

## Perceptions about the quality of life of students who participate in dance and sports activities in relation those who live a sedentary lifestyle

**Bourouzikas, I.\*, Filippou, F., Derri, V., Vernadakis, N.**

*Department of Physical Education & Sport Science, School of Physical Education & Sport Science, Democritus University of Thrace, 69100 Komotini, Hellas*

### Abstract

The purpose of this study was to examine whether students' participation in dance and sports activities – individual or team sports – differentiates perceptions of life quality in relation to those who lead a sedentary lifestyle. In addition, gender was examined as a differentiating factor of these perceptions. 302 students, (122) boys and (178) girls coming from the high schools of Imathia and Pieria, have taken part in the survey. The Quality of Life Assessment questionnaire (KID SCREEN GROUP EUROPE, 2006) was used in data collection. The questionnaire is consisted of 52 questions exploring the ten factors that form the concept of the quality of life. Data statistical analysis included descriptive statistics as well as a reliability analysis to control factors' internal coherence and a Multivariate Analysis of Variance (MANOVA). Data analysis revealed the following conclusions: a. the participation of students in physical activities, individual or group dancing activities, does not differentiate the quality of life from the one of those who does not participate in such activities. b. The gender factor differentiates perceptions of quality of life with boys overriding the “autonomy” factor while girls the “school environment” factor.

**Keywords:** Quality of life; Dance; Traditional dance; Individual & team sports.

## Πως αντιλαμβάνονται την ποιότητα ζωής μαθητές που συμμετέχουν σε χορευτικές και αθλητικές δραστηριότητες σε σχέση με αυτούς που διάγουν καθιστική ζωή

Μπουροζίκας, Ι.\*, Φιλίππου, Φ., Δέρρη, Β., Βερναδάκης, Ν.

Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Κομοτηνή 69100, Ελλάδα

### Περίληψη

Σκοπός της εργασίας αυτής ήταν να διερευνήσει αν η συμμετοχή μαθητών/τριών σε χορευτικές και αθλητικές –ατομικά ομαδικά αθλήματα- δραστηριότητες διαφοροποιεί τις αντιλήψεις περί ποιότητας ζωής σε σχέση με αυτούς/ές που διάγουν καθιστική ζωή. Επιπλέον, εξετάστηκε το φύλο ως παράγοντας διαφοροποίησης των αντιλήψεων αυτών. Στην έρευνα πήραν μέρος 300 μαθητές (122) και μαθήτριες (178) γυμνασίων της Ημαθίας και της Πιερίας. Για τη συλλογή των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο αξιολόγησης της ποιότητας ζωής (KID SCREEN GROUP EUROPE, 2006). Το ερωτηματολόγιο αποτελείται από 52 ερωτήματα που διερευνούν τους δέκα παράγοντες που συνθέτουν την έννοια της ποιότητας της ζωής. Η στατιστική ανάλυση των δεδομένων περιλάμβανε περιγραφική στατιστική, ανάλυση αξιοπιστίας για τον έλεγχο της εσωτερικής συνοχής των παραγόντων και πολυμεταβλητή ανάλυση διακύμανσης (MANOVA). Από την ανάλυση των δεδομένων προκύπτουν τα παρακάτω συμπεράσματα: α. Η συμμετοχή μαθητών/τριών σε φυσικές δραστηριότητες, ατομικές-ομαδικές-χορευτικές- δε διαφοροποιεί την ποιότητα ζωής σε σχέση με αυτούς που δε συμμετέχουν. β. το φύλο διαφοροποιεί τις αντιλήψεις περί ποιότητας ζωής με τα αγόρια να υπερτερούν στον παράγοντα «αυτονομία» και τα κορίτσια στον παράγοντα «σχολικό περιβάλλον».

**Λέξεις κλειδιά:** Ποιότητα ζωής, Χορός, Παραδοσιακός χορός, Ατομικά & ομαδικά αθλήματα.

### 1 Εισαγωγή

«Εὖ ζῆν»: έκφραση που αποδίδεται στο Μέγα Αλέξανδρο και για τους αρχαίους Έλληνες αποτελούσε ύψιστο αγαθό και σήμαινε τον τρόπο ζωής που χαρακτηρίζεται από ηθικές και πνευματικές αρετές με απώτερο στόχο την ευδαιμονία. Αναφέρεται στον τρόπο ζωής που στοχεύει στη βελτίωση της ζωής του ανθρώπου σε όλους τους τομείς ώστε ο άνθρωπος να φτάσει σε κατάσταση ευτυχίας. Απαραίτητη προϋπόθεση για να επιτευχθεί αυτό ήταν η καλή σωματική και ψυχική υγεία (Γενικό Λύκειο Πολυγύρου, 2013).

Σήμερα, και λαμβάνοντας υπόψη τις ανάγκες που δημιουργεί η κοινωνία και σχετίζονται άμεσα με τον σύγχρονο τρόπο ζωής, τις συνθήκες εργασίας καθώς και τις κοινωνικές δραστηριότητες, το ευ ζην περιλαμβάνει οτιδήποτε παρέχει τη δυνατότητα στον άνθρωπο ώστε να κάνει τη ζωή του πιο άνετη, πιο αποδοτική και πιο αποδοτική (Κυριακού, 2011). Όπως γίνεται αντιληπτό, ο όρος που έχει αντικαταστήσει το αρχαίο ευ ζην σήμερα είναι η ποιότητα ζωής ή «well being, quality of life» στην αγγλική γλώσσα. Όμως, τι νοείται σήμερα με τους όρους αυτούς; Έχουν την ίδια εννοιοδότηση με τον αρχαίο όρο;

Ο όρος «ποιότητα ζωής» κατ' αρχάς χρησιμοποιήθηκε από τις κοινωνικές επιστήμες και στη συνέχεια ακολούθησε και η Ιατρική. Για τον McCall (1975), ποιότητα ζωής αποτελεί η δυνατότητα του ατόμου να έχει όλα όσα του εξασφαλίζουν την ευτυχία για μια συγκεκριμένη κοινωνία ή περιοχή, ενώ για τους Baker και Intagliata (1982) σημασία είχε η υποκειμενική εκτίμηση που έχει ο καθένας σχετικά με το τι θεωρεί ποιότητα ζωής. Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας, ποιότητα ζωής είναι «η υποκειμενική αντίληψη που έχει το άτομο για τη θέση του στη ζωή, μέσα στα πλαίσια του συστήματος αξιών και πολιτισμικών χαρακτηριστικών της κοινωνίας στην οποία ζει, καθώς και σε συνάρτηση με τους προσωπικούς στόχους, τις προσδοκίες, τα πρότυπα και τις ανησυχίες του» (Angermeyer, Kilian, & Matschinger, 2000).

Ως δείκτες ποιότητας ζωής ορίζονται η υγεία, το φυσικό περιβάλλον, η κατοικία, οι συνθήκες διαβίωσης, η χρήση του χρόνου, η κοινωνική ένταξη, η οικονομική δυνατότητα κάλυψης των αναγκών, η ασφάλεια από εξωτερικούς κινδύνους και το αίσθημα ικανοποίησης από τη ζωή (Τζινιέρη – Κοκκώση, 2010). Σύμφωνα με την προσέγγιση του Θεοδωράκη (2010), η έννοια «ποιότητα ζωής» είναι μια σύνθετη έννοια, μέσα από την οποία εκφράζονται υποκειμενικές εμπειρίες, αντιλήψεις και ανάγκες και όχι πραγματικές καταστάσεις της ζωής. Όταν κάποιος αναφέρεται στην ύπαρξη ποιότητα ζωής ταυτόχρονα αναφέρεται στην ικανοποίηση των προσωπικών του στόχων, των «πιστεύω» και των επιθυμιών του, την προσωπική του ευεξία, τη χαρά και την ικανοποίηση του από τη ζωή. Σε σημαντικό βαθμό η άποψη για ποιότητα ζωής εξαρτάται και διαμορφώνεται από τις προσωπικές εμπειρίες, τις στάσεις, τις αντιλήψεις και τις προτιμήσεις του ατόμου σχετικά με τις φιλοσοφικές, πνευματικές, πολιτικές, οικονομικές και διαπροσωπικές διαστάσεις της καθημερινής του ζωής (Θεοφίλου, 2011).

Η σχετιζόμενη με την ποιότητα ζωής υγεία είναι όρος που περιέχει πολλές ασάφειες. Αποτελεί μια περιορισμένη έννοια της ποιότητας, οποία περιλαμβάνει τις πλευρές της ποιότητας ζωής που σχετίζονται με την υγεία και δεν αφορά γενικά θέματα όπως είναι η ευτυχία, η ικανοποίηση, τα πρότυπα ζωής και οι περιβαλλοντικές αλλαγές (Υφαντόπουλος, 2007). Μπορεί να περιλαμβάνει διάφορα θέματα όπως γενικά με την υγεία, την ύπαρξη σωματικών συμπτωμάτων, τη σωματική, γνωστική, κοινωνική και σεξουαλική δραστηριότητα, και έννοιες με υπαρξιακό περιεχόμενο (Fayers & Machine, 2007). Η αξιολόγηση της σχετιζόμενης με την υγεία ποιότητας ζωής, προσφέρει μια ολοκληρωμένη και σφαιρική εικόνα των επιπτώσεων που έχει η νόσος στο άτομο, σε αντίθεση με τις κλινικές και φυσιολογικές εξετάσεις που ανιχνεύουν μόνο τα προβλήματα υγείας (Θεοδωρόπουλου και συν., 2012).

Όπως και στην αρχαία Ελλάδα, η καλή σωματική και ψυχική υγεία ήταν συνυφασμένη με το «νοῦς ὑγιής ἐν σώματι ὑγιής» και το «εὖ ζῆν», έτσι και στον σύγχρονο κόσμο η ποιότητα ζωής είναι άρρηκτα συνδεδεμένη με τη φυσική δραστηριότητα. Ο παραδοσιακός χορός, και γενικά ο χορός, αποτελεί αναπόσπαστο μέρος της φυσικής δραστηριότητας. Πολλές έρευνες, με διαφορετικά δείγματα, έχουν πραγματοποιηθεί διερευνώντας το αν η συμμετοχή σε χορευτικές δραστηριότητες επηρεάζει την ποιότητα ζωής (Δαργινίδου, 2018; Μαυροβουνιώτης & Αργυριάδου, 2008; Μπουγιέση, 2015).

Έτσι, ο Earhar (2010) πιστεύει, ότι χορευτικές παρεμβάσεις σε άτομα που πάσχουν από Πάρκινσον, βοηθούν στη βελτίωση της ισορροπίας, του βηματισμού και της ποιότητας ζωής ενώ πρόγραμμα με τον χορό salsa αποδείχθηκε ένα ασφαλές και εφικτό πρόγραμμα άσκησης για ενήλικες μεγαλύτερης ηλικίας καθώς επιφέρει σημαντικές αυξήσεις της ταχύτητας και του μήκους των βημάτων και ταυτόχρονα μειώνονται οι χρόνοι επιβράδυνσης (Granacher et al., 2012).

Οι Kierse και συν. (2012) σε ανασκοπική έρευνα ασχολήθηκαν με τα μαθήματα χορού και την χοροθεραπεία σαν παρέμβαση θεραπείας σε άτομα με σωματικές και πνευματικές ασθένειες (διαβήτης, κατάθλιψη, καρκίνος). Από τα αποτελέσματα φάνηκε σαφή βελτίωση της ποιότητας ζωής και στις σωματικές και στις ψυχικές ασθένειες. Ο χορός δε γνωρίζει

σύνορα και εθνικότητες. Έτσι, είναι εξίσου σημαντικός για τη ποιότητα ζωής στην Ταϊλάνδη. Πρόγραμμα 6 εβδομάδων κατέδειξε ότι ο χορός της Ταϊλάνδης βελτίωσε σημαντικά τη σωματική απόδοση σε γυναίκες ηλικίας 65 ετών. Και οι τρεις παράμετροι της φυσικής απόδοσης βελτιώθηκαν σημαντικά (Janayacharoen et al., 2013). Παρόμοια ήταν και τα αποτελέσματα προγράμματος με τον χορό «Χούλα». Η επίδραση του χορού «Χούλα» της Χαβάης στην αρτηριακή πίεση ηλικιωμένων αποτέλεσε το θέμα έρευνας των Kaholokula και συν. (2015). Το πρόγραμμα παρέμβασης είχε διάρκεια 12 εβδομάδες. Το αποτέλεσμα ήταν η μείωση της αρτηριακής πίεσης (-18,3 έναντι -7,6 mmHg, αντίστοιχα,  $p \leq 0,05$ ) σε σχέση με τον έλεγχο που έγινε τρεις μήνες νωρίτερα.

Η συμμετοχή σε χορευτικές δραστηριότητες συμβάλλει και στη βελτίωση της ψυχικής υγείας όπως αναφέρθηκε παραπάνω. Σε έρευνα για τα οφέλη της υγείας μεταξύ των κορεατικών γυναικών μέσα από τον χορό, φάνηκε πως βοηθά στην βελτίωση της ψυχικής και σωματικής υγείας των μεσήλικων γυναικών (Kim & Lee, 2016). Οι Pines και Giles (2017) πιστεύουν ότι ο χορός είναι ένα όχημα μέσω του οποίου μπορεί να εκφραστεί η συμμετοχή στην ομάδα και η κοινωνική ταυτότητα. Καθώς οι χορευτές εκτελούν μπορούν, για παράδειγμα, να εκφράσουν το φύλο και τη σεξουαλικότητα, να εκφράσουν τις αντιλήψεις τους για το φύλο. Επίσης, σχετικά με τις επιδράσεις του χορού στην ποιότητα ζωής των κινέζων γυναικών ασχολήθηκαν οι Chung και συν. (2016). Η έρευνα πραγματοποιήθηκε στα κέντρα αξιοποίησης χορού του Χογκ Κογκ. Τα ευρήματα έδειξαν σημαντική βελτίωση στην ψυχολογική ευημερία των συμμετεχόντων, ανεξάρτητα από το θρησκευτικό τους πιστεύω.

Σε πρόσφατη έρευνα οι Albani και συν. (2019) μελέτησαν τη σκοπιμότητα των ασκήσεων στο σπίτι, για την ενίσχυση των ωφελειών του χορού tango σε άτομα με νόσο του Parkinson. Η πιλοτική μελέτη περιελάμβανε την παρατήρηση ασθενών με Parkinson, μετά από πέντε εβδομάδες μαθημάτων χορού (ταγκό) στο σπίτι. Τα αποτελέσματα έδειξαν σημαντική βελτίωση των ασθενών τόσο στο κινητικό μέρος όσο και στη στάση του σώματος αλλά και στο βάδισμα.

Έρευνες που πραγματοποιήθηκαν με αντικείμενο τον ελληνικό παραδοσιακό χορό είχαν παρόμοια αποτελέσματα. Έτσι, η Ζαχαριάδου (2013), ισχυρίζεται ότι η ενασχόληση με τους ελληνικούς παραδοσιακούς χορούς επηρεάζει θετικά, ανεξάρτητα από το βαθμό ανάμειξης, τους δείκτες αντιλαμβανόμενης ποιότητας ζωής που αφορούν τόσο στη σωματική όσο και στην ψυχική υγεία. Οι ελληνικοί παραδοσιακοί χοροί συνεισφέρουν σημαντικά στη διατήρηση και τη μετάδοση της ελληνικής παράδοσης στις επόμενες γενιές, αποτελούν μορφή τέχνης και συλλογικής κι ατομικής έκφρασης συναισθημάτων, διασκέδαση και πηγή λαϊκού πολιτισμού αλλά και μια μορφή ήπιας άσκησης κατάλληλη για όλες τις ηλικίες, η οποία συμβάλλει στη διατήρηση ή και βελτίωση της υγείας, και κατ'επέκταση στη βελτίωση της ποιότητας ζωής του ανθρώπου.

Παρόμοια είναι και τα αποτελέσματα έρευνας των Ζήση και συν. (2014) για τη συστηματική συμμετοχή σε μαθήματα παραδοσιακού χορού ή προγράμματα άσκησης ατόμων τρίτης ηλικίας. Το συμπέρασμα είναι, ότι τα οφέλη, τα οποία αποφέρει ο χορός στα ηλικιωμένα άτομα είναι πολλαπλά, αφού δεν είναι συνδεδεμένα μόνο με τη φυσική τους κατάσταση, αλλά επίσης με την πνευματική και συναισθηματική τους υγεία, την κοινωνικοποίησή τους και τη σύναψη σχέσεων με τους γύρω τους.

Καθοριστική είναι, όμως, και η συμβολή του παραδοσιακού χορού στην ποιότητα ζωής νέων ανθρώπων. Η μελέτη σε 250 μαθητές γυμνασίου έδειξε ότι η συμμετοχή των μαθητών σε χορευτικές δραστηριότητες είναι μια δραστηριότητα αναψυχής, καθώς είναι ένας τρόπος για να ξεφύγουμε από το σχολικό πρόγραμμα, να εξαλείψουμε το άγχος τους και να βελτιώσουμε την φυσική τους κατάσταση. Ο παραδοσιακός χορός αποτελεί μια

δραστηριότητα που έχει τη δυνατότητα να μετατραπεί τα εξωγενή σε εγγενή κίνητρα, με αποτέλεσμα τη μακροπρόθεσμη συμμετοχή των ανθρώπων σε αυτή τη δραστηριότητα (Rokka και συν., 2015).

Ανάλογα είναι και τα συμπεράσματα της έρευνας της Ζέρβα (2017) με θέμα τον παραδοσιακό χορό στην τρίτη, όμως, ηλικία. Συμπέρασμα είναι πως ο ελληνικός παραδοσιακός χορός συγκεντρώνει πολλαπλά οφέλη για τους συμμετέχοντες, αφού με το συγκεκριμένο είδος φυσικής δραστηριότητας οι χορευτές εκτός από την ευχαρίστηση που νιώθουν, εξασκούν το σώμα τους, βελτιώνουν την υγεία τους και την ποιότητα ζωής τους. Οι χορευτές σε όλους τους παράγοντες της Ποιότητας Ζωής είχαν καλύτερα σκορ από τους μη ασκούμενους και σε κάποιες περιπτώσεις και από τους ασκούμενους.

Από όσα παρατέθηκαν παραπάνω γίνεται φανερό ότι απουσιάζουν έρευνες που να αναφέρονται στις αντιλήψεις περί ποιότητας ζωής μαθητών γυμνασίου που αφενός συμμετέχουν σε χορευτικές και αθλητικές δραστηριότητες και αφετέρου διάγουν καθιστική ζωή. Έτσι, σκοπός της εργασίας αυτής ήταν να διερευνήσει αν η συμμετοχή μαθητών/τριών σε χορευτικές και αθλητικές –ατομικά ομαδικά αθλήματα- δραστηριότητες διαφοροποιεί τις αντιλήψεις περί ποιότητας ζωής σε σχέση με αυτούς/ές που διάγουν καθιστική ζωή. Επιπλέον, εξετάστηκε το φύλο ως παράγοντας διαφοροποίησης των αντιλήψεων αυτών.

## 2 Μέθοδος

### 2.1 Συμμετέχοντες

Στην έρευνα συμμετείχαν 199 μαθητές και μαθήτριες από γυμνάσια της Ημαθίας και της Πιερίας που συμμετείχαν σε αθλητικές και χορευτικές δραστηριότητες και 101 που δε συμμετείχαν σε καμιά δραστηριότητα. Οι 199 μαθητές και μαθήτριες συμμετείχαν για τουλάχιστον τρία χρόνια στις προαναφερθείσες δραστηριότητες. Τα δημογραφικά χαρακτηριστικά των συμμετεχόντων παρουσιάζονται στον πίνακα 1.

**Πίνακας 1.** Δημογραφικά χαρακτηριστικά του δείγματος.

Είδος δραστηριότητας	Φύλο					
	Αγόρι		Κορίτσι		Σύνολο	
	N	%	N	%	N	%
Ομαδικά αθλήματα	31	25.4	24	13.5	55	18.33
Ατομικά αθλήματα	22	18	22	12.4	44	14.67
Χορευτικές δραστηριότητες	25	20.5	75	42.1	100	33.33
Καμία δραστηριότητα	44	36.1	57	32	101	33.67
Σύνολο	122	100.0	178	100.0	300	100.0

### 2.2 Ερωτηματολόγιο

Το ερωτηματολόγιο KIDSCREEN-52 για παιδιά και εφήβους 8-18 ετών, για τη μέτρηση της ΠΖΣΥ αξιολογεί τη συχνότητα και την ένταση των συμπεριφορών, συναισθημάτων και στάσεων. Όλες οι ερωτήσεις απαντώνται σε μια κλίμακα Likert 5 σημείων. Το ερωτηματολόγιο που χρησιμοποιήθηκε έχει προκύψει από τη συνεργασία 13 Ευρωπαϊκών χωρών (συμπεριλαμβανομένης και της Ελλάδας). το ερωτηματολόγιο αποτελείται από 52 ερωτήσεις που διερευνούν τους 10 παράγοντες που συνθέτουν την έννοια «ποιότητα ζωής». Ο 1ος παράγοντας ονομάζεται «σωματική ευεξία» και συντίθεται από 5 ερωτήματα του τύπου «ένιωθες σε φόρμα και υγιής;». ο 2ος ονομάζεται

«ψυχολογική ευεξία» και συντίθεται από 6 ερωτήματα του τύπου «η ζωή σου είναι ευχάριστη;» ενώ ο 3ος παράγοντας ονομάζεται «διάθεση και συναισθήματα» και συντίθεται από 7 ερωτήματα του τύπου «ένιωθες λυπημένος;». Ο 4ος και ο 5ος παράγοντας ονομάζονται «αντίληψη εαυτού» και «αυτονομία» και συντίθενται από 5 ερωτήματα του τύπου «ένιωθες ευχαριστημένος/η με αυτό που είσαι;» και «είχες αρκετό χρόνο για τον εαυτό σου;» αντίστοιχα. ο 6ος παράγοντας ονομάζεται «οικογενειακή ζωή» και τον συνθέτουν 8 ερωτήματα του τύπου «οι γονείς σου σε καταλάβαιναν;». Ο 7ος παράγοντας συντίθεται από 3 ερωτήματα του τύπου «είχες χρήματα για τα έξοδά σου;» και ονομάζεται «οικονομικοί πόροι» ενώ ο 8ος – «φίλοι»- συντίθεται από 6 ερωτήματα του τύπου «περνούσες καλά με τους φίλους σου;». ο 9ος παράγοντας ονομάζεται «σχολικό περιβάλλον» και συντίθεται από 6 ερωτήματα του τύπου «ήσουν χαρούμενος/η στο σχολείο;» και τέλος, ο 10ος παράγοντας, αποτελούμενος από 3 ερωτήματα του τύπου «φρόβοςουν τα άλλα αγόρια και κορίτσια;», ονομάζεται «κοινωνική αποδοχή».

Το ερωτηματολόγιο χρησιμοποιήθηκε σε έρευνες σε πολλές χώρες όπως Αργεντινή (Berra, et al., 2013), Κορέα (Hong et al., 2007), Αυστρία, Ελβετία, Γερμανία, Ισπανία, Γαλλία, Ηνωμένο Βασίλειο και Κάτω Χώρες (Robitail et al., 2006) ενώ έχει επικαιροποιηθεί σε έρευνα που πραγματοποιήθηκε σε 13 ευρωπαϊκές χώρες (Ravens-Sieberer et al., 2008). Στην Ελλάδα το ερωτηματολόγιο χρησιμοποιήθηκε σε έρευνες των Καρασιμοπούλου (2010), Tzavara και συν. (2012) και Theocharidou, και συν. (2018) επιδεικνύοντας καλή προσαρμογή.

### **2.3 Διαδικασία**

Η επιλογή του δείγματος και η συμπλήρωση των ερωτηματολογίων πραγματοποιήθηκε μέσα από τυχαία δειγματοληψία σε αθλητικούς και πολιτιστικούς συλλόγους. Δόθηκαν προφορικές οδηγίες για τη σωστή συμπλήρωση του ερωτηματολογίου. Στο πρώτο φύλλο του ερωτηματολογίου, που ήταν βέβαια ανώνυμο, υπήρχε υπεύθυνη δήλωση του γονέα, για τη συμμετοχή του παιδιού του στην έρευνα, καθώς και τα στοιχεία επικοινωνίας με τον ερευνητή (τηλ. e-mail) για περισσότερες διευκρινήσεις και στοιχεία επικοινωνίας με το πανεπιστήμιο που διεξάγει την έρευνα. Τα παιδιά ενημερώθηκαν ότι δεν είναι διαγώνισμα το ερωτηματολόγιο και ότι δεν υπάρχουν σωστές και λανθασμένες απαντήσεις. Στη συνέχεια, τους εξηγήθηκε η σκοπιμότητα της έρευνας και τους δόθηκε η διαβεβαίωση ότι τα αποτελέσματα της έρευνας θα χρησιμοποιηθούν αποκλειστικά για επιστημονικούς σκοπούς, και ότι θα παρουσιαστούν σε συνέδριο και επιστημονικά περιοδικά. Επίσης τους δόθηκε η διαβεβαίωση ότι θα μπορούν έχουν πρόσβαση στα αποτελέσματα της έρευνας αν το επιθυμούν. Η συμπλήρωση των ερωτηματολογίων πραγματοποιήθηκε για τους μη ασκούμενους μέσα από φροντιστήρια (ξένων γλωσσών, και γενικής εκπαίδευσης).

### **2.4 Στατιστική ανάλυση**

Ως εξαρτημένες μεταβλητές ορίστηκαν οι 10 διαστάσεις (παράγοντες) της έννοιας «ποιότητα ζωής» ενώ ως ανεξάρτητες μεταβλητές ορίστηκαν το φύλο των μαθητών (με δύο επίπεδα: αγόρι και κορίτσι), και η συμμετοχή των μαθητών σε φυσικές δραστηριότητες (με τέσσερα επίπεδα: ομαδικά αθλήματα, ατομικά αθλήματα, χορευτικές δραστηριότητες, καμία δραστηριότητα).

Η στατιστική ανάλυση των δεδομένων της έρευνας περιλάμβανε τις παρακάτω στατιστικές αναλύσεις:

1. Στοιχεία περιγραφικής στατιστικής
2. Ανάλυση αξιοπιστίας (α του Cronbach) για τον έλεγχο της εσωτερικής συνοχής των δέκα παραγόντων.

3. Πολυμεταβλητή ανάλυση διακύμανσης (MANOVA) με σκοπό να εξετασθεί αν: α. Η συμμετοχή σε φυσικές δραστηριότητες διαφοροποιεί τις απόψεις περί ποιότητας ζωής των μαθητών. β. Το φύλο επηρεάζει τις απόψεις περί ποιότητας ζωής των μαθητών. γ. Υπάρχει στατιστικά σημαντική αλληλεπίδραση της συμμετοχής σε φυσικές δραστηριότητες με το φύλο στις αντιλήψεις περί ποιότητας ζωής.

### 3 Αποτελέσματα

#### 3.1 Ανάλυση αξιοπιστίας

Ο έλεγχος της εσωτερικής συνοχής των δέκα παραγόντων πραγματοποιήθηκε λαμβάνοντας υπόψη τον δείκτη  $\alpha$  του Cronbach. Από τα αποτελέσματα που παρουσιάζονται στον πίνακα 2 διαπιστώνεται ότι η εσωτερική συνοχή όλων των παραγόντων είναι ικανοποιητική αφού ο δείκτης  $\alpha$  του Cronbach από .71 (σωματική ευεξία) έως .86 (οικονομική πόροι).

**Πίνακας 2.** Ανάλυση αξιοπιστίας.

Παράγοντες	Cronbach's $\alpha$
Σωματική ευεξία	.71
Συναισθήματα – ψυχική ευεξία	.83
Διάθεση & συναισθήματα	.84
Αυτονομία	.83
Αντίληψη εαυτού	.79
Οικογενειακή ζωή	.84
Οικονομική πόροι	.86
Φίλοι	.76
Σχολικό περιβάλλον	.85
Κοινωνική αποδοχή	.74

#### 3.2 Η συμμετοχή σε φυσική δραστηριότητα ως παράγοντας διαφοροποίησης της ποιότητας ζωής

Για την διερεύνηση της επίδρασης της συμμετοχής σε φυσικές δραστηριότητες χρησιμοποιήθηκε η πολυμεταβλητή ανάλυση διακύμανσης (MANOVA). Από τα αποτελέσματα διαπιστώνεται ότι η κύρια επίδραση της συμμετοχής σε αθλητικές δραστηριότητες δεν είναι στατιστικά σημαντική [ $F_{(30,264)}=1.227$ ,  $p=.188$ ].

#### 3.3 Το φύλο ως παράγοντας διαφοροποίησης της ποιότητας ζωής

Για την διερεύνηση της επίδρασης του φύλου χρησιμοποιήθηκε η πολυμεταβλητή ανάλυση διακύμανσης (MANOVA). Από τα αποτελέσματα διαπιστώνεται ότι η κύρια επίδραση του φύλου είναι στατιστικά σημαντική [ $F_{(10,264)}=3.531$ ,  $p<.001$ ,  $\eta^2=.122$ ]. Από το τεστ πολλαπλών συγκρίσεων Bonferroni διαπιστώνεται ότι σημαντική διαφορά μεταξύ αγοριών και κοριτσιών υπήρχε στις διαστάσεις της αντίληψης του εαυτού ( $p=.031$ ), της αυτονομίας ( $p=.007$ ) και του σχολικού περιβάλλοντος ( $p<.001$ ). Αναλυτικότερα παρατηρήθηκε ότι τα αγόρια είχαν καλύτερη ποιότητα ζωής αναφορικά με το πως αντιλαμβάνονται τον εαυτό τους και ως προς την αυτονομίας τους ενώ αντίθετα τα κορίτσια είχαν καλύτερη ποιότητα ζωής στο πλαίσιο του σχολικού περιβάλλοντος τους (πίνακας 3).

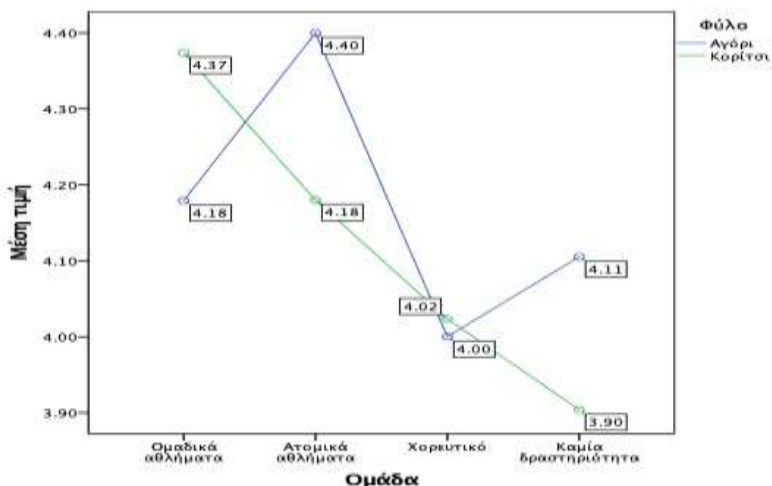
**Πίνακας 3:** Το φύλο ως παράγοντας διαφοροποίησης

Παράγοντες	Φύλο	M.O.	T.A.	p
Σωματική υγεία	Αγόρι	4.171	.059	>.05
	Κορίτσι	4.120	.053	
Ψυχολογική ευεξία	Αγόρι	4.311	.062	>.05
	Κορίτσι	4.218	.055	
Διάθεση/Συναισθήματα	Αγόρι	4.157	.063	>.05
	Κορίτσι	4.004	.057	
Αντίληψη Εαυτού	Αγόρι	3.550	.056	.031
	Κορίτσι	3.387	.050	
Αυτονομία	Αγόρι	3.861	.079	.007
	Κορίτσι	3.576	.071	
Οικογενειακή Ζωή	Αγόρι	4.184	.066	>.05
	Κορίτσι	4.217	.059	
Οικονομικοί πόροι	Αγόρι	4.097	.081	>.05
	Κορίτσι	4.023	.073	
Φίλοι	Αγόρι	4.198	.056	>.05
	Κορίτσι	4.142	.050	
Σχολικό περιβάλλον	Αγόρι	3.483	.077	.001
	Κορίτσι	3.849	.069	
Κοινωνική αποδοχή	Αγόρι	1.435	.052	>.05
	Κορίτσι	1.365	.047	

### 3.4 Αλληλεπίδραση φύλου και συμμετοχής σε φυσικές δραστηριότητες

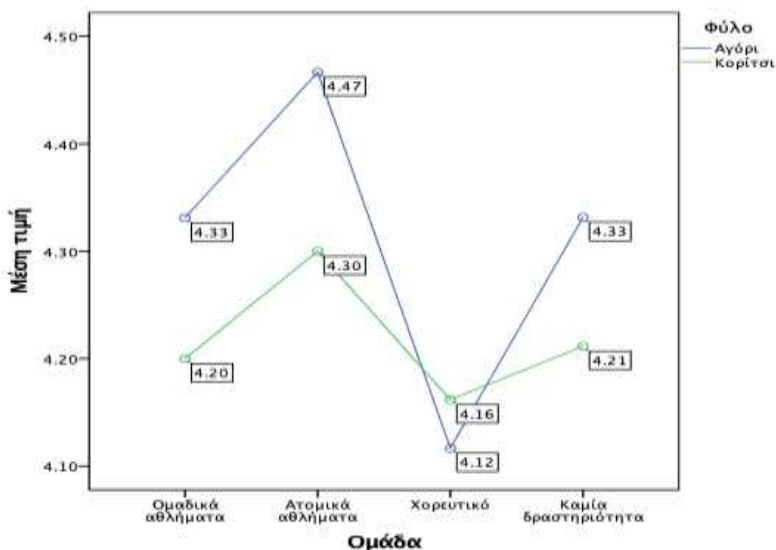
Τέλος, από την πολυμεταβλητή ανάλυση διακύμανσης προέκυψε σημαντική αλληλεπίδραση φύλου και συμμετοχής σε φυσικές δραστηριότητες [ $F_{(30,264)}=1.480$ ,  $p=.049$ ,  $\eta^2=.054$ ]. Στα διαγράμματα 1 έως 10 παρουσιάζεται η αλληλεπίδραση φύλου και συμμετοχής σε φυσικές δραστηριότητες σε καθεμία από τις δέκα διαστάσεις της ποιότητας ζωής.

Από το διάγραμμα 1 φαίνεται ότι στα κορίτσια η καλύτερη ποιότητα ζωής, που αφορά στη σωματική υγεία, παρατηρείται στην ομάδα που συμμετέχουν στα ομαδικά αθλήματα (M.O.=4.37, T.A.=0.37) ενώ η χειρότερη στην ομάδα κοριτσιών που δεν είχαν συμμετοχή σε καμία δραστηριότητα (M.O.=3.90, T.A.=0.65). Αντίθετα, για τα αγόρια η καλύτερη ποιότητα ζωής παρατηρείται στην ομάδα που συμμετέχουν στα ατομικά αθλήματα (M.O.=4.40, T.A.=0.52) ενώ η χειρότερη στην ομάδα που συμμετέχουν σε χορευτικές δραστηριότητες (M.O.=4.00, T.A.=0.63). Τα αποτελέσματα δείχνουν ότι η συμμετοχή σε αθλητικές δραστηριότητες ή σε χορευτικές δραστηριότητες επιδρά σε διαφορετικό βαθμό στη σωματική υγεία των αγοριών και των κοριτσιών. Από τα ομαδικά αθλήματα μεγαλύτερο όφελος στη σωματική υγεία έχουν τα κορίτσια ενώ στα ατομικά αθλήματα μεγαλύτερο όφελος στη σωματική υγεία έχουν τα αγόρια.



**Διάγραμμα 1.** Αλληλεπίδραση φύλου και συμμετοχής στις φυσικές δραστηριότητες στην ποιότητα ζωής που σχετίζεται με τη σωματική υγεία

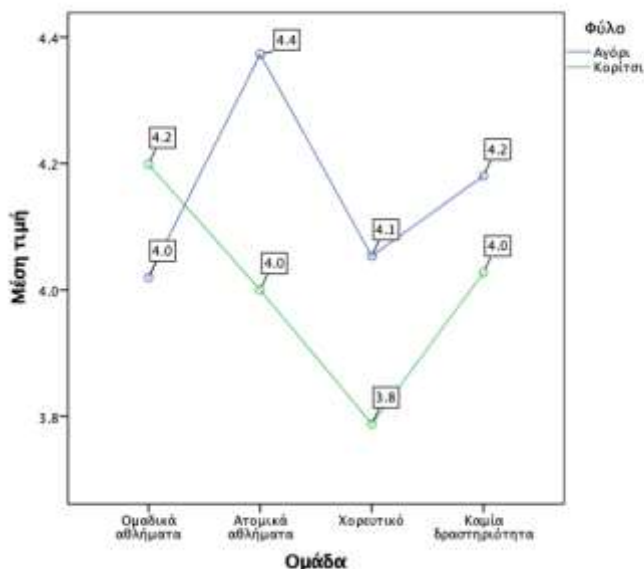
Από το διάγραμμα 2 φαίνεται ότι στα κορίτσια η καλύτερη ποιότητα ζωής που, αφορά στην ψυχολογική ευεξία, παρατηρείται στην ομάδα που συμμετέχουν στα ατομικά αθλήματα (M.O.=4.30, T.A.=0.69) ενώ η χειρότερη στην ομάδα κοριτσιών που δεν είχαν συμμετοχή σε καμία δραστηριότητα (M.O.=4.21, T.A.=0.62) και στα κορίτσια που συμμετέχουν στα ομαδικά αθλήματα (M.O.=4.20, T.A.=0.71). Αντίθετα, για τα αγόρια η καλύτερη επιτυγχάνεται στην ομάδα που συμμετέχουν στα ατομικά αθλήματα (M.O.=4.47, T.A.=0.46) ενώ χειρότερη στην ομάδα που συμμετέχουν σε χορευτικές δραστηριότητες (M.O.=4.12, T.A.=0.62).



**Διάγραμμα 2.** Αλληλεπίδραση φύλου και συμμετοχής στις φυσικές δραστηριότητες στην ποιότητα ζωής που σχετίζεται με τη ψυχολογική ευεξία

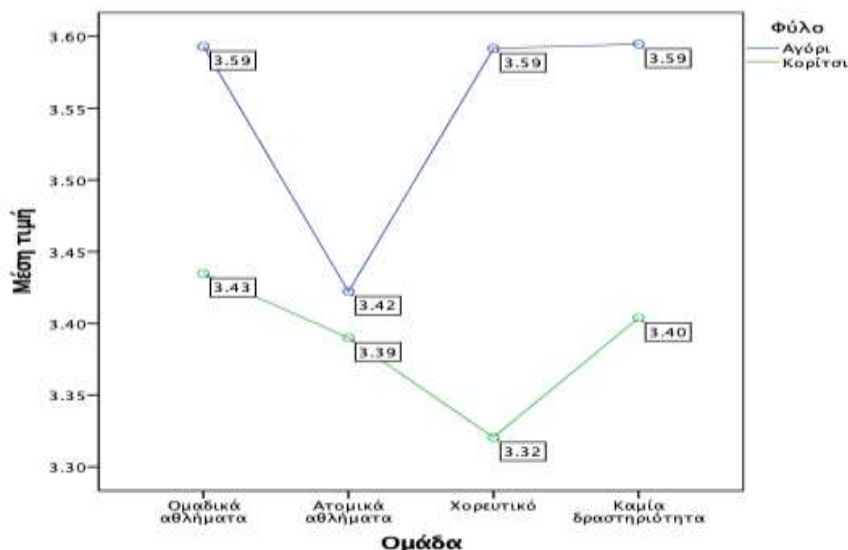
Από το διάγραμμα 3 προκύπτει ότι στα κορίτσια η καλύτερη ποιότητα ζωής, που αφορά στη διάθεση και στα συναισθήματα, επιτυγχάνεται στην ομάδα που συμμετέχουν στα ομαδικά αθλήματα (M.O.=4.20, T.A.=0.51) ενώ η χειρότερη στην ομάδα κοριτσιών που συμμετέχουν σε χορευτικές δραστηριότητες (M.O.=4.02, T.A.=0.66). Αντίθετα, για τα

αγόρια η καλύτερη ποιότητα ζωής, που αφορά στη διάθεση και στα συναισθήματα, παρατηρείται στην ομάδα που συμμετέχουν στα ατομικά αθλήματα (Μ.Ο.=4.40, Τ.Α.=0.39) ενώ χειρότερη επιτυγχάνεται στην ομάδα που συμμετέχουν στα ομαδικά αθλήματα (Μ.Ο.=4.00, Τ.Α.=0.53).



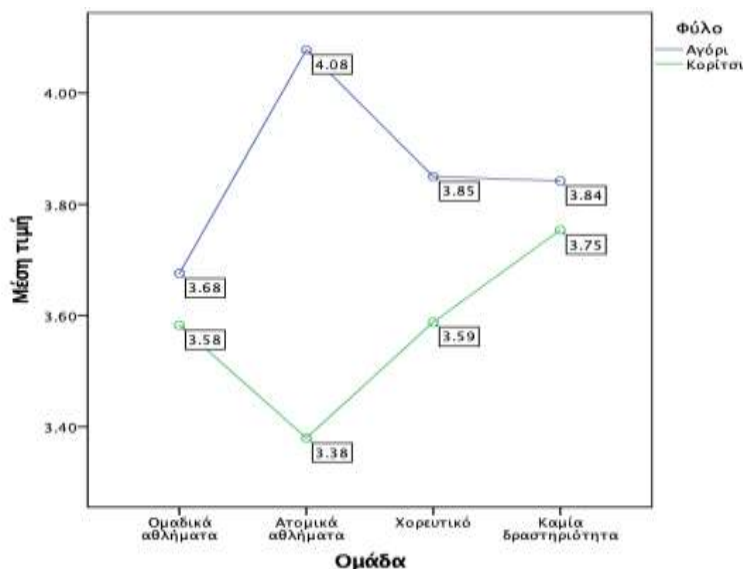
**Διάγραμμα 3.** Αλληλεπίδραση φύλου και συμμετοχής στις φυσικές δραστηριότητες στην ποιότητα ζωής που σχετίζεται με τη διάθεση και τα συναισθήματα

Από το διάγραμμα 4 προκύπτει ότι τα αγόρια γενικώς έχουν καλύτερη ποιότητα ζωής που αφορά την αντίληψη του εαυτού ανεξάρτητα από το αν συμμετέχουν ή όχι σε δραστηριότητες. Σε σύγκριση με τα κορίτσια, τα αγόρια εμφανίζουν τη χειρότερη ποιότητα ζωής όταν συμμετέχουν σε ατομικά αθλήματα (Μ.Ο.=3.42, Τ.Α.= 0.37) ενώ τα κορίτσια όταν συμμετέχουν σε χορευτικές δραστηριότητες (Μ.Ο.=3.32, Τ.Α.= 0.62).



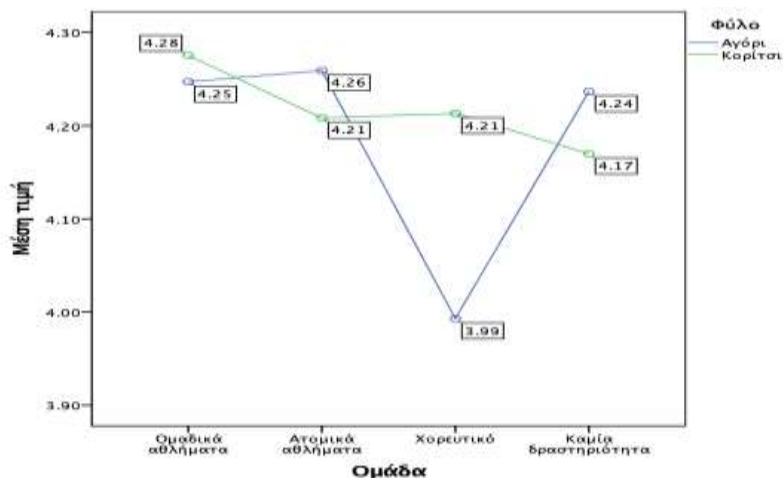
**Διάγραμμα 4.** Αλληλεπίδραση φύλου και συμμετοχής στις φυσικές δραστηριότητες στην ποιότητα ζωής που σχετίζεται με την αντίληψη του εαυτού

Από το διάγραμμα 5 προκύπτει ότι τα αγόρια γενικώς έχουν καλύτερη ποιότητα ζωής που αφορά στην αυτονομία ανεξάρτητα από το αν συμμετέχουν ή όχι σε δραστηριότητες. Σε σύγκριση με τα κορίτσια, τα αγόρια εμφανίζουν την καλύτερη αυτονομία όταν συμμετέχουν σε ατομικά αθλήματα (M.O.=4.08, T.A.= 0.67) ενώ τα κορίτσια όταν δε συμμετέχουν σε δραστηριότητες (M.O.=3.75, T.A.= 0.81).



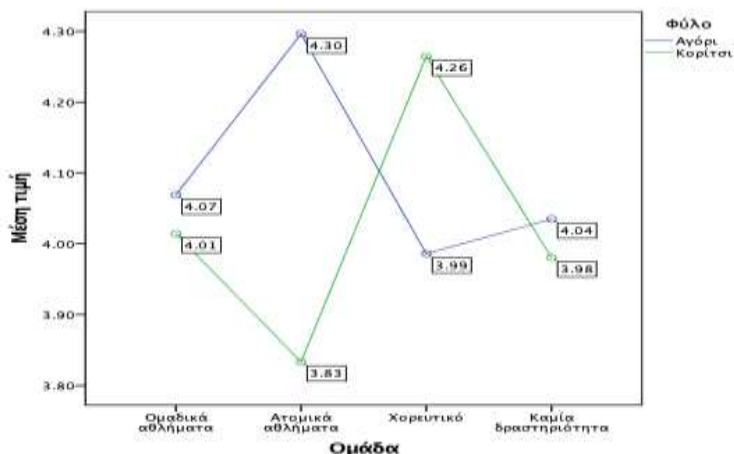
**Διάγραμμα 5.** Αλληλεπίδραση φύλου και συμμετοχής στις φυσικές δραστηριότητες στην ποιότητα ζωής που σχετίζεται με την αυτονομία

Από το διάγραμμα 6 προκύπτει ότι τα αγόρια έχουν χειρότερη ποιότητα ζωής, που αφορά την οικογενειακή ζωή, όταν συμμετέχουν σε χορευτικές δραστηριότητες (M.O.=3.99, T.A.= 0.63). Αντίθετα, στα κορίτσια η συμμετοχή ή όχι σε δραστηριότητες δε φαίνεται να επηρεάζει την ποιότητα ζωής τους που σχετίζεται με την οικογενειακή ζωή.



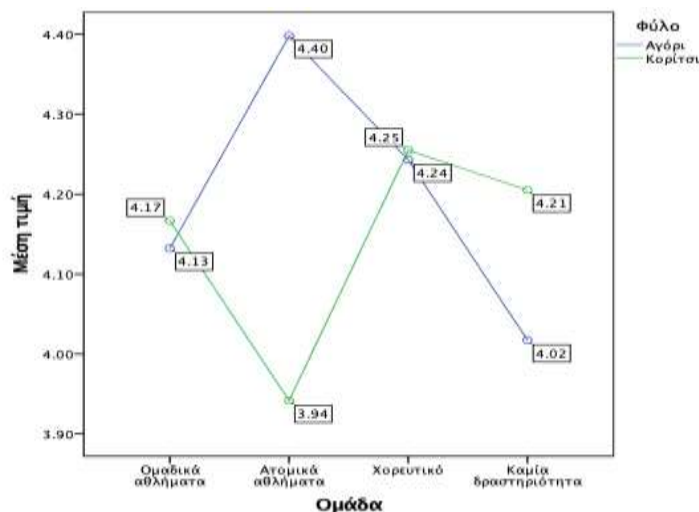
**Διάγραμμα 6.** Αλληλεπίδραση φύλου και συμμετοχής στις φυσικές δραστηριότητες στην ποιότητα ζωής που σχετίζεται με την οικογενειακή ζωή

Από το διάγραμμα 7 προκύπτει ότι τα αγόρια έχουν καλύτερη ποιότητα ζωής, που σχετίζεται με οικονομικούς πόρους, όταν συμμετέχουν σε ατομικά αθλήματα (Μ.Ο.=4.30, Τ.Α.= 0.82). Σε αντίθεση με τα κορίτσια που στα ατομικά αθλήματα (Μ.Ο.=3.83, Τ.Α.= 0.92) εμφανίζουν τη χειρότερη ποιότητα ζωής που σχετίζεται με οικονομικούς πόρους και καλύτερη όταν ασχολούνται με χορευτικές δραστηριότητες (Μ.Ο.=4.26, Τ.Α.= 0.70).



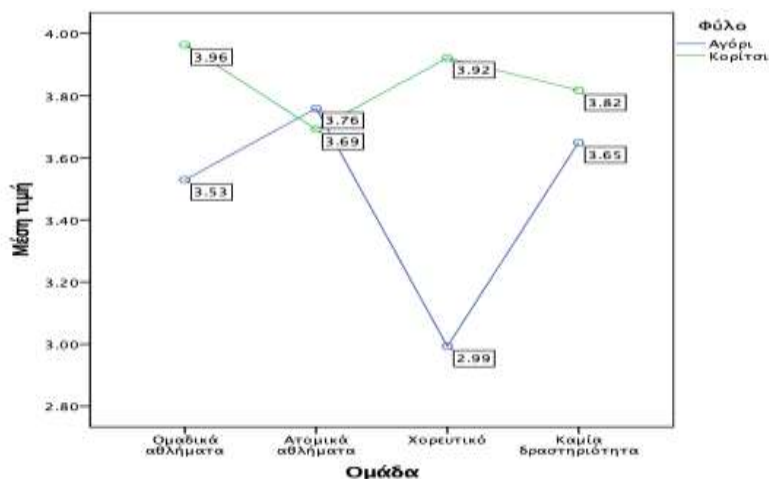
**Διάγραμμα 7.** Αλληλεπίδραση φύλου και συμμετοχής στις φυσικές δραστηριότητες στην ποιότητα ζωής που σχετίζεται με οικονομικούς πόρους

Από το διάγραμμα 8 προκύπτει ότι τα αγόρια έχουν καλύτερη ποιότητα ζωής που σχετίζεται με φίλους όταν συμμετέχουν σε ατομικά αθλήματα (Μ.Ο.=4.40, Τ.Α.= 0.54). Σε αντίθεση με τα κορίτσια που στα ατομικά αθλήματα (Μ.Ο.=3.94, Τ.Α.= 0.84) εμφανίζουν τη χειρότερη ποιότητα ζωής που σχετίζεται με φίλους.



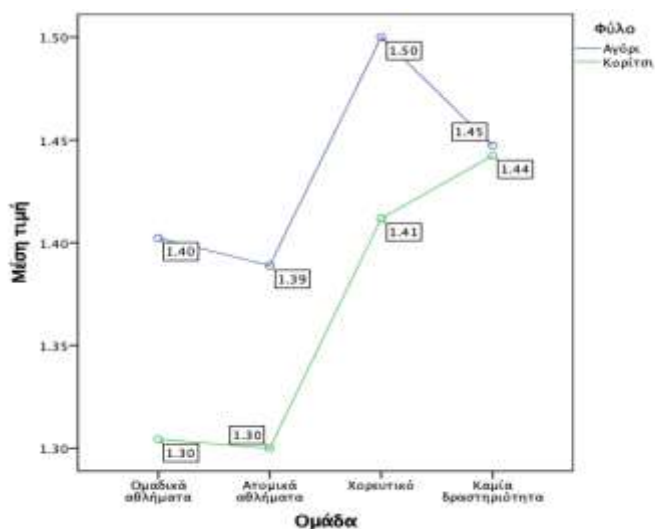
**Διάγραμμα 8.** Αλληλεπίδραση φύλου και συμμετοχής στις φυσικές δραστηριότητες στην ποιότητα ζωής που σχετίζεται με τους φίλους

Από το διάγραμμα 9 προκύπτει ότι τα αγόρια έχουν χειρότερη ποιότητα ζωής, που σχετίζεται με το σχολικό περιβάλλον, όταν συμμετέχουν σε χορευτικές δραστηριότητες (M.O.=2.99, T.A.= 1.198). Σε αντίθεση με τα κορίτσια που η συμμετοχή ή όχι σε αθλητικές δραστηριότητες δε φαίνεται να επηρεάζει σημαντικά την ποιότητα ζωής που σχετίζεται με το σχολικό περιβάλλον.



**Διάγραμμα 9.** Αλληλεπίδραση φύλου και συμμετοχής στις φυσικές δραστηριότητες στην ποιότητα ζωής που σχετίζεται με το σχολικό περιβάλλον

Τέλος, από το διάγραμμα 10 προκύπτει ότι τα αγόρια έχουν καλύτερη ποιότητα ζωής, που σχετίζεται με την κοινωνική αποδοχή, όταν συμμετέχουν σε χορευτικές δραστηριότητες (M.O.=1.50, T.A.= 0.66). Σε αντίθεση με τα κορίτσια που έχουν καλύτερη ποιότητα ζωής που σχετίζεται με την κοινωνική αποδοχή όταν δε συμμετέχουν σε δραστηριότητες (M.O.=1.44, T.A.= 0.60) ή όταν συμμετέχουν σε χορευτικές δραστηριότητες (M.O.=1.41, T.A.= 0.52).



**Διάγραμμα 10.** Αλληλεπίδραση φύλου και συμμετοχής στις φυσικές δραστηριότητες στην ποιότητα ζωής που σχετίζεται με την κοινωνική αποδοχή.

#### 4 Συζήτηση

Στην παρούσα εργασία διενεργήθηκε ποσοτική ανάλυση προκειμένου να διαπιστωθεί το επίπεδο ποιότητας ζωής σε μαθητές γυμνασίου που ασχολούνται με τον ελληνικό παραδοσιακό χορό, εν συγκρίσει με τους μαθητές που ασχολούνται με άλλες αθλητικές δραστηριότητες ή που ακολουθούν τον καθιστικό τρόπο ζωής. Βασικός παράγοντας σύγκρισης των ανωτέρω ομάδων αποτέλεσε το φύλο των ερωτηθέντων μαθητών.

Βάσει των αποτελεσμάτων φαίνεται ότι τα αγόρια είναι πιθανότερο να λαμβάνουν μέρος σε ομαδικά ή ατομικά αθλήματα ενώ τα κορίτσια σε χορευτικές ομάδες/συντάξεις. Τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν ότι η συμμετοχή σε αθλητικές δραστηριότητες ή σε χορευτικές ομάδες/συντάξεις δε διαφοροποιεί σε σημαντικό βαθμό το επίπεδο της ποιότητας ζωής των παιδιών ηλικίας 12 έως 15 ετών. Τα αποτελέσματα αυτά δεν επιβεβαιώνουν την υπόθεση ότι η συμμετοχή σε αθλητικές δραστηριότητες ή σε χορευτικές ομάδες/συντάξεις συμβάλει στην καλύτερη ποιότητα ζωής. Η διαφοροποίηση του αποτελέσματος ίσως να οφείλεται στο συγκεκριμένο δείγμα το οποίο προέρχεται από δύο συγκεκριμένες περιοχές με τα ιδιαίτερα πολιτισμικά στοιχεία που τις χαρακτηρίζει- ήδη ανεβασμένα επίπεδα ποιοτικής ζωής λόγω του υψηλότερου οικονομικού επιπέδου των κατοίκων.

Από τις συγκρίσεις ως προς το φύλο προέκυψε ότι τα αγόρια είχαν καλύτερη ποιότητα ζωής αναφορικά με το πως αντιλαμβάνονται τον εαυτό τους και ως προς την αυτονομία τους ενώ αντίθετα τα κορίτσια είχαν καλύτερη ποιότητα ζωής στο πλαίσιο του σχολικού περιβάλλοντος τους. Τα αποτελέσματα επιβεβαίωσαν την υπόθεση ότι το φύλο των μαθητών επηρεάζει τα επίπεδα της ποιότητας ζωής τους.

Τέλος, η ανάλυση έδειξε ότι υπάρχει σημαντική αλληλεπίδραση του φύλου με τη συμμετοχή σε δραστηριότητες στην ποιότητα ζωής των παιδιών ηλικίας 12 έως 15 ετών. Αναλυτικότερα παρατηρήθηκε ότι τα ομαδικά αθλήματα προσφέρουν μεγαλύτερο όφελος στη σωματική υγεία των κοριτσιών ενώ τα ατομικά αθλήματα προσφέρουν μεγαλύτερο όφελος στη σωματική υγεία των αγοριών. Επιπλέον, προέκυψε ότι η συμμετοχή σε αθλητικές δραστηριότητες ή σε χορευτικές δραστηριότητες επιδρά σε διαφορετικό βαθμό στην ψυχολογική ευεξία των αγοριών και των κοριτσιών. Από τη συμμετοχή σε ομαδικά ή

ατομικά αθλήματα μεγαλύτερο όφελος στη ψυχολογική ευεξία έχουν τα αγόρια ενώ από τη συμμετοχή σε ομαδικά αθλήματα μεγαλύτερο όφελος στη διάθεση και τα συναισθήματα έχουν τα αγόρια. Αντίθετα, μεγαλύτερο όφελος από τη συμμετοχή σε ομαδικά αθλήματα στη διάθεση και τα συναισθήματα έχουν τα κορίτσια. Επιπρόσθετα, τα ατομικά αθλήματα φαίνεται να βελτιώνουν την ποιότητα ζωής των αγοριών στους τομείς της αυτονομίας, των οικονομικών πόρων και των φίλων ενώ η συμμετοχή σε χορευτικές ομάδες/συλλόγους φαίνεται να βελτιώνει την ποιότητα ζωής των αγοριών στον τομέα της κοινωνικής αποδοχής.

Ο λόγος για τον οποίο μεγαλύτερο ποσοστό αγοριών συμμετέχει σε αθλητικές δραστηριότητες μπορεί να οφείλεται στο γεγονός ότι τα αγόρια ενθαρρύνονται περισσότερο από την οικογένειά τους να συμμετέχουν σε αθλητικές δραστηριότητες (Eime, et al., 2016). Ευρήματα δείχνουν ότι σε οικογένειες με παιδιά των δύο φύλων, οι πατέρες τείνουν να ασχολούνται περισσότερο με τις δραστηριότητες των γιών παρά με τις δραστηριότητες των κορών (Wheeler, 2012). Επιπλέον, διαπιστώνεται ότι οι γονείς επηρεάζουν την απόφαση των παιδιών τους να ασχοληθούν με τον αθλητισμό και αυτό συνήθως εξαρτάται από το υπόβαθρό τους (Eime, & et al., 2013b). Είναι σημαντικό να αναφερθεί και το ότι τα ευρήματα φανέρωσαν ότι τα κορίτσια εκτιμούν τον ελληνικό παραδοσιακό χορό περισσότερο από τα αγόρια. Τα αποτελέσματα αυτά εναρμονίζονται με προγενέστερες έρευνες, σύμφωνα με τις οποίες το ασθενές φύλο κλίνει περισσότερο προς τη τέχνη και τη καλλιτεχνική ευαισθησία (Filippou, 2015; Filippou, Rokka, Mavridis, 2016; Filippou, Tsitskari, Bebetos, & Goulimaris, 2019). Σε συμφωνία με το προαναφερθέν είναι και το εύρημα της Pflug (2011), όπου το γυναικείο φύλο εκτιμά περισσότερο το μπαλέτο από τους άντρες.

Τα αποτελέσματα της παρούσας μελέτης φαίνεται να μη συνάδουν με έρευνες σε εφήβους που δείχνουν ότι όσοι είναι σωματικά δραστήριοι ακολουθούν ένα υγιεινότερο τρόπο ζωής και έχουν υψηλότερα επίπεδα αυτοεκτίμησης και ψυχικής υγείας από όσους δεν ασκούνται (Snyder, et al., 2010). Οι Donaldson και Ronald (2006) διαπίστωσαν ότι η αυξημένη συμμετοχή στον αθλητισμό συνδέεται με αυξημένη συναισθηματική και συμπεριφοριστική ευημερία, τα οποία συμβάλλουν στη γενική ποιότητα ζωής του ατόμου. Πιο συγκεκριμένα, η αυξημένη διανοητική και συναισθηματική λειτουργία των μαθητών που αθλούνται δείχνει ότι είναι διανοητικά, συναισθηματικά και κοινωνικά πιο υγιείς από τους υπόλοιπους συνομήλικους τους.

Στη μελέτη τους, οι Howie, και συν. (2010) διαπίστωσαν ότι οι μαθητές που συμμετείχαν σε αθλήματα και διάφορες άλλες αθλητικές διοργανώσεις, όπως για παράδειγμα προγράμματα/σωματεία χορού, είχαν μεγαλύτερα επίπεδα κοινωνικών δεξιοτήτων, εν συγκρίσει με τους μαθητές που δεν συμμετέχουν σε κάποια δραστηριότητα (Howie, et al. 2010). Η συμμετοχή στον αθλητισμό, είχε περισσότερα αναπτυξιακά οφέλη για το άτομο από τη μη συμμετοχή ή άλλους τύπους εξωσχολικών δραστηριοτήτων, ωστόσο, τα μεγαλύτερα οφέλη παρουσιάστηκαν στα άτομα που ασχολούνται με τον αθλητισμό αλλά και άλλες δραστηριότητες (Howie, et al., 2010). Οι ανωτέρω ερευνητές κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι οι θετικές αυτές συνέπειες οφείλονται στον ανταγωνιστικό χαρακτήρα που αναπτύσσουν οι μαθητές που συμμετέχουν σε αθλητικές δραστηριότητες, γεγονός που δε συμβαίνει σε λοιπές δραστηριότητες ή σε περιπτώσεις μη συμμετοχής στην άσκηση.

Το προαναφερθέν υπογραμμίστηκε και από τους Darginidou και συν (2017), κατά τους οποίους η αντίληψη της ανταγωνιστικότητας δεν είναι απαίτηση συμμετοχής σε προγράμματα χορού. Παράλληλα με τα φυσικά οφέλη, σύμφωνα με τους ίδιους, οι συμμετέχοντες σε αθλητικές δραστηριότητες είχαν υψηλότερα ποσοστά αυτογνωσίας και συναισθηματικής ρύθμισης, εν συγκρίσει με τους υπόλοιπους. Ακόμη, οι Dimech και Seiler (2011) διαπίστωσαν ότι η ψυχολογική κατάσταση των μαθητών που συμμετέχουν σε αθλητικές δραστηριότητες είναι σε καλύτερη κατάσταση από τους υπολοίπους αφού

μειώνεται το κοινωνικό άγχος. Η σωματική δραστηριότητα, εν γένει, έχει τη δυνατότητα να βελτιώσει την υποκειμενική ευημερία των μαθητών, υπό την έννοια μείωσης του άγχους, της κατάθλιψης και του θυμού και της αύξησης της θετικής διάθεσης αυτών.

Παράλληλα, τα ευρήματα δείχνουν ότι η συμμετοχή στο χορό δύναται να οδηγήσει σε θετικά αποτελέσματα ευημερίας, βελτιώνοντας τη διάθεση των μαθητών. Τα ανωτέρω συνάδουν με τα αποτελέσματα της μελέτης αυτής, αφού η ποιότητα ζωής των μαθητών που συμμετέχουν σε αθλητικές δραστηριότητες ήταν υψηλότερη από τις υπόλοιπες κατηγορίες. Καθίσταται, συνεπώς, σαφής η ανάγκη υποστήριξης προγραμμάτων αθλητισμού που θα βασίζονται σε τεκμηριωμένες υποδείξεις για καλά σχεδιασμένες, σαφώς εστιασμένες και εξειδικευμένες πρωτοβουλίες παρεμβάσεων σε εφήβους, που θα περιλαμβάνουν καταρτισμένους και υψηλού επιπέδου εκπαιδευτές (Coleman et al., 2017).

Αξίζει να σημειωθεί ότι στις χορευτικές δραστηριότητες, η αλληλεπίδραση και η συνεργασία των ατόμων είναι άμεση και αναπόφευκτη, γεγονός που οδηγεί στην ανάπτυξη συμπεριφορών επικεντρωμένες στο «εμείς». Σύμφωνα, δε, με τους Μπουγιέση και συν. (2011), η ομαδικότητα είναι ένα στοιχείο που χαρακτηρίζει τη κοινωνική συμπεριφορά διαμέσου των χορευτικών δραστηριοτήτων και αντανακλάται στη καθημερινότητα των ατόμων. Όμως, σύμφωνα με τους ίδιους, αυτό δε μπορεί να συμβεί με τη συμμετοχή σε προγράμματα απλής άσκησης. Οι συμμετέχοντες σε αθλητικές δραστηριότητες ή σε προγράμματα ελληνικού παραδοσιακού χορού, αναμφίβολα, απαιτεί επικοινωνιακές, ομαδικές και συντονιστικές ικανότητες, εν αντιθέσει με όσους δεν αθλούνται, οι οποίοι δε γνωρίζουν πώς να ενσωματώνονται και να λειτουργούν σε ομάδες ή ακόμη και να προσαρμόζονται στους υφιστάμενους κανόνες (Darginidou, et al. 2017).

Το γεγονός ότι δε παρατηρήθηκαν τα ίδια επίπεδα σωματικής και ψυχικής ευεξίας στα άτομα που συμμετέχουν σε αθλητικές δραστηριότητες και στα άτομα που συμμετέχουν σε χορευτικά προγράμματα ίσως να εξηγείται από το γεγονός ότι δεν προσφέρεται άσκηση ίσου βεληνεκού με τα λοιπές αθλητικές δραστηριότητες και για το λόγο αυτό δεν αναπτύσσουν οι συμμετέχοντες τα οφέλη των ατόμων που αθλούνται. Το ανωτέρω έρχεται σε αντίφαση με τα αποτελέσματα των Jörngården, και συν. (2006), οι οποίοι τόνισαν ότι η υποκειμενική (ψυχολογική) ευημερία διαφοροποιείται στις αρχές της εφηβείας. Καθίσταται αναγκαία λοιπόν η βελτιστοποίηση των προγραμμάτων χορού και στη προκειμένου, του παραδοσιακού ελληνικού χορού, ώστε να προσφέρουν τη κατάλληλη φυσική άσκηση και να αυξήσουν το επίπεδο ποιότητα ζωής των συμμετεχόντων (Jago, et al., 2015).

Αξίζει να τονιστεί, επιπροσθέτως, ότι η ποιότητα ζωής των εφήβων πλήττεται από τα αυξημένα επίπεδα στρες, τα οποία είναι φυσιολογικά κατά τη μετάβαση από τη παιδική ηλικία στην ενήλικη ζωή (Jörngården et al., 2006). Δε προκαλεί ωστόσο έκπληξη το γεγονός ότι η προσπάθεια αυτονομίας του ατόμου αλλά και της δημιουργίας μια ώριμης εικόνας του εαυτού του σε συνδυασμό με το σχηματισμό σχέσεων και την ακαδημαϊκή ή επαγγελματική επίτευξη επηρεάζουν τη ποιότητα ζωής αυτού. Αυτοί ίσως είναι επιπρόσθετοι λόγοι, για τους οποίους οι μαθητές που ασχολούνται με τις αθλητικές δραστηριότητες ή με καμία δραστηριότητα εμφάνισαν υψηλότερα επίπεδα ψυχολογικής ευεξίας από τους μαθητές που παρακολουθούσαν μαθήματα ελληνικού παραδοσιακού χορού.

Δεδομένης, δε, της φύσης των κοριτσιών, οι οποίες εκφράζουν τις ανησυχίες για το σώμα τους εμφανίζουν διατροφικές διαταραχές και αισθήματα ανεπάρκειας και αυτοκριτικής (Meyer, et al., 2011) καθώς και ότι η πλειοψηφία τους συμμετέχει σε προγράμματα χορού, εξηγούν ενδεχομένως την εμφάνιση χαμηλής ποιότητας ζωής στην ομάδα αυτή. Ενδείκνυται, λοιπόν, να αναγνωριστεί η ανάγκη προσαρμογής των

σωματικών δραστηριοτήτων στις ανάγκες των συμμετεχόντων, προκειμένου να ξεπεραστούν οι αρνητικές αντιλήψεις για τον αθλητισμό αλλά και τα αρνητικά συναισθήματα που προκαλούνται κατά τη συμμετοχή στα αθλήματα και τα χορευτικά προγράμματα, ώστε να μεγιστοποιηθεί η δυναμική των θετικών αποτελεσμάτων της άθλησης (Mansfield, et al., 2017).

Τα ευρήματα για τη ποιότητα ζωής των μαθητών γυμνασίου που συμμετέχουν σε δραστηριότητες σωματικής άσκησης ή ακολουθούν την καθιστική ζωή, οδηγούν στην αδυναμία εντοπισμού της κοινής επίδρασης του αθλητισμού και του χορού στην υποκειμενική ευημερία των υγιών εφήβων αλλά και στην απουσία βεβαιότητας για την επίδραση του αθλητισμού και του χορού μεμονωμένα στην ευημερία των εφήβων. Αναμφίβολα, η αντιμετώπιση της συγκεκριμένης ηλικιακής ομάδας που εμφανίζει ποικίλα ζητήματα, που κυμαίνονται από κινδύνους και τρωτά σημεία σε μεμονωμένες και περιβαλλοντικές ανάγκες, απαιτεί την επένδυση σε αρθρωτές δράσεις που θα αυξήσουν το επίπεδο ποιότητας ζωής των μαθητών.

Πράγματι, ένα από τα πιο ευόσιμα πλαίσια της διαδικασίας ανάπτυξης των εφήβων είναι το σχολείο, διότι θα μπορούσε ενδεχομένως να είναι ένα συγκρότημα ενσωμάτωσης του οικογενειακού, κοινωνικού και κοινωνικού περιβάλλοντος, παρατηρώντας τον μαθητή με ολιστικό τρόπο. Για να γίνει πραγματικότητα αυτό, οι προαναφερόμενες δράσεις πρέπει να υπερβαίνουν εκείνες που επικεντρώνονται στις σχολικές επιδόσεις, παρέχοντας μια ανασκόπηση των εκπαιδευτικών προγραμμάτων προκειμένου να κατευθυνθούν οι στρατηγικές προώθησης της υγείας σε αυτό το περιβάλλον. Οι παρεμβάσεις που στοχεύουν στην αύξηση της ποιότητας ζωής απαιτούν δυναμικές παιδαγωγικές ενέργειες οι οποίες μετατρέπουν τα σχολεία σε περιβάλλον μοναδικότητας, όπου οι μαθητές τους μπορούν να αναπτυχθούν με συνειδητό, κριτικό και δημιουργικό τρόπο. Η διεξαγωγή αυτής της διαδικασίας εκφράζεται με τη χρήση παιδαγωγικών εργαλείων και στρατηγικών που προάγουν αλλαγές στη σχολική οργάνωση, όπως οι καινοτομίες των προγραμμάτων σπουδών και η μόνιμη κατάρτιση των εκπαιδευτικών, για τη χρήση συμμετοχικών μεθοδολογιών.

Τα αποτελέσματα αυτής της μελέτης δεν επιβεβαίωσαν, γενικά, ότι η ποιότητα ζωής των μαθητών που συμμετέχουν σε αθλητικές δραστηριότητες είναι υψηλότερη από τους μαθητές που δε συμμετέχουν σε κανένα είδος δραστηριότητας. Αυτά τα ευρήματα δεν επιβεβαιώνουν την υπάρχουσα βιβλιογραφία και τονίζουν τη σπουδαιότητα της μελέτης των επιπέδων ποιότητας ζωής στο σχολικό περιβάλλον, στοχεύοντας στη διερεύνηση των ομάδων των μαθητών που τείνουν να εμφανίζουν μεγαλύτερα ποσοστά σωματικής και ψυχολογικής ευεξίας. Δεδομένου ότι το σχολείο είναι ο σημαντικότερος κοινωνικός χώρος της ζωής των εφήβων, συνίσταται η ανάπτυξη ενός πολυεπίπεδου προγράμματος κατάρτισης για την αξιολόγηση της ευημερίας, που θα ενισχύσει τις κύριες πολιτικές παροχής υπηρεσιών και τους ερευνητές στους τομείς του αθλητισμού και του χορού, διασφαλίζοντας την αυστηρή αξιολόγηση των δράσεων.

## **Βιβλιογραφία**

- Albani, G, Veneziano, G, Lunardon, C, Vinci, C, Daniele, A, Cossa, F, & Mauro, A, (2019). Feasibility of home exercises to enhance the benefits of tango dancing in people with Parkinson's disease. *Complementary Therapies in Medicine*. 42, 233–239. DOI: 10.1016/j.ctim.2018.10.028
- Angermeyer, M.C., Kilian, R., & Matschinger, H. (2000). WHOQOL-100 und 5 WHOQOL-BREF. Handbuch für die deutschsprachige Version der WHO Instrumente zur Erfassung von Lebensqualitaet. [WHOQOL-100 and WHOQOL-BREF. Handbook of the German Version of the WHO Instrument to Assess Quality of life].

- Baker, F., & Intagliata, J. (1982). Quality of life in the evaluation of community support systems. *Evaluation and Program Planning*, 5(1), 69-79.  
[https://doi.org/10.1016/0149-7189\(82\)90059-3](https://doi.org/10.1016/0149-7189(82)90059-3)
- Chung, J.W., Wong, B.Y., Chen, J.H., Chung, M.W. (2016). Effects of Dance on the Quality of Life of Chinese Women. *Journal of Alternative Complementary Medicine*, 22(12), 1013-1019. DOI: 10.1089/acm.2016.0167
- Γενικό Λύκειο Πολυγύρου (2013). Το ευ ζήν από την αρχαιότητα στο σήμερα.  
<https://blogs.sch.gr/lykpolyg/2013/03/31/%CF%84%CE%BF-%CE%B5%CF%85-%CE%B6%CE%AE%CE%BD-%CE%B1%CF%80%CE%BF-%CF%84%CE%B7%CE%BD-%CE%B1%CF%81%CF%87%CE%B1%CE%B9%CF%8C%CF%84%CE%B7%CF%84%CE%B1-%CF%83%CF%84%CE%BF-%CF%83%CE%AE%CE%BC%CE%B5%CF%81%CE%B1/>
- Coleman N, Sykes W, & Groom C. (2017). Peer support and children and young people's mental health Research review Crown Copyright Independent Social Research (ISR), Department of Education. Available from:  
[https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment\\_data/file/603107/Children\\_and\\_young\\_people\\_s\\_mental\\_health\\_peer\\_support.pdf](https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/603107/Children_and_young_people_s_mental_health_peer_support.pdf)
- Darginidou, L., Goulimaris, D., & Mavridis, G. (2017). Social skills and prediction of the quality of adolescents. The case of dance and physical activities. *Journal of Physical Education and Sport*, 2(76), 502-508.
- Dimech, A., & Seiler, R. (2011). Extra-curricular sport participation: a potential buffer against social anxiety symptoms in primary school children. *Psychology Sport and Exercise*, 12(1), 347–354. DOI:10.1016/j.psychsport.2011.03.007
- Earhart, G.M., (2010). Dance as Therapy for Individuals with Parkinson Disease. *European journal of physical and rehabilitation medicine* 45(2), 231– 238.
- Eime R., Harvey J., Charity, M., Casey, M., Westerbeek, H., & Payne, W. (2016). Age profiles of sport participants. *BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation*, 8: 6.  
<https://doi.org/10.1186/s13102-016-0031-3>
- Eime R, Harvey J, Craike M, Symons C., Payne W. (2013b). Family support and ease of access link socio-economic status and sports club membership in adolescent girls: a mediation study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 10, 50, DOI: <https://doi.org/10.1186/1479-5868-10-50>.
- Fayers, P., & Machine, D. (2007). *Quality of life: Assessment, analysis, and Interpretation of Patient-Reported Outcomes*. New Jersey Wiley, Hoboken.
- Filippou F. (2015). The effect of an interdisciplinary Greek traditional dance, history, and anthropology program on male and female students' achievement goal orientations. *Journal of Physical Education and Sport*. 15(3): 610 - 614
- Filippou F., Tsitskari E., Bebetos, E., & Goulimaris D. (2019). Evaluating Dancers' Participation Motives: The Use of the Greek Version of the BRSQ. *Sport Mont* 17(1): 23–28
- Filippou, F., Rokka, St., Mavridis, G. (2016). Examining the motives for participating in dance activities, using the “physical activity and leisure motivation scale” (palms). *Sport Science* 9(1): 42-49
- Howie. L.D., Lukacs, S.L., Pastor, P.N., Reuban, C.A., & Mendola, P. (2010). Participation in activities outside of school hours in relation to problem behavior and social skills in

- middle childhood. *The Journal of School Health*, 80(3), 119–125. <https://doi.org/10.1111/j.1746-1561.2009.00475.x>
- Ζαχαριάδου, Ζ. (2013). Διερεύνηση της σχέσης μεταξύ της συμμετοχής στους ελληνικούς παραδοσιακούς χορούς και στην αντιλαμβανόμενη ποιότητα ζωής. Αδημοσίευτη μεταπτυχιακή διατριβή. ΤΕΦΑΑ/Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης. Θεσσαλονίκη.
- Ζέρβα, Μ., (2017). Φυσική δραστηριότητα και ποιότητα ζωής στην τρίτη ηλικία. Επιδράσεις του παραδοσιακού χορού. Αδημοσίευτη διπλωματική εργασία. ΤΕΦΑΑ/Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας. Τρίκαλα.
- Ζήση, Β., Γιάννη, Α., Μπουγιέση, Μ., Πολλάτου., Ε., & Μιχαλοπούλου, Μ., (2014). Συστηματική Συμμετοχή σε Παραδοσιακό Χορό ή Άσκηση; Διαφοροποιήσεις στην Ποιότητα Ζωής Ατόμων Τρίτης Ηλικίας. *Αναζητήσεις στη Φυσική Αγωγή & τον Αθλητισμό*, 12(1), 1 – 8.
- Θεοδωράκης, Γ. (2010). Άσκηση, ψυχική υγεία, και ποιότητα ζωής. Θεσσαλονίκη. Εκδόσεις Χριστοδουλίδη.
- Θεοδωρόπουλου, Ε., Καρτερολιώτης, Κ., Νάσση, Μ., & Γελαδά, Ν. (2012). Μέθοδοι εκτίμησης της «σχετιζόμενης με την υγεία ποιότητα ζωής». *Κινησιολογία: Ανθρωπιστική Κατεύθυνση*, 5, 58-66.
- Θεοφίλου, Π. (2010). Ποιότητα ζωής στο χώρο της υγείας: Έννοια και αξιολόγηση. *E-Journal of Science & Technology*, 5, 43-53.
- Jago, R., Edwards, M., Sebire, S., Tomkinson, T., Bird, E., Banfield, K., May, T., Kesten, J., Cooper, A., Powell, J., & Blair P. (2015). Effect and cost of an after-school dance programme on the physical activity of 11–12 year old girls: The Bristol Girls Dance Project, a school-based cluster randomized controlled trial. *International Journal of Behavioral Nutrition & Physical Activity*, 12,128, <https://doi.org/10.1186/s12966-015-0289-y>.
- Janyacharoen, T., Laophosri, M., Kanpittaya, J., Auvichayapat ,P., & Sawanyawisuth, K, (2013). Physical performance in recently aged adults after 6 weeks traditional Thai dance: a randomized controlled trial, *Clinical Interventions in Aging*, 8, 855–859. DOI: 10.2147/CIA.S41076
- Jörngården, A., Wettergren, L., & von Essen, L. (2006). Measuring health-related quality of life in adolescents and young adults: Swedish normative data for the SF-36 and the HADS, and the influence of age, gender, and method of administration. *Health and quality of Life Outcomes*. 4: 91. <http://doi.org/10.1186/1477-7525-4-91>
- Kaholokula, J., Look, M., Mabellos, T., Zhang, G., de Silva, M., Yoshimura, S., Solatorio, C., Wills, T., Seto, T., & Sinclair, K. (2015). Cultural Dance Program Improves Hypertension Management for Native Hawaiians and Pacific Islanders: a Pilot Randomized Trial. *J. Racial and Ethnic Health Disparities*, 2(4), DOI: 10.1007/s40615-015-0198-4
- Καρασιμοπούλου, Σ. (2010). Η επίδραση του προγράμματος «Αγωγή Υγείας: Δεξιότητες για παιδιά Δημοτικού» στην αντίληψη των παιδιών για διαστάσεις της σχετιζόμενης υγεία ποιότητα ζωή τους. Αδημοσίευτη μεταπτυχιακή διατριβή. ΤΕΦΑΑ/ΔΠΘ.
- KIDSCREEN Group Europe, 2006. The KIDSCREEN Questionnaires - Quality of life questionnaires for children and adolescents. [www.kidscreen.org](http://www.kidscreen.org)
- Kiepe, M.S., Stockigt, B., & Keil, T. (2012). Effects of dance therapy and ballroom dances on physical and mental illnesses: a systematic review. *The Art in Psychotherapy*, 39(5), 404-411. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2012.06.001>
- Kim, J.M., Lee, W.C., (2016). Health benefits of dancing activity among Korean middle aged women. *International Journal of Qualitative Studies on Health Well-Being*. 11(1), 31215. <https://doi.org/10.3402/qhw.v11.31215>

- Κυριακού, Μ. (2011). Η έννοια του ευ ζην. <https://efzin.wordpress.com/%CE%B5%CE%B9%CF%83%CE%B1%CE%B3%CF%89%CE%B3%CE%B7/>
- Mansfield, L., Kay, T., Meads, C., Grigsby-Duffy, L., Lane, J., John, A., Daykin, N., Dolan, P., Testoni, S., Julier, G., Payne, A., Tomlinson, A., & Victor, C. (2017). Sport and dance interventions for healthy young people (15–24 years) to promote subjective well-being: a systematic review. *BMJ Open*, 8e020959. <http://dx.doi.org/10.1136/bmjopen-2017-020959>.
- Μαυροβουνιώτης, Φ., & Αργυριάδου, Ε. (2008). Χορός, Ηλικιωμένα Άτομα και Ψυχοσωματική Υγεία. Αναζητήσεις στη Φυσική Αγωγή & τον Αθλητισμό. 6(2), 222 – 231
- McCall, S. (1975). Quality of life. *Social Indicators Research*, 2, 229-248. DOI <https://doi.org/10.1007/BF00300538>
- Meyer, C., Taranis, L., Goodwin, H., & Haycraft, E. 2011. Compulsive exercise and eating disorders. *European Eating Disorders Review*, 19(3), 174–189. <https://doi.org/10.1002/erv.1122>.
- Μπουγιέση, Μ. (2015). Διαφορές στη Ψυχική Υγεία και τη Συναισθηματική Νοημοσύνη νέων και ηλικιωμένων, που συμμετέχουν σε χορό και άλλα είδη άσκησης. Α δημοσίευτη διδακτορική διατριβή. ΤΕΦΑΑ/ΠΘ.
- Μπουγιέση, Μ., Ζήση Β., Γρηγορίου, Σ., & Πολλάτου, Ε. (2011). Διαφοροποίηση Παραγόντων της Ποιότητας Ζωής Μέσα Από Συστηματική Συμμετοχή σε Ελληνικό Παραδοσιακό Χορό σε Νεαρούς Ενήλικες και Μεσήλικες. Αναζητήσεις στη Φυσική Αγωγή και τον Αθλητισμό, 9, 131 -140. [http://www.pe.uth.gr/hape/images/stories/emag/vol9\\_2/Hape407.pdf](http://www.pe.uth.gr/hape/images/stories/emag/vol9_2/Hape407.pdf)
- Pflug, A. (2011). Razlike u estetskoj proceni klasičnog i modernog baleta. *Proceedings book of the Seventeenth International Symposium Empirijska istraživanja u psihologiji*, (p. 26). Beograd: Institut za psihologiju I Laboratorija za eksperimentalnu psihologiju, Filozofski fakultet, Univerzitet u Beogradu.
- Pines, R., & Giles, H. (2017). Dance as Intergroup Communication. *Oxford Research Encyclopedia of Communication*. DOI: 10.1093/acrefore/9780190228613.013.459
- Robitail, S., Simeoni, M. C., Erhart, M., Ravens-Sieberer, U., Bruil, J., & Auquier, P. (2006). Validation of the European proxy KIDSCREEN-52 pilot test health-related quality of life questionnaire: First results. *Journal of Adolescent Health*, 39(4): 596.e1–10. DOI: 10.1016/j.jadohealth.2006.01.009
- Rokka, S, Mavridis, G, Mavridou, Z, Kelepouris, A & Filippou, DA. (2015). Traditional dance as recreational activity: teenagers' motives participation. *Sport Science*. 8(2), 75-81.
- Snyder, A.R., Martinez, J.C., Bay, R.C., Parsons, J.T., Sauers, E.L., & Valonich McLeod, T.C (2010). Health-Related quality of life differs between adolescent nonathletes. *Journal of Sport Rehabilitation*, 19(3), 237-248. <https://doi.org/10.1123/jsr.19.3.237>
- Theocharidou, O., Lykesas, G., Giosos, I., Chatzopoulos, D., Koutsouba, M. (2018). The Positive Effects of a Combined Program of Creative Dance and BrainDance on Health-Related Quality of Life as Perceived by Primary School Students. *Physical Culture and Sport. Studies and Research*. 79(1), 42-52.
- Tzavara, Ch., Tzonou, A., Zervas, I., Ravens-Sieberer, U., Dimitrakaki, Ch., & Tountas, Y. (2012). Reliability and validity of the KIDSCREEN-52 health-related quality of life questionnaire in a Greek adolescent population. *Annals of General Psychiatry*, 13,11:3. <https://doi.org/10.1186/1744-859X-11-3>

- Τζιγιέρη – Κοκκώση, Μ., (2010). Η ποιότητα ζωής στον αντίποδα της ψυχικής νόσου. Εθνικό Ίδρυμα Ερευνών.
- Wheeler S. (2012). The significance of family culture for sports participation. *International Review for the Sociology Sport*. 47(2), 235–252.  
<http://dx.doi.org/10.1177/1012690211403196>
- Υφαντόπουλος, Γ., (2007). Η μέτρηση της ποιότητας ζωής και το ευρωπαϊκό υγειονομικό μοντέλο. *Αρχαία Ελληνικής Ιατρικής*, 24 (Συμπλ. 1), 6-18.