



Οι συμπεριφορικές διαστάσεις της Φυσικής Δραστηριότητας κατά τη διάρκεια της Πανδημίας: Ελληνικά κοινωνικά δεδομένα

Μπεμπέτσος Ευάγγελος

Καθηγητής, Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν η καταγραφή στάσεων και προθέσεων ενηλίκων ατόμων όσον αφορά στην ενασχόλησή τους ή μη με τη φυσική δραστηριότητα (ΦΔ) κατά τη διάρκεια της κυκλοφοριακής απαγόρευσης στην Ελλάδα λόγω πανδημίας. Το δείγμα αποτέλεσαν 904 άτομα, 417 άνδρες και 487 γυναίκες, ηλικίας 18-70 ετών. Οι συμμετέχοντες συμπλήρωσαν την ελληνική έκδοση του ερωτηματολογίου της Θεωρίας της «Σχεδιασμένης Συμπεριφοράς» (Theory of Planned Behavior). Οι αναλύσεις διακύμανσης κατέδειξαν ότι: (α) οι άνδρες είχαν ισχυρότερες στάσεις από τις γυναίκες όσον αφορά στην ενασχόλησή τους με τη ΦΔ, όπως και (β) η νεότερη ηλικιακή ομάδα σε σχέση με τους μεσήλικες. Επίσης, το μορφωτικό, όπως και το επίπεδο διαβίωσης, προέκυψε ότι ήταν σημαντικοί παράγοντες, οι οποίοι διαφοροποίησαν το δείγμα. Τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας παρέχουν ιδιαίτερα χρήσιμες πληροφορίες σχετικά με τις συμπεριφορές ενηλίκων ατόμων κατά τη διάρκεια ιδιαίτερων καταστάσεων, όπως ο εγκλεισμός λόγω πανδημίας.

Λέξεις κλειδιά: COVID-19, φύλο, ηλικία, μορφωτικό επίπεδο, επίπεδο διαβίωσης

Εισαγωγή

Η πανδημία του κορονοϊού (COVID-19) έχει επηρεάσει όλες τις πτυχές της ζωής. Η εξαιρετικά μεταδοτική φύση της νόσου και οι θανατηφόρες επιπτώσεις της έχουν οδηγήσει σε αλλαγές στον τρόπο ζωής πολλών ανθρώπων (Gralinski & Menachery, 2020). Αυτές οι αλλαγές συνδέονταν συχνά με παράγοντες όπως η προσωρινή ανεργία, η τηλεργασία, η τηλεεκπαίδευση των παιδιών, η έλλειψη σωματικής επαφής με άλλα μέλη της οικογένειας και φίλους και η ανησυχία ότι τα μέλη της οικογένειας του ατόμου είναι πιθανό να μολυνθούν από τον θανατηφόρο ιό (Ahmed et al., 2020). Η εμφάνιση αυξημένων συμπτωμάτων άγχους και οι έντονες αντιδράσεις στρες θεωρούνται δεδομένα σε τέτοιες εξαιρετικά κρίσιμες καταστάσεις. Το ανησυχητικό απορρέει από τον φόβο σημαντικής αύξησης του κλινικού αριθμού ατόμων που θα εμφανίσει άγχος, κατάθλιψη και γενικά επικίνδυνες συμπεριφορές (Gunnell et al., 2020). Επίσης, τα οφέλη της άσκησης είναι ευρέως τεκμηριωμένα σε σχέση με τις προαναφερόμενες καταστάσεις/συμπεριφορές (Bouchard, Blair, & Haskell, 2012; 4. Cavill, Kahlmeier, & Racioppi, 2006; Biddle & Mutrie, 2008).

Διεύθυνση αλληλογραφίας:

Μπεμπέτσος Ευάγγελος
Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης
Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού
Πανεπιστημιούπολη, 69100 Κομοτηνή
empempet@phyed.duth.gr

E-mail:

Έχουν γίνει ήδη αρκετές προσπάθειες να διερευνηθούν οι λόγοι που τα άτομα επιλέγουν να δράσουν με συγκεκριμένες συμπεριφορές, μέσω διαφόρων θεωρητικών υποβάθρων και μια από αυτές είναι και η θεωρία της «Σχεδιασμένης Συμπεριφοράς» (Theory of Planned Behavior-TPB) των Ajzen και Madden (1986). Σύμφωνα με τη θεωρία, οι συμπεριφορές των ατόμων μπορούν να προβλεφθούν από την πρόθεσή τους να συμμετάσχουν σε αυτές τις συμπεριφορές. Αυτές οι προθέσεις επηρεάζονται από τη νοοτροπία των ανθρώπων σχετικά με τον έλεγχο που πιστεύουν ότι έχουν στις πράξεις τους, από τη στάση τους απέναντι στη συμπεριφορά και την προοπτική της χρησιμότητάς της, αλλά και από τους κανόνες που αντιλαμβάνονται ότι κυβερνούν τον κόσμο γύρω τους (Ammar et al., 2020).

Όμως, θα πρέπει να αναφερθεί ότι περιορισμένος αριθμός διεθνών ερευνών έχει εξετάσει την συγκεκριμένη θεωρία αναφορικά με την πρόβλεψη συμπεριφορών που συνδέονται με Πανδημίες (σε περιόδους Πανδημίας: H1N1 & COVID-19) (Liao, Cowling, Lam, & Fielding, 2011; Yang, 2015; Long & Khoi, 2020). Σκοπός αυτής της μελέτης ήταν να εξεταστεί η συναισθηματική επίδραση του COVID-19 σε ενήλικο πληθυσμό, στην Ελλάδα. Η μελέτη διεξήχθη κατά τη διάρκεια του δεύτερου κύματος της Πανδημίας. Η παρούσα μελέτη υπογραμμίζει τη μοναδικότητα των ελληνικών και διεθνών ερευνητικών προσπαθειών στον τομέα αυτό.

Μέθοδος

Συμμετέχοντες

Το δείγμα αποτέλεσαν 904 ενήλικα άτομα, 417 άνδρες και 487 γυναίκες, ηλικίας 18-70 ετών. Το δείγμα χωρίστηκε:

- (1) με βάση την αριθμητική σύνθεση των ατόμων ανάλογα με τον επίπεδο/τρόπο διαβίωσής τους, (α) μόνος/η (14,8%), (β) με τους γονείς (28,8%), (γ) με τον/τη σύντροφο (8,4%), (δ) με τον/τη σύζυγο (5,7%), (ε) με τα παιδιά (4,5%) και (στ) με σύζυγο και παιδιά (37,8%).
- (2) Με βάση την ηλικία τους: (α) 18–29 ετών, 308 άτομα (34,3%), (β) 30–44 ετών, 326 άτομα (35,9%) και (γ) ≥ 45 ετών, 270 άτομα (29,8%). Και τέλος,
- (3) Ανάλογα με το μορφωτικό του επίπεδο: (α) 135 Δευτεροβάθμια Εκπαίδευση (15%), 461 Προπτυχιακό Τίτλο (51%), 208 Μεταπτυχιακό Τίτλο (23%), και 100 κάτοχοι Διδακτορικού (11%).

Όργανο Μέτρησης

Όλοι οι συμμετέχοντες συμπλήρωσαν την ελληνική έκδοση (Theodorakis, 1994) του ερωτηματολογίου της «Θεωρίας της Σχεδιασμένης Συμπεριφοράς» (Ajzen & Madden, 1986) σε σχέση με την ενασχόλησή τους ή όχι, με τη ΦΔ κατά την διάρκεια του εγκλεισμού. Η κλίμακα αποτελείται από ερωτήσεις, οι οποίες χωρίζονται σε έξι παράγοντες: Στάσεις, Πρόθεση, Αυτοταυτότητα, Δύναμη Στάσεων, Γνώση και Πληροφόρηση.

Η χρήση ηλεκτρονικής φόρμας/ερωτηματολογίου (Google Form) κρίθηκε απαραίτητο από τον ερευνητή ακολουθώντας τους κανόνες προστασίας από τον κορονοϊό (COVID-19) (μη φυσική αλληλεπίδραση). Όλα τα ηθικά ζητήματα, όπως η εθελοντική συμμετοχή, ανωνυμία συμμετεχόντων, δυνατότητα ελεύθερης αποχώρησης στο οποιοδήποτε στάδιο του ερωτηματολογίου και την αποκλειστική χρήση των δεδομένων για ερευνητικούς σκοπούς, εξηγήθηκαν στους συμμετέχοντες.

Ενημερώθηκαν με την παράθεση πληροφοριών στην πρώτη σελίδα του ερωτηματολογίου, η οποία είχε όλες τις απαραίτητες πληροφορίες. Εάν συμφωνούσαν, συνέχιζαν με την συμπλήρωσή του.

Πιο συγκεκριμένα το ερωτηματολόγιο συμπεριλάμβανε:

(α) Στάσεις (6 ερωτήσεις). Π.χ. «Για μένα το να αθλούμαι/γυμνάζομαι τακτικά τους επόμενους 2 μήνες είναι...». Οι απαντήσεις δόθηκαν με την επταβάθμια κλίμακα τύπου Likert και ζεύγη επιθέτων της μορφής «καλό-κακό», «ανόητο-έξυπνο», «υγιεινό-ανθυγιεινό», «όμορφο-άσχημο», «χρήσιμο-άχρηστο», «δυσάρεστο-ευχάριστο».

(β) Πρόθεση (3 ερωτήσεις). Π.χ. «Σκοπεύω να αθλούμαι/γυμνάζομαι τακτικά τους επόμενους 2 μήνες». Οι απαντήσεις δόθηκαν με την επταβάθμια κλίμακα τύπου Likert και ζεύγη επιθέτων της μορφής «πιθανό-απίθανο» και «ναι-όχι».

(γ) Αυτοταυτότητα (4 ερωτήσεις). «Είναι στον χαρακτήρα μου να αθλούμαι/γυμνάζομαι τακτικά τους επόμενους 2 μήνες». Οι απαντήσεις δόθηκαν με την επταβάθμια κλίμακα τύπου Likert και ζεύγη της μορφής «συμφωνώ-διαφωνώ».

(δ) Δύναμη Στάσεων (3 ερωτήσεις). «Είναι σίγουρο ότι θα αθλείσαι/γυμνάζεσαι τακτικά τους επόμενους 2 μήνες;». Οι απαντήσεις δόθηκαν με την επταβάθμια κλίμακα τύπου Likert και ζεύγη της μορφής «πάρα πολύ σίγουρο-καθόλου σίγουρο».

(ε) Πληροφόρηση (4 ερωτήσεις). Π.χ. «Πόσο προσοχή δίνεις σε πληροφορίες σχετικές με προγράμματα άθλησης/γύμνασης;». Οι απαντήσεις δόθηκαν με την επταβάθμια κλίμακα τύπου Likert και ζεύγη της μορφής «καθόλου δεν τις προσέχω-τις προσέχω».

(στ) Γνώσεις (4 ερωτήσεις). Π.χ. «Πόσο ενημερωμένος(η) θεωρείς ότι είσαι σχετικά με προγράμματα άθλησης/γύμνασης;». Οι απαντήσεις δόθηκαν με την επταβάθμια κλίμακα τύπου Likert και ζεύγη της μορφής «πάρα πολύ ενημερωμένος(η)-καθόλου ενημερωμένος(η)».

Επιπλέον, το δείγμα απάντησε και στο ερώτημα εάν ασκούσαν πριν και κατά τη διάρκεια του lockdown της πανδημίας, παρέχοντας Απάντηση «Ναι» ή «Όχι» (Πίνακας 1).

Διαδικασία

Η συλλογή των δεδομένων της έρευνας πραγματοποιήθηκε με την χρήση ηλεκτρονικής φόρμας/ερωτηματολογίου (Google Form), καθώς ο ερευνητής θεώρησε την χρήση του υποχρεωτική συμμόρφωση με τους καινούργιους κανόνες προστασίας από τον κορονοϊό (COVID-19) και για την αποφυγή μη απαραίτητης σωματικής επαφής.

Στατιστική Ανάλυση

Οι αναλύσεις περιλάμβαναν: (1) Ανάλυση Αξιοπιστίας και (2) Αναλύσεις Διακύμανσης.

Αποτελέσματα

1) Ανάλυση Αξιοπιστίας

Η ανάλυση έδειξε ότι το α του Cronbach κυμάνθηκε: α) «Στάσεις» .89, β) «Πρόθεση» .91, γ) «Αυτοταυτότητα» .87, δ) «Δύναμη Στάσεων» .96, ε) «Γνώση» .88 και στ) «Πληροφόρηση» .85. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι όλοι οι παράγοντες έχουν πολύ ικανοποιητική εσωτερική συνοχή.

Πίνακας 1. Συμμετοχή Ατόμων σε ΦΔ πριν και κατά την διάρκεια της Πανδημίας.

ΠΡΙΝ		
	ΝΑΙ	ΟΧΙ
ΑΝΔΡΕΣ	161 (39%)	265 (61%)
ΓΥΝΑΙΚΕΣ	200 (41%)	287 (59%)
ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΔΙΑΡΚΕΙΑ		
	ΝΑΙ	ΟΧΙ
ΑΝΔΡΕΣ	221 (53%)	196 (47%)
ΓΥΝΑΙΚΕΣ	142 (29%)	345 (71%)

2) Αναλύσεις Διακύμανσης

A) Φύλο

(1) Συμμετοχή

Για τους Άνδρες: $F_{1,902}=5549$, $p<.001$. Η αρχική συμμετοχή στη φυσική δραστηριότητα ήταν ($M=1,01$, $SD=.302$), η οποία αυξήθηκε κατά του εγκλεισμού ($M=1,26$, $SD=1,72$).

Για τις Γυναίκες: $F_{1,902}=7174$, $p<.001$. Η αρχική συμμετοχή στη φυσική δραστηριότητα ήταν ($M=1,21$, $SD=.305$), η οποία μειώθηκε κατά τη διάρκεια του εγκλεισμού ($M=1,11$, $SD=.319$).

(2) Από την εφαρμογή της ανάλυσης διακύμανσης για ανεξάρτητα δείγματα ως προς έναν παράγοντα διαπιστώθηκε στατιστικά σημαντική επίδραση του παράγοντα «Φύλο» στην: «Πρόθεση» ($F_{2,902}=9,304$, $p<0,05$), «Αυτοταυτότητα» ($F_{2,902}=9,517$, $p<0,05$) και στις «Γνώσεις» ($F_{2,902}=9,214$, $p<0,05$). Ειδικότερα, και στους τρεις παράγοντες οι άνδρες είχαν υψηλότερη τιμή από τις γυναίκες (Πίνακας 2).

Πίνακας 2. Ανάλυση διακύμανσης για ανεξάρτητα δείγματα ως προς το «φύλο».

Παράγοντας	Άνδρες		Γυναίκες	
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>
Πρόθεση	6,45	0,85	5,88	1,38
Αυτοταυτότητα	5,80	1,30	5,47	1,44
Γνώσεις	5,13	1,33	4,82	1,32

B) Ηλικία

Από την εφαρμογή της ανάλυσης διακύμανσης για ανεξάρτητα δείγματα ως προς έναν παράγοντα διαπιστώθηκε στατιστικά σημαντική επίδραση του παράγοντα «Ηλικιακή Ομάδα» στις: στις «Στάσεις» ($F_{2,902}=4,606$, $p<0,05$), στην «Δύναμη Στάσεων» ($F_{2,902}=3,695$, $p<0,05$), στις «Γνώσεις» ($F_{2,902}=7,937$, $p<0,05$) και στην «Πληροφόρηση» ($F_{2,902}=6,473$, $p<0,05$). Εν συνεχεία, από το τεστ πολλαπλών συγκρίσεων Scheffe, διαπιστώθηκαν ωστόσο στατιστικά σημαντικές διαφορές μόνο μεταξύ της πρώτης και της δεύτερης ηλικιακής ομάδας (Πίνακας 3).

Πίνακας 3. Ανάλυση διακύμανσης ως προς την Ηλικιακή Ομάδα.

	18-29		30-44	
Παράγοντας	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>
Στάσεις	6,61	0,69	6,40	0,85
Δύναμη Στάσεων	6,11	0,96	5,84	1,14
Γνώσεις	5,14	1,21	4,67	1,42
Πληροφόρηση	5,54	1,21	5,11	1,33

Γ) Μορφωτικό Επίπεδο

Από την εφαρμογή της ανάλυσης διακύμανσης για ανεξάρτητα δείγματα ως προς έναν παράγοντα διαπιστώθηκε στατιστικά σημαντική επίδραση του παράγοντα «Μορφωτικό Επίπεδο» στις: (α) «Στάσεις» ($F_{3,366} = 3.896$, $p < 0,05$), (β) «Γνώση» $F_{3,366} = 3,75$, $p < 0,05$] Και τέλος, (γ) στην «Πληροφόρηση» $F_{3,366} = 4.304$, $p < 0,05$). Από το τεστ πολλαπλών συγκρίσεων Scheffe, διαπιστώθηκαν ωστόσο στατιστικά σημαντικές διαφορές μόνο μεταξύ της 4^{ης} ομάδας (κατόχων Ph.D.) και όλων των υπολοίπων (Πίνακας 4).

Πίνακας 4. Ανάλυση διακύμανσης ως προς το Μορφωτικό Επίπεδο.

	2βάθμια		3βάθμια		M.Sc.		Ph.D.	
Παράγοντες	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>
Στάσεις	6.11	1.02	6.16	.723	6.28	.966	6.50	.742
Γνώσεις	4.25	1.30	4.27	1.46	5.02	.119	5.53	1.34
Πληροφόρηση	4.48	1.26	4.90	1.53	4.96	1.25	5.34	1.30

Δ) Επίπεδο/Τρόπος Διαβίωσης

α) Από την εφαρμογή της Ανάλυσης Διακύμανσης για ανεξάρτητα δείγματα ως προς ένα παράγοντα, διαπιστώθηκε στατιστικά σημαντική επίδραση του παράγοντα «Επίπεδο/τρόπο διαβίωσης» στις: «Πληροφόρηση» ($F_{2,902} = 8.22$; $p < 0.05$) και (β) «Γνώσεις» ($F_{2,902} = 6.304$; $p < 0.05$). Από το τεστ πολλαπλών συγκρίσεων Scheffe, διαπιστώθηκαν ωστόσο στατιστικά σημαντικές διαφορές μόνο μεταξύ της 1^{ης} και της 6^{ης} (Πίνακας 5).

Πίνακας 5. Ανάλυση διακύμανσης ως προς το Επίπεδο/Τρόπος Διαβίωσης

	1 ^η Ομάδα (Μόνος/η)		6 ^η Ομάδα (με σύζυγο και παιδιά)	
Παράγοντες	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>
Πληροφόρηση	4.24	1.62	5.34	1.30
Γνώσεις	4.01	1.73	5.18	1.21

Συζήτηση

Τα αποτελέσματα της μελέτης υπογράμμισαν την επίδραση του COVID 19 στη σωματική δραστηριότητα και την άσκηση γενικότερα. Όπως και προηγουμένως μελέτες ανέφεραν ότι ο κατ' οίκον περιορισμός θα μπορούσε να επηρεάσει δραματικά τις δραστηριότητες του τρόπου ζωής, συμπεριλαμβανομένης της συμμετοχής σε αθλήματα ή/και ενασχόλησης με την ΦΔ (Ammar et al., 2020). Συγκεκριμένα, στην Ελλάδα οι γυναίκες φαίνεται να είναι πιο ευάλωτες, σε σύγκριση με τους άνδρες. Όπως δείχνουν τα ευρήματα, είναι πιο επιρρεπείς σε διαταραχές που σχετίζονται με το στρες, όπως η διαταραχή μετατραυματικού στρες και αγχώδεις διαταραχές (Voitsidis et al., 2020). Στα παραπάνω κατηγορία, αν και δεν αναφέρεται ως διαταραχή, μια ιδιαίτερα αγχωτική κατάσταση που συνέβη πολύ πρόσφατα αποτέλεσε ο εγκλεισμός κατά την διάρκεια του COVID-19. Η «ευαλωτότητα» των γυναικών εμφανίστηκε και στα αποτελέσματα της έρευνας, όπου οι γυναίκες αποδείχθηκε ότι εμπλέκονται λιγότερο με την ΦΔ κατά τη διάρκεια της καραντίνας.

Επίσης, η Ελλάδα είναι μια χώρα με πιο παραδοσιακή νοοτροπία και η δομή της οικογένειας βασίζεται σε παλαιότερα στερεότυπα μεταξύ των φύλων ((Paraskevoopoulos, Bezevegis, & Giannitsas, 1998; Giota, 2015). Η μητέρα συνήθως φροντίζει το σπίτι, μαγειρεύει, καθαρίζει σε καθημερινή βάση. Λόγω εγκλεισμού, τα μέλη περνούν περισσότερες ώρες της ημέρας στο σπίτι, το οποίο έχει ως αποτέλεσμα να αυξάνονται οι ευθύνες της «νοικοκυράς». Αυτό το γεγονός λειτουργεί αντιστρόφως ανάλογα με τον ελεύθερο χρόνο που απομένει στην γυναίκα να συνεχίσει την ενασχόλησή της με την ΦΔ.

Όσον αφορά στις διαφορές μεταξύ των ηλικιακών ομάδων, τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι νεότεροι (18-29 ετών) εμφάνιζαν διαφορές με την αμέσως επόμενη ηλικιακή ομάδα (30-44 ετών). Ο ερευνητής υποθέτει ότι η περισσότερη πληροφόρηση των νέων (τα κοινωνικά δίκτυα, η πληρέστερη εξοικείωση με το διαδίκτυο κ.λπ.) λειτούργησε θετικά στην αποτύπωση αυξημένης γνώσης και μεγαλύτερου όγκου πληροφορίας των ατόμων αυτών σχετικά με τη ΦΔ. Κατ' επέκταση, το συγκεκριμένο γεγονός είχε ως αποτέλεσμα την ενίσχυση της στάσης των ατόμων αυτών αναφορικά με τη σωματική τους άσκηση κατά την περίοδο της καραντίνας. Το εν λόγω αποτέλεσμα μπορεί να συσχετιστεί και με το ερευνητικό δεδομένο ότι από την ηλικία των 33 ετών και άνω οι ενήλικες αρχίζουν να εμφανίζουν μειωμένα επίπεδα ΦΔ (Shaw, Liang, Krause, Gallant, & McGeever, 2010). Καθώς λοιπόν είναι ήδη γνωστό ότι μέχρι την ηλικία των 33 ετών τα άτομα εκφράζουν ένα αυξημένο, ή έστω σταθερό, ενδιαφέρον για ΦΔ, η μειωμένη πληροφόρηση που διαπίστωσε ο ερευνητής στην παρούσα έρευνα πιθανολογείται ότι μπορεί να σχετίζεται και με το μειωμένο ενδιαφέρον των συγκεκριμένων ατόμων για ενημέρωση σχετικά με θέματα άσκησης. Σημαντικό εύρημα αποτέλεσε επίσης και το γεγονός ότι δεν βρέθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές με την τρίτη και μεγαλύτερη ηλικιακή ομάδα. Αν και εκ πρώτης όψεως το εύρημα αυτό αποτελεί έκπληξη λόγω της προαναφερθείσας τάσης μείωσης της ΦΔ μετά την ηλικία των 33 ετών, ο ερευνητής πιθανολογεί ότι αποτελούσε λογική έκβαση αν συνδυαστεί με τη συγκατοίκηση των εν λόγω ατόμων με νεαρά άτομα (έφηβους ή πρώιμα ενήλικα άτομα), τα οποία έχουν άμεση πρόσβαση στις πηγές πληροφόρησης.

Η σχέση δε μεταξύ εκπαίδευσης και ΦΔ είναι ένας τομέας που δεν έχει αρκετά διερευνηθεί (Shaw & Spokane, 2008). Ειδικά σε Ελλάδα, δεν υπάρχει μέχρι πρότινος έρευνα που να συνδέει το επίπεδο εκπαίδευσης σωματική δραστηριότητα σε καταστάσεις υψηλού κινδύνου, όπως η Πανδημία. Προηγούμενες έρευνες έχουν δείξει μια θετική σχέση μεταξύ σωματικής δραστηριότητας ελεύθερου

χρόνου και επιπέδου εκπαίδευσης. Σύμφωνα με αυτές, όπως και με το αποτέλεσμα της τρέχουσας έρευνας, άτομα με χαμηλό επίπεδο εκπαίδευσης, που δεν εργάζονταν ή έχασαν την δουλειά τους, όπως κατά τη διάρκεια της πανδημίας, σχετίζονταν με μειωμένη σωματική δραστηριότητα, ενώ ίσχυε το αντίθετο με άτομα υψηλού μορφωτικού επιπέδου (He & Baker, 2005; Ransdell & Wells, 1998; Shaw & Spokane, 2008).

Τέλος, τα ευρήματα έδειξαν ότι η κατάσταση διαβίωσης διαφοροποιείται λόγω της πανδημίας COVID-19. Πιο συγκεκριμένα, τα άτομα που δηλώνουν ότι ζουν μόνα τους και τα άτομα που ζουν με την οικογένειά τους, τους συζύγους και τα παιδιά τους, έδειξαν διαφορές σχετικά με δύο παράγοντες, τη γνώση και τις πληροφορίες. Το γεγονός έλλειψης αντίστοιχων ερευνών σε παγκόσμιο επίπεδο, αλλά και σε ελληνικό, τονίζει τη μοναδικότητα αυτής της έρευνας. Με βάση τα ανεπαρκή δεδομένα σε παγκόσμια κλίμακα, ο ερευνητής υποθέτει πως οι παραπάνω διαφοροποιήσεις προκύπτουν πιθανόν εξαιτίας της ψυχολογικής κατάστασης στην οποία βρίσκονται τα άτομα σε αυτές τις δύο κατηγορίες. Τα άτομα που μένουν μόνα και δεν επέδειξαν ενδιαφέρον για γνώση και πληροφόρηση σχετικά με τη φυσική δραστηριότητα, είναι πολύ πιθανό να βρίσκονται σε μια αρκετά κακή ψυχική και σωματική υγεία (Smith & Victor, 2019). Από την άλλη, τα άτομα που ζουν με την οικογένειά τους, σύζυγο και παιδιά, νιώθουν υπεύθυνοι απέναντι στα παιδιά τους κυρίως, ώστε να τους παρέχουν εναλλακτικές από την στιγμή που οι χώροι άθλησης παραμένουν κλειστοί εξαιτίας της καραντίνας (Spinelli, Lionetti, Pastore, & Fasolo, 2020). Για να συμβεί αυτό η γνώση και οι πληροφορίες, επί του θέματος των εναλλακτικών δράσεων, είναι βασικό κομμάτι αυτής της προσπάθειας.

Συμπεράσματα

Συμπερασματικά, τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας μας παρείχαν πληροφορίες σχετικά με τις προθέσεις συμπεριφορών ενηλίκων ατόμων, οι οποίες θα μπορούσαν να φανούν χρήσιμες για τον σχεδιασμό κατάλληλων παρεμβατικών προγραμμάτων, όπως τον σχεδιασμό και την υλοποίηση προγραμμάτων ΦΔ κατά τη διάρκεια ιδιαίτερων καταστάσεων, όπως ο εγκλεισμός λόγω πανδημίας. Βασικό μέλημα όλων θα πρέπει να είναι η ενημέρωση και η εκπαίδευση των επαγγελματιών, αλλά και του ευρύτερου συνόλου των γονέων, σε τεχνικές και στρατηγικές που θα συνδράμουν στην προαγωγή της υγείας, καθώς και στην αλλαγή των στάσεων και των συμπεριφορών αναφορικά τόσο με το παρόν όσο και σε μελλοντικές καταστάσεις κρίσεων. Ωστόσο, θα πρέπει να αναφερθούν ορισμένοι πιθανοί περιορισμοί της παρούσας έρευνας, όπως η ψυχολογική κατάσταση των ατόμων σε τέτοιες δύσκολες και πρωτόγνωρες συνθήκες και το γεγονός ότι οι απαντήσεις τους αποτέλεσαν υποθέσεις μελλοντικών συμπεριφορών. Ως εκ τούτου, θα ήταν πολύ χρήσιμη η αντίστοιχη μέτρηση συμπεριφορών τώρα που η κοινωνία έχει επανέλθει σε «κανονικούς» ρυθμούς. Ταυτόχρονα, ιδιαίτερο ενδιαφέρον θα παρουσίαζε η αναζήτηση των κινήτρων ενασχόλησης των ατόμων με τη ΦΔ, τόσο σε περιόδους υποχρεωτικού εγκλεισμού, όσο και μετά το πέρας αυτών.

Βιβλιογραφία

- Ahmed, M. A., Jouhar, R., Ahmed, N., Adnan, S., Aftab, M., ..., & Khurshid, Z. (2020) Fear and practice modifications among dentists to combat novel coronavirus disease (COVID-19) outbreak. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(8), 2821.
- Ajzen, I., & Madden T. J. (1986) Prediction of goal-directed behavior: Attitudes, intentions, and perceived behavioral control. *Journal of Experimental Social Psychology*, 22, 453-474.

- Ammar, A., Mueller, P., Trabelsi, K., Chtourou, H., Boukhris, O., ...Hoekelmann, A. (2020) Psychological consequences of COVID-19 home confinement: The ECLB-COVID19 multicenter study. *PLoS ONE*, 15(11), e0240204.
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0240204>
- Biddle S., & Mutrie, N. (2008). *Psychology of physical activity: Determinants, well-being, and interventions*. Routledge, New York.
- Bouchard, C., Blair, S.N., & Haskell, W.L. (2012). *Physical activity and health*. 2nd ed. Human Kinetics, Champaign, Ill.
- Cavill, N., Kahlmeier, S., & Racioppi, F. (2006). *Physical activity and health in Europe: Evidence for action*. WHO, Copenhagen.
- He, X. Z., & Baker, D. W. (2005) Differences in leisure-time, household, and work-related physical activity by race, ethnicity, and education. *Journal of General Internal Medicine*, 20, 259-266.
<https://doi.org/10.1111/j.1525-1497.2005.40198.x>
- Giota, M. (2015). Views and perceptions of young people about the roles of the two sexes in the family and society (Unpublished Undergraduate Thesis). School of Economy and Administration, Kavala, Greece.
- Gralinski, L. E., & Menachery, V. D. (2020) Return of the Coronavirus: 2019-nCoV. *Viruses*, 12(2), 135.
- Gunnell, D., Appleby, L., Arensman, E., Hawton, K., John, A., Kapur, N., ..., & Pirkis, J. (2020) Suicide risk and prevention during the COVID-19 pandemic. *The Lancet Psychiatry*, 7(6), 468-471.
- Liao, Q., Cowling, B. J., Lam, W. W. T., & Fielding, R. (2011) Factors affecting intention to receive and self-reported receipt of 2009 pandemic (H1N1) vaccine in Hong Kong: A longitudinal study. *PloS One*, 6, e17713.
- Long, N. N., & Khoi, B. H. (2020) An empirical study about the intention to hoard food during COVID-19 pandemic. *EURASIA Journal of Mathematics, Science and Technology Education*, 16, em1857.
- Paraskevopoulos, I., Bezevegis, I., & Giannitsas, N. (1998) *Transgender Relationships*. Hellenic Letters Pubs. Athens.
- Ransdell, L. B., & Wells, C. L. (1998) Physical activity in urban White, African-American, and Mexican-American women. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 30, 1608-1615.
<https://doi.org/10.1097/00005768-199811000-00009>
- Shaw B.A., Liang J., Krause, N., Gallant, M., & McGeever K. (2010) Age differences and social stratification in the long-term trajectories of leisure-time physical activity. *The Journals of Gerontology Series B Psychological Sciences and Social Sciences*, 65,756-766.
- Shaw, B. A., & Spokane, L. S. (2008) Examining the association between education level and physical activity changes during early old age. *Journal of Aging and Health*, 20, 767-787.
<https://doi.org/10.1177/0898264308321081>
- Smith, K. J., & Victor, C. (2019) Typologies of loneliness, living alone and social isolation, and their associations with physical and mental health. *Ageing & Society*, 39(8), 1709-1730.
- Spinelli, M., Lionetti, F., Pastore, M., & Fasolo, M. (2020) Parents' stress and children's psychological problems in families facing the COVID-19 outbreak in Italy. *Frontiers in Psychology*, 11, 1713.

- Theodorakis Y. (1994) Planned behavior, attitude strength, role identity, and the prediction of exercise behavior. *Sport Psychologist*, 8, 149-165.
- Voitsidis, P., Gliatas, I., Bairachtari, V., Papadopoulou, K., Papageorgiou, G., ..., & Diakogiannis, I. (2020) Insomnia during the COVID-19 pandemic in a Greek population. *Psychiatry Research*, 289, 113076.
<https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113076>
- Yang, Z. J. (2015) Predicting young adults' intentions to get the H1N1 vaccine: An integrated model. *Journal of Health Communication*, 20, 69-79.
- .



The behavioral dimensions of Physical Activity during the Pandemic. Greek Society's data

Bebetsos Evangelos

Professor, Democritus University of Thrace, Department of Physical Education and Sport Science

ABSTRACT

The purpose of this research was to record the attitudes and intentions of adult population, regarding whether they engage in physical activity (PA) or not, during the traffic ban in Greece due to the Pandemic (COVID-19). The sample consisted of 904 people, 417 men and 487 women, aged 18-70 years. The participants completed the Greek version of the Theory of Planned Behavior questionnaire. Analyzes of variance showed that: (a) men had stronger attitudes than women regarding their involvement in PA, as well as (b) the younger age group compared to the middle-aged. Also, education, as well as the standard of living, are important factors, which differentiated the sample. In conclusion, the results of the present research provide particularly useful information about the behaviors of adults during noteworthy situations, such as confinement due to a pandemic.

Key words: COVID-19, Sex, age, educational status, living status

Corresponding address:

Bebetsos Evangelos
Democritus University of Thrace
Department of Physical Education and Sport Sciences
University Campus, 69100 Komotini
empempet@phyed.duth.gr

E-mail: