ένα περιβάλλον που σχετίζεται με την άσκηση/φυσικής δραστηριότητας (κολύμβηση, προπόνηση σε γυμναστήριο, τρέξιμο στο πάρκο κ.λπ.), ή περπάτημα στο δρόμο με σκοπό την άσκηση.

Τις προηγούμενες 7 μέρες, πόσες από αυτές περπάτησες για τουλάχιστον 10 λεπτά;	1 2 ... 7
Περίπου πόση ώρα περπάτησες σε κάθε μία από αυτές τις μέρες;	10 20 ... 120
Τις 7 προηγούμενες μέρες, πόσες φορές έκανες άσκηση μέτριας έντασης (π.χ. άσκηση που να σε έκανε να ανασάνεις πιο βαριά από ότι συνήθως, όπως ελαφρύ τρέξιμο, ποδηλασία, κολύμβηση, τένις); Δεν περιλαμβάνετε το περπάτημα	1 2 ... 7
Περίπου πόση ώρα έκανες άσκηση μέτριας έντασης σε κάθε μία από αυτές τις μέρες;	10 20 ... 120
Μέσα στις 7 προηγούμενες μέρες, πόσες φορές έκανες έντονη άσκηση (π.χ. άσκηση που σε έκανε να λαχανιάσεις, όπως τρέξιμο, ποδηλασία σε γρήγορο ρυθμό, αεροβική γυμναστική);	1 2 ... 7
Περίπου πόση ώρα έκανες έντονη άσκηση σε κάθε μία από αυτές τις μέρες;	10 20 ... 120
Τις προηγούμενες 7 μέρες, πόσες ώρες την μέρα κατά μέσο όρο τις πέρασες καθιστός (χαλαρώνοντας, διαβάζοντας, μελετώντας, με διαδικτυακά μαθήματα, βλέποντας τηλεόραση, παίζοντας κάποιο παιχνίδι, μιλώντας στο τηλέφωνο);	1 2 ... 16
Αν ασκείσαι, συνήθως που ασκείσαι;	Σε γυμναστήριο / κέντρο άσκησης Σε οργανωμένες αθλητικές εγκαταστάσεις Στο σχολείο / πανεπιστήμιο Στην δουλειά Σε πάρκο Στον δρόμο
Αν ασκείσαι, με ποιον κάνεις άσκηση;	Μόνος Με τον /την σύντροφο Με φίλους/συνεργάτες Με την οικογένεια

Εμπόδια στην άσκηση

Σύμφωνα με τις συστάσεις του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας, ενήλικες ηλικίας 18-64 χρονών θα πρέπει να κάνουν τουλάχιστον 150-300 λεπτά άσκηση μέτριας έντασης ή τουλάχιστον 75-150 λεπτά έντονης άσκησης ή έναν ισοδύναμο συνδυασμό μέτριας και έντονης άσκησης μέσα στην εβδομάδα. Αντίστοιχα, παιδιά ηλικίας 13-17 χρονών χρειάζεται να κάνουν τουλάχιστον μία ώρα την ημέρα έντονη άσκηση ή άσκηση μέτριας έντασης.

Εάν δεν ασκείσαι καθόλου, ή δεν ασκείσαι αρκετά, ποιοι είναι οι λόγοι που γίνεται αυτό; Απάντησε με βάση την παρακάτω κλίμακα.

1= δεν ισχύει καθόλου, 2 = ισχύει κάπως, 3= ισχύει αρκετά, 4 = ισχύει πολύ, 5= ισχύει απόλυτα

Πρόσβαση					
Δεν έχω εγκαταστάσεις άσκησης/άθλησης κοντά στην κατοικία μου	1	2	3	4	5
Αυτό που θέλω να κάνω δεν υπάρχει πουθενά κοντά στην κατοικία μου	1	2	3	4	5
Δεν έχω πάντα μεταφορικό μέσο για να μεταβώ στις αθλητικές εγκαταστάσεις	1	2	3	4	5
Χρόνος					
Δεν έχω αρκετό χρόνο για άσκηση	1	2	3	4	5
Είμαι πολύ απασχολημένος με την δουλειά/τις σπουδές μου	1	2	3	4	5
Είμαι πολύ απασχολημένος με την οικογένεια	1	2	3	4	5
Προσωπικοί					
Δεν είμαι ο τύπος της “γυμναστικής”	1	2	3	4	5
Δεν ξέρω πως/που να κάνω άσκηση	1	2	3	4	5
Δεν έχω ενδιαφέρον για την άσκηση	1	2	3	4	5
Κοινωνικοί					
Οι φίλοι/σύντροφος δεν ασκούνται, οπότε δεν ασκούμαι ούτε εγώ	1	2	3	4	5
Η οικογένεια μου δεν με ενθαρρύνει να ασκηθώ	1	2	3	4	5
Η άσκηση δεν είναι δημοφιλής στον κοινωνικό μου περιβάλλον	1	2	3	4	5

Διαδίκτυο	
Χρησιμοποιείς το διαδίκτυο;	Όχι Ναι
Αν ναι,	
Πόσες μέρες την εβδομάδα χρησιμοποιείς το διαδίκτυο;	1 2 ... 7
Πόσες ώρες την ημέρα χρησιμοποιείς το διαδίκτυο;	1 2 ... 12
Για ποιους λόγους χρησιμοποιείς το	Διασκέδαση (π.χ., μουσική, ταινίες,



διαδίκτυο;	παιχνίδια) Επικοινωνία (μηνύματα, μέσα κοινωνικής δικτύωσης) Ενημέρωση Δουλειά
Πως συνδέεσαι στο διαδίκτυο;	Υπολογιστής Τάμπλετ Κινητό τηλέφωνο
Πόσο εξοικειωμένος/η θα έλεγες ότι είσαι με το διαδίκτυο;	Τα πολύ βασικά Μόνο όσα χρειάζομαι Αρκετά εξοικειωμένος/η Πολύ εξοικειωμένος/η
Χρησιμοποιείς ηλεκτρονικό ταχυδρομείο;	Όχι Περιστασιακά Κάθε μέρα Πολλές φορές μέσα στην μέρα Όλη την ώρα

Μέσα Κοινωνικής δικτύωσης	
Χρησιμοποιείς τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης	Ναι Όχι
Εάν ναι ...	
Ποιες εφαρμογές;	Facebook Twitter Instagram Linkedin TikTok Άλλο ... Διευκρίνισε
Πόσες μέρες την εβδομάδα χρησιμοποιείς τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης;	1 2 ... 7
Πόσες ώρες την ημέρα περνάς στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης;	1 2 ... 12
Για ποιους λόγους χρησιμοποιείς μέσα κοινωνικής δικτύωσης;	Ψυχαγωγία (π.χ., μουσική, ταινίες, παιχνίδια) Επικοινωνία (μηνύματα) Ενημέρωση Δουλειά Προσωπική προβολή Αθλητισμό και φυσική δραστηριότητα
Πως συνδέεσαι στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης;	Υπολογιστή Τάμπλετ Κινητό τηλέφωνο
Πόσο εξοικειωμένος θα έλεγες ότι είσαι με τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης;	Τα πολύ βασικά Μόνο όσα χρειάζομαι Αρκετά εξοικειωμένος/η Πολύ εξοικειωμένος/η



Συσκευές καταγραφής φυσικής δραστηριότητας (συσκευές που μετρούν απόσταση/διάρκεια/βήματα/ένταση της άσκησης/δραστηριότητας)	
Ξέρετε τι είναι οι Συσκευές καταγραφής φυσικής δραστηριότητας;	Όχι Ναι
Χρησιμοποιείται κάποια;	Όχι Ναι
Εάν απαντήσατε ναι, τι είδους	Ρολόι Κινητό τηλέφωνο Συσκευή καρπού
Εάν ναι, τι μάρκα/εφαρμογή χρησιμοποιείς;	Amazfit Apple watch Fitbit Garmin Honor Huawei Polar Samsung Withings Xiaomi Άλλο ... διευκρινίστε
Εάν ναι, ποιες λειτουργίες του χρησιμοποιείτε;	Τύπος δραστηριότητας Διάρκεια δραστηριότητας Ένταση δραστηριότητας Απόσταση Μέτρηση βημάτων Καρδιακό σφυγμό Κατανάλωση θερμίδων Ώρα ορθοστασίας Άλλο ... διευκρινίστε

Πρόθεση να συμμετάσχετε στην Κοινότητα Φυσικής Δραστηριότητας

Ο σκοπός του έργου στο οποίο εντάσσεται αυτή η έρευνας είναι η ανάπτυξη ενός κοινωνικού παιχνιδιού φυσικής δραστηριότητας, το οποίο ονομάσαμε **Κοινότητα Φυσικής Δραστηριότητας (ΚΦΔ)**!

Στα πλαίσια του έργου θα αναπτυχθεί μία εφαρμογή (Multisport Community Experience Application - MCEapp) η οποία θα είναι ιδανική για (α) να οργανώσεις δράσεις φυσικής και κοινωνικής δραστηριότητας της προτίμησής σου και να προσκαλείς για συμμετοχή σε αυτές, (β) να μετρήσεις και να αξιολογήσεις την ατομική σου δραστηριότητα, αλλά και την δραστηριότητα της κοινότητας (για αθλητικές και για κοινωνικές δραστηριότητες). Το MCEapp θα μπορεί να ενσωματωθεί σε ήδη υπάρχουσες συσκευές, θα είναι ένας 'σύνδεσμος' όπου οι συμμετέχοντες θα αλληλεπιδρούν με την ΚΦΔ για να κρατούν τα δεδομένα από την σωματική δραστηριότητα και πόντους, να καταγράφουν στοιχεία όπως την θερμιδική κατανάλωση και την κοινωνική αλληλεπίδραση μέσω των αισθητήρων κίνησης των κινητών τηλεφώνων τους.



MULTISPORT
COMMUNITY
EXPERIENCE

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Θα σε ενδιέφερε να γίνεις μέλος αυτής της κοινότητας;	Όχι Ναι Δεν είμαι σίγουρος/η, επικοινωνήστε μαζί μου για περισσότερες πληροφορίες
Αν απάντησες ναι, ή αν θα ήθελες περισσότερες πληροφορίες, παρακαλώ συμπλήρωσε το e-mail σου και/ή τον αριθμό τηλεφώνου σου* *Τα δεδομένα αυτά θα χρησιμοποιηθούν αποκλειστικά για να επικοινωνήσουμε μαζί σου σχετικά με τη συμμετοχή σου στην ΚΦ Δ και για κανένα άλλο σκοπό, και δεν θα κοινοποιηθούν σε τρίτους.	Τηλ: e-mail:

