

**10ο Πανελλήνιο Συνέδριο Αθλητικής Ψυχολογίας**

**“Άσκηση & αθλητισμός στα παιδιά και τους εφήβους:  
Ψυχολογική προσέγγιση”**

## **ΠΡΑΚΤΙΚΑ ΣΥΝΕΔΡΙΟΥ**

**Επιμέλεια:**

Νεκτάριος Α. Σταύρου, Γιάννης Ζέρβας, Βασίλης Κάκκος &  
Εμμανουήλ Γεωργιάδης

Εταιρία Αθλητικής Ψυχολογίας  
&

Εργαστήριο Κινητικής Συμπεριφοράς & Αθλητικής Ψυχολογίας,  
ΤΕΦΑΑ Πανεπιστημίου Αθηνών

Αθήνα 2008

## ΕΠΙΤΡΟΠΕΣ ΣΥΝΕΔΡΙΟΥ

### Επίτιμη Οργανωτική Επιτροπή

Ζέρβας Ιωάννης, Επίτιμος Πρόεδρος Εταιρείας Αθλητικής Ψυχολογίας  
Δουβής Σταύρος, Γενικός Γραμματέας Αθλητισμού  
Γιαννακόπουλος Βασίλειος, Δήμαρχος Αγίας Παρασκευής  
Κανελάκης Παύλος, Πρόεδρος ΣΚΟΕ  
Γεωργιάδης Γεώργιος, Πρόεδρος ΤΕΦΑΑ Αθηνών  
Wylleman Paul, Πρόεδρος FEPSAC  
Μυλωνάκης Ιωάννης, Πρόεδρος ΟΑΔΑΠ  
Παπαγεωργίου Αθανάσιος, Γ.Γ. ΣΚΟΕ

### Οργανωτική Επιτροπή

**Πρόεδροι Συνεδρίου** Χατζηχαριστός Δημήτριος (Διευθυντής Τομέα Θεωρητικών Επιστημών ΤΕΦΑΑ Αθηνών)  
Κάκκος Βασίλειος (Πρόεδρος ΕΑΨ)

**Μέλη** Ψυχουντάκη Μαρία (Αντιπρόεδρος ΕΑΨ)  
Σταύρου Νεκτάριος (Γεν. Γραμματέας ΕΑΨ)  
Μπεμπέτσος Ευάγγελος (Ταμίας ΕΑΨ)  
Βλαχόπουλος Συμεών (Μέλος Δ.Σ. ΕΑΨ)  
Χατζηγεωργιάδης Αντώνιος (Μέλος Δ.Σ. ΕΑΨ)  
Χρόνη Στυλιανή (Μέλος Δ.Σ. ΕΑΨ)  
Γεωργιάδης Εμμανουήλ (Συντονιστής ΔΣ ΕΑΨ)

**Συντονιστής- Διευθυντής** Σταύρου Νεκτάριος

**Υπεύθυνος προγράμματος & οικονομικών** Γεωργιάδης Εμμανουήλ

### Επιστημονική Επιτροπή

**Πρόεδρος** Ζέρβας Ιωάννης

**Μέλη** Θεοδωράκης Ιωάννης  
Δογάνης Γεώργιος  
Παπαϊωάννου Αθανάσιος  
Εκκεκάκης Παντελεήμων  
Γούδας Μάριος  
Ψυχουντάκη Μαρία  
Βλαχόπουλος Συμεών  
Διγγελίδης Νικόλαος  
Χρόνη Στυλιανή  
Μπεμπέτσος Ευάγγελος  
Χατζηγεωργιάδης Αντώνιος  
Σταύρου Νεκτάριος  
Γεωργιάδης Εμμανουήλ  
Κάκκος Βασίλειος  
Χρηστάκου Άννα  
Βάζου Σπυριδούλα

**Σημείωση: Οι εργασίες του συνεδρίου αξιολογήθηκαν από δύο κριτές.**

**ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ ΙΙΙ – Αγωνιστικός Αθλητισμός**

22. *Σχέση ψυχολογικών χαρακτηριστικών και προληπτικής συμπεριφοράς στον αθλητισμό*  
Δόντη, Ο., Κατσίκας, Χ., Σταύρου, Ν.Α., & Ψυχουντάκη, Μ. .... 74
23. *Ηθική ωριμότητα και αθλητική εντιμότητα: Οι δύο πλευρές του ιδίου νομίσματος*  
Ζαρώτης, Ι., Νανούρη, Φ., Χρηστάκου, Α., & Ψυχουντάκη Μ. .... 77
24. *Αθλητική παρακίνηση: Διαφορές μεταξύ των αθλητριών αγωνιστικής και μη αγωνιστικής ρυθμικής γυμναστικής*  
Κούμπουλα Μ, Τσοπάνη Δ, Ψυχουντάκη Μ, Φλέσσας Κ., & Χαιροπούλου Χ. 80
25. *Η επίδραση διαφορετικών τεχνικών μάθησης σε παραμέτρους ταχύτητας και στην επίδοση αρχάριων αθλητών του άλματος σε μήκος*  
Παντελή, Φ., Βεληγκέκας, Π., & Σμυρνιώτου, Α. .... 83
26. *Η επίδραση διαφορετικών μεθόδων καθορισμού στόχων στη βελτίωση της διείσδυσης στην καλαθοσφαίριση*  
Σαββάτης, Π., Γαβριηλίδης, Α., Ψυχουντάκη, Μ., Αποστολίδης, Ν., & Στρατίκης, Α. .... 86

**ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ ΙV – Φυσική Αγωγή**

27. *Τροποποίηση και προσαρμογή του Ερωτηματολογίου Διδακτικών Ανησυχιών για τους Έλληνες Καθηγητές Φυσικής Αγωγής*  
Μανούσου Δ., Χατζηχαριστός Δ., Ζουνχιά Κ., & Ψυχουντάκη Μ. .... 90
28. *Αξιολόγηση της φυσικής δραστηριότητας στο σχολικό περιβάλλον σε μαθητές/τριες Α/θμιας και Β/θμιας εκπαίδευσης στο Νομό Πέλλας*  
Τσουλάφας Χ., Αυγερινός Α., Καμπάς Α., Δούδα Ε., & Λαπούσης Γ. .... 93
29. *Κατευθυνόμενη επικέντρωση της προσοχής σε συγκεκριμένη φάση παρουσίαση δεξιότητας μέσω κινουμένου σχεδίου προτύπου*  
Καμπιώτης Σ., & Πλατάνου, Θ. .... 96
30. *Αξιολόγηση του παρεμβατικού προγράμματος αγωγής υγείας «Δεν καπνίζω, γυμνάζομαι» σε παιδιά Ε΄ & ΣΤ΄ Δημοτικού & το προφίλ των γονέων των μαθητών*  
Γκόλτσος, Κ., Τζήκα, Δ., Χατζηγεωργιάδης, Α., & Θεοδωράκης, Γ. .... 100

**Δ. ΑΝΑΡΤΗΜΕΝΕΣ ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ****ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ Ι – Αγωνιστικός αθλητισμός**

31. *Ψυχική διάθεση διαιτητών καλαθοσφαίρισης*  
Μαυρίδης, Γ., Ρόκκα, Σ., Τσαμουρτζής, Ε., Καρυπίδης, Α., & Ταξιλάδης Κ... 105

# ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ ΣΤΟ ΣΧΟΛΙΚΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ ΣΕ ΜΑΘΗΤΕΣ/ΤΡΙΕΣ Α/ΘΜΙΑΣ ΚΑΙ Β/ΘΜΙΑΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ ΣΤΟ ΝΟΜΟ ΠΕΛΛΑΣ

Τσουλφάς, Χ.<sup>1</sup>, Αυγερινός, Α.<sup>1</sup>, Καμπάς, Α.<sup>1</sup>, Δούδα, Ε.,<sup>1</sup> & Λαπούσης, Γ.<sup>2</sup>.

<sup>1</sup> Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης

<sup>2</sup> Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης  
ctsoulfas@hotmail.com

## ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Ο σημερινός τρόπος ζωής των παιδιών και των εφήβων χαρακτηρίζεται από μειωμένη συμμετοχή σε ΦΔ τόσο μέσα στο σχολείο (Αυγερινός, Στάθη, Almond & Κιουμουρτζόγλου 2002) όσο και εκτός σχολείου τόσο στην Ελλάδα (Αυγερινός & Βερναδάκης, 2005) όσο και στο εξωτερικό (NASPE & AHA, 2006). Σύμφωνα με τις συστάσεις των παγκόσμιων οργανισμών υγείας οι μαθητές/τριες για να έχουν καλή υγεία πρέπει να συμμετέχουν στο σχολείο καθημερινά στο μάθημα της φυσικής αγωγής (ΦΑ) που να καλύπτει τις εξής προϋποθέσεις: α) Η διάρκεια πρέπει να είναι τουλάχιστον 30 λεπτά για τα παιδιά του Δημοτικού και 45 λεπτά για τα παιδιά του Γυμνασίου και Λυκείου, β) Το 50% τουλάχιστον της διάρκειας πρέπει να εμπλέκονται σε δραστηριότητες μέτριας/έντονης έντασης (ΜΕΦΔ) για ολόκληρη την σχολική χρονιά. Αυτή η οδηγία αντιστοιχεί σε 15 λεπτά και 22.5 λεπτά αντίστοιχα τη μέρα σε ΜΕΦΔ στη ΦΑ (NASPE & AHA, 2006). Ενώ η ΦΑ μπορεί να παράσχει μια ουσιαστική ποσότητα ΦΔ ειδικά στα παιδιά που δεν ασκούνται εκτός σχολείου, ο αριθμός, η διάρκεια και η συμμετοχή σε ΜΕΦΔ παρουσιάζει πτώση κατά την παρελθούσα δεκαετία τόσο διεθνώς (NASPE & AHA, 2006) όσο και στην Ελλάδα (Αυγερινός & Βερναδάκης, 2005; Αυγερινός και άλλοι 2002).

Το σχολικό διάλειμμα καταλαμβάνει σημαντικό μέρος του χρόνου που παραμένουν οι μαθητές/τριες στο περιβάλλον του σχολείου και μπορούν να είναι φυσικά δραστήριοι. Σύμφωνα με εμπειρικές εκτιμήσεις ερευνητών τα παιδιά πρέπει να συμμετέχουν σε ΜΕΦΔ τουλάχιστον το 40-50% του συνολικού χρόνου του σχολικού διαλείμματος (Ridgers, Stratton, Fairclough & Twist, 2007). Συνεπώς με βάση την οργάνωση του Αναλυτικού Προγράμματος και τη λειτουργία του σχολείου στη χώρα μας θα έπρεπε τουλάχιστον 25 από τα 50 λεπτά του συνολικού χρόνου διαλείμματος για το Δημοτικό και 22.5 από τα 45 λεπτά του συνολικού χρόνου διαλείμματος στο Γυμνάσιο και στο Λύκειο, οι μαθητές/τριες να είναι φυσικά δραστήριοι στη συνιστώμενη περιοχή έντασης. Παρόλα αυτά τα περισσότερα παιδιά δεν είναι φυσικά δραστήρια κατά την διάρκεια των διαλειμμάτων (Ridgers et al., 2007; Αυγερινός και συν., 2002). Μια άλλη ευκαιρία αύξησης της ΦΔ των παιδιών και εφήβων εκτός από το μάθημα της ΦΑ και τα σχολικά διαλείμματα είναι η συμμετοχή τους σε σχολικές αθλητικές ομάδες και τα σχολικά πρωταθλήματα. Όμως σε πολλά σχολεία διεθνώς (NASPE & AHA, 2006) αλλά και στην Ελλάδα (Αυγερινός και άλλοι, 2002) η αύξηση της ΦΔ μέσω των σχολικών αθλητικών ομάδων είναι περιορισμένη. Συγκεκριμένα έχει βρεθεί ότι τα παιδιά Δημοτικού συσσωρεύουν κατά μέσο όρο τη μέρα σε ΜΕΦΔ από τη συμμετοχή τους σε σχολικές αθλητικές ομάδες μόνο 4.14 λεπτά, στο Γυμνάσιο 1.28 λεπτά και στο Λύκειο 2.04 λεπτά (Αυγερινός και άλλοι, 2002). Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να αξιολογηθεί η ΦΔ των παιδιών και εφήβων Δημοτικού, Γυμνασίου και Λυκείου στο περιβάλλον του σχολείου (ΦΑ, διάλειμμα και σχολικοί αγώνες) και να συγκριθεί με τους προτεινόμενους στόχους υγείας που προτείνουν οι παγκόσμιοι οργανισμοί NASPE και AHA (2006).

## ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

Η επιλογή του δείγματος αφορούσε τα σχολεία της Α'θμιας και Β'θμιας εκπαίδευσης στην κεντρική Μακεδονία στην περιοχή της Αριδαίας. Η επιλογή του δείγματος έγινε με την μέθοδο της τυχαίας δειγματοληψίας. Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν συνολικά 600

μαθητές/τριες Α΄/θμιας και Β΄/θμιας εκπαίδευσης. Συγκεκριμένα 70 αγόρια και 73 κορίτσια Ε΄ και Στ΄ Δημοτικού, 90 αγόρια και 98 κορίτσια Α΄ και Β΄ Γυμνασίου και 111 αγόρια και 158 κορίτσια Α΄ και Β΄ Λυκείου. Για την καταγραφή της ΦΔ χρησιμοποιήθηκε το *Ερωτηματολόγιο Φυσικής Δραστηριότητας και Τρόπου Ζωής* (ΕΦΔΤΖ) (Αυγερινός, 2002). Η εγκυρότητα και η αξιοπιστία του ερωτηματολογίου ΕΦΔΤΖ έχει ελεγχθεί στον Ελληνικό πληθυσμό (Αργιροπούλου, Michalopoulou, Aggeloussis, & Αυγερινός, 2004).

## ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Από την ανάλυση διακύμανσης για ανεξάρτητα δείγματα ως προς ένα παράγοντα (One Way ANOVA) διαπιστώθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ του Δημοτικού, Γυμνασίου και Λυκείου στη συσσώρευση ΜΕΦΔ από συμμετοχή α) στη σχολική ΦΑ  $F(2,597) = 272.392, p < 0.05$ , β) στα σχολικά διαλείμματα  $F(2,597) = 50.804, p < 0.05$  και γ) στις σχολικές αθλητικές ομάδες  $F(2,597) = 41.705, p < 0.05$ . Από τα αποτελέσματα φάνηκε ότι τα παιδιά του Δημοτικού σχολείου ήταν τα περισσότερα φυσικά δραστήρια και τα επίπεδα ΦΔ στο σχολείο αρχίζουν να μειώνονται καθώς τα παιδιά πλησιάζουν την εφηβεία (Γυμνάσιο) και συνεχίζουν να μειώνονται σε όλη την διάρκειά της (Λύκειο). Πιο ειδικά βρέθηκε ότι σε σύγκριση με τους μαθητές/τριες του Δημοτικού σχολείου, τα παιδιά του Γυμνασίου και Λυκείου συμμετείχαν κατά μέσο όρο 8.15 λεπτά και 24.03 λεπτά λιγότερο σε ΜΕΦΔ στο σχολικό περιβάλλον (ΦΑ, διάλειμμα, σχολικός αθλητισμός) τη μέρα, πίνακας 1.

**Πίνακας 1. Μέσοι όροι (ΜΟ) και τυπικές αποκλίσεις (ΤΑ) συσσώρευσης ΦΔ στο σχολικό περιβάλλον τη μέρα.**

ΦΔ αθροιστικά από τη συμμετοχή σε ΜΕΦΔ τη μέρα:	ΔΗΜΟΤΙΚΟ (Ε΄ & Στ΄) n=143 ΜΟ (λεπτά) ± ΤΑ	ΓΥΜΝΑΣΙΟ (Α΄ & Β΄) n=188 ΜΟ (λεπτά) ± ΤΑ	ΛΥΚΕΙΟ (Α΄ & Β΄) n=269 ΜΟ (λεπτά) ± ΤΑ
ΣΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ <sup>1</sup>	16.19 ± 3.18	15.14 ± 4.40	7.09 ± 5.23
ΣΤΑ ΔΙΑΛΕΙΜΜΑΤΑ <sup>2</sup>	8.29 ± 5.7	6.35 ± 6.36	2.21 ± 3.23
ΣΕ ΣΧΟΛΙΚΕΣ ΑΘΛΗΤΙΚΕΣ ΟΜΑΔΕΣ <sup>3</sup>	11.22 ± 12.20	6.46 ± 11.25	2.37 ± 6.41
Σύνολο σε λεπτά	36.10	28.35	12.07

<sup>1</sup>Ο πραγματικός χρόνος της ΦΑ είναι 30 λεπτά. Διεξάγεται 3 φορές στο Δημοτικό και το Γυμνάσιο και 2 φορές στο Λύκειο. Η μέση ένταση των ΦΔ που πραγματοποιούνται στο μάθημα της ΦΑ είναι μέτρια προς έντονη ένταση (6 METs) (Αυγερινός, 2002).

<sup>2</sup>Η συνολική χρονική διάρκεια των διαλειμμάτων στο Δημοτικό και στο Γυμνάσιο είναι 50 λεπτά καθημερινά ενώ στο Λύκειο 45.

<sup>3</sup>Ο χρόνος άσκησης σε μια προπόνηση με τη σχολική ομάδα ορίστηκε αυθαίρετα σε 45 λεπτά. Η μέση ένταση των αγωνισμάτων είναι έντονη ένταση (8 METs) (Αυγερινός, 2002).

## ΣΥΖΗΤΗΣΗ – ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να αξιολογηθεί η ΦΔ των παιδιών και εφήβων Δημοτικού, Γυμνασίου και Λυκείου στο περιβάλλον του σχολείου και να συγκριθεί με τους προτεινόμενους στόχους υγείας που προτείνουν οι παγκόσμιοι οργανισμοί (NASPE & AHA, 2006). Τα ευρήματα έδειξαν ότι οι προτεινόμενες συστάσεις διεθνών οργανισμών υγείας για το μέγεθος και την ποιότητα ΦΔ που πρέπει να συσσωρεύουν οι μαθητές/τριες κατά την παραμονή τους στο περιβάλλον του σχολείου μέσα από το μάθημα της ΦΑ, από το παιχνίδι στα σχολικά διαλείμματα και από την συμμετοχή τους σε οργανωμένες αθλητικές δραστηριότητες δεν πληρούνται. Το Ελληνικό αναλυτικό πρόγραμμα ΦΑ προβλέπει για το Δημοτικό και το Γυμνάσιο την διεξαγωγή της ΦΑ 2-3 φορές τη βδομάδα ενώ για το Λύκειο 2 φορές αντίστοιχα. Αυτό απέχει πολύ από τις προτεινόμενες συστάσεις που προτρέπουν για καθημερινή ΦΑ. Από την ανάλυση των δεδομένων φάνηκε ότι μόνο οι μαθητές/τριες του Δημοτικού πληρούσαν τις προτεινόμενες συστάσεις για συμμετοχή σε ΜΕΦΔ στη ΦΑ τη μέρα. Στο Γυμνάσιο και στο Λύκειο όμως τα αποτελέσματα ήταν αποθαρρυντικά. Τα ευρήματα έδειξαν ότι οι μαθητές/τριες συμμετείχαν κατά μέσο όρο 7.36 και 15.41 λεπτά λιγότερο τη μέρα σύμφωνα με τις συστάσεις (NASPE & AHA, 2006). Οι βασικοί λόγοι που οδηγούν την πλειοψηφία των μαθητών/τριών να μην συμμετέχουν ενεργητικά στη ΦΑ είναι η

αίσθηση ανισότητας όσο αφορά τις αθλητικές τους ικανότητες, η υποτίμηση της αξίας της ΦΑ και η κακή ποιότητα του μαθήματος ΦΑ (Αυγερινός & Βερναδάκης, 2005).

Το δραστήριο παιχνίδι των μαθητών/τριών κατά τη διάρκεια των διαλειμμάτων μπορεί να παρέχει ένα ικανοποιητικό ποσοστό συσσώρευσης ΦΔ για την κάλυψη της ημερήσιας προτεινόμενης δόσης ΦΔ για καλή υγεία. Στην παρούσα έρευνα τα αποτελέσματα ήταν επίσης αποθαρρυντικά. Σύμφωνα με τις συστάσεις τα παιδιά του Δημοτικού, του Γυμνασίου και Λυκείου συμμετείχαν λιγότερο σε ΜΕΦΔ στα σχολικά διαλείμματα κατά 17.11, 16.15 και 20.29 λεπτά αντίστοιχα. Οι βασικοί λόγοι που οδηγούν στην μείωση της ΦΔ στα διαλείμματα είναι η περιορισμένη διάρκεια των διαλειμμάτων, ο μη διαθέσιμος αθλητικός εξοπλισμός, η κακή οργάνωση των σχολικών αυλών, ο μικρός διαθέσιμος χώρος καθώς και οι ανεπαρκείς αθλητικές εγκαταστάσεις (Ridgers *et al.*, 2005).

Όσο αφορά την συμμετοχή των παιδιών και εφήβων σε σχολικές αθλητικές ομάδες τα ευρήματα έδειξαν ότι η συσσώρευση της ΦΔ σε ΜΕΦΔ ένταξη ως αποτέλεσμα της συμμετοχής τους στις ομάδες αυτές είναι πολύ μικρή και μειώνεται προοδευτικά με την αύξηση της ηλικίας. Οι βασικοί λόγοι μείωσης της συμμετοχής σε σχολικές αθλητικές ομάδες σχετίζονται με την χαμηλή ανάπτυξη των κινητικών δεξιοτήτων και των φυσικών ικανοτήτων που απαιτούν τα συγκεκριμένα αθλήματα, την κακή οργάνωση των σχολικών πρωταθλημάτων (αθλητικός εξοπλισμός, αθλητικές εγκαταστάσεις κ.α.) και στο ότι δίνεται μεγαλύτερη έμφαση στην νίκη και στον ανταγωνισμό (NASPE & AHA, 2006).

Τα ευρήματα της παρούσας έρευνας δείχνουν ότι τα σχολεία πρέπει να φροντίσουν να δημιουργήσουν τις προϋποθέσεις ώστε οι μαθητές/τριες να δραστηριοποιούνται φυσικά τον περισσότερο χρόνο παραμονής τους στο σχολικό περιβάλλον, σε εντάσεις που βελτιώνουν τόσο την υγεία τους όσο και την κινητική τους απόδοση στα σπορ και τις αθλοπαιδιές. Τα παιδιά πρέπει να έχουν την ευκαιρία να είναι δραστήρια κατά την διάρκεια των διαλειμμάτων παρέχοντάς τους τον απαραίτητο αθλητικό εξοπλισμό, τις αθλητικές εγκαταστάσεις και την επίβλεψη για ασφαλή συμμετοχή. Τέλος τα σχολεία πρέπει να φροντίσουν τη θεσμοθέτηση αθλητικών δράσεων και πρωταθλημάτων που να ικανοποιούν τα ενδιαφέροντα, τις ανάγκες και τις προτιμήσεις όλων των παιδιών.

## BIBΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Argiropoulou, C.E., Michalopoulou, M., Aggeloussis, N. & Avgerinos, A. (2004). Validity and reliability of physical activity measures in Greek high school age children. *Journal of Sports Science and Medicine*, 3, 147-159.
- Avgerinos, G.A. (2002). *Lifestyle and physical activity patterns of Greek children: The applicability of a school based intervention programme*. Unpublished doctoral dissertation. Loughborough University, U.K.
- National Association for Sport and Physical Education (NASPE) and the American Heart Association (AHA). (2006). *Shape of the Nation Report. Status of Physical Education in the USA*. Reston, VA: American Alliance of Health Physical Education Recreation and Dance.
- Ridgers, N.D., Stratton, G., Fairclough, S.J. & Twisk, J.W.R. (2007). Children's physical activity levels during school recess: a quasi-experimental intervention study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 4, 1-19.
- Αυγερινός, Α. & Βερναδάκης, Ν. (2005). Πόσο δραστήρια είναι τα παιδιά του δημοτικού σχολείου στο μάθημα της φυσικής αγωγής; *2ο Forum της Ελληνικής Ακαδημίας Φυσικής Αγωγής* ("Ο εκπαιδευτικός Φυσικής Αγωγής στις νέες εξελίξεις"), 28-29 Μαΐου 2005, Χαλκιδικής.
- Αυγερινός, Α., Αργυροπούλου, Τ., Almond L. & Μιχαλοπούλου, Μ. (2000). Ένα νέο όργανο αξιολόγησης της ενεργειακής δαπάνης: Αξιοπιστία και συγκλίνουσα εγκυρότητα του Ερωτηματολογίου Φυσικής Δραστηριότητας και Τρόπου Ζωής. *Αθλητική Απόδοση & Υγεία*, 2, 281-300.
- Αυγερινός, Α., Στάθη, Α., Almond, L., & Κιουμουρτζόγλου, Ε. (2002). Τρόπος Ζωής και Φυσική Δραστηριότητα Ελλήνων Μαθητών. *Φυσική δραστηριότητα & ποιότητα ζωής*, 3, 18-30.