

Εφαρμογή και αξιολόγηση ενός προγράμματος εκπαίδευσης εκπαιδευτικών για την προαγωγή της Φυσικής Δραστηριότητας μέσω του σχολείου

*Δέσποινα Ούρδα, Λήδα Σκούφα, Γεώργιος Ράπτης,
Σοφία Φούρλαρη, Έλενα Παπακόστα*

Η παγκόσμια ανησυχία για τη μείωση της Φυσικής Δραστηριότητας (ΦΔ) έχει οδηγήσει στον στόχο για μείωση της σωματικής αδράνειας κατά 10% έως το 2025 και κατά 15% έως το 2030 (Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας, 2018). Το σχολείο μπορεί να αποτελέσει αντίβαρο σ' αυτές τις εξελίξεις, προωθώντας τη ΦΔ στα παιδιά και τους εφήβους (McMullen et al., 2015). Για τη προώθηση της ΦΔ μέσω του σχολείου έχει δημιουργηθεί ένα εκπαιδευτικό πρόγραμμα που παρέχει γνώσεις και δεξιότητες στους εκπαιδευτικούς. Η παρούσα εργασία περιγράφει τη διαδικασία και τα αποτελέσματα από την αξιολόγηση του προγράμματος αυτού.

Η τακτική ΦΔ είναι καθοριστική για την υγεία και ευεξία των παιδιών και των εφήβων, αλλά πολλοί δεν ανταποκρίνονται στα συνιστώμενα επίπεδα (Ευρωβαρόμετρο, 2022). Ο Παγκόσμιος οργανισμός για την Υγεία (ΠΟΥ) συστήνει 60 λεπτά άσκησης την ημέρα, αλλά το 91% των εφήβων δεν το επιτυγχάνει (ΠΟΥ, 2018). Η παιδική παχυσαρκία είναι μείζον πρόβλημα, με σχεδόν 1 στα 8 παιδιά ηλικίας 7-8 ετών να είναι παχύσαρκα και σχεδόν το 1/3 των παιδιών δημοτικού σχολείου στην Ευρώπη να είναι υπέρβαρα ή παχύσαρκα (ΠΟΥ, 2022). Η Επιτροπή του ΠΟΥ (2016) τονίζει τη σημασία της ποιοτικής ΦΑ και των υποστηρικτικών σχολικών περιβαλλόντων για την προαγωγή της υγείας. Τα σχολεία αναγνωρίζονται όλο και περισσότερο ως κέντρα προώθησης της ΦΔ.

Τα σχολεία παρέχουν ένα μοναδικό περιβάλλον για την προώθηση της ΦΔ των παιδιών και των εφήβων, με πρόσβαση σε μεγάλο πληθυσμό νέων ατόμων και υποδομές όπως μαθήματα ΦΑ, παιδικές χαρές και αθλητικές εγκαταστάσεις (Carson et al., 2014). Με την ενσωμάτωση της ΦΔ στο σχολικό πρόγραμμα σπουδών, τα σχολεία μπορούν να διαδραματίσουν ζωτικό ρόλο στη διαμόρφωση της συμπεριφοράς παιδιών και εφήβων (Webster et al., 2020). Ποιοτικά προγράμματα Φυσικής Αγωγής (ΦΑ) μπορούν να έχουν θετικό αντίκτυπο στη φυσική κατάσταση, τη μάθηση κινητικών δεξιοτήτων και τα συνολικά επίπεδα ΦΔ των παιδιών (Webster et al., 2020). Τα σχολεία πρέπει να δίνουν προτεραιότητα στην παροχή μαθημάτων ΦΑ που είναι ελκυστικά και προσαρμοσμένα στις ανάγκες όλων των μαθητών (Hills et al., 2015). Στρατηγικές όπως ενεργά

διαλείμματα, προγράμματα ενεργών μεταφορών και ενσωμάτωση διαλειμμάτων με κίνηση στα γενικής παιδείας μαθήματα μπορούν να συμβάλλουν στην προαγωγή της ΦΔ και να βοηθήσουν τους μαθητές να επιτύχουν τα συνιστώμενα επίπεδα ΦΔ (Burns et al., 2016). Συνολικά, με την αξιοποίηση των πόρων τους, τα σχολεία μπορούν να δημιουργήσουν περιβάλλοντα που διευκολύνουν τη συμμετοχή στη ΦΔ και προωθούν την υιοθέτηση ενεργού τρόπου ζωής.

Θεωρητικά μοντέλα προαγωγής της ΦΔ: COM-B

Το μοντέλο COM-B των Michie et al. (2011) είναι ένα πλαίσιο για την κατανόηση και την εφαρμογή παρεμβάσεων αλλαγής συμπεριφοράς. Αναφέρεται στην ικανότητα (Capability), την ευκαιρία (Opportunity) και το κίνητρο (Motivation). Η ικανότητα αναφέρεται στην ψυχολογική και φυσική ικανότητα ενός ατόμου να εμπλακεί σε μια συγκεκριμένη συμπεριφορά. Η σωματική ικανότητα περιλαμβάνει πτυχές που σχετίζονται με την υγεία και τις δεξιότητες, όπως οι θεμελιώδεις και οι εξειδικευμένες για το άθλημα κινητικές δεξιότητες (Stodden et al., 2008). Η ψυχολογική επάρκεια περιλαμβάνει τις γνώσεις, τις νοητικές δεξιότητες, την αυτορρύθμιση και την αυτό-αποτελεσματικότητα (Bandura, 2001). Η ευκαιρία περιλαμβάνει τις περιβαλλοντικές και κοινωνικές συνθήκες και αποτελεί έναν εξωτερικό παράγοντα που επηρεάζει τη συμπεριφορά. Τα παιδιά χωρίς επαρκείς ευκαιρίες ΦΔ μπορεί να μην έχουν το κίνητρο ή την ικανότητα να ασχοληθούν με αυτήν. Στα μαθήματα ΦΔ, ο περισσότερος χρόνος δαπανάται σε στατικές ή καθιστικές θέσεις ή σε ελαφριά άσκηση (Lonsdale et al., 2013), ενώ η άσκηση μέτριας και έντονης έντασης αντιπροσωπεύει το ένα τρίτο έως το ήμισυ του χρόνου που δαπανούν οι νέοι στην άθληση (Ridley, 2018). Τα κίνητρα περιλαμβάνουν αναστοχαστικές και αντανάκλαστικές διαδικασίες, δηλαδή νοητικές διεργασίες που διεγείρουν και κατευθύνουν τη συμπεριφορά. Οι αντανάκλαστικές διαδικασίες περιλαμβάνουν σενάρια συμπεριφοράς και κοινωνικές παραδόσεις, ενώ οι αναστοχαστικές διαδικασίες περιλαμβάνουν τη λήψη αποφάσεων για τη συμμετοχή σε ΦΔ (Michie et al., 2011).

Το COM-B παρέχει ένα πολύτιμο πλαίσιο για την εφαρμογή εκπαιδευτικών παρεμβάσεων για την προώθηση της ΦΔ (Rosenkranz et al., 2021· Willmott et al., 2021). Για το λόγο αυτό χρησιμοποιήθηκε ως βάση για την ανάπτυξη ενός προγράμματος για την εκπαίδευση εκπαιδευτικών σχετικά με την ολιστική προσέγγιση του σχολείου που θα προάγει τη ΦΔ. Το πρόγραμμα αυτό εφαρμόστηκε σε εκπαιδευτικούς στην Ελλάδα και σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να αξιολογήσει την αποτελεσματικότητά του στη βελτίωση της κατανόησης και της εμπλοκής με την ολιστική προσέγγιση του

σχολείου για την προαγωγή της ΦΔ. Με βάση την υπάρχουσα βιβλιογραφία διατυπώθηκε η υπόθεση ότι οι συμμετέχοντες στο πρόγραμμα θα είχαν μετά την εφαρμογή του θετικότερες αντιλήψεις για την προαγωγή της ΦΔ μέσω του σχολείου.

Μέθοδος

Συμμετέχοντες

Οι εκπαιδευτικοί που παρακολούθησαν το εκπαιδευτικό πρόγραμμα ανήκαν στη Διεύθυνση Δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης Νομού Πιερίας. Το εκπαιδευτικό πρόγραμμα παρακολούθησαν 18 εκπαιδευτικοί διαφόρων ειδικοτήτων ($M = 50.2$, $SD = 6.32$, 12 γυναίκες). Οι συμμετέχοντες έρχονταν σε διδακτική αλληλεπίδραση σε καθημερινή βάση με 109 μαθητές/τριες κατά μέσο όρο ($SD = 124$).

Ερωτηματολόγιο

Αλλαγή συμπεριφοράς

Για την αξιολόγηση των πιθανών αλλαγών στη συμπεριφορά ως αποτέλεσμα επιδράσεων του εκπαιδευτικού προγράμματος χρησιμοποιήθηκαν οι απαντήσεις σε τρεις ερωτήσεις (βλ. ενότητα αποτελεσμάτων) που αφορούσαν την ικανότητα, την ευκαιρία και το κίνητρο των συμμετεχόντων για την προαγωγή της ΦΔ που ενισχύει την υγεία.

Απόκτηση γνώσεων

Για να αξιολογηθεί η μάθηση των συμμετεχόντων, το ερωτηματολόγιο επικεντρώθηκε α) στην αύξηση της ΦΔ στο σχολείο, β) στην κατανόηση των τρόπων για την ενίσχυση της ΦΔ στο σχολείο και γ) στην προώθηση της δια βίου ενασχόλησης με τη ΦΔ. Οι συμμετέχοντες αξιολόγησαν τις γνώσεις τους μέσω τεσσάρων ερωτήσεων (βλ. ενότητα αποτελεσμάτων) πριν και μετά το εκπαιδευτικό πρόγραμμα χρησιμοποιώντας 5-βάθμια κλίμακα τύπου Likert.

Πρόθεση μεταφοράς

Η πρόθεση για μεταφορά της μάθησης από το εκπαιδευτικό πρόγραμμα χρησιμοποιώντας μια προσαρμοσμένη έκδοση του ερωτηματολογίου μεταφοράς της κατάρτισης των Tzafilkou et al. (2021). Το ερωτηματολόγιο (βλ. ενότητα αποτελεσμάτων) ποσοτικοποιεί πέντε παράγοντες (κίνητρα για μάθηση, κίνητρα για μεταφορά, πρόθεση για μεταφορά, αυτοαποτελεσματικότητα για μεταφορά και αυτοαποτελεσματικότητα διδασκαλίας), με συνολικά 16 ερωτήσεις.

Οι απαντήσεις δίνονται σε 5-βάθμια κλίμακα τύπου Likert από το 1 «διαφωνώ απόλυτα» στο 5 «συμφωνώ απόλυτα».

Εμπειρία από το εργαστήριο

Για την αξιολόγηση της εμπειρίας από το εκπαιδευτικό πρόγραμμα, διατυπώθηκαν τέσσερις σύντομες ερωτήσεις (Τι σας άρεσε περισσότερο από τη συμμετοχή σας στο εκπαιδευτικό πρόγραμμα; Τι σας άρεσε λιγότερο στο εκπαιδευτικό πρόγραμμα; Περιγράψτε τα βασικά συμπεράσματα που αποκομίσατε από τις ενότητες του προγράμματος και τα οποία θα εφαρμόσετε στο σχολικό σας περιβάλλον. Πώς πιστεύετε ότι το εκπαιδευτικό πρόγραμμα θα μπορούσε να βελτιωθεί στο μέλλον;). Οι ερωτήσεις αυτές συμπληρώθηκαν από τους συμμετέχοντες μετά την εφαρμογή του προγράμματος.

Οδηγός συνέντευξης

Δύο εβδομάδες μετά την παρουσίαση του εκπαιδευτικού προγράμματος, δύο συμμετέχοντες πήραν μέρος σε μια διαδικτυακή ημιδομημένη συνέντευξη. Οι συνεντεύξεις αυτές σχεδιάστηκαν για την αξιολόγηση της διαδικασίας εφαρμογής του εκπαιδευτικού προγράμματος μέσω της καταγραφής των βιωματικών εμπειριών των συμμετεχόντων. Ο οδηγός της ημιδομημένης συνέντευξης (βλ. ενότητα αποτελεσμάτων) περιλάμβανε ερωτήσεις εμβάθυνσης των εμπειριών από τη συμμετοχή στο εκπαιδευτικό πρόγραμμα. Οι συνεντεύξεις διήρκεσαν περίπου 40 λεπτά και ηχογραφήθηκαν με την έγκριση των συμμετεχόντων. Μετά την ολοκλήρωση των συνεντεύξεων, οι συνεντεύξεις μεταφορτώθηκαν και αποθηκεύτηκαν με ασφάλεια και αναλύθηκαν μέσω ανάλυσης περιεχομένου (Graneheim et al., 2017).

Εκπαιδευτικό πρόγραμμα

Το εκπαιδευτικό πρόγραμμα περιλάμβανε 6 εκπαιδευτικές ενότητες που είχαν στόχο την προώθηση της ΦΔ στο σχολικό περιβάλλον. Αυτές είχαν ως αφετηρία τους τέσσερις στρατηγικούς στόχους του GAPPA και παρείχαν στους συμμετέχοντες την ευκαιρία να αναπτύξουν τις γνώσεις τους και να εφαρμόσουν τις συστάσεις του ΠΟΥ στο δικό τους σχολείο.

Ενότητα 1 - Ολιστική σχολική προσέγγιση

Στόχος της ενότητας ήταν να βοηθήσει τους ενδιαφερόμενους να κατανοήσουν τι σημαίνουν οι όροι «ΦΔ για προαγωγή της υγείας» και «ολιστική προσέγγιση του σχολείου», να εκτιμήσουν γιατί είναι χρήσιμοι σε σχολικά περιβάλλοντα, να προσδιορίσουν και να προβληματιστούν σχετικά με τον

τρόπο με τον οποίο η προαγωγή της ΦΔ μπορεί να εφαρμοστεί σε ένα σχολείο μέσω μιας ολιστικής προσέγγισης και να εξετάσουν παραδείγματα εφαρμογής καλών πρακτικών.

Ενότητα 2 - Δημιουργία ενεργών κοινωνιών

Στόχος της ενότητας ήταν να βοηθήσει τους συμμετέχοντες να κατανοήσουν τι σημαίνει η ιδέα της «ενεργής κοινωνίας», να εκτιμήσουν γιατί οι ενεργές κοινωνίες είναι χρήσιμες για τη διαμόρφωση της ΦΔ, να προσδιορίσουν ευκαιρίες ώστε τα σχολεία να γίνουν ενεργές κοινωνίες, να εξετάσουν παραδείγματα μεμονωμένων περιπτώσεων και να προβληματιστούν σχετικά με την προσέγγιση που εφαρμόζονταν στα δικά τους σχολεία.

Ενότητα 3 - Δημιουργία ενεργών περιβαλλόντων

Η ενότητα αυτή είχε στόχο να βοηθήσει τους συμμετέχοντες να κατανοήσουν το ρόλο του περιβάλλοντος στη ΦΔ, να λάβουν βασικές κατευθυντήριες οδηγίες για το πώς μπορούν να δημιουργηθούν ενεργά περιβάλλοντα σε ένα σχολείο και να κατανοήσουν παραδείγματα για το πώς αυτές μπορούν να εφαρμοστούν στην πράξη. Η ενότητα επικεντρώνονταν στην ανάγκη δημιουργίας ασφαλών, χωρίς αποκλεισμούς, σχολείων που επιτρέπουν σε όλα τα παιδιά να είναι σωματικά δραστήρια.

Ενότητα 4 - Δημιουργία δραστήριων ανθρώπων

Η ενότητα είχε ως στόχο να βοηθήσει τους συμμετέχοντες να κατανοήσουν τη σημασία της ΦΔ για την υγεία και την ευημερία των μαθητών/τριών, να κατανοήσουν τους κινδύνους του καθιστικού τρόπου ζωής, να λάβουν βασικές κατευθυντήριες οδηγίες σχετικά με το πώς μια ολιστική προσέγγιση μπορεί να δημιουργήσει περιβάλλοντα ενεργών ανθρώπων και να δοθούν παραδείγματα για το πώς αυτές οι κατευθυντήριες οδηγίες μπορούν να εφαρμοστούν στην καθημερινή εκπαιδευτική διαδικασία.

Ενότητα 5 - Δημιουργία ενεργών συστημάτων

Η ενότητα αυτή είχε στόχο να βοηθήσει τους συμμετέχοντες να κατανοήσουν την έννοια της δημιουργίας ενεργών συστημάτων και τις δυνατότητές τους να χρησιμοποιηθούν για την προώθηση της ΦΔ, και να λάβουν βασικές κατευθυντήριες οδηγίες για την εφαρμογή ενός ενεργού συστήματος σε ένα σχολείο. Επιπρόσθετα επιδιώχθηκε η αναγνώριση της σημασίας της ενίσχυσης των πλαισίων πολιτικής, των συστημάτων διακυβέρνησης και των χρηματοδοτικών μηχανισμών για την αύξηση της ΦΔ.

Ενότητα 6 – Διαθεματική διδασκαλία

Η ενότητα αυτή είχε στόχο να βοηθήσει τους συμμετέχοντες να κατανοήσουν την έννοια της διαθεματικής διδασκαλίας, ιδίως με τη συμμετοχή του εκπαιδευτικού ΦΑ, να κατανοήσουν το ρόλο της διαθεματικής διδασκαλίας στην προώθηση της ΦΔ στο σχολείο, να λάβουν βασικές κατευθυντήριες οδηγίες για τον τρόπο με τον οποίο η διαθεματική διδασκαλία μπορεί να προάγει τη ΦΔ και να δοθούν συγκεκριμένα παραδείγματα για το πώς μπορούν να εφαρμοσθούν οι πρακτικές αυτές στην εκπαιδευτική διαδικασία.

Σχεδιασμός έρευνας

Πραγματοποιήθηκε ένα δια ζώσης εργαστήριο που διήρκεσε 3 ώρες και περιλάμβανε την παρουσίαση των εννοιών του εκπαιδευτικού προγράμματος και των διδακτικών ασκήσεων που έπρεπε να επεξεργαστούν και να μάθουν οι συμμετέχουσες. Σε κάθε ενότητα δίνονταν χρόνος για συζήτηση και διευκρινήσεις για το διδακτικό υλικό του προγράμματος και τις πρακτικές εφαρμογές των δραστηριοτήτων. Οι συμμετέχοντες συμπλήρωσαν το ερωτηματολόγιο της αρχικής μέτρησης 2-3 μέρες πριν την εφαρμογή του εργαστηρίου ενώ το ερωτηματολόγιο της τελικής μέτρησης χορηγήθηκε αμέσως μετά την εφαρμογή του. Δύο εβδομάδες μετά το πέρας του προγράμματος, δύο από τους συμμετέχοντες σε ημιδομημένη συνέντευξη.

Αποτελέσματα

Στους ακόλουθους πίνακες αναφέρονται οι ερωτήσεις για κάθε θεματική περιοχή του ερωτηματολογίου καθώς και οι μέσοι όροι των απαντήσεων στην αρχική και τελική μέτρηση. Από τη σύγκριση των μέσων όρων διαφαίνεται ότι υπήρξε αύξηση των γνώσεων μετά την εφαρμογή του εκπαιδευτικού υλικού (Πίνακας 1).

Θεματική περιοχή	Ερώτηση	Αρχική	Τελική
Γνώσεις για τη ΦΔ στο σχολείο.	Οι τρέχουσες γνώσεις μου σχετικά με τις προσεγγίσεις και τις έννοιες που προωθούν τη δια βίου ενασχόληση με τη ΦΔ για την υγεία είναι...	3.5	4.11
	Οι τρέχουσες γνώσεις μου σχετικά με τις κατευθυντήριες γραμμές για τη ΦΔ για την υγεία είναι...	3.11	3.44
Γνώσεις των συστημάτων για την ενίσχυση της ΦΔ.	Οι τρέχουσες γνώσεις μου σχετικά με τις προσεγγίσεις ολόκληρων συστημάτων για την ενίσχυση της ΦΔ για την υγεία είναι...	3.0	3.55
Γνώση των προσεγγίσεων και των εννοιών που προωθούν τη ΦΔ.	Οι τρέχουσες γνώσεις μου σχετικά με τις προσεγγίσεις και τις έννοιες που προωθούν τη δια βίου ενασχόληση με τη ΦΔ για την υγεία είναι...	3.5	4.11

Πίνακας 1. Γνώσεις για την προαγωγή της ΦΔ.

Όσον αφορά τις ενότητες του COM-B δεν παρατηρήθηκαν διαφορές μετά την εφαρμογή του εκπαιδευτικού προγράμματος (Πίνακας 2). Ωστόσο, τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η πρόθεση για χρήση του προγράμματος είχε εξαιρετικά υψηλές τιμές (Πίνακας 3).

Θεματική περιοχή	Ερώτηση	Αρχική	Τελική
Ικανότητα	Έχω τις γνώσεις, τις δεξιότητες και τις ικανότητες να προωθώ με επιτυχία τη ΦΔ για την υγεία στο σχολείο μου.	4.0	4.0
Κίνητρα	Έχω το κίνητρο να προωθήσω με επιτυχία τη ΦΔ για την υγεία στο σχολείο μου.	3.77	3.55
Ευκαιρία	Έχω τη φυσική ευκαιρία (π.χ., χρόνος, τοποθεσία και πόροι) και την κοινωνική ευκαιρία (π.χ., πολιτισμικά πρότυπα και κοινωνικές ενδείξεις) να προωθήσω με επιτυχία τη ΦΔ για την υγεία στο σχολείο μου.	4.16	4.33

Πίνακας 2. Αντιλήψεις από την εφαρμογή του προγράμματος COM-B.

Θεματική περιοχή	Ερώτηση	Τιμές
Εκπαίδευση συναδέλφων	Θα εφαρμόσω όσα έμαθα σ' αυτό το εκπαιδευτικό πρόγραμμα για να διδάξω/εκπαιδεύσω τους συναδέλφους μου.	5.0
Εκπαίδευση μαθητών/τριών	Θα εφαρμόσω όσα έμαθα σ' αυτό το εκπαιδευτικό πρόγραμμα για να διδάξω/εκπαιδεύσω τους μαθητές/τριες μου.	5.0
Χρήσεις υλικού	Θα χρησιμοποιήσω το υλικό αυτού του εκπαιδευτικού προγράμματος για να διδάξω/εκπαιδεύσω τους μαθητές/τριές μου.	5

Πίνακας 3. Πρόθεση για εφαρμογή του προγράμματος.

Αξιολόγηση του εργαστηρίου

Τα αποτελέσματα της αξιολόγησης παρουσιάζονται σε τέσσερις ενότητες που καλύπτουν κάθε θεματικό τομέα ξεχωριστά όπου καταγράφονται τα κείμενα των συμμετεχόντων.

Τι σας άρεσε περισσότερο από τη συμμετοχή σας στο εκπαιδευτικό πρόγραμμα;

α) Οι ιδέες για την ενσωμάτωση της ΦΔ σε διάφορους τομείς της σχολικής ζωής.

β) Η επεξηγηματική παρουσίαση και τα παραδείγματα στο τέλος της κάθε ενότητας.

γ) Ήταν μια ενδιαφέρουσα και χρήσιμη εμπειρία. Εκτέθηκαν και εξηγήθηκαν νέες ιδέες από τους εισηγητές. Ένωσα ικανοποίηση αφού συνειδητοποίησα ότι πολλές από τις προτάσεις που άκουσα εφαρμόζονται ήδη στο σχολείο μας με τη συνεργασία των συναδέλφων μου της ΦΑ.

δ) Το βρήκα πολύ ενδιαφέρον, μου άρεσε να ακούω νέες προτάσεις και ιδέες από τους εισηγητές. Ένωσα ικανοποίηση όταν πολλές από τις προτάσεις είχαν ήδη εφαρμοστεί στο σχολείο μας από τον συνάδελφο εκπαιδευτικό.

ε) Μου άρεσε ο επεξηγηματικός τρόπος παρουσίασης και τα παραδείγματα στο τέλος του σεμιναρίου.

Τι σας άρεσε λιγότερο στο πρόγραμμα ΗΕΡΑ;

α) Αυτά που ειπώθηκαν ήταν αρκετά γενικά.

β) Η διάρκειά του θα μπορούσε να είναι μεγαλύτερη, ώστε να υπάρχει πε-

ρισσότερος χρόνος για αλληλεπιδράσεις.

γ) Η διάρκεια του προγράμματος ήταν σύντομη.

Περιγράψτε τα βασικά συμπεράσματα που αποκομίσατε από τις ενότητες του προγράμματος και τα οποία θα εφαρμόσετε στο σχολικό σας περιβάλλον.

α) Δημιουργία προγράμματος σχολικών δραστηριοτήτων με δραστηριότητες όπως χορευτικός όμιλος, ενδοσχολικοί και εξωσχολικοί αγώνες κ.λπ.

β) Οι δεκάλεπτες ασκήσεις στην αρχή ή στο τέλος του μαθήματος για τους μαθητές/τριες.

γ) Κατά τη διάρκεια των διαλειμμάτων οι μαθητές/τριες να παίζουν πινακ-πονγκ, επιτραπέζια παιχνίδια, που είναι ζωγραφισμένα στην αυλή του σχολείου.

δ) Η οργάνωση του προγράμματος και οι γνώσεις που απέκτησα από αυτό.

Πώς πιστεύετε ότι το εκπαιδευτικό πρόγραμμα θα μπορούσε να βελτιωθεί στο μέλλον;

α) Με την εμπλοκή περισσότερων συναδέλφων.

β) Με περισσότερο οπτικοακουστικό υλικό, προτάσεις και συνεργασία με σχολεία του εξωτερικού που συμμετέχουν στο πρόγραμμα, αύξηση των εκπαιδευτικών ωρών, ανταλλαγή απόψεων, ίσως κάποιες επισκέψεις σε σχολεία της πόλης.

γ) Ο χρόνος δεν ήταν επαρκής. Θα ήθελα περισσότερες ώρες εκπαίδευσης.

Μελέτες περιπτώσεων

Στην συνέχεια παρατίθενται τα αποτελέσματα από την ανάλυση του περιεχομένου των συνεντεύξεων.

Παράδειγμα περίπτωσης 1

Ιστορικό των συμμετεχόντων

Η συμμετέχουσα 1 ήταν γυναίκα, εκπαιδευτικός ΦΑ και τα τελευταία χρόνια εργαζόνταν ως συντονίστρια προσφύγων. Συνεργάζεται με διευθυντές σχολείων, με εκπαιδευτικούς αλλά και με εξωτερικούς φορείς όπως με τη δημόσια διοίκηση, τον δήμο, την αστυνομία, την εισαγγελία, καθώς και με μη κυβερνητικές οργανώσεις προκειμένου να γίνει ομαλά η ένταξη των προσφύγων στο δημόσιο εκπαιδευτικό σύστημα.

Προώθηση της ΦΔ στο σχολείο

Η συμμετέχουσα 1 σημείωσε ότι τα σχολεία δεν προωθούν αποτελεσματικά τη ΦΔ, παρόλο που είναι ωφέλιμη για τους μαθητές.

«Στη δευτεροβάθμια εκπαίδευση όπου βρίσκομαι πιστεύω ότι οι ώρες σωματικής άσκησης είναι πολύ λίγες, κάτι που απασχολεί εμάς τους εκπαιδευτικούς ΦΑ και κάθε χρόνο το αναφέρουμε στο Υπουργείο Παιδείας. Ωστόσο, βλέπω ότι τα παιδιά συμμετέχουν με μεγάλη χαρά και πιστέψτε με είναι μια ώρα που βοηθάει πολύ στον τομέα μου».

Αξιολόγηση εργαστηρίου

Η συμμετέχουσα 1 ανέφερε θετικές εμπειρίες από τη συμμετοχή της στην παρουσίαση του προγράμματος και από την προσπάθειά της να εφαρμόσει τις προτεινόμενες δραστηριότητες. Ορισμένες δράσεις είχαν ήδη εφαρμοστεί από την συμμετέχουσα, αλλά υπήρχαν και νέες πληροφορίες σχετικά με πρακτικές και στρατηγικές που μπορούν να χρησιμοποιηθούν για να βοηθήσουν τα παιδιά να υιοθετήσουν τη ΦΔ και να προωθήσουν έναν υγιεινό τρόπο ζωής.

Η συμμετέχουσα 1 βρήκε τις παρουσιάσεις και τα παραδείγματα πολύ καλά και αρκετές από τις προτεινόμενες δραστηριότητες ήταν εύκολο να εφαρμοστούν στην πράξη. Της άρεσαν ιδιαίτερα ορισμένες από τις δραστηριότητες, όπως το ενεργό διάλειμμα, που πιστεύει ότι είναι εύκολο να εφαρμοστεί στην πράξη. Επίσης, βρήκε πολύ χρήσιμα τα πρακτικά παραδείγματα που δόθηκαν στην παρουσίαση, ενώ δεν πρότεινε περαιτέρω βελτιώσεις στις ενότητες.

Η συμμετέχουσα 1 προώθησε τις ενότητες και την ιδέα του έργου στους διευθυντές σχολείων και στους συναδέλφους που εργάζονται σ' αυτό και πιστεύει ότι ένας μεγάλος αριθμός αυτών εφάρμοσε περισσότερες δραστηριότητες.

«Οι εκπαιδευτές ήταν πολύ κατανοητοί, με πολύ απλά παραδείγματα και δεν βαρεθήκαμε. Τα παραδείγματα ήταν πολύ ενδιαφέροντα, μου άρεσε πολύ, και γενικά κράτησα σημειώσεις σε ορισμένα σημεία όπως: Πώς μπορούμε να επηρεάσουμε πρώτα την ενεργό κοινωνία, το ενεργό περιβάλλον, τους ενεργούς ανθρώπους, τα ενεργά συστήματα. Αυτό ήταν κάτι που μου άρεσε πολύ και συνολικά ήταν μια αφύπνιση για μένα».

«Πολύ ενδιαφέρον ήταν το ενεργό διάλειμμα. Βέβαια υπήρχαν κάποιες επιφυλάξεις από τους συναδέλφους, όπως, να μην χτυπήσουν τα παιδιά και χάσουν τον έλεγχο, αλλά μπορεί να γίνει. Και είναι κάτι που δεν είναι ανέφικτο, και μου άρεσε πολύ το παράδειγμα από το σχολείο στη Φινλανδία, όπου μόλις σηκωθούν από το θρανίο κάνουν κάποιες ασκήσεις με μπάλες ή στον τοίχο αναρρίχησης, κάτι που θα μπορούσε να προσαρμοστεί και στα δικά μας σχολεία».

«Θα μπορούσαμε να κάνουμε κάτι πιο απλό, όπως να τους βάλουμε να σηκωθούν για να περπατήσουν γύρω από το θρανίο ή να αλλάζουν θέση με τον διπλανό τους. Γενικά υπάρχουν πάρα πολλοί εύκολοι τρόποι για να το εφαρμόσουμε και εμείς».

«Έρχομαι σε επαφή με πολλούς διευθυντές και έχω προτείνει παραδείγματα όπως, θα μπορούσαμε να κάνουμε «αυτό», θα μπορούσαμε να κάνουμε «εκείνο», αλλά οι περισσότεροι από αυτούς αγωνίζονται για το που θα βρουν το υλικό ή πως θα το προμηθευτούν. Ένας συνάδελφος όμως το εφάρμοσε και είναι πολύ, πολύ ευχαριστημένος».

«Πρώτα απ' όλα στον τρόπο σκέψης. Αν μπορούμε να επηρεάσουμε τον τρόπο σκέψης των μαθητών/τριών, τότε μπορούμε να επηρεάσουμε και τον τρόπο σκέψης των γονέων. Δηλαδή, μέσα από το σχολικό περιβάλλον μπορούμε να δείξουμε στα παιδιά πως να σκέφτονται πρώτα τη διατροφή τους, να έχουν περισσότερη κίνηση, στο σχολείο και εκτός σπιτιού, και να μπορούμε να το μεταφέρουμε αυτό στους γονείς. Όπως το να μην κάθονται σε μια καρέκλα όλη την ώρα, να μην είναι όλη την ώρα στο κινητό τους, να σηκώνονται και να τραγουδούν ή να χορεύουν. Πολλές φορές μπορούμε να επηρεάσουμε ολόκληρη την κοινωνία μέσω των παιδιών. Τα παιδιά μας θα φέρουν πολλά πράγματα στο σπίτι που θα εφαρμόσουμε εμείς οι ίδιοι».

«Έχω επηρεαστεί σε μεγάλο βαθμό. Αρκεί να βρείς αποδέκτες. Δεν ξέρω πόσο μπορεί να το δεχτεί ο άλλος. Πιστεύω όμως ότι το 80% είναι έτοιμο να το δεχτεί και είναι θετικό σε αυτό και το θέλει».

«Η αλήθεια είναι ότι στην αρχή δεν περίμενα να είναι τόσο ενδιαφέρον. Έτσι, οι προσδοκίες μου εκπληρώθηκαν με το παραπάνω».

«Είμαι άνθρωπος της πράξης. Σίγουρα οι ακαδημαϊκές γνώσεις βοηθούν, αλλά η πρακτική κάνει την διαφορά. Μου άρεσαν πολύ τα παραδείγματα. Η πρακτική είναι συχνά η απλούστερη μέθοδος για να προσεγγίσει κανείς κάτι. Πιστεύω επίσης ότι αν πιστεύω σε κάτι και καταφέρω να το κάνω, τότε μπορώ πολύ εύκολα να το μεταδώσω και σε άλλους. Ενώ αν δεν το πιστέψω ο ίδιος δεν θα μπορέσω και να το μεταδώσω».

«Όχι, δεν έχω προτάσεις για βελτίωση».

Παράδειγμα περίπτωσης 2

Μελέτη περίπτωσης 2

Ιστορικό των συμμετεχόντων

Ο συμμετέχων 2 είναι άνδρας, εκπαιδευτικός ΦΑ και τα τελευταία χρόνια εργάζεται επίσης ως προπονητής κολύμβησης. Ως εκ τούτου, συνδυάζει τις πληροφορίες που έχει αποκτήσει από την εμπειρία του στο σχολείο στον προπονητικό του ρόλο.

Εμπειρία από τα εργαστήρια και επιρροή στην πρακτική

Ο συμμετέχων 2 ανέφερε θετικές εμπειρίες από τη συμμετοχή του στην παρουσίαση του προγράμματος και από την προσπάθειά του να εφαρμόσει τις προτεινόμενες δραστηριότητες. Ορισμένες ενότητες του υλικού που παρουσιάστηκε έχουν ήδη χρησιμοποιηθεί από τους συμμετέχοντες, αλλά υπήρχαν και νέες πληροφορίες σχετικά με τις πρακτικές που μπορούν να χρησιμοποιηθούν για να βοηθήσουν τα παιδιά να υιοθετήσουν τη ΦΔ και να προάγουν έναν υγιεινό τρόπο ζωής. Ο συμμετέχων 2 έδωσε έμφαση στη δυνατότητα των μαθητών/τριών να χρησιμοποιούν φυσικές δραστηριότητες, όπως οι διατάσεις, κατά τη διάρκεια των μαθημάτων και των εργασιών τους. Αυτό έγινε αντιληπτό ως ένας σημαντικός τρόπος προώθησης της ΦΔ σε εφήβους που δεν έχουν αρκετό χρόνο να συμμετέχουν σε οργανωμένες αθλητικές δραστηριότητες.

Η παρουσίαση των ενοτήτων του προγράμματος επηρέασε τον συμμετέχοντα 2 και ξεκίνησε προσπάθειες στο πλαίσιο της εργασίας του. Δήλωσε ότι έχει ζητήσει από τους μαθητές/τριες να κάνουν φυσικές δραστηριότητες κατά τη διάρκεια της μελέτης τους και αυτοί έδωσαν θετική ανατροφοδότηση.

Ο συμμετέχων 2 ανέφερε καλύτερη ευαισθητοποίηση σχετικά με την έννοια της προσέγγισης ολόκληρου του σχολείου και έμαθε περισσότερες στρατηγικές που μπορεί να χρησιμοποιήσει για να προωθήσει τη ΦΔ μέσω του σχολείου. Επίσης ανέφερε ότι έχει ήδη εφαρμόσει αρκετές από τις προτεινόμενες στρατηγικές στο σχολείο του και στην εργασία του. Σ' αυτό το στάδιο υλοποιεί κοινές δραστηριότητες με τους εκπαιδευτικούς ΦΑ. Στο πλαίσιο αυτό, μια πιο συχνά χρησιμοποιούμενη πρακτική ήταν η χρήση σύντομων ενεργητικών διαλειμμάτων στη διάρκεια του μαθήματος και με τη χρήση συγκεκριμένων σωματικών δραστηριοτήτων, π.χ. διατάσεις, επιτρέπει στους μαθητές να κάνουν ένα διάλειμμα και να είναι πιο συγκεντρωμένοι για το υπόλοιπο μάθημα. Σε ένα δεύτερο στάδιο θα προσεγγιστούν άλλοι εκπαιδευτικοί και θα μεταφερθούν σε αυτούς οι πιο αποτελεσματικές πρακτικές.

Τέλος, ο συμμετέχων 2 ανέφερε ότι μέσω των επαφών του με τους εκπαιδευτικούς του νομού διέδωσε την ιδέα της προγράμματος σε ένα ευρύ φάσμα εκπαιδευτικών.

«Ναι, ήταν μια πολύ καλή εμπειρία. Φυσικά κάποια πράγματα για εμάς, ως προπονητές, τα χρησιμοποιούμε και τα κάνουμε, αλλά κάποια πράγματα θα μπορέσω να τα χρησιμοποιήσω από εδώ και στο εξής ώστε να μπορέσουμε να εμπλέξουμε τα παιδιά στον αθλητισμό».

«Ναι, για παράδειγμα, μπορούμε να κάνουμε ασκήσεις και κατά τη διάρκεια των μαθημάτων, όπως να κάνουμε κάποιες διατάσεις ή ασκήσεις ευλυγισίας. Όλα αυτά θα τα βοηθήσουν, γιατί τα παιδιά έχουν πάρα πολλές ασχολίες με τις

εργασίες και τα φροντιστήρια στο σπίτι, αυτός είναι ένας τρόπος να κερδίσουν χρόνο ακόμα και κατά τη διάρκεια της ώρας του διαβάσματος, κάτι που φυσικά θα τα βοηθήσει για το διάβασμα».

«Σε συνεργασία με άλλους συναδέλφους, προπονητές και εκπαιδευτικοί, συμφωνήσαμε να κάνουμε αυτή τη δράση και στο σχολείο, δηλαδή κατά τη διάρκεια του μαθήματος. Δηλαδή, μετά από ένα τεστ ή μια δοκιμασία, τα παιδιά μπορούν να χαλαρώσουν κάνοντας κάποια άσκηση για να ξεχάσουν και να ξεκουράσουν λίγο το μυαλό τους και μετά να συνεχίσουν τα μαθήματά τους».

«Στην πρώτη φάση ξεκινήσαμε με τους εκπαιδευτικούς ΦΑ και στη δεύτερη φάση θα μεταφερθεί σε εκπαιδευτικούς άλλων ειδικοτήτων».

«Ξεπέρασε τις προσδοκίες μου και με έβαλε σε διαδικασία να προσπαθήσω να το διαδώσω σε όλους τους συναδέλφους μου».

«Ίσως αυτό το πρόγραμμα θα μπορούσε να χρησιμοποιηθεί όχι μόνο στη δευτεροβάθμια εκπαίδευση αλλά και στην πρωτοβάθμια και τριτοβάθμια εκπαίδευση».

Συζήτηση

Η προαγωγή της ΦΔ αποτελεί έναν σημαντικό στόχο στον τομέα της εκπαίδευσης και της υγείας. Ένα εκπαιδευτικό υλικό που σχεδιάζεται και αξιολογείται με στόχο την προαγωγή της ΦΔ μπορεί να αποτελέσει ένα εποικοδομητικό εργαλείο για την ενθάρρυνση των εκπαιδευτικών να προωθήσουν την ΦΔ. Από τα αποτελέσματα της εφαρμογής του εκπαιδευτικού υλικού προέκυψε θετική ανταπόκριση από τους εκπαιδευτικούς. Καταρχήν, η εφαρμογή του αποδείχθηκε αποτελεσματική στην αύξηση της γνώσης των συμμετεχόντων σχετικά με τη ΦΔ. Αυτό είναι εξαιρετικά θετικό, καθώς η ενημέρωση και η ενίσχυση της γνώσης αποτελούν βασικά στοιχεία για την υιοθέτηση ενός υγιεινού τρόπου διαβίωσης. Οι συμμετέχοντες επέδειξαν αύξηση των γνώσεων τους σχετικά με τα οφέλη της ΦΔ, τη σωματική υγεία και την ευεξία τους. Αυτό μπορεί να οδηγήσει σε μεγαλύτερη ευαισθητοποίηση σχετικά με την προαγωγή της ΦΔ και την εφαρμογή των δράσεων του προτεινόμενου προγράμματος για την αύξηση της ΦΔ των μαθητών/τριών.

Ωστόσο, όσον αφορά τις διαστάσεις του μοντέλου COM-B, τα αποτελέσματα δεν έδειξαν σημαντικές διαφορές σχετικά με την ικανότητα, τα κίνητρα και τις ευκαιρίες για την προώθηση της ΦΔ στο σχολικό περιβάλλον. Αυτό μπορεί να ερμηνευθεί ως ένδειξη ότι το εκπαιδευτικό υλικό δεν είχε σημαντική επίδραση στις προαναφερθείσες διαστάσεις ή ότι οι δομές της εκπαίδευσης στη χώρα μας δεν επιτρέπουν στους εκπαιδευτικούς να διαφοροποιηθούν πολύ από το αναλυτικό πρόγραμμα. Η δεύτερη αυτή ερμηνεία είναι εξαιρετικά πιθανή

δεδομένων των δυσκολιών που αντιμετωπίζουν οι εκπαιδευτικοί στην επίτευξη του έργου τους. Βέβαια, είναι σημαντικό να σημειωθεί ότι αυτά τα αποτελέσματα μπορεί να οφείλονται στις επιδράσεις διαφόρων παραγόντων, όπως η μικρή διάρκεια της παρέμβασης, η επιλογή του δείγματος ή η μεθοδολογία που ακολουθήθηκε. Προφανώς, πρέπει να υλοποιηθεί περαιτέρω έρευνα και να γίνουν παρεμβάσεις για την εκτίμηση της πραγματικής επίδρασης αυτών των μεταβλητών του προγράμματος. Επιπλέον, τα αποτελέσματα της μελέτης έδειξαν υποχώρηση των κινήτρων και αύξηση των ευκαιριών για τη χρήση του εκπαιδευτικού υλικού. Αυτό το εύρημα μπορεί να σημαίνει ότι η παρουσίαση του υλικού δημιούργησε μεγαλύτερες ευκαιρίες για την εφαρμογή του. Παράλληλα, η μείωση των κινήτρων μπορεί να οφείλεται και στην απομειωμένη σημασία της ΦΔ και στην προβολή της ως καθημερινής δραστηριότητας που δεν απαιτεί αυξημένη προσπάθεια.

Ένα σημαντικό εύρημα της μελέτης είναι οι πολύ ψηλές τιμές στην πρόθεση για τη χρήση του εκπαιδευτικού υλικού. Αυτό είναι ιδιαίτερα ενθαρρυντικό, καθώς η πρόθεση αποτελεί έναν ισχυρό προγνωστικό παράγοντα για την πραγματική συμπεριφορά. Αυξημένη πρόθεση για τη χρήση του εκπαιδευτικού υλικού υποδηλώνει ότι οι συμμετέχοντες αντιλαμβάνονται τα οφέλη της ΦΔ και είναι πρόθυμοι να την ενσωματώσουν στην καθημερινή τους ζωή. Η πρόωθηση του υλικού από έναν συμμετέχοντα μπορεί να ενθαρρύνει και άλλους να υιοθετήσουν αυτές τις πρακτικές, επιτρέποντας την εξάπλωση των ωφελειών της ΦΔ σε περισσότερα σχολεία και κοινότητες.

Από τις απαντήσεις στο ερωτηματολόγιο προέκυψε επίσης ότι οι συμμετέχουσες εκτιμούν τις ιδέες που προέκυψαν για την ενσωμάτωση της ΦΔ σε διάφορους τομείς της σχολικής ζωής και επαίνεσαν την επεξηγηματική παρουσίαση και τα παραδείγματα στο τέλος του σεμιναρίου. Επιπλέον, οι συμμετέχοντες αισθάνονταν ικανοποίηση από την ύπαρξη πρακτικών που ήταν σε θέση να εφαρμόσουν στο σχολείο τους. Ωστόσο, ορισμένοι συμμετέχοντες επιθυμούσαν πιο συγκεκριμένες πληροφορίες καθώς και μεγαλύτερη διάρκεια του προγράμματος ώστε να υπάρξουν ευρύτερης κλίμακας αλληλεπιδράσεις. Παρόλα αυτά, η πλειοψηφία συμμετεχόντων ήταν ικανοποιημένη από τις δράσεις και τα περιεχόμενα του προγράμματος.

Σημαντικές πληροφορίες προκύπτουν και από τις συνεντεύξεις με τους συμμετέχοντες, οι οποίοι ανέφεραν θετικές εμπειρίες από τη συμμετοχή τους στην παρουσίαση του εκπαιδευτικού υλικού για την προαγωγή της ΦΔ. Οι προτεινόμενες δραστηριότητες ήταν εύκολο να εφαρμοστούν στην πράξη και οι συμμετέχοντες εκτίμησαν ιδιαίτερα ορισμένες από αυτές, όπως το ενεργό διάλειμμα. Επίσης, βρήκαν πολύ χρήσιμα τα πρακτικά παραδείγματα που παρουσιάστηκαν, προσφέροντας νέες πληροφορίες και στρατηγικές για την προ-

ώθηση της ΦΔ και ενός υγιεινού τρόπου ζωής στα παιδιά. Πολλοί από τους συμμετέχοντες ανέλαβαν πρωτοβουλία για προώθηση των εννοιών και των ιδεών του εκπαιδευτικού υλικού σε διευθυντές σχολείων και συναδέλφους. Επίσης δήλωσαν ότι αναμένουν πως πολλοί από αυτούς τους εκπαιδευτικούς θα υιοθετήσουν περαιτέρω δραστηριότητες που προάγουν τη ΦΔ και προσφέρουν νέες ευκαιρίες που μέχρι σήμερα δεν είχαν εφαρμοστεί. Αυτή η πρωτοβουλία μπορεί να έχει μια θετική επίδραση στο σχολικό περιβάλλον και να συμβάλει στην προώθηση της ΦΔ σε ευρύτερο κοινωνικό πλαίσιο.

Περιορισμοί και οριοθετήσεις της μελέτης

Περιορισμούς αυτής της μελέτης αποτελούν το μικρό δείγμα και η περιορισμένη διάρκεια της παρέμβασης. Προτείνεται η διεξαγωγή μελλοντικών ερευνών με μεγαλύτερα δείγματα, μεγαλύτερη διάρκεια και μεγαλύτερη ποικιλία μεθόδων για την περαιτέρω αξιολόγηση της αποτελεσματικότητας του εκπαιδευτικού υλικού να διαμορφώσει αντιλήψεις και συμπεριφορές στους συμμετέχοντες. Επίσης, προτείνεται η συμπερίληψη επιπλέον μετρήσεων και αξιολογήσεων για την βαθύτερη κατανόηση των παραγόντων που επηρεάζουν τη συμπεριφορά για την προαγωγή της ΦΔ. Παρά τους περιορισμούς αυτούς, η εφαρμογή του εκπαιδευτικού προγράμματος για την προαγωγή της ΦΔ στο σχολικό περιβάλλον μπορεί να θεωρηθεί ιδιαίτερα επιτυχημένη, δεδομένου ότι οι συμμετέχοντες έδειξαν θετική ανταπόκριση στο πρόγραμμα και ανέφεραν πολλά θετικά στοιχεία. Παράλληλα, προκύπτουν και βελτιώσεις που μπορούν να γίνουν για το μέλλον, ώστε να ενισχυθεί και περαιτέρω η αποτελεσματικότητα και η ευχρηστικότητα του προγράμματος.

Βιβλιογραφία

- Bandura, A., Barbaranelli, C., Caprara, G. V., & Pastorelli, C. (2001). Self-efficacy beliefs as shapers of children's aspirations and career trajectories. *Child development*, 72(1), 187-206.
- Burns, R. D., Brusseau, T. A., Fu, Y., Myrer, R. S., & Hannon, J. C. (2016). Comprehensive school physical activity programming and classroom behavior. *American Journal of Health Behavior*, 40(1), 100-107.
- Carson, R. L., Castelli, D. M., Beighle, A., & Erwin, H. (2014). School-based physical activity promotion: A conceptual framework for research and practice. *Childhood Obesity*, 10(2), 100-106.
- Corbin, C. B., Pangrazi, R. P., & Franks, B. D. (2000). Definitions: Health, fitness, and physical activity. *President's Council on Physical Fitness and*

Sports Research Digest.

- European Commission (2022). *Special Eurobarometer 525: Sport and Physical Activity*. Brussels.
- Graneheim, U. H., Lindgren, B. M., & Lundman, B. (2017). Methodological challenges in qualitative content analysis: A discussion paper. *Nurse Education Today*, 56, 29-34.
- Hills, A. P., Dengel, D. R., & Lubans, D. R. (2015). Supporting public health priorities: recommendations for physical education and physical activity promotion in schools. *Progress in Cardiovascular Diseases*, 57(4), 368-374.
- Lonsdale, C., Rosenkranz, R. R., Sanders, T., Peralta, L. R., Bennie, A., Jackson, B., ... & Lubans, D. R. (2013). A cluster randomized controlled trial of strategies to increase adolescents' physical activity and motivation in physical education: Results of the Motivating Active Learning in Physical Education (MALP) trial. *Preventive Medicine*, 57(5), 696-702.
- McMullen, J., Ni Chroinin, D., Tammelin, T., Pogorzelska, M., & Van Der Mars, H. (2015). International approaches to whole-of-school physical activity promotion. *Quest*, 67(4), 384-399. <http://dx.doi.org/10.1080/00336297.2015.1082920>
- Michie, S., Van Stralen, M. M., & West, R. (2011). The behaviour change wheel: a new method for characterising and designing behaviour change interventions. *Implementation Science*, 6(1), 1-12.
- Ridley, K., Zabeen, S., & Lunnay, B. K. (2018). Children's physical activity levels during organised sports practices. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 21(9), 930-934.
- Rosenkranz, R. R., Ridley, K., Guagliano, J. M., & Rosenkranz, S. K. (2021). Physical activity capability, opportunity, motivation and behavior in youth settings: theoretical framework to guide physical activity leader interventions. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 1-25.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2022). Self-determination theory. In *Encyclopedia of quality of life and well-being research* (pp. 1-7). Champaign: Springer International Publishing.
- Stodden, D. F., Goodway, J. D., Langendorfer, S. J., Roberton, M. A., Rudisill, M. E., Garcia, C., & Garcia, L. E. (2008). A developmental perspective on the role of motor skill competence in physical activity: An emergent relationship. *Quest*, 60(2), 290-306.
- Tzafilkou, K., Perifanou, M., & Economides, A. A. (2021). Development and validation of a students' remote learning attitude scale (RLAS) in higher education. *Education and Information Technologies*, 26(6), 7279-7305.
- UNESCO (2015). Revised International Charter of Physical Education, Physical

- Activity and Sport, Paris. <https://www.unesco.org/en/sport-and-anti-doping/international-charter-sport>
- Webster, C. A., Rink, J. E., Carson, R. L., Moon, J., & Gaudreault, K. L. (2020). The comprehensive school physical activity program model: A proposed illustrative supplement to help move the needle on youth physical activity. *Kinesiology Review*, 9(2), 112-121.
- Willmott, T. J., Pang, B., & Rundle-Thiele, S. (2021). Capability, opportunity, and motivation: an across contexts empirical examination of the COM-B model. *BMC Public Health*, 21(1), 1014.
- Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (2016). *Αναφορά της επιτροπής για τον τερματισμό της παιδικής παχυσαρκίας*.
- Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (2018). *Σχέδιο δράσης για τη σωματική δραστηριότητα 2018 – 2030: Πιο ενεργά άτομα για έναν πιο υγιή κόσμο*.
- Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (2020). *Κατευθυντήριες οδηγίες σχετικά με τη σωματική δραστηριότητα και την καθιστική ζωή*.
- Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (2022). *Report on the fifth round of data collection, 2018–2020: WHO European Childhood Obesity Surveillance Initiative (COSI)*. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe; 2022. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.

Abstract

The aim of the present study was to examine the effectiveness of a teacher training programme and aimed at promoting physical activity. The study involved 18 teachers of different specialties ($M = 50.2$, $SD = 6.32$, 12 women) from secondary schools, who completed a questionnaire before and after the programme. The questionnaire assessed behaviour change, knowledge acquisition, transfer intention and experience of participating in the programme. In addition, two weeks after the end of the programme, semi-structured interviews were conducted with two teachers to qualitatively evaluate the parameters of the intervention. The findings showed an increase in knowledge and intention to use the educational materials, while no changes were observed in the dimensions of the behavior change model. The results from the interviews indicated positive experiences of participating in the programme, as well as an increased appreciation of the importance of the proposed activities and the practical examples it included.

Key-words: physical activity, school environment, whole-school approach, COM-B model

*Δέσποινα Ούρδα, Λήδα Σκούφα, Γεώργιος Ράπτης,
Σοφία Φούρλαρη, Έλενα Παπακώστα*

Δέσποινα Ούρδα

Επίκ. Καθηγήτρια Τ.Ε.Φ.Α.Α.-Α.Π.Θ.

Τηλ.: 2310992194

E-mail: despoino@phed.auth.gr

Λήδα Σκούφα

Frederik University, Α.Π.Θ.

E-mail: lida.skoufa@gmail.com

Γεώργιος Ράπτης

Διεύθυνση Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης Πιερίας

E-mail: gioraptis@sch.gr

Σοφία Φούρλαρη

Διεύθυνση Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης Πιερίας

E-mail: sophiafourlari@yahoo.gr

Έλενα Παπακώστα

Frederik University

E-mail: aero.pe@frederick.ac.cy