

Ελεύθερος χρόνος και ενασχόληση του μαθητικού πληθυσμού της Αττικής με αθλητικές δραστηριότητες

Κωνσταντίνα Γογγάκη¹, Αντώνιος Χριστόδουλος², Χρήστος Κάτσικας³

¹Πανεπιστήμιο Αθηνών ΤΕΦΑΑ, ²Πανεπιστήμιο Θράκης ΤΕΦΑΑ, ³Πανεπιστήμιο Ιωαννίνων Φ.Π.Ψ.

Περίληψη

Παρά το γεγονός ότι η ενασχόληση των παιδιών με τον αθλητισμό συμβάλλει σημαντικά στην ισορροπημένη φυσική, ψυχική και κοινωνική τους ανάπτυξη, η φυσική δραστηριότητα όσο αυξάνεται η παιδική ηλικία παρουσιάζει σταδιακή μείωση. Βασική αιτία αυτής της μείωσης είναι η έλλειψη ικανοποιητικού ελεύθερου χρόνου, κάτω από το βάρος των απαιτήσεων της σύγχρονης εκπαίδευσης. Στόχος της παρούσας έρευνας ήταν να καταγράψει τον τρόπο διαχείρισης του ελεύθερου χρόνου μαθητών του Δημοτικού, του Γυμνασίου και του Λυκείου στο λεκανοπέδιο Αττικής, τις αθλητικές τους συνήθειες, καθώς και τους παράγοντες που δυσχεραίνουν την ενασχόλησή τους με αθλητικές δραστηριότητες. Η συλλογή των στοιχείων έγινε με τη συμπλήρωση ημιδομημένου ερωτηματολογίου από 300 μαθητές δημοσίων Δημοτικών, Γυμνασίων και Ενιαίων Λυκείων (100 μαθητές από κάθε βαθμίδα) των Διευθύνσεων Α/βάθμιας και Β/βάθμιας Εκπαίδευσης Αθηνών και Πειραιώς. Από τα στοιχεία που συλλέχθηκαν συνάγεται ότι το μεγαλύτερο μέρος του ελεύθερου χρόνου των μαθητών (86%) αναλώνεται στη σχολική προετοιμασία, τα φροντιστήρια και τα ιδιαίτερα μαθήματα. Αν και η πλειοψηφία του δείγματος (83.7%) δήλωσε ότι αθλείται, η έλλειψη ελεύθερου χρόνου αναδεικνύεται από την πλειονότητα των μαθητών ως το κατ' εξοχήν πρόβλημα, που δυσκολεύει την ενασχόλησή τους περισσότερο με τον αθλητισμό. Είναι χαρακτηριστικό ότι η έλλειψη ελεύθερου χρόνου θεωρείται πολύ μεγαλύτερο πρόβλημα (68%) από την έλλειψη κατάλληλων αθλητικών χώρων (18.30%). Κατά συνέπεια, στο μαθητικό πληθυσμό της Αττικής και τις συγκεκριμένες ηλικιακές ομάδες που συμμετείχαν στην έρευνα, αναδεικνύεται η ανάγκη για ορθολογικότερη διαχείριση του ελεύθερου χρόνου και περισσότερη και στοχευμένη φυσική δραστηριότητα, είτε μέσω αύξησης των ωρών της σχολικής Φυσικής Αγωγής είτε με προώθηση της συμμετοχής σε εξωσχολικές δραστηριότητες, προκειμένου να προληφθούν οι συνέπειες της υποκινητικότητας.

Λέξεις κλειδιά: Ελεύθερος χρόνος, αθλητικές δραστηριότητες

Εισαγωγή

Η ενασχόληση των παιδιών με τον αθλητισμό αποτελεί βασική παράμετρο για τη φυσική τους ανάπτυξη, αλλά και για την ολοκλήρωση των νοητικών και κοινωνικο-συναισθηματικών τους χαρακτηριστικών (Bruner et al., 1985; Gallahue, 1987; Piaget, 1988). Ωστόσο, οι απαιτήσεις της σύγχρονης κοινωνίας, με τους έντονους και αγχώδεις ρυθμούς ζωής, έχουν ως αποτέλεσμα την έλλειψη ικανοποιητικού ελεύθερου χρόνου των μαθητών και, επομένως, τη λιγότερη ενασχόληση με τις φυσικές δραστηριότητες. Πρόσφατες έρευνες (Bös, 1999; Kleine, 2001; Lopes et al., 2003) έχουν δείξει ότι η φυσική δραστηριότητα στην παιδική ηλικία παρουσιάζει σταδιακή μείωση, ενώ η μείωση αυτή γίνεται ακόμη πιο έντονη στην εφηβεία (Michaud et al., 1999). Παράλληλα, η πολύωρη παραμονή στο θρανίο (Ζουνχιά, 2000) και οι μειωμένες ώρες της σχολικής Φυσικής Αγωγής συμβάλλουν στην ανάπτυξη της υποκινητικότητας, με όλα τα αρνητικά αποτελέσματα που αυτή συνεπάγεται (Bouziotas et al., 2001; Juskeliene et al., 1996; Mamalakis et al., 2000).

Γενική είναι ως εκ τούτου η διαπίστωση, πως ο ελεύθερος χρόνος των μαθητών, δηλαδή ο χρόνος που απομένει από τις σχολικές υποχρεώσεις, έχει συρρικνωθεί στο ελάχιστο, κάτω από τις ασφυκτικές υποχρεώσεις μαθημάτων και εξετάσεων. Πολλές φορές, ο χρόνος ενασχόλησης των μαθητών με τις σχολικές τους υποχρεώσεις υπερβαίνει το ωράριο ενός επαγγελματία εργαζόμενου. Ο ελεύθερος χρόνος των μαθητών έχει επομένως άτυπα «σχολειοποιηθεί», ενώ ο υπολειπόμενος ελεύθερος χρόνος κρίνεται μη ικανός για την κάλυψη των στοιχειωδών δικαιωμάτων στην ανάπαυση και την αναψυχή.

Με δεδομένες τις παραπάνω συνθήκες, στόχος της παρούσας έρευνας ήταν να καταγράψει τον τρόπο διαχείρισης του ελεύθερου χρόνου μαθητών των τριών εκπαιδευτικών βαθμίδων στο λεκανοπέδιο Αττικής, με έμφαση στις αθλητικές δραστηριότητες. Παράλληλα, επιδιώχθηκε η χαρτογράφηση των αθλητικών συνηθειών των μαθητών, καθώς και των παραγόντων που δυσχεραίνουν την ενασχόλησή τους με αθλητικές δραστηριότητες. Η έρευνα αποτελεί τμήμα ευρύτερης προσπάθειας ανίχνευσης των ευκαιριών άθλησης και της επάρκειας των αθλητικών εγκαταστάσεων, καθώς και των αντιλήψεων του μαθητικού πληθυσμού του Λεκανοπεδίου για τη Φυσική Αγωγή και τον Αθλητισμό.

Μεθοδολογία

Η έρευνα διεξήχθη τον Μάρτιο του 2002. Τα στοιχεία συλλέχθηκαν από τυχαίο δείγμα 300 μαθητών δημόσιων σχολείων των Διευθύνσεων Α/βάθμιας και Β/βάθμιας Εκπαίδευσης Αθηνών και Πειραιώς. Συγκεκριμένα το δείγμα αποτέλεσαν 100 μαθητές της ΣΤ΄ τάξης Δημοτικού (12 ετών), 100 μαθητές της Γ΄ τάξης Γυμνασίου (15 ετών) και 100 μαθητές της Γ΄ τάξης Ενιαίου Λυκείου (18 ετών). Οι συγκεκριμένες ηλικίες επιλέχθηκαν διότι: α) συμπίπτουν με αλλαγές στην εκπαιδευτική βαθμίδα, που χαρακτηρίζονται από αυξημένες ακαδημαϊκές απαιτήσεις (Αραμπατζόγλου & Αντωνίου, 1994) και β) συνδέονται με αλλαγή ενδιαφερό-

ντων και διακοπή από την οργανωμένη αθλητική δραστηριότητα (Avgerinos, 1997). Οι μαθητές προέρχονταν από όλα τα κοινωνικά στρώματα και αυτό εξασφαλίστηκε -στο μέτρο του δυνατού- από την επιλογή περιοχών όπου συγκεντρώνονται λαϊκά, μεσαία και ανώτερα κοινωνικά στρώματα.

Η επιλογή των σχολείων έγινε με κλήρωση. Κληρώθηκαν ένα Δημοτικό, ένα Γυμνάσιο και ένα Λύκειο από κάθε Διεύθυνση Α/βάθμιας και Β/βάθμιας Εκπαίδευσης Αθηνών και Πειραιώς. Στην κλήρωση των σχολείων δεν συμμετείχαν τα εσπερινά Γυμνάσια και Λύκεια, καθώς και τα ΤΕΕ.

Σε κάθε σχολείο ο ερευνώμενος πληθυσμός ήταν 20 μαθητές του 1^{ου} τμήματος της ΣΤ΄ τάξης Δημοτικού, της Γ΄ τάξης Γυμνασίου και της Γ΄ τάξης Λυκείου. Όταν ο αριθμός των μαθητών του τμήματος ξεπερνούσε τον ακριβή αριθμό του ερευνώμενου πληθυσμού δεν λαμβάνονταν υπόψη οι μαθητές εκείνοι που στη συλλογή των ερωτηματολογίων τα δικά τους ερωτηματολόγια βρίσκονταν τελευταία. Αντίθετα, όταν ο αριθμός των μαθητών του τμήματος ήταν μικρότερος από τον ακριβή αριθμό του ερευνώμενου πληθυσμού μοιράζονταν τα απαιτούμενα ερωτηματολόγια στο 2^ο τμήμα (ΣΤ₂, Γ₂ Γυμνασίου, Γ₂ Ενιαίου Λυκείου) με κριτήριο την αλφαβητική σειρά των μαθητών και μέχρι τη συμπλήρωση του απαιτούμενου αριθμού. Η στρατηγική αυτή συλλογής του δείγματος δεν μπόρεσε να εφαρμοστεί σε μια μόνο περίπτωση, όπου αντί για το πρώτο τμήμα της Γ΄ τάξης του Λυκείου, το δείγμα αποτέλεσαν μαθητές του πρώτου τμήματος της Β΄ τάξης του ίδιου σχολείου, καθώς την ημέρα της διεξαγωγής της έρευνας στο συγκεκριμένο σχολείο δεν πραγματοποιήθηκαν μαθήματα σε κανένα τμήμα της Γ΄ τάξης.

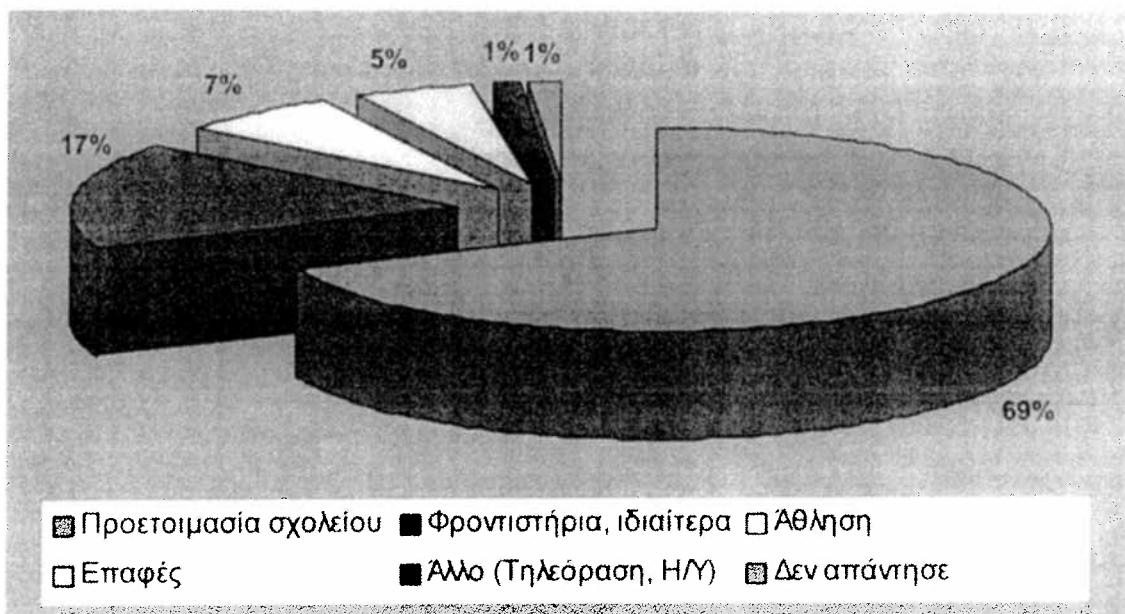
Τα δεδομένα συλλέχθηκαν στο περιβάλλον του σχολείου με ημιδομημένο ερωτηματολόγιο, το οποίο αποτελούνταν από ερωτήσεις κλειστού και ανοικτού τύπου και συμπληρώθηκε προαιρετικά και ανώνυμα με την καθοδήγηση ενός ερευνητή. Οι ερωτήσεις αφορούσαν τη διαχείριση του ελεύθερου χρόνου των μαθητών και την ιεράρχηση των ασχολιών τους, την ενασχόλησή τους με αθλητικές δραστηριότητες εκτός της σχολικής Φυσικής Αγωγής, τη συχνότητα άθλησης, τις αθλητικές τους προτιμήσεις, καθώς και τις πιθανές αιτίες που δυσχεραίνουν την ενασχόλησή τους με αθλητικές δραστηριότητες. Οι ερωτήσεις προέκυψαν μετά από ένα πιλοτικό ερωτηματολόγιο, προκειμένου να προσδιορισθούν οι πλέον ουσιαστικές και ενδιαφέρουσες για τη διερεύνηση του θέματος.

Για τη στατιστική ανάλυση των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε το στατιστικό πρόγραμμα SPSS 11.0 και η περιγραφική ανάλυση συχνοτήτων, ενώ για την αξιολόγηση των σχέσεων μεταξύ των κατηγορικών μεταβλητών εφαρμόστηκαν οι πίνακες συνάφειας και οι υπολογισμοί των αντίστοιχων χ^2 κριτηρίων. Τα αποτελέσματα θεωρούνται στατιστικά σημαντικά σε επίπεδο σφάλματος $p < .05$.

Αποτελέσματα

Χαρακτηριστικά του δείγματος. Το 51.7% του ερευνώμενου πληθυσμού ήταν κορίτσια και το 48.3% αγόρια. Τα ποσοστά αυτά συμπίπτουν σχεδόν απόλυτα με το γενικό πανελλήνιο μέσο όρο της κατανομής του μαθητικού πληθυσμού κατά φύλο (Γενική Γραμματεία Εθνικής Στατιστικής Υπηρεσίας της Ελλάδος, 2002).

Διαχείριση του ελεύθερου χρόνου. Το μεγαλύτερο μέρος του ελεύθερου χρόνου των μαθητών της Αττικής (86%) αναλώνεται στη σχολική προετοιμασία, τα φροντιστήρια και τα ιδιαίτερα μαθήματα. Το 6.7% του ελεύθερου χρόνου αφιερώνεται σε αθλητικές δραστηριότητες, ενώ το 5% σε επαφές με φιλικά πρόσωπα (Σχ. 1).



Σχήμα 1. Διαχείριση του ελεύθερου χρόνου από τους μαθητές.

Ενασχόληση με αθλητικές δραστηριότητες. Το 83.7% του ερευνώμενου δείγματος δηλώνει ότι αθλείται με τον ένα ή τον άλλο τρόπο. Δεν παρατηρήθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές στις απαντήσεις των μαθητών ανά εκπαιδευτική βαθμίδα ($\chi^2=.65$, $p>.05$), με τους μαθητές του Δημοτικού να εμφανίζουν ελαφρώς υψηλότερο ποσοστό (Σχ. 2).



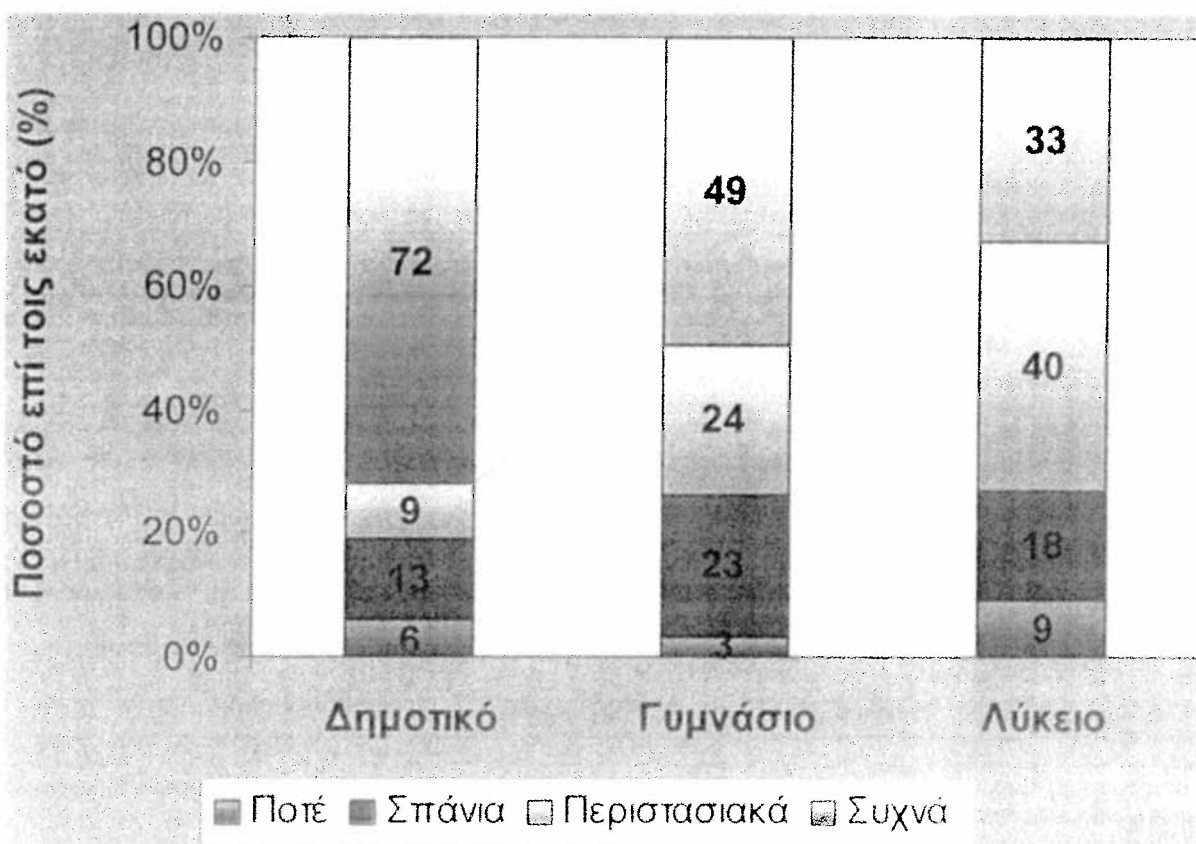
Σχήμα 2. Ποσοστά μαθητών που απάντησαν ότι αθλούνται.

Αναφορικά με τη συχνότητα άθλησης, το 51.3% του δείγματος δήλωσε ότι αθλείται «συχνά», το 24.3% περιστασιακά και το 24% «σπάνια» ή «ποτέ» (Πίν. 1). Ωστόσο, παρατηρήθηκαν σημαντικές διαφοροποιήσεις ανάμεσα στις τρεις βαθμίδες ($\chi^2=40.4$, $p<.001$). Οι μαθητές του Δημοτικού στην πλειοψηφία τους αναφέρουν ότι αθλούνται «συχνά», ενώ η πλειοψηφία των μαθητών του Γυμνασίου και του Λυκείου ασχολούνται με αθλητικές δραστηριότητες μόνο «περιστασιακά» ή «σπάνια» (Σχ. 3).

ΠΙΝΑΚΑΣ 1. Πόσο συχνά αθλείστε;

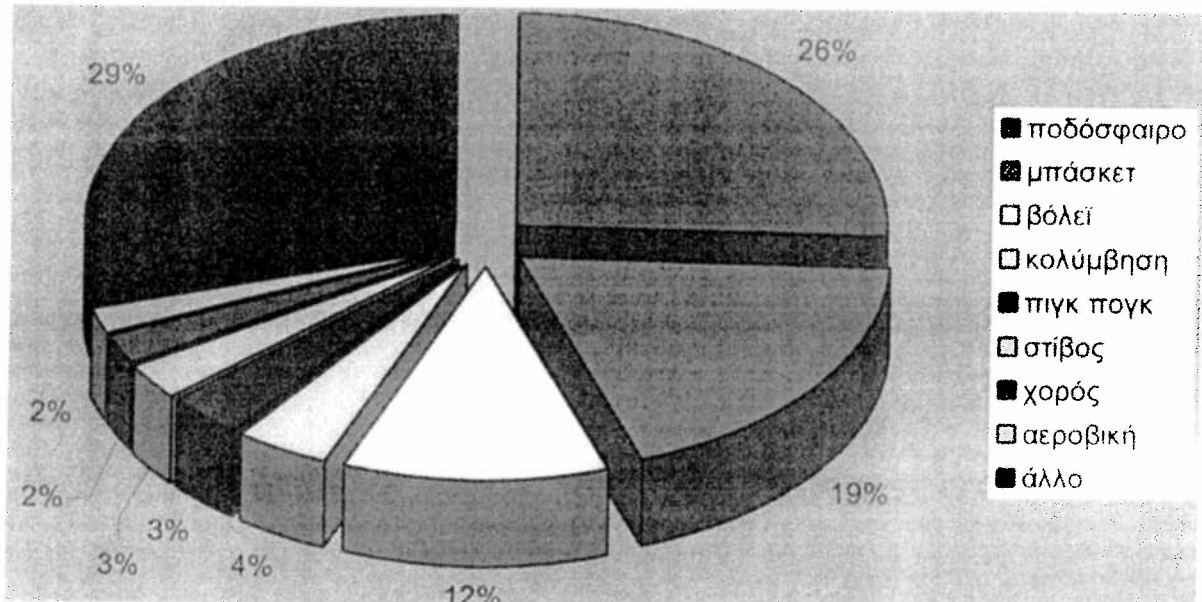
| | ΜΑΘΗΤΕΣ | ΠΟΣΟΣΤΟ % |
|-----------------------------------|---------|-----------|
| Καθόλου | 18 | 6% |
| Σπάνια (1-2 φορές/μήνα) | 54 | 18% |
| Περιστασιακά (1-2 φορές/εβδομάδα) | 73 | 24.3% |
| Συχνά (3-4 φορές/εβδομάδα) | 154 | 51.3% |
| Δεν απάντησε | 1 | 0.3% |
| ΣΥΝΟΛΟ | 300 | 100% |

* Η διαφοροποίηση που παρατηρείται στα ποσοστά των μαθητών του Δημοτικού που αθλούνται (περιστασιακά και συχνά), σε σχέση με το Σχήμα 2, οφείλεται στο γεγονός ότι 5 μαθητές που αθλούνταν «σπάνια», στο ερώτημα «Αθλείστε εκτός σχολείου;» απάντησαν «ΝΑΙ».



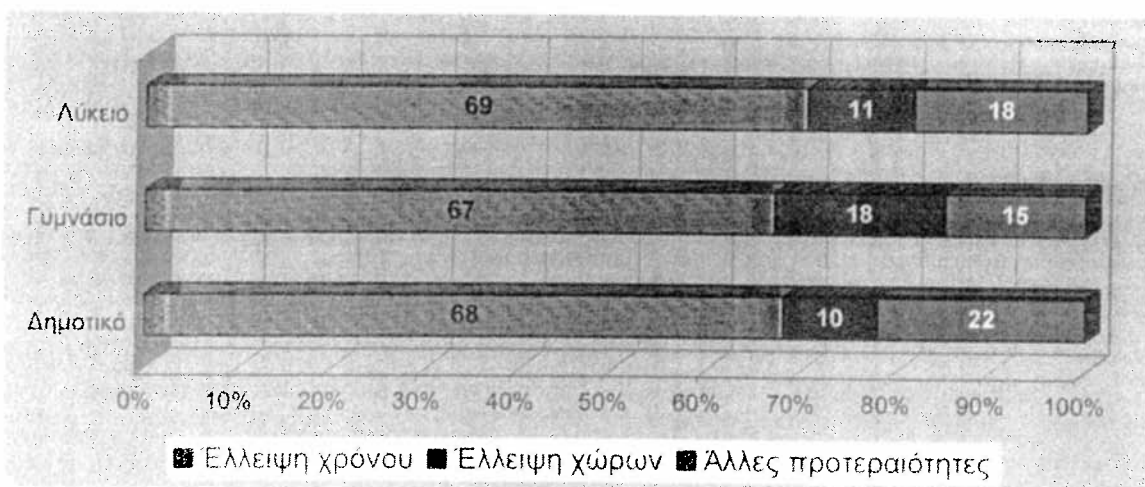
Σχήμα 3. Συχνότητα άθλησης ανά εκπαιδευτική βαθμίδα*.

Το 64.7% του ερευνώμενου δείγματος δήλωσε ότι έχει επιλέξει ομαδικές μορφές άθλησης. Τα αθλήματα που παρουσίασαν τις περισσότερες προτιμήσεις ήταν το ποδόσφαιρο (25.5%), το μπάσκετ (18.9%) και το βόλεϊ (11.8%) (Σχ. 4). Το ένα τρίτο περίπου των μαθητών του δείγματος (36.3%) δηλώνει ότι συμμετέχει σε κάποιον οργανωμένο αθλητικό σύλλογο.



Σχήμα 4. Προτιμήσεις αθλημάτων από τους μαθητές που συμμετείχαν στην έρευνα.

Λόγοι που δυσχεραίνουν την ενασχόληση με τον αθλητισμό. Το 68% του δείγματος θεωρεί την «έλλειψη ελεύθερου χρόνου» ως το σημαντικότερο λόγο που τους εμποδίζει να ασχοληθούν με τον αθλητισμό. Παράλληλα, το 13% προβάλλει ως λόγο την «έλλειψη κατάλληλων χώρων» και το 18.3% επισημαίνει ότι «έχει άλλες προτεραιότητες». Δεν παρατηρήθηκαν σημαντικές διαφοροποιήσεις ανά βαθμίδα ($\chi^2=4.25$, $p>.05$) (Σχ. 5).



Σχήμα 5. Λόγοι που εμποδίζουν την ενασχόληση των μαθητών με τον αθλητισμό.

Συζήτηση-Συμπεράσματα

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της έρευνας, η πλειονότητα του ερευνώμενου μαθητικού πληθυσμού (83.7%) αθλείται, με τον ένα ή τον άλλο τρόπο. Το 51% του δείγματος αναφέρει ότι αθλείται συχνά, ενώ υπάρχει και ένα ποσοστό 24%, που δηλώνει ότι αθλείται σπάνια ή καθόλου. Σε αντίστοιχη έρευνα σε παιδιά ηλικίας 10-15 ετών στην Πορτογαλία (Wang & Pereira, 2003) αναφέρονται παρόμοια ποσοστά με την παρούσα έρευνα. Αντίθετα, έρευνα σε 1358 παιδιά ηλικίας 6-15 ετών στην Ισπανία (Lasheras et al., 2001) αποκάλυψε ότι μόνο ένα 30% του δείγματος ασχολούνταν με εξωσχολικές αθλητικές δραστηριότητες. Βέβαια οι συγκρίσεις θα πρέπει να γίνουν με επιφύλαξη, καθώς η λέξη «αθλούμαι» έχει έναν άτυπο και όχι συγκεκριμένο και προκαθορισμένο χαρακτήρα. Κι αυτό γιατί μερικοί ως «άθληση» αναφέρουν τη συμμετοχή τους σε αθλητικό σύλλογο, και άλλοι μια όχι συστηματική, αλλά επαναλαμβανόμενη ενασχόλησή τους, όπως για παράδειγμα μια ομάδα μπάσκετ που τυχαία δημιουργείται κάτω από την μπασκέτα της γειτονιάς. Υπάρχει δηλαδή μια διαφοροποιημένη αντίληψη ως προς το περιεχόμενο της έννοιας της «άθλησης».

Η πλειονότητα (64.7%) επιλέγει ομαδική άθληση. Κι αυτό είναι κατανοητό, λόγω του ότι τα πιο δημοφιλή αθλήματα - το ποδόσφαιρο και το μπάσκετ - είναι αθλήματα ομαδικά. Οι προτιμήσεις των ερωτηθέντων επικεντρώνονται κατά κύριο λόγο στο ποδόσφαιρο (25.5%), την καλαθοσφαίριση (18.9%) και την πετοσφαίριση (11.8%). Η επιλογή των εν λόγω αθλημάτων οφείλεται: α) στην προβολή τους (Μπέης και συν., 2001, Ραζάκου και συν., 2003), β) στο ότι ως ομαδικά αθλήματα προσφέρονται για την κάλυψη της ανάγκης της κοινωνικοποίησης των μαθητών. Ο κυριότερος λόγος όμως της επιλογής τους είναι: γ) η ευκολία της εξυπηρέτησης των αθλητικών χώρων, μια και αυτά τα αθλήματα μπορούν να πραγματοποιηθούν ακόμη και σε χώρους χωρίς ειδικές εγκαταστάσεις και ειδικό εξοπλισμό. Ενώ για την ιστιοπλοΐα για παράδειγμα (ποσοστό προτίμησης: 0.6%) ή για το καγιάκ (0.3%), εκτός των ειδικών χώρων διεξαγωγής (θάλασσα και ποτάμι αντίστοιχα), απαιτούν και την συνύπαρξη άλλων παραγόντων (σκάφος, εξοπλισμός, ιδιαίτερες καιρικές συνθήκες κλπ.).

Πάνω από ένας στους τρεις μαθητές (36.3%), σύμφωνα με τις απαντήσεις, συμμετέχουν σε οργανωμένο αθλητικό σύλλογο. Τα τελευταία χρόνια σε όλους τους δήμους υπάρχει ανεπτυγμένος τοπικός αθλητισμός, τουλάχιστον στα ομαδικά αθλήματα, όπως το μπάσκετ, το βόλεϊ και το ποδόσφαιρο. Υπάρχουν σύλλογοι που δίνουν στα παιδιά τη δυνατότητα συμμετοχής σε αθλητικές εκδηλώσεις, καθώς, όπου δεν είναι η συμμετοχή δωρεάν, υπάρχει ένα χαμηλό οικονομικό κόστος.

Όσοσο η πλειοψηφία του δείγματος (62%), δηλώνει ότι δεν συμμετέχει σε κανέναν οργανωμένο σύλλογο. Η αρνητική αυτή απάντηση πρέπει να απασχολήσει ιδιαίτερα την τοπική κοινωνία και την πολιτεία, καθώς είναι δεδομένο ότι σε επίπεδο γειτονιάς η ύπαρξη αυτών των συλλόγων, εκτός από τη συμβολή στη σωματική άσκηση και την υγεία των παιδιών, βοηθάει ιδιαίτερα στην ανάπτυξη κοινωνικών σχέσεων και φιλίας. Η απομόνωση και η αποξένωση, ειδικότερα σε μεγαλουπόλεις τύπου Αθήνας, μπορεί να έχουν ως αντίδοτο πολιτιστικές, καθώς και αθλητικού περιεχομένου συναντήσεις, οι οποίες μπορούν να αναχθούν σε

καθημερινό τρόπο ζωής. Οι δήμοι θα πρέπει επομένως να δημιουργήσουν την υποδομή για να κινούνται και να παίζουν τα παιδιά με ασφάλεια και να χαράξουν τεκμηριωμένη πολιτική υγείας, με την προώθηση κατάλληλων προγραμμάτων που να ανταποκρίνονται στις ανάγκες και τα ενδιαφέροντα και των δύο φύλων.

Αν και ένα αρκετά μεγάλο ποσοστό των ερωτηθέντων (83.7%) δηλώνει ότι αθλείται, το ποσοστό του ελεύθερου χρόνου που αφιερώνεται στην άθληση είναι μικρό (6.7%). Ιδιαίτερο ενδιαφέρον παρουσιάζει το γεγονός ότι και στις δυο εκπαιδευτικές βαθμίδες, ο βασικός λόγος που δυσχεραίνει τη συμμετοχή των μαθητών σε αθλητικές δραστηριότητες είναι η έλλειψη ελεύθερου χρόνου. Ο ελεύθερος χρόνος συνεπώς αναδεικνύεται από την πλειονότητα των μαθητών ως το κατ' εξοχήν πρόβλημα, που δυσκολεύει την ενασχόλησή τους με τον αθλητισμό, γεγονός που έχει επιβεβαιωθεί και από άλλες έρευνες (Σίμου και συν., 2002; Τοσουνίδης και συν., 2002). Η έλλειψη χρόνου είναι ένα σημαντικό εμπόδιο διεθνώς που έχει σαν συνέπεια τη μείωση της φυσικής δραστηριότητας (Baranowski et al., 1993; Mason, 1995; Allison et al., 1999). Αυτό το εμπόδιο φαίνεται να είναι καταλυτικό στην περίπτωση των Ελληνοπαίδων, αφού η εξωσχολική βοήθεια και η εκμάθηση ξένων γλωσσών είναι μια μοναδική ιδιαιτερότητα στο φάσμα των δραστηριοτήτων του ελεύθερου χρόνου των μαθητών της χώρας μας.

Επιπλέον, έρευνες έχουν δείξει, ότι η έλλειψη συμμετοχής των παιδιών σε φυσικές δραστηριότητες οφείλεται, εκτός από τον ελάχιστο ελεύθερο χρόνο, και στη νοοτροπία των γονέων (Cheung, 1995). Γενικά, η καθιστική συμπεριφορά κυριαρχεί, επειδή οι γονείς δίνουν πιθανώς περισσότερη σημασία στις ακαδημαϊκές δραστηριότητες από ό,τι στο δημιουργικό παιχνίδι ή επειδή δε διαθέτουν το χρόνο ή τη διάθεση να συνοδεύσουν τα παιδιά τους σε κάποια φυσική δραστηριότητα. Σε έρευνα του Αυγερινού (2002) διαπιστώθηκε ότι οι εξωσχολικές δραστηριότητες (ξένες γλώσσες, φροντιστήρια), καταλαμβάνουν σημαντικό τμήμα του ελεύθερου χρόνου των παιδιών. Το γεγονός αυτό επιβεβαιώθηκε και στην παρούσα έρευνα, αφού οι μαθητές αφιερώνουν το 86% του ελεύθερου χρόνου τους στη σχολική προετοιμασία, τα φροντιστήρια και τα ιδιαίτερα μαθήματα.

Οι αντιλήψεις γονέων, που από την πρώτη παιδική ηλικία θέλουν να γεμίσουν τον ελεύθερο χρόνο του παιδιού με «εφόδια» για το μέλλον, επηρεάζουν σημαντικά προς την κατεύθυνση αυτή. Υπάρχει γενικότερα μια λαθεμένη αντίληψη ότι το σημαντικό δεν είναι το περίσσειμα χρόνου του μαθητή και η ύπαρξη ελεύθερου χρόνου, αλλά, αντίθετα, πως ο ελεύθερος χρόνος πρέπει να καταναλωθεί στο κυνήγι εφοδίων (εκμάθηση ξένης γλώσσας, χορού, πιάνου, κ.ο.κ.), την αξία των οποίων θα μπορέσει να εξαργυρώσει αργότερα ο νέος.

Έτσι όμως γίνεται μια μορφή κακοποίησης της παιδικής ηλικίας και «σχολειοποίησης» του ελεύθερου χρόνου: όταν τελειώνει η σχολική ημέρα, ο καταμερισμός του ελεύθερου χρόνου των μαθητών γίνεται με όρους σχολείου, που δεν είναι συμβατοί με την παιδική ηλικία, κατά την οποία το παιδί επιθυμεί - και είναι αναγκαίο - να τρέξει και να παίξει, για να εκτονωθεί. Κάθε άλλη δραστηριότητα του νέου, αθλητική, καλλιτεχνική ή κοινωνική, που θα μπορούσε να του προσφέρει ευχαρίστηση ή να προετοιμάσει την είσοδό του στον κόσμο των ενηλίκων θε-

ωρείται άκαιρη, άχρηστη και παρακωλυτική του κύριου έργου του, του διαβάσματος δηλαδή και της προετοιμασίας για τις εξετάσεις (Κόντου, 1997).

Το παραπάνω φαινόμενο είναι ιδιαίτερα έντονο στο Λύκειο, στην καρδιά της εφηβείας. Ενώ το άγχος του έφηβου ζητά έκφραση και διέξοδο, εκείνος ωστόσο είναι εξαναγκασμένος σ' έναν αγώνα δρόμου και σ' έναν εξοντωτικό ρυθμό ζωής, που συχνά δεν έχει καμιά σχέση με τα αληθινά προβλήματα της ηλικίας του. Αυτό είναι κάτι το οποίο βαθαίνει το χάσμα και το άγχος, μειώνοντας αντίστοιχα τις πιθανότητες εκτόνωσης και εξωτερίκευσης. Δε θα πρέπει επομένως να ξενίζει η δημιουργία αντικοινωνικών συναισθημάτων, καθώς κι η πρόκληση εκδηλώσεων βίας και φανατισμού που, και υπό το πρόσχημα της ιδιότητας του «φιλάθλου», διοχετεύουν τη συσσωρευμένη και αξόδευτη ενέργεια (Κάτσικας, 1997).

Συνοψίζοντας, με βάση τα αποτελέσματα της έρευνας, διαπιστώνεται ότι ένα μέρος της ευθύνης για τη σταδιακή μείωση των επιπέδων φυσικής δραστηριότητας των σημερινών παιδιών έχει και το ίδιο το σχολείο, που άμεσα ή έμμεσα ελαττώνει σημαντικά τον ελεύθερο χρόνο των μαθητών, συμβάλλοντας έτσι στη σχολειοποίησή του (Χανιωτάκης και Θωίδης, 2002). Το σχολείο, μ' άλλα λόγια, δρα ως ένας κατασταλτικός μηχανισμός στην προσωπικότητα και την αυτενέργεια του νέου. Είναι χαρακτηριστικό ότι η έλλειψη ελεύθερου χρόνου θεωρείται πολύ μεγαλύτερο πρόβλημα (68%) από την έλλειψη κατάλληλων χώρων (18,30%). Το ποσοστό αυτό είναι ιδιαίτερα υψηλό και δείχνει πως οι σημερινοί μαθητές της Αττικής στην πλειοψηφία τους νοιώθουν εγκλωβισμένοι σ' ένα εκπαιδευτικό σύστημα, το οποίο πρέπει και οφείλει το συντομότερο δυνατόν να επαναπροσδιορίσει τους στόχους του.

Επιπλέον, φαίνεται ότι υπάρχει η ανάγκη για περισσότερη και στοχευμένη φυσική δραστηριότητα στην παιδική και εφηβική ηλικία. Καθώς μάλιστα έχει βρεθεί ότι η σχολική Φυσική Αγωγή από μόνη της, όπως εφαρμόζεται σήμερα στα ελληνικά σχολεία, δεν είναι επαρκής για να προκαλέσει τις απαιτούμενες προσαρμογές που συνδέονται άμεσα με τη μελλοντική υγεία των νεαρών ατόμων (Koutedakis & Bouziotas 2003), θα πρέπει να εξεταστεί σοβαρά το ενδεχόμενο της αύξησης των ωρών της σχολικής φυσικής αγωγής και της αναμόρφωσης του περιεχομένου της, προκειμένου να ανταποκρίνεται στις σύγχρονες ανάγκες. Έχει αποδειχτεί, εξάλλου, ότι η επιπλέον ενασχόληση των παιδιών με αθλητικές δραστηριότητες στη διάρκεια του ημερήσιου σχολικού προγράμματος δεν αποβαίνει εις βάρος ούτε της συγκέντρωσης των μαθητών (Graf et al., 2003) ούτε της απόδοσής τους στα άλλα διδακτικά αντικείμενα (Sallis et al., 1999).

Επίλογος

Με βάση τα αποτελέσματα της έρευνας αναδεικνύεται η ανάγκη λήψης μέτρων στο περιβάλλον του σχολείου και της οικογένειας, σε θέματα ορθολογικής διαχείρισης του ελεύθερου χρόνου, καθώς και η ανάπτυξη αποτελεσματικών στρατηγικών από το Υπουργείο Παιδείας, προκειμένου το σχολείο να καταστεί δυναμικός φορέας προώθησης των θετικών αξιών προς την υγεία και τη «δια βίου άσκηση», με τη δημιουργία προϋποθέσεων για οργανωμένη άσκηση, σε συνεργασία με αθλητικούς φορείς.

Βιβλιογραφία

- Allison, K. R., Dwyer, J. M., Makin, S.** (1999). Perceived barriers to physical activity among high school students. *Preventive Medicine*, 28, 608-615.
- Αραμπατζόγλου, Κ., Αντωνίου, Π.** (1994). Η κατανομή του ελεύθερου χρόνου και η συμμετοχή στα σπορ μαθητών ηλικίας 10-12 ετών. 2ο Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Κομοτηνή.
- Αυγερινός, Α.** (2002). Τρόπος ζωής και φυσική δραστηριότητα Ελλήνων μαθητών. *Φυσική δραστηριότητα & ποιότητα ζωής*, 3, 18 – 30.
- Avgerinos, G. A.** (1997). Analysis of Greek children's lifestyle physical activity patterns and reasons for participation. *Unpublished master's thesis*. Loughborough University, Loughborough, UK.
- Baranowski, T., Thompson, W. O., DuRant, R. H., Baranowski, J., Puhl, J.** (1993). Observations on physical activity in physical locations: Age, gender, ethnicity, and month effects. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 64, 127-133.
- Bouziotas, C., Koutedakis, Y., Shiner, R., Pananakakis, Y., Fotopoulou, V., Gara, S.** (2001). The prevalence of selected modifiable coronary heart disease risk factors in 12-year-old Greek boys and girls. *Pediatric Exercise Science*, 13, 173-184.
- Bös, K.** (1999). Kinder und Jugendliche brauchen Sport! In K. Bös & N. Schott (eds). *Kinder brauchen Bewegung—leben mit Turnen, Sport, Spiel*. Band 117 (pp. 29-47). Hamburg: Czwalina Verlag.
- Bruner, J.S., Jolly, A., Sylva, K.** (1985). *Play, it's Role in Development and Evolution*. USA: Penguin Books.
- Cheung, L.** (1995). Current views and future perspectives. In L. Cheung & J. Richmond (Eds.), *Child health, nutrition and physical activity* (pp.301-320). Champaign IL: Human Kinetics.
- Gallahue, D.L.** (1987). *Developmental Physical Education for today's Elementary School Children*. New York: Macmillan Publishing Company.
- Γενική Γραμματεία Εθνικής Στατιστικής Υπηρεσίας της Ελλάδος** (2002). Στοιχεία έναρξης σχολικού έτους 2001/02. [<http://www.statistics.gr>].
- Graf, C., Koch, B., Klippel, S., Büttner, S., Coburger, S., Christ, H., Lehmacher, W., Bjarnason-Wehrens, B., Platen, P., Hollmann, W., Predel, H.G., Dordel, S.** (2003). Zusammenhänge zwischen körperlicher Aktivität und Konzentration im Kindesalter—Eingangsergebnisse des CHILT-Projektes (*Correlation between physical activities and concentration in children—results of the CHILT project*). *Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin*, 54 (9), 242-6.
- Ζουνχιά, Κ.** (2000). *Φυσική Αγωγή στο Δημοτικό Σχολείο: Προς τη «δια βίου» άσκηση*. Αθήνα.
- Juskeliene, V., Magnus, P., Bakketeig, L.S., Dailidienė, N., Jurkuvenas, V.** (1996). Prevalence and risk factors for asymmetric posture in preschool children aged 6-7 years. *International Journal of Epidemiology*, 25 (5), 1053-9.
- Κάτσικας, Χ.** (1997). Κρίση του σχολείου και εκπαιδευτική αναδιάρθρωση. *Φιλολογική*, 60, 45-50.
- Kleine, W.** (2001). *Tausend gelebte Kindertage. Forschungsbericht 1998 bis 2000*. Deutsche Sporthochschule Köln.
- Κόντου, Α.** (1997). Για την κατάργηση των εισαγωγικών εξετάσεων στα Α.Ε.Ι.-Τ.Ε.Ι. *Φιλολογική*, 58, 33-36.
- Koutedakis, Y. & Bouziotas, C.** (2003). National physical education curriculum: motor and

- cardiovascular health related fitness in Greek adolescents. *British Journal of Sports Medicine*, 37, 311-14.
- Lasheras, L., Aznar, S., Merino, B., Lopez, E.G.** (2001). Factors associated with physical activity among Spanish youth through the National Health Survey. *Preventive Medicine*, 32 (6), 455-64.
- Lopes, V., Vasques, C., Ferreira, J., Maia, J.** (2003). Age and gender differences in physical activity measured by accelerometry in childhood and adolescence. 8th Annual Congress of the ECSS. *Abstract Book*. Salzburg, p. 104.
- Mamalakis, G., Kafatos, A., Manios, Y., Anagnostopoulou, T., Apostolaki, I.** (2000). Obesity indices in a cohort of primary school children in Crete: a six-year prospective study. *Int J Obes Relat Metab Disord*, 24 (6), 765-71.
- Mason, V.** (1995). *Young People and Sport in England, 1994: the views of teachers and children - A national survey by Sports Council and OPCS*. London: Sports Council.
- Michaud, P.A., Narring, F., Cauderay, M., Cavadini, C.** (1999). Sports activity, physical activity and fitness of 9- to 19-year-old teenagers in the canton of Vaud (Switzerland). *Schweiz Med Wochenschr*, 129 (18), 691-9.
- Μπέης, Κ., Τσομπανάκη, Θ., Τσαπακίδου, Α., Τσακλής, Π., Αμπατζίδης, Γ.** (2001). Η σχέση των παιδιών ηλικίας 7-12 ετών με τον αθλητισμό. 2^ο Συνέδριο ΕΛΕΑΘΛΕ. *Πρακτικά Συνεδρίου*. Θεσσαλονίκη, σ. 107-14.
- Piaget, J.** (1988). *Η Ψυχολογία της Νοημοσύνης*. (Μετάφραση-Επιμέλεια: Ε. Βέλτσου). Αθήνα: Εκδόσεις Καστανιώτη.
- Ραζάκου, Φ., Τσαπακίδου, Α., Μπέης, Κ., Τσο_πανάκη, Θ.** (2003). Διερεύνηση παραγόντων που σχετίζονται με την ενασχόληση των παιδιών ηλικίας 7-12 ετών με τον αθλητισμό. *Αναζητήσεις στη Φυσική Αγωγή και τον Αθλητισμό*, 1(2), 143 – 151.
- Sallis, J.F., McKenzie, T.L., Kolody, B., Lewis, M., Marshall, S., Rosengard, P.** (1999). Effects of health-related physical education on academic achievement: project SPARK. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 70 (2), 127-134.
- Σίμου, Θ., Ζαφειρούδη, Α., Κουθούρης, Χ.** (2002). Καθορισμός του «ελεύθερου χρόνου» μαθητών Λυκείου κατά τη διάρκεια μιας τυπικής ημέρας της εβδομάδος. 10^ο Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού. *Άθληση και Κοινωνία*. Κομοτηνή, σ. 162.
- Τοσουνίδης, Α., Ζαρώτης, Γ., Φαχαντίδου, Α.** (2002). Ανάλυση του αθλητικού ελεύθερου χρόνου των μαθητών. 10^ο Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού. *Άθληση και Κοινωνία*. Κομοτηνή, σ. 161.
- Wang, G.Y. & Pereira, B.** (2003). Leisure physical activity and health related physical fitness: A randomised trial from 4 public schools in Portugal. 8th Annual Congress of the ECSS. *Abstract Book*. Salzburg, pp. 355-6.
- Χανιωτάκης, Ν.Ι., & Θωίδης, Ι.Δ.** (2002). Διαθεματικές δραστηριότητες ελεύθερου χρόνου στο Ολοήμερο Σχολείο. *Επιθεώρηση Εκπαιδευτικών Θεμάτων*, 6, 239-270.