



Πώς σχετίζεται η συμμετοχή
στον αθλητισμό με την επίδοση
και την ευημερία των μαθητών;

PISA

PISA in Focus #86



Πώς σχετίζεται η συμμετοχή στον αθλητισμό με την επίδοση και την ευημερία των μαθητών;

- Σε όλες τις χώρες του ΟΟΣΑ, το 52% των μαθητών ανέφεραν ότι συμμετέχουν σε έντονες σωματικές δραστηριότητες (δραστηριότητες που τους κάνουν να ιδρώνουν και να λαχανιάζουν) τουλάχιστον τρεις ημέρες την εβδομάδα· τα αγόρια συμμετέχουν σε τέτοιες δραστηριότητες κατά μέσο όρο μία ημέρα την εβδομάδα περισσότερο από τα κορίτσια.
- Το επίπεδο της έντονης σωματικής δραστηριότητας που ασκεί ένας μαθητής σχετίζεται θετικά με την ευημερία του μαθητή.
- Οι μαθητές που ασκούν μέτρια σωματική δραστηριότητα τουλάχιστον μία ημέρα την εβδομάδα τείνουν να σημειώνουν καλύτερες επιδόσεις στο PISA από τους μαθητές που δεν ασκούν καθόλου σωματική δραστηριότητα. Ωστόσο, οι μαθητές που ασκούν έντονη σωματική δραστηριότητα κάθε μέρα σημειώνουν χαμηλότερες επιδόσεις στις φυσικές επιστήμες από τους μαθητές που ασκούνται από μία έως έξι ημέρες την εβδομάδα.

Ο αθλητισμός έχει ζωτική σημασία για τη ζωή των μαθητών. Η τακτική ενασχόληση με τον αθλητισμό μπορεί να μειώσει τους κινδύνους παχυσαρκίας, αγχωδών διαταραχών, χαμηλής αυτοεκτίμησης και εκφοβισμού μεταξύ των εφήβων και μπορεί να τους βοηθήσει να ζήσουν μια πιο δραστήρια και υγιή ζωή ως ενήλικες. Όμως, τα μαθήματα φυσικής αγωγής και οι εξωσχολικές αθλητικές δραστηριότητες διεκδικούν χρόνο από πολλές άλλες σημαντικές ασχολίες, μεταξύ των οποίων είναι και η μελέτη και οι εργασίες στο σπίτι. Οι εκπαιδευτικοί και οι γονείς ενδέχεται να αναρωτιούνται μήπως τα παιδιά τους αφιερώνουν πολύ χρόνο (ή ίσως και υπερβολικό) σε σωματικές δραστηριότητες και σε ποιο βαθμό η συμμετοχή σε αθλήματα συνδέεται με τις σχολικές επιδόσεις και την ευημερία των μαθητών.

Οι περισσότεροι μαθητές αθλούνται τακτικά.

Το 2015, το PISA συνέλεξε δεδομένα σχετικά με τη συμμετοχή των 15χρονων μαθητών σε έντονη σωματική δραστηριότητα (δραστηριότητα που διαρκεί τουλάχιστον 20 λεπτά την ημέρα και κάνει τους μαθητές να ιδρώνουν και να λαχανιάζουν, όπως τζόκινγκ, τένις ή ποδόσφαιρο). Τα δεδομένα αυτά δείχνουν ότι οι περισσότεροι μαθητές αθλούνται τακτικά. Στις χώρες του ΟΟΣΑ, κατά μέσο όρο το 52% των μαθητών συμμετέχουν σε δραστηριότητες που τους κάνουν να ιδρώνουν ή να λαχανιάζουν για περισσότερο από 20 λεπτά τρεις ή περισσότερες ημέρες την εβδομάδα. Περισσότερο από το 60% των μαθητών στη Δανία, την Ισλανδία, τη Νορβηγία, την Πολωνία, τη Σουηδία και τις Ηνωμένες Πολιτείες συμμετέχουν σε τέτοιου είδους δραστηριότητες τουλάχιστον τρεις φορές την εβδομάδα. Αντίθετα, λιγότερο από το 40% των μαθητών στη Βραζιλία, την Κολομβία, την Κόστα Ρίκα, τη Γαλλία, το Χονγκ Κονγκ (Κίνα), την Κορέα, το Μακάο (Κίνα), τη Σιγκαπούρη, την Τυνησία, την Τουρκία και τα Ηνωμένα Αραβικά Εμιράτα κάνουν κάτι τέτοιο.

Στις περισσότερες χώρες και οικονομίες που συμμετέχουν στο PISA, τα αγόρια τείνουν να συμμετέχουν σε έντονη σωματική δραστηριότητα περισσότερο από τα κορίτσια. Τα αγόρια ανέφεραν ότι ασκούν έντονη φυσική δραστηριότητα κατά μέσο όρο 4.4 ημέρες την εβδομάδα, - σε σύγκριση με μόνο 3.5 ημέρες την εβδομάδα που ανέφεραν τα κορίτσια. Οι διαφορές μεταξύ των δύο φύλων είναι μικρότερες στις χώρες της Βόρειας και Ανατολικής Ευρώπης, ενώ τείνουν να είναι μεγάλες στην Ιαπωνία, την Κορέα και στις χώρες της Λατινικής Αμερικής.

Η τακτική σωματική δραστηριότητα συνδέεται με μεγαλύτερη ευημερία μεταξύ των μαθητών.

Υπάρχει ξεκάθαρα θετική συσχέτιση μεταξύ της σωματικής δραστηριότητας και της ευημερίας των μαθητών. Σύμφωνα με το PISA, οι μαθητές που ασκούν για τουλάχιστον 60 λεπτά την ημέρα μέτρια σωματική δραστηριότητα (δραστηριότητα που αυξάνει τους καρδιακούς παλμούς των μαθητών και τους κάνει να ιδρώνουν, όπως περπάτημα, ανέβασμα σκάλας, ποδήλατο στο σχολείο) τείνουν να έχουν καλύτερα αποτελέσματα ψυχοκοινωνικής ευημερίας από τους μαθητές που δεν συμμετέχουν καθόλου σε αθλήματα. Για παράδειγμα, οι μαθητές που

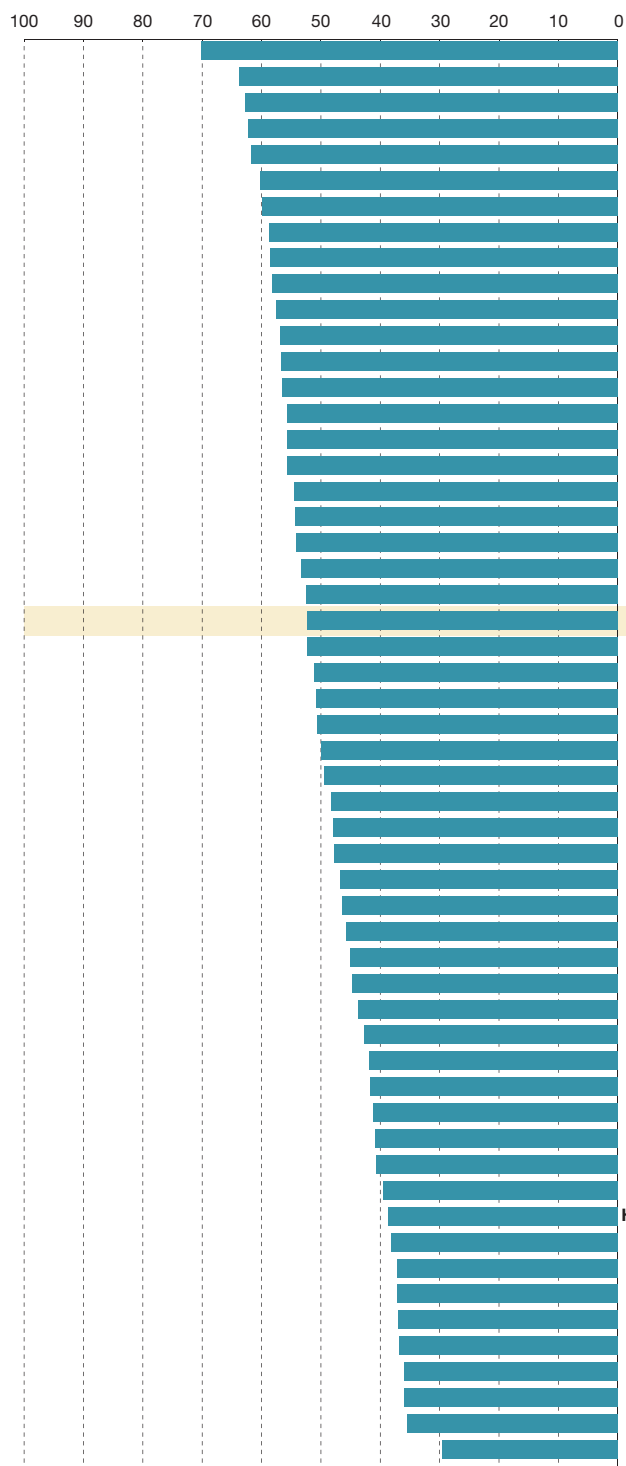
ασκούν μέτρια σωματική δραστηριότητα περισσότερες φορές κατά τη διάρκεια της εβδομάδας είναι πιο πιθανό να εκτιμούν την ομαδική εργασία και τη συνεργασία. Και στις περισσότερες χώρες, οι μαθητές που αθλούνται τουλάχιστον τρεις ημέρες την εβδομάδα ανέφεραν μεγαλύτερη ικανοποίηση από τη ζωή σε σχέση με τους μαθητές που δεν αθλούνται εκτός σχολείου. Οι μαθητές που δεν ασκούν καν κάποια μέτρια σωματική δραστηριότητα βαθμολόγησαν την ικανοποίησή τους από τη ζωή με 6.9 σε μια κλίμακα από το 0 (η χειρότερη δυνατή ζωή) έως το 10 (η καλύτερη δυνατή ζωή), ενώ οι μαθητές που ασκούνται μία ή δύο φορές την εβδομάδα βαθμολόγησαν την ικανοποίησή τους από τη ζωή με 7.2 και οι μαθητές που ασκούνται έντονα τουλάχιστον 3 ημέρες την εβδομάδα ανέφεραν επίπεδο ικανοποίησης από τη ζωή στο 7.5 της κλίμακας. Ωστόσο, η σχέση αυτή θα πρέπει να ερμηνεύεται με προσοχή, διότι οι μαθητές που δεν ανέφεραν καμία σωματική δραστηριότητα μπορεί να πάσχουν από σωματικές αναπηρίες που τους εμποδίζουν να ασχοληθούν με τέτοιες δραστηριότητες.

Οι μαθητές που δεν ασκούν καμία φυσική δραστηριότητα εκτός σχολείου - ούτε έντονη σωματική δραστηριότητα, όπως το τρέξιμο, ούτε μέτρια σωματική δραστηριότητα, όπως το περπάτημα ή ο χορός - τείνουν να έχουν κακές επιδόσεις σε διάφορα ψυχολογικά και κοινωνικά αποτελέσματα και είναι πιο πιθανό να εμπλακούν σε επικίνδυνες συμπεριφορές. Στις χώρες του ΟΟΣΑ, οι μαθητές που ανέφεραν ότι συμμετέχουν σε μέτρια ή έντονη σωματική δραστηριότητα έχουν κατά μέσο όρο τρεις ποσοστιαίες μονάδες λιγότερες πιθανότητες να αισθάνονται άγχος για τις σχολικές εργασίες, επτά ποσοστιαίες μονάδες λιγότερες πιθανότητες να αισθάνονται παρείσακτοι στο σχολείο, τρεις ποσοστιαίες μονάδες λιγότερες πιθανότητες να απουσιάζουν αδικαιολόγητα από το σχολείο και δύο ποσοστιαίες μονάδες λιγότερες πιθανότητες να δέχονται συχνά εκφοβισμό, σε σχέση με τους μαθητές που δεν συμμετέχουν σε καμίας μορφής σωματική δραστηριότητα εκτός σχολείου.

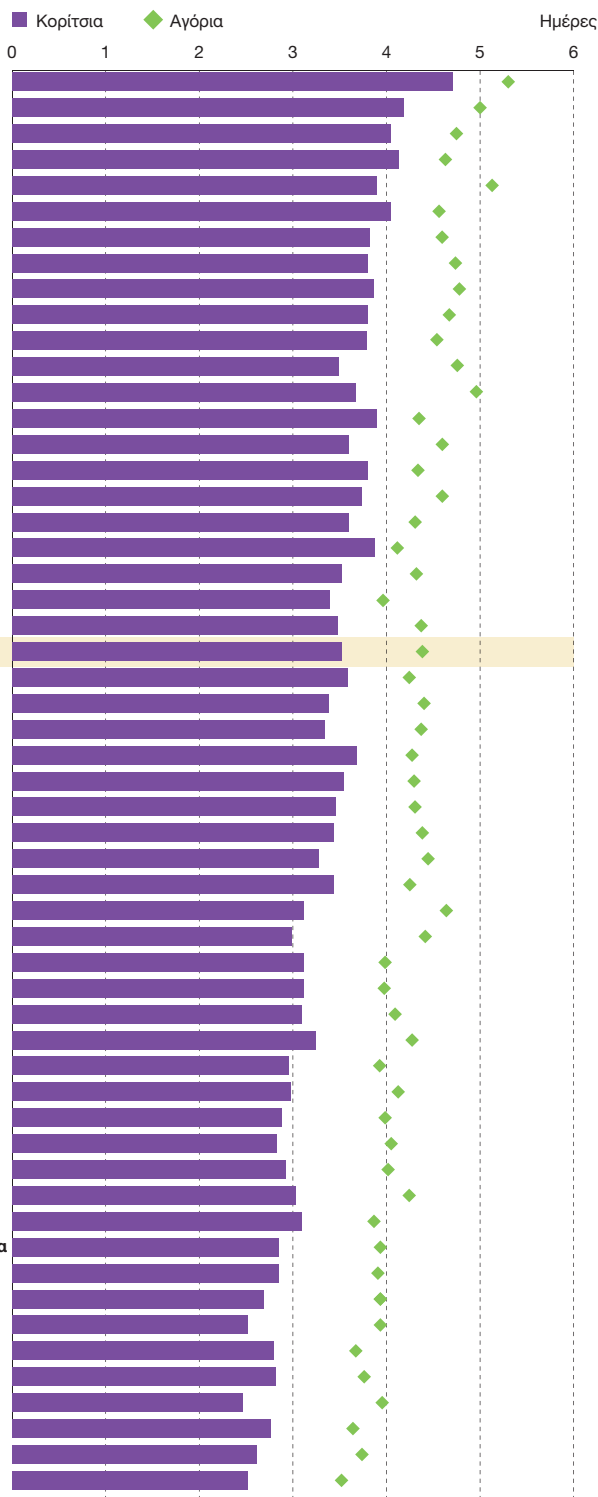


Συμμετοχή σε έντονη σωματική δραστηριότητα

■ Ποσοστό μαθητών που ασκούν έντονη σωματική δραστηριότητα τουλάχιστον 3 ημέρες την εβδομάδα



■ Μέσος αριθμός ημερών που οι μαθητές ασκούν έντονη σωματική δραστηριότητα, ανά φύλο



*B-S-J-G (Κίνα) αναφέρεται στους τέσσερις δήμους/ επαρχίες της Κίνας που συμμετέχουν στον PISA: Πεκίνο, Σαγκάη, Jiangsu και Guangdong.

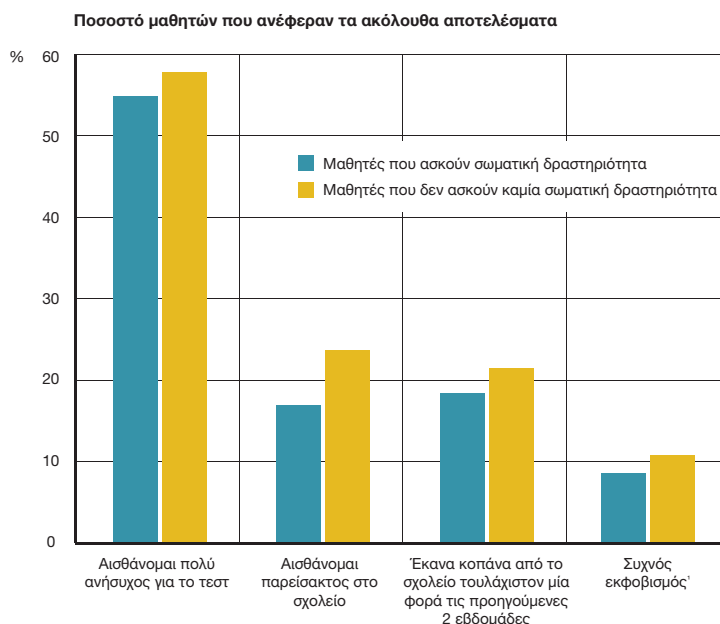
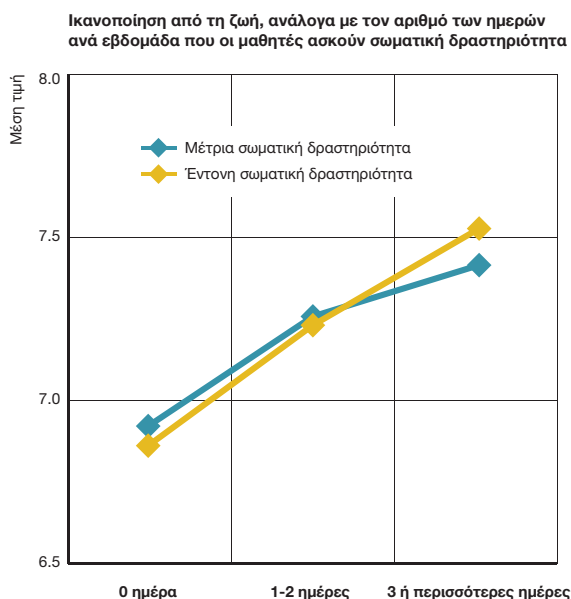
¹ Η Λιθουανία προσχώρησε στον ΟΟΣΑ στις 5 Ιουλίου 2018. Ο μέσος όρος του ΟΟΣΑ δεν περιλαμβάνει τη Λιθουανία.

Οι χώρες και οι οικονομίες κατατάσσονται κατά φθίνουσα σειρά ως προς το ποσοστό των μαθητών που ασκούν έντονη σωματική δραστηριότητα τουλάχιστον τρεις ημέρες την εβδομάδα.

Πηγή: OECD, PISA 2015 Database, Πίνακες III.11.9 και III.11.13.

Σωματική δραστηριότητα και ευημερία: Αποτελέσματα

Μέσος όρος ΟΟΣΑ



¹ Ένας μαθητής εκφοβίζεται συχνά αν βρίσκεται στο 10% του δείκτη έκθεσης στον εκφοβισμό μεταξύ όλων των χωρών/οικονομιών.

Σημείωση: Όλες οι διαφορές είναι στατιστικά σημαντικές μεταξύ 3 ή περισσότερων ημερών και 0 ημερών σωματικής δραστηριότητας και μεταξύ των μαθητών που ασκούν σωματική δραστηριότητα και εκείνων που δεν ασκούν.

Πηγή: ΕΛ: Πηγή: OECD, PISA 2015 Database, Πίνακες III.11.16 και III.11.18.

Ωστόσο, η ενασχόληση με περισσότερα αθλήματα δεν οδηγεί απαραίτητα σε καλύτερα μαθησιακά αποτελέσματα.

Ορισμένες έρευνες δείχνουν ότι η συμμετοχή σε τακτικές αθλητικές δραστηριότητες μπορεί να βελτιώσει τη μνήμη, την επιμονή και τον αυτοέλεγχο των εφήβων. Στις χώρες του ΟΟΣΑ, η άσκηση μέτριας σωματικής δραστηριότητας για τουλάχιστον 60 λεπτά την ημέρα κατά μέσο όρο φαίνεται να συνδέεται, αν και σε μικρό βαθμό, με υψηλότερες ακαδημαϊκές επιδόσεις. Στις περισσότερες χώρες και οικονομίες που συμμετέχουν στο PISA, ο αριθμός των ημερών που οι μαθητές ασκούν μέτρια σωματική δραστηριότητα εκτός σχολείου συνδέεται ελαφρώς, αλλά θετικά, με τη μέση επίδοση στις φυσικές επιστήμες. Ομοίως, υπάρχει μια μέτρια, αλλά θετική, σχέση μεταξύ της μέτριας σωματικής δραστηριότητας και της ικανότητας των μαθητών να επιλύουν συνεργατικά τα προβλήματα.

Αλλά η αντίθετη σχέση παρατηρείται όταν εξετάζεται η έντονη σωματική δραστηριότητα. Οι μαθητές που ασκούν έντονη σωματική δραστηριότητα εκτός σχολείου επτά ημέρες την εβδομάδα κατατάσσονται χαμηλότερα στις φυσικές επιστήμες από τους υπόλοιπους μαθητές. Στις χώρες του ΟΟΣΑ, μια επιπλέον ημέρα έντονης σωματικής δραστηριότητας συνδέεται κατά μέσο όρο με μείωση κατά τρεις μονάδες στην αξιολόγηση στις φυσικές επιστήμες. Οι μαθητές που ασκούν έντονη σωματική δραστηριότητα κάθε μέρα αξιολογούνται χαμηλότερα κατά 25 μονάδες στις φυσικές επιστήμες από τους μαθητές που ασκούνται έντονα 4 ημέρες την εβδομάδα. Σε ορισμένες από τις χώρες/οικονομίες με τις καλύτερες επιδόσεις στην αξιολόγηση PISA για τις φυσικές επιστήμες, όπως το Χονγκ Κονγκ (Κίνα), η Κορέα και η Σιγκαπούρη, η αρνητική συσχέτιση μεταξύ μιας επιπλέον ημέρας έντονης σωματικής δραστηριότητας και των επιδόσεων στις φυσικές επιστήμες είναι ισχυρότερη από εκείνη που παρατηρείται σε άλλες χώρες.

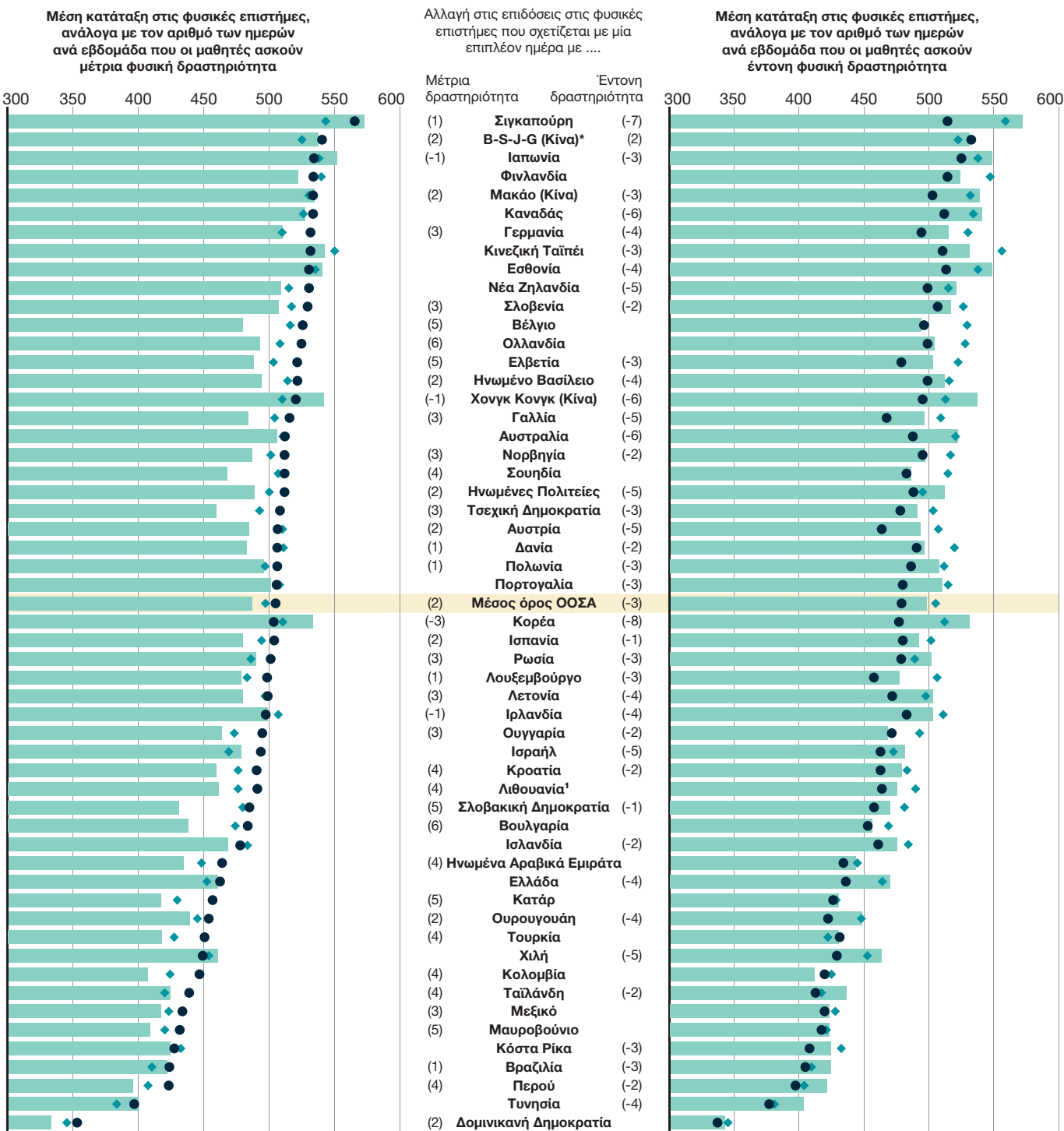
Τα πρότυπα αυτά δεν υποδηλώνουν απαραίτητα αιτιώδη σχέση μεταξύ της σωματικής δραστηριότητας και των ακαδημαϊκών επιδόσεων των μαθητών. Για παράδειγμα, οι μαθητές σε σχολεία με έντονο ανταγωνισμό μπορεί να περιορίζουν τις ώρες που αφιερώνουν στη σωματική δραστηριότητα, λόγω του χρόνου που πρέπει να διαθέσουν για τις εργασίες στο σπίτι και την προετοιμασία για τα μαθήματα. Ίσως οι μαθητές που συμμετέχουν σε πολλές αθλητικές δραστηριότητες να ανήκουν σε μια ομάδα μαθητών που δίνουν μεγαλύτερη προτεραιότητα στην επιτυχία στον αθλητισμό από ό,τι στην ακαδημαϊκή επίδοση.



Συμπέρασμα

Η συμμετοχή στον αθλητισμό δεν συνδέεται απαραίτητα με υψηλότερους βαθμούς στα ακαδημαϊκά μαθήματα, αλλά συνδέεται στενά με την ευημερία της εφηβικής και αργότερα της ενήλικης ζωής τους. Οι εκπαιδευτικοί και τα σχολεία μπορούν επομένως να ενισχύσουν την ευημερία των μαθητών προσφέροντας υψηλής ποιότητας μαθήματα φυσικής αγωγής και βοηθώντας τους να παραμένουν σωματικά δραστήριοι, εντός και εκτός σχολείου.

Σωματική δραστηριότητα και επιστημονικές επιδόσεις



*B-S-J-G (Κίνα) αναφέρεται στους τέσσερις δήμους/επαρχίες της Κίνας που συμμετέχουν στον PISA: Πεκίνο, Σαγκάη, Jiangsu και Guangdong.
¹ Η Λιθουανία προσχώρησε στον ΟΟΣΑ στις 5 Ιουλίου 2018. Ο μέσος όρος του ΟΟΣΑ δεν περιλαμβάνει τη Λιθουανία.

Σημείωση: Οι στατιστικά σημαντικές αλλαγές στην αξιολόγηση στις φυσικές επιστήμες που σχετίζονται με μία επιπλέον ημέρα μέτριας και έντονης σωματικής δραστηριότητας, αφού ληφθεί υπόψη η κοινωνικοοικονομική κατάσταση και το φύλο των μαθητών, βρίσκονται δίπλα στο όνομα της χώρας/οικονομίας.

Οι χώρες και οι οικονομίες κατατάσσονται κατά φθίνουσα σειρά όσον αφορά την άσκηση μέτριας σωματικής δραστηριότητας τουλάχιστον επτά ημέρες την εβδομάδα.

Πηγή: OECD, PISA 2015 Database, Πίνακες III.11.11a, III.11.12a και III.11.15.

Για περισσότερες πληροφορίες

Επικοινωνία: Pál (judit.pal@oecd.org)

Βλέπε: Mo, J. (2018), «Ποια είδη δραστηριοτήτων είναι κοινά μεταξύ των εφήβων που συνεργάζονται καλά με άλλους;», *PISA in Focus*, αριθ. 84, OECD Publishing, Παρίσι, <https://doi.org/10.1787/7cb73373-en>.

ΟΟΣΑ (2017), *Αποτελέσματα PISA 2015 (τόμος III): Students' Well-Being*, PISA, OECD Publishing, Παρίσι, <https://doi.org/10.1787/9789264273856-en>.

Το παρόν έγγραφο δημοσιεύεται υπό την ευθύνη του Γενικού Γραμματέα του ΟΟΣΑ. Οι απόψεις που εκφράζονται και τα επιχειρήματα που χρησιμοποιούνται σε αυτό δεν αντιπροσωπεύουν απαραίτητα τις επίσημες απόψεις των χωρών μελών του ΟΟΣΑ.

Το παρόν έγγραφο, καθώς και τα δεδομένα και οι χάρτες που περιλαμβάνονται σε αυτό, δεν θίγουν το καθεστώς ή την κυριαρχία επί οποιουδήποτε εδάφους, την οριοθέτηση των διεθνών και εθνικών συνόρων/ ορίων και την ονομασία οποιουδήποτε εδάφους, πόλης ή περιοχής.

Τα στατιστικά στοιχεία για το Ισραήλ παρέχονται από τις αρμόδιες ισραηλινές αρχές και τελούν υπό την ευθύνη τους. Η χρήση των εν λόγω στοιχείων από τον ΟΟΣΑ δεν θίγει το καθεστώς των Υψιπέδων του Γκολάν, της Ανατολικής Ιερουσαλήμ και των ισραηλινών οικισμών στη Δυτική Όχθη σύμφωνα με τους όρους του διεθνούς δικαίου.

Αυτό το έργο είναι διαθέσιμο με την άδεια Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 3.0 IGO (CC BY-NC-SA 3.0 IGO). Για συγκεκριμένες πληροφορίες σχετικά με το πεδίο εφαρμογής και τους όρους της άδειας χρήσης, καθώς και την πιθανή εμπορική χρήση του παρόντος έργου ή τη χρήση των δεδομένων PISA, συμβουλευτείτε τους Όρους και Προϋποθέσεις στη διεύθυνση www.oecd.org.

Αρχικά εκδοθέν από τον ΟΟΣΑ με τον τίτλο: «How is participation in sports related to students' performance and well-being?», *Pisa in Focus*, No. 86, OECD Publishing, Paris, <https://doi.org/10.1787/e124db26-en>

Η μετάφραση δεν έγινε από τον ΟΟΣΑ και δεν πρέπει να θεωρείται επίσημη μετάφραση του ΟΟΣΑ. Η ποιότητα της μετάφρασης και η συμφωνία της με τη γλώσσα του πρωτότυπου κειμένου είναι αποκλειστική ευθύνη του/ της μεταφραστή/-τριας. Σε περίπτωση ασυμφωνίας ανάμεσα στην πρωτότυπη εργασία και στη μετάφραση, μόνο το πρωτότυπο κείμενο θα θεωρηθεί έγκυρο.

Η χρήση του αρσενικού γένους γίνεται χάριν οικονομίας, προκειμένου να αποφευχθεί η προσθήκη πολλαπλών επιθημάτων που δυσκολεύουν την ανάγνωση του κειμένου και δεν αναφέρεται αναγκαστικά στο πραγματικό γένος των υποκειμένων.

Η μετάφραση, προσαρμογή και γραφιστική επιμέλεια του κειμένου έγιναν στο πλαίσιο του Έργου «Δημιουργία Ερευνητικών Υποδομών, Επεξεργασία Ερευνητικού Υλικού και Επικοινωνία Αποτελεσμάτων Διεθνών Εκπαιδευτικών Ερευνών» με Επιστημονικό Υπεύθυνο τον Καθηγητή του Πανεπιστημίου Ιωαννίνων Αναστάσιο Εμβαλωτή. Χρηματοδοτήθηκε βάσει της Προγραμματικής Σύμβασης του Υπουργείου Παιδείας, Θρησκευμάτων και Αθλητισμού με το Πανεπιστήμιο Ιωαννίνων μέσω του Τομεακού Προγράμματος Ανάπτυξης 2021-2025.



Τομεακό
Πρόγραμμα
Ανάπτυξης
2021 - 2025



Εθνικό
Πρόγραμμα
Ανάπτυξης
2021 - 2025