

Η Συμβολή των Παραγόντων της «Γνώσης» και «Πληροφόρησης» στην Πρόθεση για Φυσική Δραστηριότητα κατά τη Διάρκεια του COVID-19

The Contribution of the Factors of "Knowledge" and "Information" to the Intention for Physical Activity during COVID-19

Ευάγγελος Μπεμπέτσος,¹ Χρήστος Κωνσταντινίδης²

Abstract at the end of the article

¹Καθηγητής, ΣΕΦΑΑ, ΔΠΘ,

²Ψυχολόγος, Phd (cand), ΣΕΦΑΑ, ΔΠΘ

Υποβλήθηκε: 15/06/2020

Επανυποβλήθηκε: 18/12/2020

Εγκρίθηκε: 08/02/2021

Υπεύθυνος αλληλογραφίας:

Ευάγγελος Μπεμπέτσος

Καθηγητής ΣΕΦΑΑ, Δημοκρίτειο

Πανεπιστήμιο Θράκης, 691 00 Κομοτηνή

e-mail: empempet@phyed.duth.gr

Εισαγωγή: Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας η εξάπλωση της πανδημίας του COVID-19 εγείρει ανησυχίες για επαυξημένο πανικό και αυξανόμενο άγχος σε άτομα που έχουν παγιδευτεί σε μια είτε πραγματική είτε θεωρητική απειλή του κορωνοϊού. **Σκοπός:** Ο στόχος αυτής της προκαταρκτικής μελέτης ήταν να διερευνήσει τη συμβολή των παραγόντων της «γνώσης» και «πληροφόρησης» στην πρόβλεψη της πρόθεσης εμπλοκής ενηλίκων ατόμων με τη Φυσική Δραστηριότητα κατά τη διάρκεια Πανδημίας. **Υλικό και Μέθοδος:** Το δείγμα αποτέλεσαν 904 άτομα, 417 άνδρες και 487 γυναίκες, ηλικίας από 18–70 ετών. Οι συμμετέχοντες συμπλήρωσαν την ελληνική έκδοση του ερωτηματολογίου της «Θεωρίας της Σχεδιασμένης Συμπεριφοράς». **Αποτελέσματα:** Οι αναλύσεις: (α) της ιεραρχικής παλινδρόμησης όπως και των συσχετίσεων, έδειξαν ισχυρή αλληλεπίδραση μεταξύ των εξεταζόμενων μεταβλητών του ερωτηματολογίου, υποδηλώνοντας συγκεκριμένα ότι η «γνώση», η «πληροφόρηση», οι «στάσεις», η «αυτοταυτότητα» και η «δύναμη στάσεων» θα μπορούσαν να συμβάλουν στην πρόβλεψη της πρόθεσης για ΦΔ, ($p < 0,001$), αντίστοιχα και κατά τη διάρκεια του COVID-19. **Συμπεράσματα:** Συνολικά, η συστηματική πρόσβαση σε πληροφορίες και γνώσεις φαίνεται να συνοδεύει σχετικά ισχυρότερες προθέσεις ακόμη και κατά τη διάρκεια καταστάσεων εγκλεισμού.

Λέξεις-ευρετηρίου: Θεωρία της «Σχεδιασμένης Συμπεριφοράς», COVID-19, πρόθεση, Φυσική Δραστηριότητα

Εισαγωγή

Κατά την περίοδο έξαρσης της πανδημίας COVID-19 περισσότερο από το ένα τέταρτο του παγκόσμιου πληθυσμού βίωσε υποχρεωτικό κατ' οίκον περιορισμό, με σκοπό την επιβράδυνση της εξάπλωσης της νόσου.¹ Αυτό το αγχωτικό πλαίσιο έχει πιθανώς αρνητικές επιπτώσεις στη σωματική και ψυχική υγεία των ανθρώπων, καθώς το χρόνιο στρες σχετίζεται με τη νευροενδοκρινική, μεταβολική, φλεγμονώδη, καρδιαγγειακή και γνωστική ρύθμιση του ανθρώπινου συστήματος.² Γνωρίζοντας ήδη τα οφέλη της σωματικής δραστηριότητας στη σωματική αλλά και ψυχική υγεία,³ μέτρο αντιμετώπισης του άγχους που δημιουργείται από τις παρούσες συνθήκες εν μέσω πανδημίας θα μπορούσε να αποτελέσει η φυσική δραστηριότητα καθώς και να μετριάσει τις επιβλαβείς επιπτώσεις του COVID-19 στην υγεία συνολικά. Αντίθετα, ο αυξημένος χρόνος που αφιερώνεται σε καθιστικές συμπεριφορές μπορεί να έχει αρνητικές επιπτώσεις στην υγεία.^{4,5}

Είναι ήδη γνωστό πως η πανδημία COVID-19 είναι πολύ πιθανό να επηρέασε τη συνήθη σωματική δραστηριότητα των ανθρώπων⁶ καθώς και τα επίπεδα καθιστικής ζωής. Αυτό συμβαίνει για πρακτικούς αλλά και συναισθηματικούς λόγους. Αρχικά, τα μέτρα περιορισμού, όπως το κλείσιμο των γυμναστηρίων και των αθλητικών χώρων, ο περιορισμός των μετακινήσεων του ευρέος κοινού, έχουν διαταράξει δραματικά τις καθημερινές ρουτίνες των ατόμων. Επιπροσθέτως, το άγχος των ανθρώπων για ενδεχόμενη προσβολή από τον ιό αυξάνει την τάση τους να μένουν στο σπίτι και τους απομάκρυνε από τις συνήθειες δραστηριότητές τους. Αν και στον κοινωνικό τομέα τα αποτελέσματα του lockdown είναι άμεσα εμφανή, όπως η άνθιση της τηλεργασίας, και η πιθανή μείωση της φυσικής δραστηριότητας εξαιτίας της απαγόρευσης μετακινήσεων, η διαχείριση του διευρυμένου πλέον ελεύθερου χρόνου και οι συμπεριφορές που αναπτύσσονται σε αυτόν δεν είναι μια οικεία συνθήκη.¹

Η αύξηση του δυνητικού ελεύθερου χρόνου μπορεί να αποτελέσει ευκαιρία για την προώθηση ενός πιο δραστήριου τρόπου ζωής, αλλά μπορεί επίσης να ευνοήσει τις καθιστικές δραστηριότητες. Λαμβάνοντας υπόψη τον ρόλο τους στην υγεία των ανθρώπων, η κατανόηση του κατά πόσο επέρχονται αλλαγές στη σωματική δραστηριότητα και στις καθιστικές συμπερι-

φορές εξαιτίας της εμφάνισης του COVID-19, θεωρείται επιβεβλημένη.¹

Η συμμετοχή στη Φυσική Δραστηριότητα μπορεί να θεωρηθεί ως ένας «τύπος συμπεριφοράς», η οποία χρειάζεται να διερευνηθεί και να εξεταστούν οι παράγοντες που την καθορίζουν. Υπάρχουν πολλοί παράγοντες που μπορεί να παίξουν σπουδαίο ρόλο στην πρόβλεψη ορισμένων συμπεριφορών (στάσεων και προθέσεων). Μία θεωρία η οποία μπορεί να δώσει απαντήσεις σε τέτοιες προβληματικές συμπεριφορές, είναι η θεωρία της «Σχεδιασμένης Συμπεριφοράς».⁷ Σύμφωνα με τη θεωρία, αυτό που προηγείται άμεσα κάθε συμπεριφοράς είναι η «Πρόθεση» του ατόμου να προβεί σε μια ενέργεια.⁸

Η πιθανότητα εκτέλεσης μιας συμπεριφοράς ονομάζεται «πρόθεση συμπεριφοράς». Όσο πιο δυνατή είναι η πρόθεση του ατόμου, τόσο πιθανότερο είναι να προσπαθήσει το άτομο αυτό να συμπεριφερθεί ανάλογα με την πρόθεσή του.⁹ Η στάση προς τη συμπεριφορά υποδηλώνει την προδιάθεση του ατόμου για ευμενή ή δυσμενή αντιμετώπισή της. Επίσης, σύμφωνα με τη θεωρία,⁷ η εκτέλεση μιας συμπεριφοράς δεν έχει μόνο σχέση με την πρόθεση του ατόμου. Μια συμπεριφορά μπορεί να είναι απόλυτα ελεγχόμενη από το άτομο, δηλαδή εξαρτάται από το ίδιο αν αποφασίσει να την εκτελέσει ή όχι. Ανεξάρτητα από την πρόθεση του ατόμου να εκτελέσει μια συμπεριφορά, συνήθως υπάρχουν εμπόδια τα οποία μπορεί να δημιουργήσουν προβλήματα. Τέτοια εμπόδια είναι εσωτερικοί παράγοντες, όπως επιδεξιότητες, ικανότητες, γνώση, προγραμματισμός, και εξωτερικοί παράγοντες, όπως χρόνος, ευκαιρίες, πληροφορίες, κ.λπ.⁸ Ο έλεγχος της συμπεριφοράς βρίσκεται μεταξύ δύο άκρων: στο ένα άκρο είναι η απόλυτα ελεγχόμενη συμπεριφορά, και στο άλλο άκρο η απόλυτα ανεξέλεγκτη συμπεριφορά.⁷

Μεταγενέστερες σχετικές έρευνες,^{10,11} εξέτασαν ορισμένους πρόσθετους παράγοντες που σχετίζονται με την πρόβλεψη της συμπεριφοράς. Οι δύο αυτοί καινούργιοι παράγοντες επηρεάζουν την πρόθεση του ατόμου για τη συγκεκριμένη συμπεριφορά. Πιο συγκεκριμένα, οι παράγοντες αυτοί είναι η «Δύναμη των Στάσεων» και η «Αυτοταυτότητα». Η «Δύναμη των Στάσεων» αναφέρεται στη σιγουριά που νιώθει το άτομο για τη συγκεκριμένη συμπεριφορά, στο πόσο σωστή είναι η άποψη να ενεργήσει έτσι, στη σπουδαιότητα που νιώθει όσον αφορά

στην πρόθεσή του και κατά πόσο οι γνώσεις, η πληροφόρηση και το ενδιαφέρον παίζουν σημαντικό ρόλο στη διαμόρφωση της πρόθεσης. Η «Αυτοταυτότητα», με τη σειρά της, εστιάζει στο πόσο ικανό πιστεύει προσωπικά ότι είναι το κάθε άτομο, ώστε να ακολουθήσει την καινούργια συμπεριφορά. Και η αυτοταυτότητα επηρεάζει την πρόθεση του ατόμου αλλά επηρεάζεται από την δύναμη των στάσεών του.

Ερευνητές στον ελλαδικό χώρο κατά το παρελθόν χρησιμοποίησαν τη συγκεκριμένη θεωρία για να προβλέψουν προθέσεις/συμπεριφορές, όπως η συμμετοχή σε αθλητικές δραστηριότητες.^{12,13} Πιο συγκεκριμένα, μελέτη προσπάθησε να διερευνήσει τη συνεισφορά της «γνώσης» και της «πληροφόρησης» στην πρόβλεψη της πρόθεσης των φοιτητών να ασχοληθούν με το άθλημα του badminton.¹⁴ Η ανάλυση των αποτελεσμάτων τεκμηρίωσε την αξιοπιστία της «Θεωρία της Σχεδιασμένης Συμπεριφοράς» για την πρόβλεψη πρόθεσης. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι το σύνολο των πληροφοριών και της διαθέσιμης γνώσης σχετικά με μία συμπεριφορά θα αποτελούσαν ένα καθοριστικό συστατικό για να υπάρχει συνέπεια μεταξύ συμπεριφοράς και πράξης.

Αρκετές έρευνες έχουν χρησιμοποιήσει τη θεωρία της «Σχεδιασμένης Συμπεριφοράς», για την πρόβλεψη συμμετοχής ατόμων σε κινητικές δραστηριότητες.^{14,15} Ταυτόχρονα έχει χρησιμοποιηθεί και για την πρόβλεψη συμμετοχής εγκύων γυναικών, σε προγράμματα άσκησης, μετά τη γέννηση του παιδιού τους.^{16,17}

Σκοπός

Μελέτες έχουν δείξει ότι οι μεταβλητές του ερωτηματολογίου της «Σχεδιασμένης Συμπεριφοράς» αποτελούν μια ιεραρχική αλυσίδα. Η αλυσίδα ξεκινά με τις «Στάσεις», συνεχίζεται με υποκειμενικούς παράγοντες: «Πρόθεση», «Αυτοταυτότητα», «Δύναμη Στάσεων», «Γνώσεις» και ολοκληρώνεται με την «Πληροφόρηση».^{10,18}

Στην παρούσα έρευνα χρησιμοποιήθηκε η συγκεκριμένη θεωρία, για τη διερεύνηση του βαθμού συμβολής των μεταβλητών «γνώσεις» και «πληροφόρηση» στην πρόθεση εμπλοκής των ατόμων με τη ΦΔ κατά τη διάρκεια του COVID-19. Η προσπάθεια αυτή αποτελεί τον σκοπό της έρευνας, και ταυτόχρονα αναδεικνύει την μοναδικότητά της τόσο στον ελληνικό όσο και στον διεθνή ερευνητικό χώρο, λόγω του ερευνητικού κενού που διαπιστώθηκε από τους ερευνητές.

Υλικό και Μέθοδος

Συμμετέχοντες

Το δείγμα αποτέλεσαν 904 άτομα, εκ των οποίων τα 417 ήταν άνδρες (46,2%) και τα 487 γυναίκες (53,8%), ηλικίας από 18–70 (ΜΟ=36,26, ΤΑ=12,48).

Όργανο Μέτρησης

Για τις ανάγκες και τους σκοπούς της έρευνας χρησιμοποιήθηκε η ελληνική έκδοση,¹⁰ του παρακάτω ερωτηματολογίου της Θεωρίας της «Σχεδιασμένης Συμπεριφοράς».⁸ Πιο συγκεκριμένα, το ερωτηματολόγιο συμπεριλάμβανε τους εξής παράγοντες:

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

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

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

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

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

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

Διαδικασία συλλογής των δεδομένων

Η συλλογή των δεδομένων της έρευνας πραγματοποιήθηκε με τη χρήση ηλεκτρονικής φόρμας/ερωτηματολογίου (Google Form), και όχι τυπωμένων ερωτηματολογίων, καθώς οι ερευνητές θεώρησαν τη χρήση του υποχρεωτική συμμόρφωση με τους καινούργιους κανόνες προστασίας από τον κορωνοϊό (COVID-19) και για την αποφυγή μη απαραίτητης σωματικής επαφής. Το χρονικό διάστημα συλλογής των δεδομένων ήταν δύο μήνες, από τον Απρίλιο έως και τον Μάιο του 2020. Ο λόγος επιλογής του χρονικού ορίου συνδέεται με τη χρονική διάρκεια του υποχρεωτικού εγκλεισμού και την έξαρση του COVID-19 στην Ελλάδα.

Οι συμμετέχοντες ενημερώθηκαν σχετικά με όλες τις παραμέτρους και τα θέματα ηθικής και δεοντολογίας που διέπουν την έρευνα, όπως η εθελοντική συμμετοχή, η ανωνυμία των συμμετεχόντων, το δικαίωμα οικειοθελούς αποχώρησης σε οποιοδήποτε στάδιο του ερωτηματολογίου και η αποκλειστική χρήση των δεδομένων για ερευνητικούς σκοπούς. Η ενημέρωσή τους έγινε με την καταγραφή όλων των απαραίτητων πληροφοριών στην πρώτη σελίδα του ερωτηματολογίου. Οι εμπλεκόμενοι μπορούσαν να προχωρήσουν στη συμπλήρωση της φόρμας μόνο εφόσον κατανοούσαν τις πληροφορίες αυτές και συμφωνούσαν να συνεχίσουν στη συμπλήρωση των ερωτήσεων.

Στατιστικές αναλύσεις

Πραγματοποιήθηκαν αναλύσεις: Αξιοπιστίας, Συσχετίσεων και Ιεραρχικής Παλινδρόμησης.

Αποτελέσματα

Στον πίνακα 1 παρουσιάζονται τα συνοπτικά αποτελέσματα ελέγχου της αξιοπιστίας των ερωτηματολογίων.

Πίνακας 1. Ανάλυση αξιοπιστίας του ερωτηματολογίου.

Μεταβλητές	Cronbach's alpha
Στάσεις	0,89
Πρόθεση	0,91
Αυτοταυτότητα	0,87
Δύναμη Στάσεων	0,96
Γνώσεις	0,88
Πληροφόρηση	0,85

Η ανάλυση έδειξε ότι το α του Cronbach κυμάνθηκε από 0,70 έως 0,91. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι όλοι οι παράγοντες έχουν πολύ ικανοποιητική/υψηλή εσωτερική συνοχή.

Στον πίνακα 2 παρουσιάζονται συνοπτικά τα αποτελέσματα των συσχετίσεων μεταξύ των παραγόντων. Υψηλές τιμές συσχέτισης παρατηρούνται μεταξύ σχεδόν όλων των παραγόντων του ερωτηματολογίου της «Σχεδιασμένης Συμπεριφοράς».

Στον πίνακα 3 παρουσιάζονται τα αποτελέσματα της Ιεραρχικής Ανάλυσης Παλινδρόμησης,⁸ σχετικά με την πρόβλεψη «Πρόθεσης εμπλοκής με τη ΦΔ». Στο 1ο βήμα πραγματοποιήθηκε εισαγωγή των παραγόντων «Γνώσεις» και «Πληροφόρηση», στο 2ο βήμα πραγματοποιήθηκε εισαγωγή του παράγοντα «Στάσεις» και στο 3ο βήμα πραγματοποιήθηκε εισαγωγή των παραγόντων «Αυτοταυτότητα» και «Δύναμη Στάσεων». Πιο συγκεκριμένα, οι δύο πρώτοι παράγοντες εξήγησαν το 26,1% της μεταβλητότητας [$F_{(2,904)}=280,14, p<0.001$], εν συνεχεία ο 2ος παράγοντας εξήγησε το 17,6% της μεταβλητότητας [$F_{(3,903)}=158,84, p<0.001$] και τέλος οι 2 τελευταίοι εξήγησαν το 24,3% της μεταβλητότητας [$F_{(5,902)}=106,28, p<0.001$]. Συνολικά και οι 5 παράγοντες εξηγούν το 68% της συνολικής μεταβλητότητας.

Συζήτηση

Σκοπός αυτής της προκαταρκτικής μελέτης ήταν να εξετάσει τη συμβολή των 2 παραγόντων «Γνώσεις» και «Πληροφόρηση» σχετικά με την πρόθεση ενηλίκων ατόμων να ασχοληθούν με τη ΦΔ κατά τη διάρκεια του εγκλεισμού λόγω COVID-19. Οι αναλύσεις υποστήριξαν την εγκυρότητα του σχεδιασμένου μοντέλου συμπεριφοράς για την πρόβλεψη προθέσεων (πίνακας 2). Το πιο ενδιαφέρον εύρημα αποτελεί η εισαγωγή των μεταβλητών «γνώσης» και «πληροφόρησης» ως πρώτες στην ανάλυση (πίνακας 3), μετά την αλλαγή της ιεραρχικής αλυσίδας των μεταβλητών, με τα αποτελέσματα να δείχνουν τον σημαντικό ρόλο που έπαιξαν στη διαμόρφωση θετικών στάσεων/προθέσεων των ατόμων για την ενασχόλησή τους με τη ΦΔ. Σύμφωνα και με προηγούμενες έρευνες,^{19–21} τα αποτελέσματα έδειξαν ότι ο όγκος των διαθέσιμων πληροφοριών και γνώσεων σχετικά με μια συμπεριφορά, ήταν καθοριστικός παράγοντας στά-

Πίνακας 2. Ανάλυση συσχέτισης των παραγόντων.

Μεταβλητές	Στάσεις	Πρόθεση 2	Αυτοταυτότητα	Δύναμη Στάσεων	Πληροφόρηση	Γνώσεις
Στάσεις						
Πρόθεση	** 0,61					
Αυτοταυτότητα	** 0,68	** 0,78				
Δύναμη Στάσεων	** 0,74	** 0,78	** 0,87			
Πληροφόρηση	** 0,71	** 0,75	** 0,69	** 0,77		
Γνώσεις	** 0,61	** 0,60	** 0,63	** 0,74	** 0,78	

** p<0.001

Πίνακας 3. Ιεραρχική Ανάλυση Παλινδρόμησης.

Παράγοντες	Πρόβλεψη ΦΔ						
	R	RSquare	Adjusted R	Beta	df	F	Sig p
«Γνώσεις»	0,83	0,68	0,68	0,84	2,661	280,14	0,001
«Πληροφόρηση»							
«Στάσεις»	0,65	0,42	0,42	0,48	3,660	158,84	0,001
«Αυτοταυτότητα»	0,49	0,24	0,24	0,53	3,658	106,28	0,001
«Δύναμη Στάσεων»							

σης-δράσης. Ταυτόχρονα, υποδηλώνουν ότι η συγκεκριμένη γνώση και πληροφόρηση μπορεί να προέρχονται από έμμεσες εμπειρίες όπως τα μέσα ενημέρωσης ή η γνώμη ενός φίλου.²²⁻²⁴

Συνολικά, τα αποτελέσματα έδειξαν ότι όλες οι μεταβλητές της θεωρίας θα μπορούσαν να συνεισφέρουν σημαντικά στην πρόθεση απέναντι στη ΦΔ ακόμη και κατά τη διάρκεια ειδικών καταστάσεων, όπως ο εγκλεισμός λόγω πανδημίας. Συγκεκριμένα, η γνώση, η πληροφόρηση, οι στάσεις, η δύναμη στάσεων και η αυτοταυτότητα συνέβαλαν σημαντικά στην εξήγηση της διακύμανσης της πρόθεσης. Η μελέτη υποστήριξε ευρήματα προηγούμενων ερευνητών, οι οποίοι ανέφεραν ότι η πρόθεση προέβλεπε σημαντικά την προσδοκία για φυσική δραστηριότητα και αθλητισμό.^{14,25}

Ωστόσο, θα πρέπει να αναφερθούν πιθανοί περιορισμοί της παρούσας έρευνας, όπως το ότι οι συμμετέχοντες ήταν ενήλικα άτομα που μπορεί να γνωρίζουν ήδη τα οφέλη της συμμετοχής τους στη ΦΔ.

Συμπεράσματα

Οι γνώσεις και οι πληροφορίες ήταν οι κύριοι παράγοντες που βοήθησαν τους ερευνητές να κατανοήσουν τις προθέσεις εμπλεκόμενων για τη συμμετοχή τους στη ΦΔ και κατά τη διάρκεια καταστάσεων εγκλεισμού. Είναι πιθανό αυτοί οι παράγοντες να μπορούν να συμβάλουν ως εργαλεία βοήθειας σε επαγγελματίες του αθλητισμού και των επιστημών υγείας και να υποστηρίξουν την πρόκληση που αντιμετωπίζουν σχετικά με την αλλαγή ή τροποποίηση αρνητικών στάσεων και προθέσεων.

ABSTRACT

The Contribution of the Factors of "Knowledge" and "Information" to the Intention for Physical Activity during COVID-19Evangelos Bebetos,¹ Christos Konstantinidis²¹Professor, DPESS, Democritus University of Thrace, Komotini,²Psychologist, PhD Candidate, DPESS, Democritus University of Thrace, Komotini, Greece

Introduction: According to the World Health Organization, the spread of the COVID-19 pandemic raises concerns about increased panic and growing anxiety, in people trapped in either a real or theoretical threat of Coronavirus. Purpose: The **aim** of this preliminary study was to investigate the contribution of the factors of "knowledge" and "information", to the prediction of intention to adult involvement with physical activity during Pandemic. Material and Method: The sample consisted of 904 individuals, 417 men and 487 women, aged 18–70 years. Participants completed the Greek version of the "Planned Behavior Theory" questionnaire. **Results:** The analyses: (a) of the hierarchical regression as well as (b) correlations, showed a strong interaction between the examined variables of the questionnaire, specifically indicating that "knowledge", "information", "attitudes", "self-identity" and "attitude strength" could help predict the intention for Physical Activity ($p < 0,001$), respectively, during COVID-19, also. **Conclusions:** Overall, systematic access to information and knowledge seems to accompany relatively stronger intentions even during lockdown conditions.

Key-words: "Theory of Planned Behavior", COVID-19, intention, physical activity.

✉ **Corresponding Author:** Evangelos Bebetos, Professor DPESS, Democritus University of Thrace, 691 00 Komotini, Greece e-mail: empempet@phyed.duth.gr

Βιβλιογραφία

1. Cheval B, Sivaramakrishnan H, Maltagliati S, Fessler L, Forestier C, Sarrazin P et al. *Relationships Between Changes in Self-reported Physical Activity and Sedentary Behaviours and Health During the Coronavirus (COVID-19) Pandemic in France and Switzerland*, 2020, <https://doi.org/10.31236/osf.io/ydv84>
2. Juster RP, McEwen BS, Lupien SJ. Allostatic load biomarkers of chronic stress and impact on health and cognition. *Neurosci Biobehav Rev* 2010, 35:2–16
3. Rebar AL, Stanton R, Geard D, Short C, Duncan MJ, Vandellanno C. A meta-meta-analysis of the effect of physical activity on depression and anxiety in non-clinical adult populations. *Health Psychol Rev* 2015, 9:366–378
4. Boberska M, Szczuka Z, Kruk M, Knoll N, Keller J, Hohl DH et al. Sedentary behaviours and health-related quality of life. A systematic review and meta-analysis. *Health Psychol Rev* 2018, 12:195–210
5. Ekelund U, Steene-Johannessen J, Brown WJ, Fagerland MW, Owen N, Powell KE et al. Does physical activity attenuate, or even eliminate, the detrimental association of sitting time with mortality? A harmonised meta-analysis of data from more than 1 million men and women. *The Lancet* 2016, 388:1302–1310
6. Fitbit Staff. *The impact of coronavirus on global activity*. Fitbit News, 2020. <https://blog.fitbit.com/covid-19-global-activity/>. Accessed April 2020
7. Ajzen I. *Handbook of theories of social psychology*. Sage, London, UK, 2012
8. Ajzen I, Madden TJ. Predictions of goal-directed behavior: Attitudes, intentions and perceived behavioral control. *J Exp Soc Psychol* 1986, 22:453–457
9. Ajzen I, Fishbein M. *Understanding attitudes and predicting social behavior*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall, 1980
10. Theodorakis Y. Planned behavior, attitude strength, self-identity, and the prediction of exercise behavior. *Sport Psychol* 1994, 8:149–165
11. Theodorakis Y, Doganis G, Bagiatas K, Goudas M. Preliminary study of the ability of reasoned action model in predicting exercise behavior of young children. *Percept Mot Skills* 1991, 72:51–58
12. Bebetos E, Konstantoulas D. Contact sports, moral functioning and planned behaviour theory. *Percept Mot Skills* 2006, 103:131–144
13. Dimitrakaki V, Porpodis K, Bebetos E, Zarogoulidis P, Pappiannou A, Tsiouda T et al. Attitudes of asthmatic and nonasthmatic children to physical exercise. *Patient Prefer Adherence* 2013, 7:81–88
14. Bebetos E, Antoniou P, Kouli O, Trikas, G. Knowledge and information in prediction of intention to play badminton. *Percept Mot Skills* 2004, 98:1210–1218
15. Hagger MS, Chatzisarantis NLD, Biddle SJH. A Meta-Analytic Review of the Theories of Reasoned Action and Planned Behavior in Physical Activity: Predictive Validity and the

- Contribution of Additional Variables. *J Sport Exerc Psychol* 2002, 24:3–32
16. Clarke PE, Gross H. Women's behaviour, beliefs and information sources about physical exercise in pregnancy. *Midwifery* 2004, 20:133–141
17. Downs DS, Hausenblas HA. Women's Exercise Beliefs and Behaviors During Their Pregnancy and Postpartum. *J Midwifery Womens Health* 2010, 49:138–144
18. Theodorakis Y, Bagiatis K, Goudas M. Attitudes toward teaching individuals with disabilities: application of planned behavior theory. *Adapt Phys Activ Q* 1995, 12:151–160
19. Mok WK, Wong CM, Lee YK. Exploring the Physical Activity of Secondary School students in Hong Kong by application of the Theory of Planned Behaviour. *ISATE* 2013, 264–269
20. Pakpour AH, Zeidi IM, Chatzisarantis N, Molsted S, Harrison AP, Plotnikoff RC. Effects of action planning and coping planning within the theory of planned behaviour: A physical activity study of patients undergoing haemodialysis. *Psychol Sport Exerc* 2011, 12:609–614
21. Noar SM, Chabot M, Zimmerman RS. Applying health behavior theory to multiple behavior change: Considerations and approaches. *Prev Med* 2008, 46:275–280
22. Hardeman W, Prevost AT, Parker RA, Sutton S. Constructing multiplicative measures of beliefs in the theory of planned behaviour. *Br J Health Psychol* 2012, 18:122–138
23. Quinton T, Brunton JA. The development of a reliable theory-based psychological instrument to measure cognitions relating to participation in university recreational sports. *JHSE* 2018, 13:611–620
24. Parrott MW, Tennant LK, Stephen Olejnik S, Poudevigne MS. Theory of Planned Behavior: Implications for an email-based physical activity intervention. *Psychol Sport Exerc* 2008, 9:511–526
25. Hamilton K, White KM. Extending the theory of planned behavior: the role of self and social influences in predicting adolescent regular moderate-to-vigorous physical activity. *J Sport Exerc Psychol* 2008, 30:56–74