



D2.1

ΜΕΘΟΔΟΙ ΚΑΙ ΕΡΓΑΛΕΙΑ ΓΙΑ ΤΗ ΣΥΛΛΟΓΗ ΔΕΔΟΜΕΝΩΝ, ΑΝΑΤΡΟΦΟΔΟΤΗΣΗΣ ΚΑΙ ΟΔΗΓΙΩΝ ΑΠΟ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ»

ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ, 2025

Αναφορά έργου: 101185240



Co-funded by
the European Union

Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά του/των συγγραφέα/συγγραφέων και δεν αντανακλούν απαραίτητα τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτές.

Ακρωνύμιο: THEO

Τίτλος: THEO – Exercise THERapy assistant dOgs

Πρόγραμμα: ERASMUS-SPORT-2024

Συμφωνία Επιχορήγησης : 101185240

Συνεργασία

Επικεφαλής εταιρός:

1. **ESCUELA ESPAÑOLA DE SALVAMENTO Y DETECCION CON PERROS (ESDP)** PIC 905278691, με έδρα AVDA. PORTUGAL 54, MEJORADA DEL CAMPO 28840, Ισπανία,

Εταίροι:

1. **INONU UNIVERSITESI (INU)**, PIC 988666002, με έδρα ELAZIG YOLU 15 KM, Malatya 44280, Τουρκία,
2. **MUNICIPIO DE LOUSADA (LOUSADA)**, PIC 946875783, με έδρα PRACA DR FRANCISCO SA CARNEIRO, SILVARES LOUSADA 4620-695, Πορτογαλία,
3. **KYTARO ENALLAKTIKON ANAZITISEON NEON (K.E.A.N) (KEAN)**, PIC 950159621, με έδρα PATROKLOU 57, ILION 131 23, Ελλάδα,
4. **KEAN ACTIVIDADES ALTERNATIVAS (ACAL)**, PIC 932657717, με έδρα JUANFERNANDEZ, 4, MALAGA 29014, Ισπανία,
5. **SPOR ELCILERI DERNEGI (SPELL)**, PIC 902157425, με έδρα YAKINCA MAH.EGITIM CAD. NO 16 YESILYURT, MALATYA 44920, Τουρκία,
6. **CODA DI LUPO ASSOCIAZIONE DI PROMOZIONE SOCIALE (Coda di Lupo)**, PIC 937494331, με έδρα Via Trincea delle Frasche 7, Cagliari 09122, Ιταλία,
7. **USMA PADOVA ASD (USMA)**, PIC 938173525, με έδρα VIA PIRANDELLO 1, SELVAZZANO DENTRO 35030, Ιταλία,

Παραδοτέο αναφοράς

Πακέτο Εργασίας: WP2

Τίτλος/Ταυτότητα Παραδοτέου: Μέθοδοι και εργαλεία για τη συλλογή δεδομένων και σχολίων των παιδιών και οδηγίες

Σχετική Εργασία: T2.1 / T2.2

Γλώσσα: Ελληνικά

Τύπος: ηλεκτρονικό

Καταληκτική ημερομηνία: 31 Οκτωβρίου 2025

Επικεφαλής Παραδοτέου: INU

Επιμέλεια: INU

Λίστα Συγγραφέων: Yalin Aygun, Cemil Colak, Hilal Yagin, Burak Yagin, Hasan Ucuzal, Burak Canpolat, Cemal Gundogdu, Sakir Tufekci

Αξιολόγηση Ομότιμων: Όλοι οι Εταίροι

Συμμετέχοντες: Όλοι οι Εταίροι

Σκοπός του Παραδοτέου: Ανατροφοδότηση από παιδιά και ανάπτυξη βιντεοπαιχνιδιών

Συνεργάτες που συμμετείχαν στην εκπόνηση του εγγράφου:

Αρ. Συμμετέχοντα	Όνομα Οργανισμού	Συντομογραφία	Καθορίστε εάν εμπλέκετε
1	INONU UNIVERSITY	INU	
2	MUNICIPALITY OF LOUSADA	LOUSADA	
3	KYTTARO ENALLAKTIKON ANAZITISEON NEON	KEAN	
4	SPOR ELCILERI DERNEGI	SPELL	
5	CODA DI LUPO ASSOCIAZIONE DI PROMOZIONE SOCIALE	Coda di Lupo	
6	USMA PADOVA ASD	USMA	
7	ESCUELA ESPAÑOLA DE SALVAMENTO Y DETECCIÓN CON PERROS	ESDP	
8	KEAN ACTIVIDADES ALTERNATIVAS	ACAL	

Ομάδα-στόχος του παραδοτέου: Γενικό κοινό
Επίπεδο διάδοσης: PU

Αποποίηση Ευθύνης

Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά του/των συγγραφέα/συγγραφέων και δεν αντανακλούν απαραίτητα τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτές.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ.....	4
1. Εισαγωγή.....	7
2. Βιβλιογραφική Ανασκόπηση.....	8
2.1. Παιχνίδια κινητών συσκευών που προάγουν την υγεία και άσκηση.....	8
2.2. Προτιμήσεις παιχνιδιών και παράγοντες εμπλοκής των παιδιών.....	10
2.3 Ποιοτική Έρευνα στο Σχεδιασμό Παιχνιδιών.....	11
3. Μέθοδοι συλλογής δεδομένων και ανατροφοδότησης.....	12
3.1. Σχεδιασμός Έρευνας.....	12
3.2. Συμμετέχοντες και Προσλήψεις.....	13
3.3. Συλλογή δεδομένων.....	13
3.4. Ανάλυση Δεδομένων.....	13
4. Μετασηματίζοντας τα σχόλια των παιδιών σε ιδέες.....	14
4.1. Χαρακτηριστικά Συμμετεχόντων / Δημογραφικά Στοιχεία.....	14
4.1.1. Ιδιοκτησία Σκύλου από τους Συμμετέχοντες και Αναφερόμενες Ράτσες.....	14
4.1.2. Συχνότητα άσκησης σε εξωτερικούς χώρους και παιχνιδιού μεταξύ των συμμετεχόντων.....	14
4.1.3. Συχνότητα παιχνιδιού ή άσκησης με σκύλους.....	15
4.1.4. Συχνότητα Παιχνιδιών Βιντεοπαιχνιδιών ή Παιχνιδιών για Κινητά.....	15
4.1.5. Προτιμώμενοι τύποι παιχνιδιών μεταξύ των συμμετεχόντων.....	15
4.2. Ιδέες των παιδιών.....	15
4.2.1. Αντιλαμβανόμενη Σημασία της Φυσικής Άσκησης.....	15
4.2.2. Αντιλαμβανόμενη απόλαυση από σωματικές δραστηριότητες.....	17
4.2.3. Αντιλαμβανόμενα συναισθήματα μετά την άσκηση.....	19
4.2.4. Αντιλαμβανόμενη σημασία της σωματικής άσκησης για σκύλους.....	21
4.2.5. Είδη δραστηριοτήτων και ασκήσεων που απολαμβάνουν οι σκύλοι.....	22
4.2.6. Αντιλαμβανόμενα συναισθήματα μετά την άσκηση των σκύλων.....	24
4.2.7. Αντιλαμβανόμενα οφέλη από το παιχνίδι ή την άσκηση μαζί με σκύλους.....	26
4.2.8. Αξιομνημόνευτες εμπειρίες άσκησης ή παιχνιδιού με σκύλους: Θεματική ανάλυση των απαντήσεων των συμμετεχόντων.....	27
4.2.9. Αντιλαμβανόμενα στοιχεία που θα έκαναν ένα παιχνίδι άσκησης και ευεξίας διασκεδαστικό.....	29
4.2.10. Προτιμώμενες προκλήσεις και δραστηριότητες για ένα παιχνίδι άσκησης και ευεξίας.....	31
4.2.11. Προτιμώμενος προσανατολισμός παιχνιδιού: Ρεαλιστικές δραστηριότητες ή φανταστικές περιπέτειες.....	33
4.2.12. Επιθυμητές Ανταμοιβές και Επιτεύγματα για να Παρακινήσουν τη Συνέχιση του Παιχνιδιού: Μια Θεματική Ανάλυση των Απαντήσεων των Συμμετεχόντων.....	34
4.2.13. Σημασία της εμφάνισης συναισθηματικών καταστάσεων τόσο του παίκτη όσο και του σκύλου στο παιχνίδι.....	36
4.2.14. Δημιουργικές Ιδέες Συμμετεχόντων για τον Σχεδιασμό ενός Μέρους του Παιχνιδιού: Θεματική Ανάλυση των Απαντήσεων των Συμμετεχόντων.....	37
4.2.15. Τελικές Ιδέες και Προτάσεις για το Παιχνίδι: Θεματική Ανάλυση των Απαντήσεων των Συμμετεχόντων.....	39

5. Πώς χρησιμοποιούμε τη μελέτη για να μεταφράσουμε τις ιδέες των παιδιών.....	41
6. Βιντεοπαιχνίδι THEO	43
7. Παράρτημα: Βιντεοπαιχνίδι THEO (έκδοση Android).....	43
Αναφορές	44

Κατανόηση των Προσδοκιών και των Προτιμήσεων των Παιδιών για ένα Παιχνίδι Άσκησης με Θέμα τον Σκύλο: Μια Ποιοτική Μελέτη για την Ενημέρωση του Σχεδιασμού Παιχνιδιών για Κινητά για Παιδιά 9-14 Ετών

Περίληψη

Η προώθηση της σωματικής δραστηριότητας μεταξύ παιδιών και εφήβων αποτελεί έναν κρίσιμο στόχο της δημόσιας υγείας, ιδιαίτερα σε μια εποχή αυξανόμενης ψηφιακής ενασχόλησης και καθιστικής συμπεριφοράς. Τα κινητά παιχνίδια προσφέρουν μια υποσχόμενη οδό για την κινητοποίηση και εμπλοκή των νέων ανθρώπων σε σωματική δραστηριότητα, μέσω διαδραστικών και συναισθηματικά συντονισμένων εμπειριών. Αξιοποιώντας τη φυσική έλξη που πολλά παιδιά αισθάνονται προς τα σκυλιά, η παρούσα μελέτη διερεύνησε τις προσδοκίες, τις προτιμήσεις και τις δημιουργικές ιδέες των παιδιών για ένα κινητό παιχνίδι άσκησης με θεματική τα σκυλιά. Χρησιμοποιώντας ποιοτικό φαινομενολογικό σχεδιασμό, συλλέχθηκαν δεδομένα από 81 παιδιά ηλικίας 9-14 ετών, μέσω μιας σειράς ανοικτών ερωτήσεων. Η θεματική ανάλυση αποκάλυψε πλούσιες γνώσεις σχετικά με τα κίνητρα των παιδιών για σωματική δραστηριότητα, τη σχέση τους με τα σκυλιά και το όραμά τους για μια ελκυστική και ουσιαστική εμπειρία παιχνιδιού. Τα βασικά θέματα που αναδύθηκαν περιλάμβαναν: την επιθυμία για συνεργατικό παιχνίδι με τα σκυλιά, στοιχεία περιπέτειας και εξερεύνησης, ανταμοιβές που ενισχύουν τον συναισθηματικό δεσμό με το εικονικό σκυλί, εκπαιδευτικό περιεχόμενο σχετικά με την υγεία και την άσκηση, και τη σημασία της απεικόνισης των συναισθημάτων κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού. Οι συμμετέχοντες τόνισαν επίσης τη σημασία δραστηριοτήτων που βασίζονται στη φύση, την αφήγηση, το χιούμορ και των ευκαιριών για δημιουργική έκφραση μέσα στο παιχνίδι. Τα ευρήματα αυτά προσφέρουν πολύτιμη καθοδήγηση για τον σχεδιασμό παιχνιδιών άσκησης για που συντονίζονται με τον συναισθηματικό κόσμο των παιδιών, ενισχύουν τη διαρκή εμπλοκή και προάγουν τόσο τη σωματική δραστηριότητα όσο και την ευεξία. Η ένταξη της φωνής των παιδιών στη διαδικασία σχεδιασμού διασφαλίζει ότι το τελικό προϊόν δεν θα είναι μόνο διασκεδαστικό, αλλά θα υποστηρίζει ουσιαστικά την ανάπτυξη ενός υγιούς και ενεργού τρόπου ζωής.

Λέξεις-κλειδιά παιχνίδι κινητού με θεματολογία σκύλων, σωματική δραστηριότητα, παιδιά, έφηβοι, ποιοτική έρευνα, φαινομενολογία, μάθηση μέσω παιχνιδιού, θεματική ανάλυση, ευημερία, σχεδίαση με επίκεντρο τον χρήστη

1. Εισαγωγή

Η αυξανόμενη επικράτηση καθιστικών τρόπων ζωής μεταξύ των παιδιών υπογραμμίζει την επείγουσα ανάγκη για καινοτόμες προσεγγίσεις προώθησης της σωματικής δραστηριότητας (Ahn et al., 2019). Τα παιχνίδια άσκησης για κινητές συσκευές (mobile exergames), τα οποία συνδυάζουν τη σωματική άσκηση με το ψηφιακό παιχνίδι, προσφέρουν μια υποσχόμενη οδό για την εμπλοκή των παιδιών σε ευχάριστες και υγιεινές δραστηριότητες, μετατρέποντας τον καθιστικό χρόνο μπροστά στην οθόνη σε ενεργό παιχνίδι (Ravnløkke & Binder, 2023). Αυτή η προσέγγιση αξιοποιεί τη διαδεδομένη έλξη της τεχνολογίας οθόνης στα παιδιά, προκειμένου να ενισχύσει την καρδιοαναπνευστική υγεία, να καταπολεμήσει την παχυσαρκία και να βελτιώσει τη συνολική ευεξία (Velde et al., 2020; Ağca et al., 2023). Ωστόσο, για να είναι πραγματικά αποτελεσματικά αυτά τα ενεργά βιντεοπαιχνίδια, είναι κρίσιμης σημασίας η κατανόηση των προσδοκιών και προτιμήσεων των παιδιών, καθώς η ενεργή συμμετοχή τους αποτελεί καθοριστικό παράγοντα για τη μακροπρόθεσμη επιτυχία τέτοιων παρεμβάσεων (González et al., 2021). Τα παιχνίδια άσκησης για κινητές συσκευές παρέχουν μια διαδραστική εμπειρία παιχνιδιού που απαιτεί σωματικές κινήσεις, προσφέροντας έναν τρόπο άσκησης, αν και η αποτελεσματικότητά τους μπορεί να περιορίζεται από τεχνικούς περιορισμούς και προκλήσεις στη διατήρηση της μακροχρόνιας εμπλοκής (Al-walah et al., 2023). Επομένως, ο σχεδιασμός παιχνιδιών άσκησης για κινητές συσκευές που να είναι ταυτόχρονα ελκυστικά και αποτελεσματικά στην προώθηση της σωματικής δραστηριότητας απαιτεί βαθιά κατανόηση των κινήτρων και προτιμήσεων των χρηστών (Schwarz et al., 2021; Richards, 2024). Αυτό είναι ιδιαίτερα σημαντικό, δεδομένου ότι πολλά παιδιά —ιδίως εκείνα που προέρχονται από χαμηλότερα κοινωνικοοικονομικά στρώματα— δεν πληρούν τις συνιστώμενες οδηγίες σωματικής δραστηριότητας, ενώ οι κινητές παρεμβάσεις υγείας προτιμώνται συχνά έναντι των παραδοσιακών μεθόδων (Schwarz et al., 2022).

Η παρούσα μελέτη πραγματοποιήθηκε στο πλαίσιο της **προκαταρκτικής ερευνητικής φάσης** για την ανάπτυξη ενός **κινητού παιχνιδιού άσκησης** ειδικά σχεδιασμένου για παιδιά ηλικίας **9 έως 14 ετών**. Η ιδέα του παιχνιδιού επικεντρώνεται στην **ενίσχυση της σωματικής δραστηριότητας** μέσω ευχάριστων και διαδραστικών εμπειριών, στις οποίες οι **σκύλοι λειτουργούν ως βασικοί σύντροφοι**. Για να καθοδηγηθεί ο σχεδιασμός του παιχνιδιού, διερευνήσαμε τις **στάσεις των παιδιών απέναντι στην άσκηση**, τις **εμπειρίες τους με τους σκύλους**, καθώς και τις **ιδέες τους σχετικά με τα**

χαρακτηριστικά ενός ευχάριστου παιχνιδιού, τις επιθυμητές προκλήσεις, τα ανταποδοτικά στοιχεία και τις συναισθηματικές εμπειρίες εντός του παιχνιδιού. Μέσω θεματικής ανάλυσης των απαντήσεών τους σε μια σειρά από ανοιχτού τύπου ερωτήσεις, η μελέτη αυτή επιδιώκει να προσφέρει **πρακτικά αξιοποιήσιμες πληροφορίες που μπορούν να καθοδηγήσουν τη δημιουργία ενός **ελκυστικού, κατάλληλου για την ηλικία και κινητοποιητικού ψηφιακού παιχνιδιού**, το οποίο να προάγει τόσο τη **σωματική ευεξία** όσο και τη **θετική συναισθηματική σύνδεση**.**

2. Βιβλιογραφική Ανασκόπηση

2.1. Παιχνίδια κινητών συσκευών που προάγουν την υγεία και άσκηση

Η διάδοση των κινητών συσκευών έχει ανοίξει τον δρόμο ώστε τα παιχνίδια άσκησης (exergames) να αποτελέσουν ένα προσιτό εργαλείο προώθησης της σωματικής δραστηριότητας, ιδίως μεταξύ των νέων που αλληλεπιδρούν συχνά με τα ψηφιακά μέσα (Velde et al., 2020). Τα παιχνίδια αυτά μπορούν να μετατρέψουν τον παθητικό χρόνο μπροστά στην οθόνη σε ενεργή συμμετοχή, προσφέροντας έτσι μια καινοτόμο στρατηγική αντιμετώπισης του αυξανόμενου ζητήματος της παιδικής αδράνειας, το οποίο αποτελεί σημαντικό ζήτημα δημόσιας υγείας (Velde et al., 2020). Πιο συγκεκριμένα, το exergaming παρέχει μια εμπυθιστική εμπειρία, στην οποία τα παιδιά συμμετέχουν μέσω κινήσεων του σώματος, γεγονός που έχει αποδειχθεί ότι βελτιώνει τη σωματική τους κατάσταση, τις κινητικές τους δεξιότητες και ακόμη και τις γνωστικές τους λειτουργίες (Chen et al., 2023). Τα παιχνίδια άσκησης μετατρέπουν τη σωματική δραστηριότητα σε δραστηριότητες παιχνιδιού, προάγοντας τόσο τη σωματική ευεξία όσο και τη συνέπεια στην προπόνηση (Vandoni et al., 2021).

Αυτή η παιγνιοποιημένη προσέγγιση αξιοποιεί εσωτερικά και εξωτερικά κίνητρα για τη διατήρηση της εμπλοκής, καθιστώντας τη σωματική άσκηση πιο απολαυστική και λιγότερο αγγαρεία (Marín-Lora et al., 2023). Επιπλέον, η παιγνιοποίηση (gamification) μέσα στα παιχνίδια άσκησης (exergames) μπορεί να ενισχύσει σημαντικά την απόλαυση των δραστηριοτήτων φυσικής κατάστασης, προάγοντας έτσι τη συνεχή σωματική συμμετοχή μεταξύ παιδιών και εφήβων (Gkintoni et al., 2024). Ωστόσο, είναι ουσιώδες τέτοια συστήματα να παρέχουν άμεση και συγκεκριμένη ανατροφοδότηση σχετικά με τις σωματικές κινήσεις των παιδιών, προκειμένου να ενεργοποιήσουν και να διατηρήσουν

αποτελεσματικά τη συμμετοχή τους στο ενεργό παιχνίδι, καθώς πολλά από τα τρέχοντα διαδραστικά συστήματα άσκησης αποτυγχάνουν να το επιτύχουν (Ravnløkke & Binder, 2023). Συνεπώς, οι μελλοντικές εφαρμογές σωματικής δραστηριότητας πρέπει να είναι εξειδικευμένες για τον εκάστοτε πληθυσμό-στόχο, ενσωματώνοντας τεχνικές αλλαγής συμπεριφοράς και εκπαίδευση υγείας, μαζί με στοιχεία παιγνιοποίησης, ώστε να ενισχυθεί η αποτελεσματικότητά τους (Caillaud et al., 2022).

Αυτό περιλαμβάνει τη λήψη υπόψη του γνωστικού επιπέδου πρόκλησης που ενσωματώνεται στα παιχνίδια άσκησης (exergames), το οποίο μπορεί να επηρεάσει σημαντικά τις εκτελεστικές λειτουργίες και την προσοχή των παιδιών (Christensen et al., 2024). Ο σχεδιασμός αποτελεσματικών παιχνιδιών άσκησης πρέπει, επομένως, να λαμβάνει υπόψη όχι μόνο τις σωματικές απαιτήσεις, αλλά και τον γνωστικό βαθμό εμπλοκής που απαιτείται, ιδιαίτερα για την αποφυγή φαινομένων όπως η κυβερνοναυτία (cybersickness), που μπορεί να προκύψει από ταχείες κινήσεις σε εικονικά περιβάλλοντα (Marín-Lora et al., 2023). Επιπλέον, η ενσωμάτωση κινήτρων και η αντιμετώπιση των ψυχολογικών αποτελεσμάτων που συνδέονται με τη σωματική δραστηριότητα μέσω παιγνιοποιημένων συστημάτων μπορεί να ενισχύσει σημαντικά τη συμμετοχή και τη μακροχρόνια προσκόλληση (Hariri & Stone, 2023; Farič et al., 2020). Η ενσωμάτωση τεχνολογιών εικονικής πραγματικότητας (VR) στα παιχνίδια άσκησης ενισχύει περαιτέρω την εμπύθιση (immersion), προσφέροντας καινοτόμες δυνατότητες για την προώθηση της σωματικής δραστηριότητας και τη μείωση της καθιστικής συμπεριφοράς, ιδίως λαμβάνοντας υπόψη την επιτυχία δημοφιλών τίτλων όπως το *Pokémon Go* και τη διάδοση των VR συσκευών (O'Loughlin et al., 2019; Vandoni et al., 2021; Farič et al., 2020). Αυτή η τεχνολογική πρόοδος επιτρέπει τη δημιουργία πιο δυναμικών και διαδραστικών στρατηγικών σωματικής δραστηριότητας, καθιστώντας την άσκηση πιο ευχάριστη και οικονομικά αποδοτική (Lee & Jin, 2022).

Η έρευνα δείχνει ότι τα πρώιμα παιχνίδια άσκησης (exergames), όπως το *Dance Dance Revolution* και το *Wii Fit*, αύξησαν αποδεδειγμένα την ενεργειακή δαπάνη έως και κατά 300% πάνω από τα επίπεδα ηρεμίας, επιτυγχάνοντας τουλάχιστον μέτριας έντασης φυσική δραστηριότητα (McMichael et al., 2020). Αυτό υπογραμμίζει τη δυνατότητα των παιχνιδιών άσκησης να καλύψουν τις συνιστώμενες ημερήσιες απαιτήσεις σωματικής δραστηριότητας μέσω ελκυστικών ψηφιακών εμπειριών (Liang et al., 2023). Ωστόσο, παρά τα ενθαρρυντικά αυτά αποτελέσματα, η διατήρηση της μακροχρόνιας εμπλοκής στα

εξερκερικά παιχνίδια παραμένει πρόκληση, καθιστώντας αναγκαία περαιτέρω έρευνα σχετικά με τα σχεδιαστικά στοιχεία που μπορούν να ενισχύσουν τη μακροπρόθεσμη συμμετοχή και την απόλαυση (Farič et al., 2020). Οι μελέτες δείχνουν ότι το ενδιαφέρον για τα ενεργητικά βιντεοπαιχνίδια μπορεί να μειώνεται με την πάροδο του χρόνου, σε αντίθεση με τις παραδοσιακές μορφές φυσικής δραστηριότητας, γεγονός που υπογραμμίζει την ανάγκη για ποικίλα διαδραστικά προγράμματα και κοινωνική αλληλεπίδραση προκειμένου να διατηρηθεί η συμμετοχή (Kowaluk & Woźniowski, 2019). Ως εκ τούτου, η κατανόηση των προσδοκιών και προτιμήσεων των χρηστών είναι κρίσιμη για τον σχεδιασμό παιχνιδιών άσκησης που όχι μόνο προσελκύουν, αλλά και διατηρούν το ενδιαφέρον των νεαρών χρηστών (Swindle et al., 2021). Αυτό είναι ιδιαίτερα σημαντικό στο πλαίσιο των εφαρμογών παιχνίδια άσκησης για κινητά, όπου η φορητότητα και η προσβασιμότητα διευκολύνουν την τακτική αλληλεπίδραση, αλλά ο σχεδιασμός πρέπει να αντιμετωπίζει πιθανά προβλήματα όπως η κυβερνοναυτία (cybersickness), που μπορεί να μειώσει την εμπειρία (Benzing et al., 2018). Αυτό προϋποθέτει προσεκτική ισορροπία ανάμεσα σε διεγερτικό περιεχόμενο και άνεση, ώστε οι εμπυθιστικές ιδιότητες της εικονικής πραγματικότητας (VR) να ενισχύουν, και όχι να παρεμποδίζουν, τη μακροχρόνια εμπλοκή (Farič et al., 2020). Η αυξανόμενη αγορά υλικού και λογισμικού VR υπογραμμίζει το δυναμικό των εμπυθιστικών εμπειριών να προάγουν τη φυσική δραστηριότητα, με τις προβλέψεις να δείχνουν σημαντική ανάπτυξη τα επόμενα χρόνια (McMichael et al., 2020). Αυτή η ανάπτυξη αναδεικνύει τη σημασία της αποτελεσματικής αξιοποίησης των VR παιχνιδιών άσκησης για την προώθηση της σωματικής δραστηριότητας, δεδομένου ότι τέτοια εμπυθιστικά περιβάλλοντα έχουν αποδειχθεί ότι αυξάνουν την αντιληπτή απόλαυση και μειώνουν την αντιληπτή κόπωση κατά τη διάρκεια της άσκησης (McMichael et al., 2020).

2.2. Προτιμήσεις παιχνιδιών και παράγοντες εμπλοκής των παιδιών

Το μεταβαλλόμενο τοπίο του ψηφιακού παιχνιδιού έχει μετασηματίσει σημαντικά τις προσδοκίες των παιδιών σχετικά με τις διαδραστικές εμπειρίες, με πολλά από αυτά να στρέφονται προς παιχνίδια που προσφέρουν δυναμικές αφηγήσεις, προσαρμόσιμους χαρακτήρες (avatars) και ευκαιρίες κοινωνικής αλληλεπίδρασης. Αυτές οι προτιμήσεις επεκτείνονται και στα παιχνίδια άσκησης (exergames), όπου στοιχεία όπως ελκυστικές αφηγηματικές δομές, ρεαλιστικοί στόχοι και εξατομικευμένοι μηχανισμοί ανατροφοδότησης αποτελούν καθοριστικούς παράγοντες για τη διατήρηση της εμπλοκής (Polechoński et al.,

2020; Kowaluk & Woźniowski, 2019). Για παράδειγμα, η παροχή εξατομικευμένης ανατροφοδότησης και λειτουργιών καθοδήγησης σε κινητές εφαρμογές υγείας είναι κρίσιμη για την ενίσχυση της φυσικής δραστηριότητας μεταξύ νέων ενηλίκων, γεγονός που υποδηλώνει παρόμοια οφέλη και για τα παιδικά παιχνίδια άσκησης (Chatterjee et al., 2021). Επιπλέον, η προσαρμογή των προγραμμάτων άσκησης στις ατομικές συνθήκες φυσικής κατάστασης και τα ενδιαφέροντα των παικτών, η ενσωμάτωση δυναμικών λειτουργιών, καθώς και η σταδιακή αποκάλυψη νέου περιεχομένου, μπορούν να ενισχύσουν σημαντικά το κίνητρο και τη διατήρηση της συμμετοχής στα παιγνιοποιημένα συστήματα άσκησης (Zhao et al., 2020). Η συνεργατική ενσωμάτωση της επιστημονικής και της σχεδιαστικής γνώσης των παιχνιδιών, σε συνδυασμό με την έγκαιρη εμπλοκή του πληθυσμού-στόχου, αποδεικνύεται καθοριστική για την ανάπτυξη αποτελεσματικών παιχνιδιών άσκησης εικονικής πραγματικότητας (VR) που ανταποκρίνονται στις ανάγκες των εφήβων (Farič et al., 2020). Αυτή η συνεργατική προσέγγιση διασφαλίζει ότι ο σχεδιασμός του παιχνιδιού ευθυγραμμίζεται με τις προσδοκίες των χρηστών, ενισχύοντας το αίσθημα ιδιοκτησίας και αυξάνοντας την πιθανότητα μακροχρόνιας εμπλοκής (Farič et al., 2020; McMichael et al., 2020).

Η διασκέδαση και η ευχαρίστηση αναδεικνύονται συνεχώς ως θεμελιώδη στοιχεία που ενισχύουν τη συμμετοχή των εφήβων σε παιχνίδια εξάσκησης με εικονική πραγματικότητα (VR), με χαρακτηριστικά όπως ανταμοιβές, αυξανόμενες προκλήσεις και κοινωνικές ή πολλαπλών παικτών επιλογές να είναι ιδιαίτερα επιθυμητά (Farič et al., 2020). Αυτό υποδεικνύει μια ισχυρή προτίμηση για παιχνίδια που προσφέρουν αίσθηση προόδου, κοινωνική σύνδεση και άμεση ικανοποίηση μέσω εσωτερικών και εξωτερικών κινητήριων παραγόντων (McMichael et al., 2020). Παρομοίως, οι γονείς αντιλαμβάνονται την ενσωμάτωση της φυσικής δραστηριότητας στον χρόνο οθόνης ως θετική εξέλιξη, ιδιαίτερα όταν τα παιχνίδια προσφέρουν στοιχεία όπως επίπεδα, ανταγωνισμό, κοινωνική αλληλεπίδραση και προκλήσεις βασισμένες σε δεξιότητες (McMichael et al., 2020). Αυτές οι αρχές σχεδίασης υποδεικνύουν συλλογικά ότι τα επιτυχημένα παιχνίδια εξάσκησης για παιδιά πρέπει να ενσωματώνουν ομαλά, στοιχεία παιχνιδιού, κοινωνικής αλληλεπίδρασης και προοδευτικών προκλήσεων για να προάγουν αποτελεσματικά τη συνεχιζόμενη φυσική δραστηριότητα (Kowaluk & Woźniowski, 2019). Επιπλέον, η παροχή επιλογών στα προσφερόμενα παιχνίδια και η ενσωμάτωση μηχανισμών κοινωνικής υποστήριξης αποτελούν βασικά στοιχεία για την ενίσχυση της εσωτερικής κινητοποίησης, η οποία είναι

κρίσιμη για τη μακροπρόθεσμη βιωσιμότητα των παιχνιδιών εξάσκησης (O'Loughlin et al., 2019). Συνεπώς, η κατανόηση αυτών των προτιμήσεων και η ενσωμάτωσή τους στο σχεδιασμό κινητών παιχνιδιών εξάσκησης είναι κρίσιμη για την ανάπτυξη αποτελεσματικών παρεμβάσεων που αντιμετωπίζουν τη μείωση των επιπέδων φυσικής δραστηριότητας στα παιδιά.

2.3 Ποιοτική Έρευνα στο Σχεδιασμό Παιχνιδιών

Οι ποιοτικές μεθοδολογίες, όπως οι συνεντεύξεις και οι ομάδες εστίασης, είναι ανεκτίμητες για την ανάδειξη λεπτομερών πληροφοριών σχετικά με τις προτιμήσεις των χρηστών, επιτρέποντας στους σχεδιαστές να υπερβούν τα ποσοτικά δεδομένα και να κατανοήσουν το «γιατί» πίσω από τη συμμετοχή (Farič et al., 2020). Αυτή η διερευνητική ερευνητική προσέγγιση, η οποία περιλαμβάνει άμεση αλληλεπίδραση με τους στοχευόμενους χρήστες, επιτρέπει την ταυτοποίηση κρίσιμων χαρακτηριστικών και στοιχείων σχεδίασης που ενισχύουν την ευχαρίστηση και τη δέσμευση στα παιχνίδια εξάσκησης (Farič et al., 2020). Τέτοιες μέθοδοι μπορούν να αποκαλύψουν υποκείμενα κίνητρα και εμπόδια συμμετοχής, τα οποία συχνά παραλείπονται σε ευρύτερες έρευνες ή μελέτες παρατήρησης (Farič et al., 2020). Μέσα από την άμεση εμπλοκή με την ομάδα-στόχο, οι ερευνητές μπορούν να συλλέξουν πλούσια, περιγραφικά δεδομένα σχετικά με τις αντιλήψεις των παιδιών για τα παιχνίδια εξάσκησης με θέμα τα σκυλιά, ενημερώνοντας την ανάπτυξη μηχανικών και αισθητικών στοιχείων που ανταποκρίνονται στα συγκεκριμένα ενδιαφέροντα και τα στάδια ανάπτυξής τους (McMichael et al., 2020). Αυτή η προσέγγιση είναι ιδιαίτερα σημαντική για το σχεδιασμό ενεργών παιχνιδιών, όπου η κατανόηση των συγκεκριμένων μηχανικών παιχνιδιού και χαρακτηριστικών που εκτιμώνται από ειδικούς και παίκτες μπορεί να επηρεάσει σημαντικά την επιτυχία και τη συμμετοχή (Martinez, 2022).

3. Μέθοδοι συλλογής δεδομένων και ανατροφοδότησης

3.1. Σχεδιασμός Έρευνας

Η παρούσα μελέτη χρησιμοποίησε μια ποιοτική ερευνητική προσέγγιση, αξιοποιώντας συγκεκριμένα ημιδομημένες συνεντεύξεις και ομάδες εστίασης για τη εις βάθος συλλογή πληροφοριών σχετικά με τις προσδοκίες και τις προτιμήσεις των παιδιών για ένα παιχνίδι άσκησης με θέμα τα σκυλιά. Αυτή η μεθοδολογία επιλέχθηκε για να αντλήσει πλούσια και

λεπτομερή δεδομένα σχετικά με τα ιδανικά χαρακτηριστικά παιχνιδιού, τα θεματικά στοιχεία και τους παράγοντες κινητοποίησης, τα οποία συχνά παραλείπονται από ποσοτικές προσεγγίσεις (Rytterström et al., 2024). Η επαναληπτική φύση της ποιοτικής διερεύνησης επέτρεψε την ανάδυση μιας ολοκληρωμένης κατανόησης των αναγκών των χρηστών, διευκολύνοντας τη βελτίωση των σχεδιαστικών παραμέτρων καθώς συλλέγονταν και αναλύονταν τα δεδομένα (Rytterström et al., 2024). Αυτή η προσέγγιση διασφαλίζει ότι ο τελικός σχεδιασμός του παιχνιδιού είναι επικεντρωμένος στον χρήστη, ανταποκρινόμενος άμεσα στις επιθυμίες και τα κίνητρα του στοχευόμενου δημογραφικού, αυξάνοντας έτσι την πιθανότητα διαρκούς συμμετοχής (Farič et al., 2020). Επιπλέον, η ενσωμάτωση αυτών των προτιμήσεων στη διαδικασία σχεδιασμού είναι κρίσιμη για την ανάπτυξη παιχνιδιών εξάσκησης που είναι ταυτόχρονα ευχάριστα και αποτελεσματικά στην προώθηση της φυσικής δραστηριότητας, ιδιαίτερα καθώς η παιχνιδοποίηση έχει αναγνωριστεί ως ισχυρό εργαλείο προαγωγής της υγείας μεταξύ παιδιών και εφήβων (Gkintoni et al., 2024). Η ενσωμάτωση συμμετοχικών μεθόδων σχεδιασμού, με τα παιδιά ως συνδημιουργούς, είναι καθοριστική για την ανάπτυξη επιτυχημένων ψηφιακών παρεμβάσεων στον τομέα της υγείας, διασφαλίζοντας ότι το τελικό προϊόν ευθυγραμμίζεται με τα ενδιαφέροντα και το αναπτυξιακό τους στάδιο (Leong et al., 2021; Watkins et al., 2023). Τέτοιες συμμετοχικές προσεγγίσεις είναι ιδιαίτερα σημαντικές για κινητά παιχνίδια εξάσκησης, όπου η διαρκής συμμετοχή εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από την ευθυγράμμιση με τις μοναδικές γνωστικές και κοινωνικές προτιμήσεις της εφηβικής ομάδας χρηστών (Farič et al., 2020). Επιπλέον, η κατανόηση των παιδικών προοπτικών είναι ουσιώδης για το σχεδιασμό αποτελεσματικών ψηφιακών μέσων, ενώ οι εμπειρίες των παιδιών προσφέρουν μοναδικές πληροφορίες σχετικά με τη συμμετοχή (Richards, 2024).

3.2. Συμμετέχοντες και Προσλήψεις

Χρησιμοποιήθηκε μια στρατηγική σκόπιμης δειγματοληψίας για την πρόσληψη παιδιών ηλικίας 9-14 ετών από διαφορετικά κοινωνικά στρώματα, προκειμένου να εξασφαλιστεί ένα ευρύ φάσμα απόψεων σχετικά με το σχεδιασμό κινητών παιχνιδιών άσκησης. (Corepal et al., 2018).

3.3. Συλλογή δεδομένων

Τα δεδομένα συλλέχθηκαν μέσω μιας σειράς ανοιχτών ερωτήσεων που σχεδιάστηκαν για να

αποσπάσουν πλούσιες περιγραφές των στάσεων, των προτιμήσεων και των δημιουργικών προτάσεων των συμμετεχόντων. Οι ερευνητές χρησιμοποίησαν τόσο ατομικές ημιδομημένες συνεντεύξεις όσο και συζητήσεις σε ομάδες εστίασης για να συλλέξουν ολοκληρωμένα ποιοτικά δεδομένα (Martins et al., 2022). Οι ατομικές συνεντεύξεις παρείχαν ένα οικείο περιβάλλον για τα παιδιά να εκφράσουν τις προσωπικές τους απόψεις και να αναλύσουν τις μοναδικές τους εμπειρίες χωρίς την επιρροή των συνομηλίκων τους, ενώ οι ομάδες εστίασης διευκόλυναν δυναμικές συζητήσεις, επιτρέποντας την ανάδυση κοινών προοπτικών και την εξερεύνηση διαφορετικών απόψεων μέσω της αλληλεπίδρασης της ομάδας (Watkins et al., 2023). Αυτή η διπλή προσέγγιση εξασφάλισε ένα ισχυρό σύνολο δεδομένων, συνδυάζοντας την ατομική βάθος με τον πλούτο της συνεργατικής ιδεοποίησης (Chorlton et al., 2022).

3.4. Ανάλυση Δεδομένων

Χρησιμοποιήθηκε μια θεματική προσέγγιση ανάλυσης (Uehara et al., 1996) για τον εντοπισμό κοινών μοτίβων και βασικών θεμάτων στις απαντήσεις των συμμετεχόντων, παρέχοντας πληροφορίες για τον σχεδιασμό και την ανάπτυξη του παιχνιδιού. Αυτή η συστηματική διαδικασία περιλάμβανε την εξοικείωση με τα δεδομένα, τη δημιουργία αρχικών κωδικών, την αναζήτηση θεμάτων, την αναθεώρηση θεμάτων, τον ορισμό και την ονομασία θεμάτων και, τέλος, την παραγωγή της έκθεσης. Αυτό το αυστηρό αναλυτικό πλαίσιο εξασφάλισε ότι τα ευρήματα αντανακλούσαν με ακρίβεια τις απόψεις των συμμετεχόντων και παρείχε χρήσιμες πληροφορίες για το σχεδιασμό του παιχνιδιού με θέμα τα σκυλιά.

4. Μετασχηματίζοντας τα σχόλια των παιδιών σε ιδέες

4.1. Χαρακτηριστικά Συμμετεχόντων / Δημογραφικά Στοιχεία

Στη μελέτη αυτή συμμετείχαν συνολικά 80 άτομα από διάφορα γλωσσικά υπόβαθρα. Η κατανομή των συμμετεχόντων ανά γλώσσα ήταν η εξής: 36 συμμετέχοντες συμπλήρωσαν το ερωτηματολόγιο στα Τουρκικά (TR), αποτελώντας την μεγαλύτερη ομάδα· 26 συμμετέχοντες απάντησαν στα Ιταλικά (IT)· 11 συμμετέχοντες συμπλήρωσαν το ερωτηματολόγιο στα Ελληνικά (EL)· 4 συμμετέχοντες χρησιμοποίησαν τα Ισπανικά (ES)· και 3 συμμετέχοντες απάντησαν στα Πορτογαλικά (PT). Αυτή η κατανομή υποδηλώνει ένα

ποικιλόμορφο δείγμα, ανταναικλώντας ένα ευρύ φάσμα πολιτισμικών και γλωσσικών προοπτικών.

4.1.1. Ιδιοκτησία Σκύλου από τους Συμμετέχοντες και Αναφερόμενες Ράτσες

Συνολικά, 45 συμμετέχοντες ανέφεραν ότι κατέχουν σκύλο, ενώ 36 συμμετέχοντες ανέφεραν ότι δεν κατέχουν σκύλο. Από αυτούς που κατείχαν σκύλο, 36 συμμετέχοντες καθόρισαν τη φυλή του σκύλου τους, ενώ 45 συμμετέχοντες δεν παρείχαν αυτή την πληροφορία. Οι αναφερόμενες φυλές περιλάμβαναν Golden Retriever (αναφέρθηκε από 3 συμμετέχοντες), Maltese (2), Terrier (2), Μικτή φυλή/Meticcio (διάφορες παραλλαγές αναφέρθηκαν συνολικά από 5 συμμετέχοντες), Malinois (1), Labrador (συμπεριλαμβανομένων παραλλαγών όπως «lavrador» και «Assomiglia a un Labrador») (3), Jack Russell (2), Collie (1), Γερμανικός Ποιμενικός/Pastore Tedesco/German Shepherd (3), Yorkshire Terrier («Yorki») (1), Pincher (1), Caniche (1), Beagle mix (1), Caucasian Shepherd (1) και αρκετές άλλες μη τυπικές ή περιγραφικές απαντήσεις όπως «street dog», «άγνωστη φυλή» ή προσωποποιημένες περιγραφές (π.χ., «Meticcio (θήλυ), ονόματι Molly»). Αυτή η ποικιλία στις απαντήσεις υποδηλώνει τόσο διαφορετικές φυλές σκύλων όσο και ένα μέρος των συμμετεχόντων που κατέχουν μικτές φυλές ή μη προσδιορισμένους σκύλους.

4.1.2. Συχνότητα άσκησης σε εξωτερικούς χώρους και παιχνιδιού μεταξύ των συμμετεχόντων

Συνολικά, 81 συμμετέχοντες απάντησαν στην ερώτηση σχετικά με τη συχνότητα της άσκησης ή του παιχνιδιού σε εξωτερικούς χώρους. 41 συμμετέχοντες ανέφεραν ότι ασκούνται ή παίζουν σε εξωτερικούς χώρους μερικές φορές την εβδομάδα. 23 συμμετέχοντες ανέφεραν ότι ασκούνται ή παίζουν σε εξωτερικούς χώρους καθημερινά. 9 συμμετέχοντες ανέφεραν ότι ασκούνται ή παίζουν σε εξωτερικούς χώρους σπάνια, ενώ 8 συμμετέχοντες ανέφεραν ότι ασκούνται ή παίζουν περιστασιακά.

4.1.3. Συχνότητα παιχνιδιού ή άσκησης με σκύλους

Συνολικά, 81 συμμετέχοντες απάντησαν στην ερώτηση σχετικά με τη συχνότητα παιχνιδιού ή άσκησης με τον σκύλο τους. 26 συμμετέχοντες ανέφεραν ότι παίζουν ή ασκούνται με τον σκύλο τους καθημερινά. 23 συμμετέχοντες ανέφεραν ότι παίζουν ή ασκούνται με τον σκύλο τους μερικές φορές την εβδομάδα. 18 συμμετέχοντες ανέφεραν ότι παίζουν ή ασκούνται με τον σκύλο τους σπάνια, ενώ 14 συμμετέχοντες ανέφεραν ότι παίζουν ή ασκούνται με τον

σκύλο τους περιστασιακά.

4.1.4. Συχνότητα Παιχνιδιών Βιντεοπαιχνιδιών ή Παιχνιδιών για Κινητά

Συνολικά, 81 συμμετέχοντες απάντησαν στην ερώτηση σχετικά με τη συχνότητα παιχνιδιού βιντεοπαιχνιδιών ή παιχνιδιών σε κινητές συσκευές. 30 συμμετέχοντες ανέφεραν ότι παίζουν βιντεοπαιχνίδια ή παιχνίδια κινητών καθημερινά. 30 συμμετέχοντες ανέφεραν ότι παίζουν βιντεοπαιχνίδια ή παιχνίδια κινητών μερικές φορές την εβδομάδα. 15 συμμετέχοντες ανέφεραν ότι παίζουν βιντεοπαιχνίδια ή παιχνίδια κινητών σπάνια, ενώ 6 συμμετέχοντες ανέφεραν ότι παίζουν βιντεοπαιχνίδια ή παιχνίδια κινητών περιστασιακά.

4.1.5. Προτιμώμενοι τύποι παιχνιδιών μεταξύ των συμμετεχόντων

Συνολικά, 81 συμμετέχοντες απάντησαν στην ερώτηση σχετικά με τους τύπους παιχνιδιών που τους αρέσουν περισσότερο. 41 συμμετέχοντες ανέφεραν ότι τους αρέσουν τα αθλητικά παιχνίδια. 38 συμμετέχοντες ανέφεραν ότι τους αρέσουν τα παιχνίδια περιπέτειας. 20 συμμετέχοντες ανέφεραν ότι τους αρέσουν τα προσομοιωτικά παιχνίδια (π.χ. παιχνίδια φροντίδας κατοικίδιων). 16 συμμετέχοντες ανέφεραν ότι τους αρέσουν τα παιχνίδια παζλ. 6 συμμετέχοντες ανέφεραν ότι τους αρέσουν άλλοι τύποι παιχνιδιών.

4.2. Ιδέες των παιδιών

4.2.1. Αντιλαμβανόμενη Σημασία της Φυσικής Άσκησης

Πραγματοποιήθηκε θεματική ανάλυση στις απαντήσεις των συμμετεχόντων στην ανοιχτού τύπου ερώτηση «Γιατί θεωρείτε ότι η σωματική άσκηση είναι σημαντική για εσάς;». Από τους 81 συμμετέχοντες αναδείχθηκε μια πλούσια ποικιλία κινήτρων και προοπτικών. Οι απαντήσεις αυτές κατέδειξαν ότι οι συμμετέχοντες αντιλαμβάνονται τη σωματική άσκηση ως μια ιδιαίτερα πολύτιμη πρακτική που προσφέρει σωματικά, νοητικά, συναισθηματικά και κοινωνικά οφέλη.

Ένας μεγάλος αριθμός συμμετεχόντων τόνισε ότι η σωματική άσκηση είναι ουσιώδης για τη διατήρηση της σωματικής υγείας, την πρόληψη ασθενειών και τη διατήρηση φυσικής κατάστασης. Δηλώσεις όπως «Η σωματική άσκηση με βοηθά να κρατώ το σώμα μου υγιές» και «Είναι σημαντικό να είμαι σωματικά δραστήριος/δραστήρια για να παραμείνω υγιής» απεικονίζουν αυτή τη στενή σύνδεση μεταξύ άσκησης και διατήρησης της υγείας.

Παρομοίως, απαντήσεις όπως «Με κάνει δυνατό/ισχυρή και υγιή» και «Η σωματική δραστηριότητα με βοηθά να προστατεύομαι από μελλοντικές ασθένειες» υπογραμμίζουν περαιτέρω τον προληπτικό και προστατευτικό ρόλο που αποδίδεται στην τακτική σωματική δραστηριότητα.

Πέρα από τις σωματικές επιδράσεις, πολλοί συμμετέχοντες περιέγραψαν τα νοητικά και συναισθηματικά οφέλη που αποκομίζουν από την άσκηση. Η συμμετοχή σε σωματική δραστηριότητα απεικονίστηκε ως ένας τρόπος ενίσχυσης της διάθεσης, μείωσης του άγχους και προώθησης της συνολικής συναισθηματικής ευεξίας. Αυτό αντικατοπτρίζεται σε δηλώσεις όπως «Αν και κουράζομαι όταν ασκούμαι, με κάνει χαρούμενο/χαρούμενη», «Η άσκηση με χαλαρώνει και καθαρίζει το μυαλό μου» και «Με κάνει να αισθάνομαι πιο ενεργητικός/ενεργητική και χαρούμενος/χαρούμενη». Ορισμένοι συμμετέχοντες εξέφρασαν αυτό το συναίσθημα με απλούς όρους, όπως «Επειδή είναι διασκεδαστικό», υποδηλώνοντας ότι η άσκηση επηρεάζει θετικά την ψυχολογική τους κατάσταση.

Η απόλαυση αναδείχθηκε ως σημαντικός εσωτερικός παράγοντας κινητοποίησης. Πολλοί συμμετέχοντες ανέφεραν ότι συμμετέχουν σε σωματική δραστηριότητα επειδή τη βρίσκουν ευχάριστη και διασκεδαστική. Απαντήσεις όπως «Επειδή διασκεδάζω και με κάνει να νιώθω καλύτερα», «Επειδή είναι διασκεδαστικό και μου αρέσει να κινώ το σώμα μου» και «Το κάνω για να διασκεδάσω με τους φίλους μου» υπογραμμίζουν ότι η ίδια η εμπειρία της άσκησης, ανεξάρτητα από τα αποτελέσματά της, συμβάλλει στην κινητοποίηση τους να παραμείνουν δραστήριοι.

Πολλοί συμμετέχοντες επίσης θεωρούν τη σωματική άσκηση ως μέσο για την απόκτηση σωματικής δύναμης και τη βελτίωση της φυσικής κατάστασης. Δηλώσεις όπως «Ασκούμαι για να γίνω πιο δυνατός/δυνατή σωματικά», «Με κάνει δυνατό/ισχυρή», «Γυμνάζομαι για να χτίσω μυς και να παραμείνω σε φόρμα» και «Ασκούμαι τακτικά για να ενισχύσω το σώμα μου» αντικατοπτρίζουν μια προσωπική επιδίωξη για την επίτευξη στόχων δύναμης και φυσικής κατάστασης.

Τέλος, αν και λιγότερο συχνά αναφερόμενο, η κοινωνική διάσταση της άσκησης φάνηκε σημαντική για ορισμένους συμμετέχοντες. Απαντήσεις όπως «Μου αρέσει να ασκούμαι με τους φίλους μου», «Είναι ένας καλός τρόπος να συναντώ φίλους και να διασκεδάσουμε», «Μαζί με τους φίλους μου, ενθαρρύνουμε ο ένας τον άλλον να παραμένουμε δραστήριοι» και

«Η άσκηση συμβάλλει επίσης στην κοινωνική μου ζωή» απεικονίζουν ότι, για ορισμένα άτομα, η άσκηση λειτουργεί ως ευκαιρία για την ενίσχυση κοινωνικών συνδέσεων.

Συνοψίζοντας, η ανάλυση κατέδειξε ότι οι συμμετέχοντες αντιλαμβάνονται τη σωματική άσκηση ως μια πολυδιάστατη δραστηριότητα που υποστηρίζει τόσο τη σωματική όσο και την ψυχική ευεξία, προσφέρει εσωτερική απόλαυση, διευκολύνει την επίτευξη προσωπικών στόχων φυσικής κατάστασης και, για ορισμένους, ενισχύει την κοινωνική συμμετοχή. Τα ευρήματα αυτά υποδηλώνουν ότι οι παρεμβάσεις που προάγουν τη σωματική δραστηριότητα δεν θα πρέπει να εστιάζουν μόνο στα οφέλη για την υγεία, αλλά και στις ψυχολογικές, κοινωνικές και εμπειρικές διαστάσεις που συμβάλλουν στη διαρκή συμμετοχή στην άσκηση.

4.2.2. Αντιλαμβανόμενη απόλαυση από σωματικές δραστηριότητες

Πραγματοποιήθηκε θεματική ανάλυση στις απαντήσεις των συμμετεχόντων στην ανοιχτού τύπου ερώτηση «Μπορείτε να περιγράψετε μερικές δραστηριότητες ή ασκήσεις που σας αρέσει να κάνετε;». Συνολικά, 81 συμμετέχοντες μοιράστηκαν ένα ευρύ φάσμα δραστηριοτήτων, αντικατοπτρίζοντας ιδιαίτερα ποικίλες προτιμήσεις και κίνητρα για τη συμμετοχή σε σωματική δραστηριότητα. Οι απαντήσεις κατέδειξαν ότι για πολλούς συμμετέχοντες η σωματική δραστηριότητα συνδέεται στενά με την προσωπική απόλαυση, τη δημιουργικότητα και την κοινωνική σύνδεση, πέρα από την προαγωγή της σωματικής ευεξίας.

Ένα μεγάλο μέρος των συμμετεχόντων ανέφερε ότι τα ομαδικά αθλήματα, όπως το ποδόσφαιρο, το μπάσκετ και το βόλεϊ, αποτελούν τις πιο ευχάριστες σωματικές τους δραστηριότητες. Δηλώσεις όπως «Λατρεύω να παίζω ποδόσφαιρο με τους φίλους μου», «Το μπάσκετ είναι το αγαπημένο μου, πηγαίνουμε στο γήπεδο μετά το σχολείο» και «Πραγματικά μου αρέσει να παίζω ποδόσφαιρο γιατί είναι τόσο διασκεδαστικό όταν συμβαίνουν απρόσμενα πράγματα κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού» αντικατοπτρίζουν τη μεγάλη έλξη που έχουν τα δυναμικά ομαδικά αθλήματα, τα οποία προσφέρουν ευκαιρίες τόσο για κίνηση όσο και για κοινωνική αλληλεπίδραση.

Εκτός από τα οργανωμένα αθλήματα, πολλοί συμμετέχοντες περιέγραψαν ότι τους αρέσει η μη δομημένη δραστηριότητα σε εξωτερικούς χώρους και οι δραστηριότητες που σχετίζονται

με τη φύση. Πολλές απαντήσεις τόνισαν τη σύνδεση με το φυσικό περιβάλλον μέσω δραστηριοτήτων όπως περπάτημα, πεζοπορία, παρατήρηση πουλιών και ποδηλασία. Για παράδειγμα, ένας συμμετέχων δήλωσε: «Λατρεύω να παρατηρώ πουλιά, να πηγαίνω σε περιπάτους στη φύση, mountain biking και να φυτεύω δέντρα. Η άθληση χωρίς να βλάπτω τη φύση με κάνει χαρούμενο/χαρούμενη». Άλλος συμμετέχων ανέφερε: «Μου αρέσουν οι μεγάλες βόλτες στη φύση, όπου μπορώ να φαντάζομαι νέες ιστορίες καθώς περπατώ». Αυτές οι απαντήσεις υποδηλώνουν ότι οι δραστηριότητες που βασίζονται στη φύση προσφέρουν όχι μόνο σωματικά οφέλη αλλά και έναν χώρο για ψυχική αποκατάσταση και δημιουργικότητα.

Οι εσωτερικές δραστηριότητες προσανατολισμένες στην κίνηση εμφανίστηκαν επίσης συχνά. Ο χορός αναφέρθηκε επανειλημμένα ως μια ευχάριστη μορφή έκφρασης, με δηλώσεις όπως «Λατρεύω τον χορό — όταν βάζω μουσική, αρχίζω αμέσως να κινούμαι» και «Ο χορός με τους φίλους μου ή στο σπίτι με βίντεο στο YouTube με κάνει να νιώθω τόσο ελεύθερος/ελεύθερη». Παρομοίως, δραστηριότητες όπως το σχοινάκι, η χρήση παιχνιδιών VR για σωματική δραστηριότητα (π.χ. προσομοιωτές πυγμαχίας) και το Pilates επισημάνθηκαν ως ευχάριστοι τρόποι για να παραμένουν δραστήριοι, συχνά σε άτυπες συνθήκες. Ένας συμμετέχων μοιράστηκε: «Μου αρέσει πολύ να κινούμαι με παιχνίδια VR — για παράδειγμα, παίζω έναν προσομοιωτή πυγμαχίας, και είναι αρκετά κουραστικό», δείχνοντας πώς η τεχνολογία διαμορφώνει επίσης τις σύγχρονες εμπειρίες σωματικής δραστηριότητας.

Οι δραστηριότητες που σχετίζονται με κατοικίδια εμφανίστηκαν ως άλλη πηγή σωματικής ευχαρίστησης. Πολλοί συμμετέχοντες περιέγραψαν ότι το παιχνίδι με τους σκύλους τους αποτελεί τον αγαπημένο τους τρόπο να παραμένουν δραστήριοι: «Το τρέξιμο με τον σκύλο μου στον κήπο είναι μία από τις αγαπημένες μου δραστηριότητες» και «Κάνω ήρεμες βόλτες με τον σκύλο μου τα βράδια». Τέτοιες απαντήσεις δείχνουν πώς οι καθημερινές αλληλεπιδράσεις με τα κατοικίδια μπορούν φυσικά να προάγουν τη σωματική δραστηριότητα.

Επιπλέον, ορισμένοι συμμετέχοντες εξέφρασαν σαφή προτίμηση για ατομικές ασκήσεις που προάγουν τη χαλάρωση ή την ενσυνειδητότητα, όπως οι μοναχικές βόλτες, οι διατάξεις και οι ασκήσεις κορμού. Δηλώσεις όπως «Μου αρέσει να πηγαίνω μοναχικές βόλτες με μουσική στα ακουστικά μου» και «Στο σπίτι, μου αρέσει να κάνω ήσυχια κοιλιακούς ή να περπατάω

γρήγορα ακούγοντας μουσική χωρίς να συγκρουστώ με κανέναν» αντικατοπτρίζουν την επιθυμία να συνδυάσουν τη σωματική κίνηση με προσωπική σκέψη ή ανακούφιση από το άγχος.

Συνοψίζοντας, η ανάλυση κατέδειξε ότι οι συμμετέχοντες συμμετέχουν σε ένα ευρύ φάσμα σωματικών δραστηριοτήτων, από οργανωμένα ομαδικά αθλήματα έως εξερεύνηση στη φύση, εκφραστική κίνηση μέσω του χορού, άσκηση ενισχυμένη με τεχνολογία, παιχνίδι με κατοικίδια και ενσυνείδητες ατομικές πρακτικές. Σε όλες αυτές τις ποικίλες εμπειρίες, κοινό στοιχείο αποτέλεσε η εσωτερική απόλαυση της κίνησης από τους συμμετέχοντες, συχνά συνυφασμένη με κοινωνική σύνδεση, δημιουργικότητα και συναισθηματική ευεξία. Αυτές οι παρατηρήσεις υπογραμμίζουν τη σημασία της αναγνώρισης και υποστήριξης των ποικίλων τρόπων με τους οποίους τα άτομα μπορούν να βρίσκουν χαρά στη σωματική δραστηριότητα, υποδηλώνοντας ότι τα προγράμματα φυσικής αγωγής και δραστηριότητας θα πρέπει να ενσωματώνουν ευελιξία, δημιουργικότητα και προσωπική συνάφεια για την προώθηση δια βίου συμμετοχής.

4.2.3. Αντιλαμβανόμενα συναισθήματα μετά την άσκηση

Πραγματοποιήθηκε θεματική ανάλυση στις απαντήσεις των συμμετεχόντων στην ανοιχτού τύπου ερώτηση «Πώς νιώθετε αφού κάνετε κάποια σωματική άσκηση;». Συνολικά, 81 συμμετέχοντες παρείχαν πλούσιες και ποικίλες περιγραφές της συναισθηματικής, σωματικής και γνωστικής τους κατάστασης μετά από σωματική δραστηριότητα. Οι απαντήσεις τους ανέδειξαν τον πολυδιάστατο αντίκτυπο της άσκησης, περιλαμβάνοντας σωματικές αισθήσεις, συναισθηματική ευεξία και ενισχυμένη αυτοαντίληψη.

Πολλοί συμμετέχοντες περιέγραψαν ότι βιώνουν έντονο αίσθημα ευτυχίας και χαλάρωσης μετά την άσκηση. Δηλώσεις όπως «Νιώθω πολύ χαρούμενος/χαρούμενη και καλά», «Μετά την άσκηση, νιώθω πιο χαλαρός/χαλαρή και πιο ευτυχισμένος/ευτυχισμένη» και «Νιώθω πιο ελαφρύς/ελαφριά, σαν να έχει φύγει ένα βάρος» αντικατοπτρίζουν τις συναισθηματικά ανυψωτικές επιδράσεις της σωματικής δραστηριότητας. Αυτό το αίσθημα συναισθηματικής ευεξίας υποστηρίχθηκε περαιτέρω από απαντήσεις όπως «Νιώθω πιο ήρεμος/ήρεμη και μπορώ να αναπνέω πιο εύκολα» και «Γίνομαι πιο χαρούμενος/χαρούμενη και πιο ειρηνικός/ειρηνική — είναι σαν το σώμα μου να λέει 'μπράβο'».

Μια ακόμη κοινή εμπειρία ήταν το αίσθημα ανανέωσης και αυξημένης ενέργειας. Οι συμμετέχοντες συχνά ανέφεραν ότι, παρά την αρχική κόπωση, η άσκηση τελικά τους αφήνει να νιώθουν αναζωογονημένοι και γεμάτοι ενέργεια. Για παράδειγμα, ένας συμμετέχων έγραψε: «Νιώθω σωματικά και πνευματικά ανανεωμένος/ανανεωμένη. Η άσκηση μου δίνει ενέργεια, και η παραμονή στη φύση με βοηθά να νιώθω πιο ήρεμος/ήρεμη». Παρομοίως, άλλος συμμετέχων μοιράστηκε: «Μετά την άσκηση, νιώθω πραγματικά χαλαρός/χαλαρή και πιο ενεργητικός/ενεργητική. Ειδικά μετά από χρόνο με τον σκύλο μου, νιώθω υπέροχα τόσο σωματικά όσο και συναισθηματικά».

Παρόλο που η κόπωση αναφέρθηκε συχνά, συνήθως περιγραφόταν ως ένας θετικός ή ικανοποιητικός τύπος κούρασης. Απαντήσεις όπως «Κουράζομαι αλλά είναι μια καλή κούραση. Νιώθω χαρούμενος/χαρούμενη, ενεργητικός/ενεργητική και επιτυχημένος/επιτυχημένη» και «Κουράζομαι αλλά νιώθω ότι έχω πετύχει κάτι» αντικατοπτρίζουν αυτό το συναίσθημα. Αυτή η θετική προσέγγιση της κόπωσης μετά την άσκηση υποδηλώνει ότι οι συμμετέχοντες τη θεωρούσαν ως ένα ουσιαστικό δείκτη προσπάθειας και επίτευξης.

Οι συμμετέχοντες σημείωσαν επίσης βελτιωμένη γνωστική διαύγεια και συγκέντρωση μετά την άσκηση. Δηλώσεις όπως «Το μυαλό μου ανοίγει. Μπορώ να σκέφτομαι πιο καθαρά και νέες ιδέες έρχονται σε μένα» και «Νιώθω πιο ελαφρύς/ελαφριά και πνευματικά πιο χαλαρός/χαλαρή» υπογραμμίζουν τα γνωστικά οφέλη που σχετίζονται με τη σωματική δραστηριότητα. Αυτές οι απαντήσεις δείχνουν ότι οι συμμετέχοντες εκτιμούσαν όχι μόνο τα σωματικά αποτελέσματα της άσκησης αλλά και τη συμβολή της στην πνευματική ευελιξία και δημιουργικότητα.

Επιπλέον, αρκετοί συμμετέχοντες εξέφρασαν αυξημένο αίσθημα αυτο-αποτελεσματικότητας και επίτευξης. Για παράδειγμα, ένας συμμετέχων μοιράστηκε: «Αν και πονάνε οι μύες μου, λέω στον εαυτό μου 'Δούλεψα σκληρά' και αυτό με κάνει χαρούμενο/χαρούμενη», ενώ άλλος έγραψε: «Στην αρχή είναι δύσκολο, αλλά στο τέλος νιώθω πολύ καλά και δυνατός/δυνατή». Τέτοιες αναφορές υποδηλώνουν ότι η διαδικασία υπέρβασης σωματικών προκλήσεων μέσω της άσκησης προάγει την αίσθηση προσωπικής ικανότητας και ενδυνάμωσης.

Συνοψίζοντας, η ανάλυση κατέδειξε ότι οι συμμετέχοντες βιώνουν μια σύνθετη

αλληλεπίδραση θετικών συναισθημάτων, σωματικών αισθήσεων και γνωστικών αλλαγών μετά τη συμμετοχή σε σωματική δραστηριότητα. Κυρίαρχα ήταν τα αισθήματα ευτυχίας, χαλάρωσης, ανανεωμένης ενέργειας και πνευματικής διαύγειας, ενώ η κόπωση γενικά θεωρήθηκε θετικά, ενισχύοντας την αίσθηση επίτευξης. Τα ευρήματα αυτά υπογραμμίζουν ότι τα οφέλη της άσκησης εκτείνονται πολύ πέρα από τη φυσική κατάσταση, συμβάλλοντας ουσιαστικά στην συναισθηματική ευεξία και την αυτοαντίληψη. Τα προγράμματα που στοχεύουν στην προώθηση της σωματικής δραστηριότητας ενδέχεται να ωφεληθούν από την ανάδειξη αυτών των ολιστικών εμπειριών μετά την άσκηση για την ενθάρρυνση της διαρκούς συμμετοχής.

4.2.4. Αντιλαμβανόμενη σημασία της σωματικής άσκησης για σκύλους

Πραγματοποιήθηκε θεματική ανάλυση στις απαντήσεις των συμμετεχόντων στην ανοιχτού τύπου ερώτηση «Γιατί θεωρείτε ότι η σωματική άσκηση είναι σημαντική για τον σκύλο σας;». Συνολικά, 81 συμμετέχοντες παρείχαν πλούσιες και στοχαστικές απόψεις σχετικά με την αξία που αποδίδουν στη σωματική δραστηριότητα για τους σκύλους τους. Οι απαντήσεις ανέδειξαν ισχυρή επίγνωση των πολυδιάστατων ωφελειών της άσκησης για τους σκύλους, περιλαμβάνοντας τη σωματική υγεία, τη ρύθμιση της συμπεριφοράς, τη συναισθηματική ευεξία και την ενίσχυση του δεσμού ανθρώπου-ζώου.

Ένας μεγάλος αριθμός συμμετεχόντων τόνισε ότι η σωματική άσκηση είναι απαραίτητη για τη διατήρηση της σωματικής υγείας των σκύλων τους και την πρόληψη της παχυσαρκίας. Δηλώσεις όπως «Έτσι δεν παχαίνουν και μπορούν να παραμένουν υγιείς και να τρέχουν πολύ», «Η άσκηση είναι κρίσιμη ώστε οι σκύλοι να παραμένουν σε φόρμα και να μην παίρνουν βάρος» και «Όπως οι άνθρωποι, χρειάζεται να κινούνται για να παραμένουν υγιείς» απεικόνισαν μια σαφή κατανόηση της άσκησης ως μέτρου πρόληψης για την υγεία.

Οι συμμετέχοντες συχνά τόνισαν τη σημασία της άσκησης για να βοηθήσουν τους σκύλους τους να απελευθερώσουν την περίσσεια ενέργειας και να επιτύχουν ηρεμία. Πολλοί επισήμαναν ότι χωρίς επαρκή δραστηριότητα, οι σκύλοι τους μπορεί να γίνουν ανήσυχoi ή ενοχλητικοί. Απαντήσεις όπως «Ο σκύλος μου είναι πολύ ενεργητικός — αν δεν κάνει αρκετή άσκηση, τρέχει μέσα στο σπίτι και μπορεί να γίνει καταστροφικός», «Αν ο σκύλος μου δεν ασκείται, γίνεται ανήσυχος στο σπίτι. Όταν βγαίνουμε έξω, λάμπει από χαρά», και «Μετά το τρέξιμο, ο σκύλος μου είναι πολύ πιο ήρεμος και κοιμάται καλύτερα» αντικατοπτρίζουν αυτή

τη δυναμική.

Στενά συνδεδεμένο με αυτό ήταν το θέμα των συμπεριφορικών ωφελειών. Οι συμμετέχοντες παρατήρησαν ότι η τακτική σωματική δραστηριότητα συμβάλλει στη βελτίωση της συμπεριφοράς, συμπεριλαμβανομένης της μείωσης της υπερβολικής γαύγισης, της λιγότερης καταστροφικής συμπεριφοράς και της βελτίωσης της γενικής διάθεσης. Δηλώσεις όπως «Όταν ο σκύλος μου ασκείται, γαβγίζει λιγότερο και συμπεριφέρεται καλύτερα», «Χωρίς άσκηση, ο σκύλος μου μασάει τα πάντα στο σπίτι» και «Η άσκηση βοηθά τον σκύλο μου να είναι πιο χαλαρός και λιγότερο σκανδαλιάρης» υπογράμμισαν τα συμπεριφορικά οφέλη της σωματικής δραστηριότητας για τους σκύλους.

Επιπλέον, οι συμμετέχοντες αναγνώρισαν τον ρόλο της άσκησης στην υποστήριξη της ευτυχίας και της συναισθηματικής ευεξίας των σκύλων τους. Απαντήσεις όπως «Νιώθουν πιο χαρούμενοι όταν κινούνται», «Όταν παίζουμε μαζί, ο σκύλος μου φαίνεται τόσο χαρούμενος» και «Νομίζω ότι θα ήταν δυστυχισμένοι χωρίς επαρκή κίνηση» τόνισαν μια ενσυναισθητική επίγνωση των συναισθηματικών αναγκών των σκύλων.

Τέλος, αρκετές απαντήσεις υποδήλωσαν ότι η σωματική δραστηριότητα συμβάλλει στη ενίσχυση του δεσμού μεταξύ του σκύλου και του ιδιοκτήτη του. Για παράδειγμα, οι συμμετέχοντες μοιράστηκαν συναισθήματα όπως «Αν είχα σκύλο, θα πηγαίναμε μεγάλες βόλτες μαζί» και «Τρέχω με τον σκύλο μου για να τον διασκεδάσω και να τον κάνω χαρούμενο». Αυτές οι αναφορές υποδηλώνουν ότι η άσκηση εκτιμάται επίσης ως μια κοινή εμπειρία που ενισχύει τη συντροφικότητα και τη αμοιβαία χαρά.

Συνοψίζοντας, η ανάλυση κατέδειξε ότι οι συμμετέχοντες αντιλαμβάνονται τη σωματική άσκηση ως ζωτικό συστατικό της ευεξίας των σκύλων, υποστηρίζοντας όχι μόνο τη σωματική υγεία αλλά και τη συμπεριφορική σταθερότητα, τη συναισθηματική ευτυχία και την ποιότητα της σχέσης ανθρώπου-σκύλου. Τα ευρήματα αυτά τονίζουν τη σημασία της προώθησης τακτικής σωματικής δραστηριότητας για τα κατοικίδια, τόσο για το δικό τους όφελος όσο και ως μέσο ενίσχυσης θετικών αλληλεπιδράσεων μεταξύ των ζώων και των φροντιστών τους.

4.2.5. Είδη δραστηριοτήτων και ασκήσεων που απολαμβάνουν οι σκύλοι

Πραγματοποιήθηκε θεματική ανάλυση στις απαντήσεις των συμμετεχόντων στην ανοιχτού

τύπου ερώτηση «Τι είδους δραστηριότητες ή ασκήσεις απολαμβάνει ο σκύλος σας;». Συνολικά, 81 συμμετέχοντες παρείχαν ποικίλες και ζωντανές περιγραφές των αγαπημένων δραστηριοτήτων των σκύλων τους. Οι απαντήσεις ανέδειξαν ότι οι σκύλοι συμμετέχουν με ενθουσιασμό σε μια μεγάλη ποικιλία σωματικών και παιχνιδιάρικων εμπειριών, οι οποίες συχνά διαμορφώνονται από τα φυσικά τους ένστικτα, την περιέργεια και την ποιότητα της αλληλεπίδρασης με τους ανθρώπινους συντρόφους τους.

Ένα κυρίαρχο θέμα στις απαντήσεις ήταν το παιχνίδι με μπάλα, ιδιαίτερα το κυνήγι, η ανάκτηση και το πιάσιμο της μπάλας. Δηλώσεις όπως «Ο σκύλος μου λατρεύει να παίζει πιάσε (φέτς). Ρίχνουμε την μπάλα και αυτός τρέχει για να την φέρει πίσω», «Απολαμβάνει πολύ να κυνηγά την μπάλα, ειδικά σε ανοιχτούς χώρους» και «Ενθουσιάζεται τόσο πολύ τρέχοντας πίσω από την μπάλα — μερικές φορές ακόμη κυλιέται στο γρασίδι μετά» υπογράμμισαν την καθολική έλξη αυτής της απλής αλλά ιδιαίτερα ελκυστικής δραστηριότητας.

Οι συμμετέχοντες ανέφεραν επίσης ότι οι σκύλοι τους απολαμβάνουν το τρέξιμο και το παιχνίδι σε ανοιχτούς χώρους. Απαντήσεις όπως «Ο σκύλος μου λατρεύει να τρέχει σε ανοιχτές περιοχές, ειδικά ανάμεσα στα δέντρα» και «Το να τρέχει ελεύθερα έξω είναι ένα από τα αγαπημένα του πράγματα» τόνισαν τη σημασία των ευκαιριών για άτυπη σωματική δραστηριότητα στη φύση.

Οι βόλτες εμφανίστηκαν ως μια ακόμη ιδιαίτερα αγαπητή δραστηριότητα. Πολλοί συμμετέχοντες περιέγραψαν πώς οι σκύλοι τους απολαμβάνουν μεγάλες εξερευνητικές βόλτες, συχνά συνοδευόμενες από εντατική μύρισμα και περιέργεια. Δηλώσεις περιελάμβαναν «Οι μεγάλες βόλτες είναι το αγαπημένο του — μυρίζει τα πάντα και δεν χάνει τίποτα» και «Ο σκύλος μου ενθουσιάζεται για τις πρωινές μας βόλτες και λατρεύει να εξερευνά το περιβάλλον».

Δραστηριότητες στο νερό αναφέρθηκαν επίσης με ενθουσιασμό. Ορισμένοι σκύλοι περιγράφηκαν ως αγαπημένοι στο κολύμπι ή στο παιχνίδι με το νερό. Οι συμμετέχοντες μοιράστηκαν: «Της αρέσει να παίζει με το νερό — το καλοκαίρι χορεύει κάτω από το λάστιχο του νερού» και «Ο σκύλος μου απολαμβάνει να κολυμπάει στην παραλία το καλοκαίρι», υποδηλώνοντας ότι το παιχνίδι με το νερό προσφέρει τόσο σωματική όσο και αισθητηριακή διέγερση.

Πολλές απαντήσεις υποδείκνυαν ότι οι σκύλοι απολαμβάνουν παιχνίδια ανίχνευσης οσμής και αναζήτησης. Παραδείγματα περιλαμβάνουν: «Κρύβω κάτι και ο σκύλος μου χρησιμοποιεί τη μύτη του για να το βρει» και «Νομίζω ότι ο σκύλος μου θα αγαπούσε τα παιχνίδια ανίχνευσης όπου ψάχνει για κρυμμένα αντικείμενα». Αυτές οι δραστηριότητες όχι μόνο ικανοποιούν τα φυσικά ένστικτα των σκύλων, αλλά προάγουν επίσης τη γνωστική συμμετοχή.

Τα πάρκα με εμπόδια και τα διαδραστικά παιχνίδια εκτιμήθηκαν επίσης από ορισμένους σκύλους. Οι συμμετέχοντες ανέφεραν: «Τρέχοντας σε αγώνες δεξιοτεχνίας, πηδώντας πάνω από εμπόδια» και «Θα έστηνα πίστες με εμπόδια — νομίζω ότι ο σκύλος μου θα το αγαπούσε», αντικατοπτρίζοντας το ενδιαφέρον για την παροχή ποικίλων και προκλητικών μορφών σωματικής και πνευματικής δραστηριότητας.

Τέλος, πολλές απαντήσεις υπέδειξαν ότι οι σκύλοι αντλούν μεγάλη χαρά από το διαδραστικό παιχνίδι με τους ιδιοκτήτες τους, ενισχύοντας τον συναισθηματικό δεσμό μεταξύ ανθρώπων και κατοικίδιων. Δηλώσεις όπως «Όταν γυρίζω σπίτι, ο σκύλος μου πηδά γύρω μου ζητώντας να τον βγάλω έξω και να παίξουμε» και «Το να παίζουμε πιάσε (φέτς) και να πηγαίνουμε βόλτες μαζί κάνει τον σκύλο μου τόσο χαρούμενο» έδειξαν πώς οι κοινές δραστηριότητες ενδυναμώνουν αυτή τη σύνδεση.

Συνοψίζοντας, η ανάλυση κατέδειξε ότι οι σκύλοι απολαμβάνουν μια ευρεία γκάμα δραστηριοτήτων, από παιχνίδια με μπάλα υψηλής ενέργειας και τρέξιμο έως εξερευνητικές βόλτες, παιχνίδια στο νερό, ανίχνευση οσμής και διαδραστικό παιχνίδι. Το κοινό στοιχείο σε αυτές τις ποικίλες εμπειρίες ήταν η σημασία τόσο της σωματικής διέγερσης όσο και της ουσιαστικής αλληλεπίδρασης με τους ανθρώπους. Τα ευρήματα αυτά υποδηλώνουν ότι η διευκόλυνση ποικίλων και ελκυστικών δραστηριοτήτων για τους σκύλους όχι μόνο υποστηρίζει τη σωματική και πνευματική τους ευεξία αλλά ενισχύει επίσης την ποιότητα των σχέσεων τους με τους φροντιστές τους.

4.2.6. Αντιλαμβανόμενα συναισθήματα μετά την άσκηση των σκύλων

Πραγματοποιήθηκε θεματική ανάλυση στις απαντήσεις των συμμετεχόντων στην ανοιχτού τύπου ερώτηση «Πώς νομίζετε ότι αισθάνεται ο σκύλος σας μετά την άσκηση ή το παιχνίδι;». Συνολικά, 81 συμμετέχοντες παρείχαν πλούσιες και εκφραστικές παρατηρήσεις σχετικά με τα συναισθηματικά και σωματικά καταστάσεις των σκύλων τους μετά τη δραστηριότητα.

Οι απαντήσεις προσέφεραν μια λεπτομερή απεικόνιση του τρόπου με τον οποίο οι σκύλοι βιώνουν και εκδηλώνουν τις επιδράσεις της άσκησης και του παιχνιδιού, ενισχύοντας τη συναισθηματική σημασία αυτών των δραστηριοτήτων στην καθημερινή τους ζωή.

Το πιο κυρίαρχο θέμα στις απαντήσεις ήταν η ευτυχία και η απόλαυση. Οι συμμετέχοντες περιέγραψαν σταθερά τους σκύλους τους ως εμφανώς χαρούμενους και συναισθηματικά αναζωογονημένους μετά την άσκηση ή το παιχνίδι. Δηλώσεις όπως «Ο σκύλος μου φαίνεται πολύ χαρούμενος μετά την άσκηση — ακόμη και όταν είναι κουρασμένος, υπάρχει μια λάμψη στα μάτια του», «Κουνάει την ουρά της και μερικές φορές μας πηδάει πάνω μετά το παιχνίδι» και «Χαμογελά με τη γλώσσα έξω και φαίνεται απολύτως ικανοποιημένος» υπογράμμισαν τη σημαντική θετική συναισθηματική επίδραση της σωματικής δραστηριότητας.

Πολλοί συμμετέχοντες σημείωσαν επίσης ότι οι σκύλοι τους παρουσίαζαν σημάδια θετικής κόπωσης — ένα είδος ικανοποιητικής κούρασης που ακολουθεί την άσκηση. Απαντήσεις περιλάμβαναν: «Ο σκύλος μου κουράζεται αλλά είναι χαρούμενος, ξαπλωμένος με κουνιστή ουρά», «Κουρασμένος αλλά σαφώς ευχαριστημένος — απλώνεται στο πάτωμα με χαμόγελο», και «Ξαπλώνει μετά το παιχνίδι, αλλά φαίνεται πόσο το απόλαυσε». Αυτό το θέμα αντικατοπτρίζει την αντίληψη των ιδιοκτητών ότι η σωματική κόπωση είναι ένα αναμενόμενο και υγιές αποτέλεσμα του παιχνιδιού και της άσκησης.

Ένα στενά συνδεδεμένο θέμα, ήταν αυτό της χαλάρωσης και της ηρεμίας. Οι συμμετέχοντες παρατήρησαν ότι οι σκύλοι τους συχνά γίνονταν πιο ήρεμοι και γαλήνιοι μετά τη δραστηριότητα. Δηλώσεις όπως «Χαλαρός και ήρεμος, μερικές φορές τυλίγεται δίπλα μου», «Μετά το παιχνίδι κοιμάται βαθιά και φαίνεται τόσο ήρεμος», και «Ο σκύλος μου φαίνεται πολύ ικανοποιημένος και ήρεμος μετά που ασκείται» απεικόνισαν αυτήν την κατάσταση ευχαρίστησης μετά τη δραστηριότητα.

Μια άλλη επαναλαμβανόμενη παρατήρηση ήταν ότι οι σκύλοι φαίνονταν συναισθηματικά ικανοποιημένοι και πνευματικά πλήρεις μετά την άσκηση. Οι συμμετέχοντες σημείωσαν ότι η σωματική δραστηριότητα φαίνεται να συμβάλλει όχι μόνο στην σωματική ευεξία των σκύλων τους αλλά και στην συναισθηματική τους ισορροπία. Για παράδειγμα, οι απαντήσεις περιλάμβαναν: «Όπως οι άνθρωποι, νομίζω ότι οι σκύλοι νιώθουν χαρούμενοι και ικανοποιημένοι μετά το παιχνίδι», «Πιστεύω ότι ο σκύλος μου αισθάνεται τόσο χαρούμενος όσο και πνευματικά χαλαρός μετά την άσκηση», και «Φαίνεται περήφανη και χαρούμενη

μετά το τέλος ενός ενεργητικού παιχνιδιού».

Επιπλέον, αρκετές απαντήσεις υπέδειξαν ότι οι στιγμές μετά την άσκηση συμβάλλουν στην ενίσχυση του συναισθηματικού δεσμού ανθρώπου-σκύλου. Οι συμμετέχοντες περιέγραψαν τρυφερές συμπεριφορές, όπως οι σκύλοι να πλησιάζουν για εγγύτητα ή στοργή μετά το παιχνίδι. Παραδείγματα περιλαμβάνουν: «Μετά το παιχνίδι, ο σκύλος μου ξαπλώνει δίπλα μου σαν να θέλει να μοιραστεί τη χαρά» και «Νομίζω ότι ο σκύλος μου θα κουλουριαζόταν δίπλα μου μετά την άσκηση, αισθανόμενος χαρούμενος και κοντά μου». Αυτές οι στιγμές ενισχύουν τον ρόλο της σωματικής δραστηριότητας στην εμβάθυνση της σύνδεσης μεταξύ σκύλων και ιδιοκτητών τους.

Συνοψίζοντας, η ανάλυση κατέδειξε ότι οι συμμετέχοντες αντιλαμβάνονται τους σκύλους τους ως βιώνοντας έναν πλούσιο συνδυασμό χαράς, θετικής κόπωσης, χαλάρωσης και συναισθηματικής ικανοποίησης μετά από άσκηση ή παιχνίδι. Αυτές οι απαντήσεις υπογραμμίζουν ότι η σωματική δραστηριότητα δεν είναι μόνο ευεργετική για τη σωματική υγεία των σκύλων, αλλά συμβάλλει επίσης σημαντικά στην συναισθηματική τους ευεξία και στην ποιότητα της σχέσης τους με τους ανθρώπινους φροντιστές τους. Η αναγνώριση και η ενίσχυση αυτών των εμπειριών μπορεί περαιτέρω να ενισχύσει τη αμοιβαία χαρά και συντροφικότητα που μοιράζονται οι σκύλοι και οι ιδιοκτήτες τους.

4.2.7. Αντιλαμβανόμενα οφέλη από το παιχνίδι ή την άσκηση μαζί με σκύλους

Πραγματοποιήθηκε θεματική ανάλυση στις απαντήσεις των συμμετεχόντων στην ανοιχτού τύπου ερώτηση «Πώς νομίζετε ότι το να παίζετε ή να ασκείστε μαζί με τον σκύλο σας ωφελεί και τους δύο;». Συνολικά, 56 συμμετέχοντες παρείχαν στοχαστικές αναφορές σχετικά με τα αμοιβαία οφέλη της κοινής σωματικής δραστηριότητας και του παιχνιδιού. Οι απαντήσεις ανέδειξαν ότι αυτές οι κοινές εμπειρίες ενισχύουν όχι μόνο τη σωματική υγεία, αλλά και τη συναισθηματική ευεξία, καθώς και τον ισχυρότερο δεσμό μεταξύ ανθρώπου και ζώου.

Ένα κυρίαρχο θέμα στις απαντήσεις ήταν ότι το να παίζεις ή να ασκείσαι μαζί ενισχύει τον δεσμό μεταξύ σκύλου και ιδιοκτήτη. Οι συμμετέχοντες συχνά περιέγραφαν πώς οι κοινές δραστηριότητες εμβάθυναν τη σύνδεση και την αμοιβαία κατανόηση. Δηλώσεις όπως «Μας κάνει καλύτερους φίλους», «Το να περνάω χρόνο με τον σκύλο μου μας βοηθά να κατανοούμε καλύτερα ο ένας τον άλλον» και «Δημιουργούμε ισχυρότερο δεσμό παίζοντας μαζί» υπογράμμισαν την αξία της σχέσης αυτών των αλληλεπιδράσεων.

Οι συμμετέχοντες σημείωσαν επίσης ότι τόσο ο σκύλος όσο και ο άνθρωπος βιώνουν μεγαλύτερη χαρά και απόλαυση μέσω της κοινής δραστηριότητας. Απαντήσεις περιλάμβαναν: «Και οι δύο είμαστε πιο χαρούμενοι όταν παίζουμε μαζί», «Μας κάνει και τους δύο να νιώθουμε καλά και πιο χαλαροί», και «Όταν ασκούμε με τον σκύλο μου, το βρίσκω πιο διασκεδαστικό — και ο σκύλος μου φαίνεται επίσης πιο χαρούμενος όταν είμαι εκεί». Αυτές οι σκέψεις υπογραμμίζουν ότι η κοινή δραστηριότητα δεν είναι μόνο ωφέλιμη αλλά και εγγενώς ευχάριστη και για τα δύο μέρη.

Ένα ακόμη βασικό θέμα ήταν τα οφέλη για τη σωματική υγεία τόσο του σκύλου όσο και του ιδιοκτήτη. Οι συμμετέχοντες αναγνώρισαν ότι η άσκηση με τους σκύλους τους ενθαρρύνει την τακτική κίνηση και υποστηρίζει την ευεξία. Δηλώσεις όπως «Μας βοηθάει και εμένα και τον σκύλο μου να παραμένουμε υγιείς», «Γινόμαστε και οι δύο πιο δραστήριοι» και «Μαζί μένουμε σε φόρμα και νιώθουμε καλύτερα» υπογράμμισαν αυτό το αμοιβαίο σωματικό όφελος.

Πολλοί συμμετέχοντες περιέγραψαν τις συναισθηματικές και αντιστρεσογόνες επιδράσεις του κοινού παιχνιδιού και της άσκησης. Για παράδειγμα, «Το να περνάω χρόνο με τον σκύλο μου με βοηθά να νιώθω καλύτερα όταν είμαι αγχωμένος», «Ακόμα και όταν είμαι αναστατωμένος, η παρουσία του σκύλου μου με ηρεμεί» και «Νιώθω πολύ καλύτερα μετά το παιχνίδι με τον σκύλο μου» ανέδειξαν τη σημαντική συναισθηματική επίδραση αυτών των αλληλεπιδράσεων.

Οι συμμετέχοντες υπογράμμισαν επίσης ότι οι σκύλοι παρέχουν κοινωνική και συναισθηματική υποστήριξη, ειδικά όταν η ανθρώπινη κοινωνική επαφή μπορεί να είναι περιορισμένη. Δηλώσεις όπως «Ο σκύλος μου είναι ο μόνος πραγματικός σύντροφος στο σπίτι — το να παίζω μαζί του τον κάνει χαρούμενο και με βοηθά να νιώθω λιγότερο μόνος» και «Χωρίς να χρειάζεται να μιλήσουμε, καταλαβαίνουμε ο ένας τον άλλον μέσω του παιχνιδιού» αντικατοπτρίζουν τη βαθιά συντροφικότητα που παρέχουν οι σκύλοι.

Τέλος, αρκετοί συμμετέχοντες σημείωσαν ότι οι σκύλοι τους παρακινούν να είναι πιο δραστήριοι και να περνούν χρόνο σε εξωτερικούς χώρους. Για παράδειγμα, «Συνήθως δεν βγαίνω πολύ έξω, αλλά ο σκύλος μου με ενθαρρύνει να βγω έξω» και «Το να παίζω με τον σκύλο μου κάνει την άσκηση πιο διασκεδαστική για μένα» ανέδειξαν πώς οι σκύλοι εμπνέουν θετικές αλλαγές στον τρόπο ζωής των ιδιοκτητών τους.

Συνοψίζοντας, η ανάλυση κατέδειξε ότι το να παίζεις και να ασκείσαι μαζί ωφελεί τόσο τους σκύλους όσο και τους ιδιοκτήτες τους με πολλούς τρόπους: ενισχύοντας τη συναισθηματική εγγύτητα, αυξάνοντας την ευτυχία, προάγοντας τη σωματική υγεία, παρέχοντας συναισθηματική υποστήριξη και παρακινώντας για μεγαλύτερη δραστηριότητα. Αυτές οι κοινές εμπειρίες συμβάλλουν στην ευεξία τόσο των ανθρώπων όσο και των σκύλων, και αναδεικνύουν τη διαπροσωπική φύση της σχέσης ανθρώπου-ζώου. Η ενθάρρυνση τέτοιων αλληλεπιδράσεων μπορεί να διαδραματίσει σημαντικό ρόλο στην υποστήριξη υγιών και ικανοποιητικών ζωών τόσο για τα κατοικίδια όσο και για τους φροντιστές τους.

4.2.8. Αξιομνημόνευτες εμπειρίες άσκησης ή παιχνιδιού με σκύλους: Θεματική ανάλυση των απαντήσεων των συμμετεχόντων

Πραγματοποιήθηκε θεματική ανάλυση στις απαντήσεις των συμμετεχόντων στην ανοιχτού τύπου ερώτηση «Μπορείτε να μοιραστείτε μια αξέχαστη στιγμή που διασκεδάσατε ασκούμενοι ή παίζοντας με τον σκύλο σας;». Συνολικά, 49 συμμετέχοντες μοιράστηκαν ζωντανές, ειλικρινείς ιστορίες που ανέδειξαν χαρούμενες, απροσδόκητες και συναισθηματικά σημαντικές στιγμές που έζησαν κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού ή της άσκησης με τους σκύλους τους. Αυτές οι αφηγήσεις αποκάλυψαν όχι μόνο την ποικιλία των κοινών δραστηριοτήτων, αλλά και το συναισθηματικό βάθος και τη σύνδεση που καλλιεργείται μέσω αυτών των εμπειριών.

Ένα κυρίαρχο θέμα στις απαντήσεις ήταν η χαρά της κοινής διασκέδασης και του γέλιου. Πολλοί συμμετέχοντες ανέφεραν παιχνιδιάρικες, αστείες στιγμές που ενίσχυσαν τον δεσμό τους με τους σκύλους τους. Παραδείγματα περιλαμβάνουν: «Μια μέρα ενώ παίζαμε φέτς στον κήπο, ο σκύλος μου έφερε την μπάλα τόσο γρήγορα που σκάλωσα προσπαθώντας να την πιάσω. Ο σκύλος μου στεκόταν δίπλα μου κουνώντας την ουρά του», και «Μας σκέπασε εντελώς η άμμος ενώ παίζαμε στην παραλία — γέλασα τόσο πολύ». Τέτοιες στιγμές κοινής χαράς υπογράμμισαν τον ρόλο του παιχνιδιού στην ενίσχυση της αμοιβαίας ευτυχίας.

Οι συμμετέχοντες περιέγραψαν επίσης περιστάσεις όπου οι απρόσμενες συμπεριφορές των σκύλων τους έφεραν έκπληξη και χαρά. Δηλώσεις όπως «Έριξα την μπάλα, αλλά ο σκύλος μου κινήγησε ένα κουνέλι — δεν μπορούσα να σταματήσω να γελάω», «Κατά τη διάρκεια μιας βόλτας στη βροχή, ο σκύλος μου πήδηξε στη λάσπη — καταλήξαμε και οι δύο μούσκεμα και γελώνοντας», και «Όταν παίζαμε με ένα φρίσμπι, ο σκύλος μου μπλέχτηκε στους θάμνους προσπαθώντας να το πιάσει — μας πήρε λίγο χρόνο να ξεμπλέξουμε» ανέδειξαν πώς ο

αυθορμητισμός των σκύλων εμπλουτίζει αυτές τις εμπειρίες.

Ένα ακόμη βασικό θέμα ήταν η συναισθηματική υποστήριξη και η σύνδεση που βιώνεται σε στιγμές ευαλωτότητας. Για παράδειγμα, ένας συμμετέχων μοιράστηκε: «Μια μέρα που ήμουν πολύ λυπημένος, ο σκύλος μου το ένιωσε και απλώς κάθισε δίπλα μου αντί να φέρει την μπάλα. Δεν θα ξεχάσω ποτέ αυτή τη στιγμή». Αυτές οι απαντήσεις αντανακλούσαν την βαθιά ενσυναίσθηση και τη συναισθηματική ευαισθησία που συχνά δείχνουν οι σκύλοι προς τους ανθρώπινους συντρόφους τους.

Πολλοί συμμετέχοντες τόνισαν ότι οι αξέχαστες υπαίθριες περιπέτειες ήταν ιδιαίτερα απολαυστικές. Απαντήσεις περιλάμβαναν: «Κάναμε μια μεγάλη πεζοπορία στο δάσος· ο σκύλος μου έσκαψε μια τρύπα και προσπαθούσε με ενθουσιασμό να βρει μια κρυμμένη μπάλα», «Το τρέξιμο στην παραλία κάθε καλοκαίρι είναι μια από τις αγαπημένες μας αναμνήσεις», και «Εξερευνήσαμε ένα όμορφο ορεινό μονοπάτι, και ο σκύλος μου ήταν τόσο ενθουσιασμένος να ανακαλύψει τα πάντα γύρω του». Αυτές οι ιστορίες τόνισαν τη χαρά της κοινής εξερεύνησης και ανακάλυψης σε φυσικά περιβάλλοντα.

Επιπλέον, αρκετοί συμμετέχοντες περιέγραψαν την υπέρβαση μικρών προκλήσεων μαζί με τα κατοικίδια τους, γεγονός που ενίσχυσε περαιτέρω τον δεσμό τους. Για παράδειγμα, «Κατά τη διάρκεια του κολυμβητηρίου, ο σκύλος μου προσπάθησε να με τραβήξει πίσω για παιχνίδι — και τελικά βρεθήκαμε και οι δύο μέσα στο νερό», καθώς και «Πέταξα τη μπάλα πολύ ψηλά και ο σκύλος μου προσπάθησε με τόση επιμονή να την πιάσει στον αέρα — ακόμη κι όταν απέτυχε, έδειχνε τόσο περήφανος». Αυτές οι παιχνιδιάρικες δοκιμασίες συνέβαλαν στην ανάπτυξη αμοιβαίας εμπιστοσύνης και συντροφικότητας.

Συνοψίζοντας, η ανάλυση αποκάλυψε ότι οι πιο αξέχαστες εμπειρίες των συμμετεχόντων από τη σωματική άσκηση ή το παιχνίδι με τους σκύλους τους χαρακτηρίζονταν από κοινή χαρά, παιχνιδιάρικες εκπλήξεις, συναισθηματική σύνδεση και περιπέτεια στη φύση. Οι αφηγήσεις αυτές ανέδειξαν ότι η σωματική δραστηριότητα με τους σκύλους υπερβαίνει τα όρια της απλής άσκησης, λειτουργώντας ως πλούσια πηγή ευτυχίας, δεσίματος και αμοιβαίας κατανόησης. Η ενθάρρυνση τέτοιων ουσιαστικών αλληλεπιδράσεων μπορεί να συμβάλει σημαντικά στη βελτίωση της ευημερίας τόσο των σκύλων όσο και των ανθρώπινων φροντιστών τους.

4.2.9. Αντιλαμβανόμενα στοιχεία που θα έκαναν ένα παιχνίδι άσκησης και ευεξίας διασκεδαστικό

Διεξήχθη θεματική ανάλυση των απαντήσεων των συμμετεχόντων στην ανοικτού τύπου ερώτηση «Τι θα έκανε ένα παιχνίδι σχετικά με τη σωματική άσκηση και την ευεξία διασκεδαστικό για εσάς;». Συνολικά, 81 συμμετέχοντες παρείχαν ευφάνταστες και λεπτομερείς προτάσεις για τον σχεδιασμό ενός ελκυστικού και απολαυστικού παιχνιδιού. Οι απαντήσεις ανέδειξαν μια πλούσια ποικιλία προτιμήσεων, που εκτείνονταν από τους μηχανισμούς του παιχνιδιού έως τα αισθητικά και αφηγηματικά στοιχεία, με κοινό στόχο την ενίσχυση τόσο της διασκέδασης όσο και του κινήτρου.

Ένα βασικό θέμα που αναδείχθηκε από τις απαντήσεις ήταν η ενσωμάτωση αποστολών και συστημάτων προόδου. Πολλοί συμμετέχοντες εξέφρασαν την άποψη ότι η εξέλιξη μέσα από επίπεδα, η ολοκλήρωση δοκιμασιών και το ξεκλείδωμα νέου περιεχομένου θα ενίσχυαν τη δέσμευσή τους στο παιχνίδι. Δηλώσεις όπως «Θα ήταν υπέροχο να ολοκληρώνω αποστολές και να ανεβαίνω επίπεδα μιμούμενος τις κινήσεις του χαρακτήρα», «Θα ήθελα να συλλέγω πόντους και να ξεκλειδώνω νέες περιοχές όσο προχωρώ» και «Προκλητικές αποστολές που γίνονται δυσκολότερες με την πρόοδο θα έκαναν το παιχνίδι πιο διασκεδαστικό» αντικατοπτρίζουν ξεκάθαρα αυτή την προτίμηση.

Ένα ακόμη εξέχον θέμα ήταν η επιθυμία για διαδραστικό παιχνίδι που να περιλαμβάνει τον σκύλο ή τη συνεργασία με αυτόν. Οι συμμετέχοντες οραματίστηκαν μηχανισμούς παιχνιδιού που θα τους επέτρεπαν να αλληλεπιδρούν με ουσιαστικό τρόπο με τον σκύλο τους κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού. Για παράδειγμα, δηλώσεις όπως «Αποστολές που κρατούν ενεργούς τόσο τον σκύλο όσο και τα παιδιά θα ήταν διασκεδαστικές, όπως η μεταφορά μιας μπάλας σε έναν στόχο», «Θα ήταν διασκεδαστικό να κάνω αγώνες παρκούρ με τον σκύλο μου» και «Μικρές περιπέτειες όπου ολοκληρώνεις αποστολές μαζί με τον σκύλο σου θα ήταν υπέροχες» αποτυπώνουν με σαφήνεια αυτόν τον ενθουσιασμό.

Διαδρομές με εμπόδια, αγώνες και παιχνίδι με έντονη σωματική δραστηριότητα αναφέρθηκαν επίσης συχνά. Οι συμμετέχοντες εκτίμησαν ιδιαίτερα την ιδέα ενός παιχνιδιού που θα ενθάρρυνε την κίνηση και τη δραστηριότητα στον πραγματικό κόσμο. Δηλώσεις όπως «Το τρέξιμο, τα άλματα και η υπέρβαση εμποδίων θα ήταν διασκεδαστικά», «Θα πρέπει να σε κάνει να κινείσαι — αποστολές που περιλαμβάνουν άλματα και αντανακλαστικά θα ήταν εξαιρετικές» και «Ένα παιχνίδι άσκησης που σε κάνει πραγματικά να κινείσαι θα ήταν

καταπληκτικό» αποτύπωσαν αυτή την προτίμηση.

Οι συμμετέχοντες τόνισαν επίσης τη σημασία ενός πολύχρωμου και ελκυστικού οπτικού σχεδιασμού και μιας θετικής ατμόσφαιρας στο παιχνίδι. Απαντήσεις όπως «Χαριτωμένοι χαρακτήρες, πολύχρωμοι κόσμοι και χαλαρωτική μουσική θα το έκαναν τέλειο», «Ένα φωτεινό, χαρούμενο παιχνίδι με ζώα για διάσωση θα ήταν διασκεδαστικό» και «Όμορφα γραφικά και γρήγορες δοκιμασίες θα έκαναν το παιχνίδι συναρπαστικό» ανέδειξαν τις αισθητικές προτιμήσεις των παικτών.

Το θέμα της φύσης και της εξερεύνησης αναδύθηκε επίσης έντονα. Πολλοί συμμετέχοντες εξέφρασαν ενδιαφέρον για ένα παιχνίδι που θα τους επέτρεπε να εξερευνούν φυσικά περιβάλλοντα. Για παράδειγμα, δηλώσεις όπως «Η εξερεύνηση της φύσης και η ανακάλυψη νέων τόπων με τον σκύλο σου θα ήταν διασκεδαστική» και «Ένα παιχνίδι που φέρνει τα υπαίθρια σπορ σε μια συναρπαστική περιπέτεια» αποτύπωσαν αυτή την επιθυμία.

Οι συμμετέχοντες εκτίμησαν επίσης την ενσωμάτωση εκπαιδευτικών στοιχείων, προτείνοντας ότι ο συνδυασμός μάθησης και παιχνιδιού θα ενίσχυε την εμπειρία. Δηλώσεις όπως «Θα ήταν υπέροχο αν το παιχνίδι μας μάθαινε τι συμβαίνει στο σώμα μας κατά τη διάρκεια της άσκησης» και «Μικρά κουίζ ή ενημερωτικές στιγμές θα έκαναν το παιχνίδι τόσο διασκεδαστικό όσο και εκπαιδευτικό» αποτύπωσαν αυτή την επιθυμία.

Επιπλέον, η ύπαρξη μιας αφήγησης ή μιας περιπετειώδους ιστορίας θεωρήθηκε σημαντική από πολλούς συμμετέχοντες. Σχόλια όπως «Το παιχνίδι θα πρέπει να έχει μια ιστορία — ίσως εσύ και ο σκύλος σου να πηγαίνετε σε έναν μαγικό κόσμο και να ολοκληρώνετε αποστολές» και «Ένα παιχνίδι με ιστορία, στο οποίο προχωράς μέσα από προκλήσεις, θα ήταν πολύ πιο ελκυστικό» ανέδειξαν αυτή την ανάγκη.

Τέλος, οι συμμετέχοντες εξέφρασαν με συνέπεια την άποψη ότι το παιχνίδι θα πρέπει να ενθαρρύνει τη σωματική δραστηριότητα στην πραγματική ζωή. Απαντήσεις όπως «Θα πρέπει πραγματικά να σε κάνει να κινείσαι στην πραγματικότητα» και «Ένα παιχνίδι που σε κάνει να ασκείσαι ενώ διασκεδάζεις θα ήταν τέλειο» υπογράμμισαν αυτή την κεντρική προσδοκία.

Συνοψίζοντας, η ανάλυση αποκάλυψε ότι οι συμμετέχοντες οραματίζονται ένα παιχνίδι για την άσκηση και την ευεξία ως έναν ελκυστικό συνδυασμό σωματικής δραστηριότητας,

διαδραστικού παιχνιδιού με τον σκύλο, πολύχρωμων και δυναμικών οπτικών στοιχείων, εκπαιδευτικού περιεχομένου και μιας καθηλωτικής αφήγησης. Ο σχεδιασμός παιχνιδιών που ενσωματώνουν αυτά τα στοιχεία μπορεί να ενισχύσει σημαντικά το κίνητρο και την απόλαυση, προάγοντας τη διαρκή εμπλοκή τόσο στη ψηφιακή όσο και στη φυσική σωματική δραστηριότητα.

4.2.10. Προτιμώμενες προκλήσεις και δραστηριότητες για ένα παιχνίδι άσκησης και ευεξίας

Διεξήχθη θεματική ανάλυση των απαντήσεων των συμμετεχόντων στην ανοικτού τύπου ερώτηση «Τι είδους προκλήσεις ή δραστηριότητες θα θέλατε να δείτε στο παιχνίδι;». Συνολικά, 81 συμμετέχοντες συνέβαλαν με δημιουργικές και ποικίλες προτάσεις για τον σχεδιασμό ελκυστικού και δυναμικού περιεχομένου παιχνιδιού. Οι απαντήσεις τους αντικατόπτρισαν μια έντονη επιθυμία για σωματική δραστηριότητα, εξερεύνηση και διαδραστικά στοιχεία παιχνιδιού που ενισχύουν τόσο τη διασκέδαση όσο και την ευεξία.

Ένα κυρίαρχο θέμα που προέκυψε από τις απαντήσεις ήταν η ενσωμάτωση διαδρομών με εμπόδια και αγώνων. Πολλοί συμμετέχοντες οραματίστηκαν προκλήσεις γρήγορου ρυθμού που απαιτούν ευκινησία και συντονισμό. Δηλώσεις όπως «Θα πρέπει να υπάρχει συνεχές τρέξιμο με εμπόδια», «Διαδρομές με εμπόδια, αγώνες ενάντια στον χρόνο και εμπόδια για άλματα θα ήταν διασκεδαστικά» και «Χρονομετρημένες διαδρομές με προκλήσεις εμποδίων θα ήταν συναρπαστικές» ανέδειξαν την ελκυστικότητα των σωματικά απαιτητικών δραστηριοτήτων.

Ένα ακόμη βασικό θέμα που αναδείχθηκε ήταν η ομαδική συνεργασία και οι συνεργατικές αποστολές με τον σκύλο. Οι συμμετέχοντες εξέφρασαν έντονο ενδιαφέρον για μηχανισμούς παιχνιδιού που θα τους επέτρεπαν να αλληλεπιδρούν στενά με τον σκύλο τους προκειμένου να ολοκληρώνουν προκλήσεις. Για παράδειγμα, δηλώσεις όπως «Δραστηριότητες όπου εσύ και ο σκύλος σου πρέπει να περάσετε μαζί μέσα από εμπόδια», «Κυνήγι θησαυρού με αποστολές ανίχνευσης μυρωδιών που εμπλέκουν τον σκύλο» και «Θα ήταν υπέροχο να υπάρχουν αποστολές που απαιτούν συνεργασία με τον σκύλο» αποτύπωσαν αυτόν τον ενθουσιασμό.

Δραστηριότητες που βασίζονται στο άλμα, το τρέξιμο και το σχοινάκι εμφανίστηκαν επίσης με ιδιαίτερη συχνότητα. Οι συμμετέχοντες εκτίμησαν το δυναμικό, κινησιοκεντρικό παιχνίδι

που θα τους κρατούσε σωματικά ενεργούς. Απαντήσεις όπως «Ενότητες με άλματα, αγώνες ενάντια στον χρόνο και διαγωνισμοί με σχοινάκι» και «Αποστολές που σε κάνουν να τρέχεις, να πηδάς και να συλλέγεις αντικείμενα στην πορεία» ανέδειξαν αυτή την προτίμηση.

Η εξερεύνηση και η περιπέτεια σε φυσικά περιβάλλοντα αναδύθηκαν επίσης ως ένα ακόμη σημαντικό θέμα. Πολλοί συμμετέχοντες επιθυμούσαν το παιχνίδι να ενσωματώνει στοιχεία υπαίθριας εξερεύνησης. Δηλώσεις όπως «Ανακαλύπτοντας τη φύση, φωτογραφίζοντας ζώα και βρίσκοντας κρυμμένα σύμβολα μέσα στο δάσος» και «Εξερευνώντας νέα μέρη ενώ τρέχεις με τον σκύλο» αντανακλούσαν αυτή την επιθυμία.

Οι συμμετέχοντες ανέφεραν επίσης δραστηριότητες όπως η ανίχνευση μυρωδιών, τα κυνήγια θησαυρού και οι αποστολές μυστικότητας ως συναρπαστικές ιδέες παιχνιδιού. Απαντήσεις όπως «Κρυφές αποστολές, κυνήγια θησαυρού με ίχνη μυρωδιάς και απόδραση από φανταστικά πλάσματα» και «Ήσυχια ακολουθώντας τα ίχνη μέσα στο δάσος» αποτύπωσαν αυτή την προτίμηση.

Ο συνδυασμός γνωστικών και σωματικών προκλήσεων αναδείχθηκε ως ιδιαίτερα ελκυστικός. Οι συμμετέχοντες πρότειναν την ενσωμάτωση γρίφων με δραστηριότητες που βασίζονται στην κίνηση. Παραδείγματα περιλαμβάνουν «Επίλυση γρίφου μετά από ένα τρέξιμο παρκούρ» και «Χρήση τόσο της σωματικής ευκινησίας όσο και της πνευματικής ικανότητας για την ολοκλήρωση των αποστολών».

Αναφέρθηκαν επίσης τεχνολογικές ενισχύσεις, όπως η υποστήριξη εικονικής πραγματικότητας (VR). Δηλώσεις όπως «Μίνι παιχνίδια με υποστήριξη VR όπου πηδάς και κινείσαι» και «Η ενσωμάτωση τεχνολογίας για τη δημιουργία μιας πιο καθηλωτικής εμπειρίας» αντικατοπτρίζουν αυτό το ενδιαφέρον.

Ορισμένοι συμμετέχοντες πρότειναν την προσθήκη εκπαιδευτικού περιεχομένου μέσω στοιχείων κουίζ. Για παράδειγμα, «Ο συνδυασμός κινητικών αποστολών με ερωτήσεις κουίζ θα ήταν διασκεδαστικός» και «Η εκμάθηση για τη φυσική κατάσταση ενώ παίζεις θα ήταν εξαιρετική» αποτύπωσαν αυτή την πρόταση.

Τέλος, προτάθηκαν αποστολές με έμφαση στην αφήγηση και την ατμόσφαιρα. Οι συμμετέχοντες ανέφεραν: «Νυχτερινά τρεξίματα, αποστολές μυστικότητας και αποστολές βασισμένες στην ιστορία θα έκαναν το παιχνίδι συναρπαστικό» και «Το να υπάρχει μια

ιστορία όπου ολοκληρώνουμε αποστολές μαζί θα ήταν ιδιαίτερα ελκυστικό».

Συνοψίζοντας, η ανάλυση αποκάλυψε ότι οι συμμετέχοντες επιθυμούν ένα παιχνίδι για την άσκηση και την ευεξία που να συνδυάζει σωματικές προκλήσεις, συνεργατικό παιχνίδι με τον σκύλο τους, εξερεύνηση της φύσης, γνωστικές δραστηριότητες και καθλωτική αφήγηση. Ο σχεδιασμός παιχνιδιών που ενσωματώνει αυτά τα στοιχεία μπορεί να προάγει τη διαρκή κινητοποίηση και απόλαυση, ενισχύοντας τόσο τη σωματική δραστηριότητα όσο και τη συναισθηματική εμπλοκή.

4.2.11. Προτιμώμενος προσανατολισμός παιχνιδιού: Ρεαλιστικές δραστηριότητες ή φανταστικές περιπέτειες

Διεξήχθη θεματική ανάλυση των απαντήσεων των συμμετεχόντων στην ανοικτού τύπου ερώτηση «Θα προτιμούσατε το παιχνίδι να επικεντρώνεται περισσότερο σε δραστηριότητες της πραγματικής ζωής που μπορείτε να κάνετε με τον σκύλο σας ή σε φανταστικές περιπέτειες;». Συνολικά, 81 συμμετέχοντες παρείχαν διεισδυτικές αναλύσεις, αποκαλύπτοντας ποικίλες προτιμήσεις και λεπτομερή αιτιολόγηση σχετικά με την επιθυμητή εστίαση ενός παιχνιδιού για άσκηση και ευεξία.

Ένα σημαντικό μέρος των συμμετεχόντων εξέφρασε προτίμηση για δραστηριότητες της πραγματικής ζωής. Εκτίμησαν ιδιαίτερα τις πρακτικές ασκήσεις που μπορούσαν να εφαρμόσουν άμεσα κατά την αλληλεπίδραση με τον σκύλο τους. Δηλώσεις όπως «Θα προτιμούσα δραστηριότητες που μπορώ πραγματικά να κάνω με τον σκύλο μου», «Οι δραστηριότητες στον πραγματικό κόσμο θα ήταν καλύτερες — όχι μόνο το να πετάμε μια μπάλα, αλλά να ανακαλύπτουμε κι άλλες δραστηριότητες που μπορούμε να κάνουμε μαζί» και «Προτιμώ τις πραγματικές δραστηριότητες επειδή οι υπαίθριες ασκήσεις είναι τόσο ωφέλιμες όσο και διασκεδαστικές» υπογράμμισαν αυτή την προτίμηση. Οι συμμετέχοντες τόνισαν τα πρακτικά, εκπαιδευτικά και υγειονομικά οφέλη αυτής της προσέγγισης.

Ταυτόχρονα, μεγάλος αριθμός συμμετεχόντων προτίμησε έναν συνδυασμό πραγματικών και φανταστικών στοιχείων. Πρότειναν ότι η ενσωμάτωση και των δύο προσεγγίσεων θα μπορούσε να μεγιστοποιήσει τη διασκέδαση και τη δημιουργικότητα. Για παράδειγμα, δηλώσεις όπως «Και τα δύο θα ήταν ωραία — οι πραγματικές δραστηριότητες είναι σχετικές, αλλά οι φανταστικές θα ήταν πιο δημιουργικές», «Μπορεί να ξεκινήσει με

πραγματικές δραστηριότητες και στη συνέχεια να μεταβεί σε ονειρικές εμπειρίες» και «Το να κάνεις δραστηριότητες της πραγματικής ζωής αλλά σε ένα φανταστικό περιβάλλον θα ήταν πολύ συναρπαστικό» αποτύπωσαν αυτή την προτίμηση. Πολλοί συμμετέχοντες πίστευαν ότι ο συνδυασμός των δύο θα προσέφερε τα πλεονεκτήματα και των δύο κόσμων.

Οι συμμετέχοντες που προτίμησαν τις φανταστικές περιπέτειες τόνισαν την επιθυμία τους για δημιουργικότητα και διασκέδαση. Απαντήσεις όπως «Οι φανταστικές περιπέτειες θα ήταν πιο συναρπαστικές», «Η απόδραση από δράκους με τον σκύλο μου ακούγεται πολύ πιο διασκεδαστική» και «Δραστηριότητες που διεγείρουν τη φαντασία θα έκαναν το παιχνίδι πιο ελκυστικό» ανέδειξαν αυτή την προτίμηση. Για αυτούς τους συμμετέχοντες, η δυνατότητα να ζήσουν φανταστικά σενάρια με τον σκύλο τους αποτελούσε ιδιαίτερα ελκυστικό χαρακτηριστικό.

Οι συμμετέχοντες ανέφεραν επίσης τις διαφορετικές λειτουργίες που μπορούν να έχουν οι δραστηριότητες της πραγματικής ζωής και οι φανταστικές περιπέτειες στο παιχνίδι. Πολλοί θεώρησαν τις δραστηριότητες της πραγματικής ζωής ως εκπαιδευτικές και ωφέλιμες για την υγεία, ενώ τις φανταστικές περιπέτειες ως ευκαιρίες για διασκέδαση, ενθουσιασμό και δημιουργικότητα. Δηλώσεις όπως «Οι πραγματικές δραστηριότητες είναι καλές για μάθηση, αλλά οι φανταστικές είναι πιο συναρπαστικές» και «Οι πραγματικές αποστολές μας διδάσκουν κάτι, αλλά τα φανταστικά στοιχεία διατηρούν τη διασκέδαση» αποτύπωσαν αυτή την οπτική.

Συνοψίζοντας, η ανάλυση αποκάλυψε μια ισορροπημένη και καλά τεκμηριωμένη κατανομή προτιμήσεων μεταξύ των συμμετεχόντων. Ενώ ορισμένοι έδιναν προτεραιότητα στις δραστηριότητες της πραγματικής ζωής λόγω της πρακτικής τους αξίας, άλλοι ελκούνταν από τις δημιουργικές δυνατότητες των φανταστικών περιπετειών. Πολλοί συμμετέχοντες προτίμησαν έναν συνδυασμό και των δύο, υποδηλώνοντας ότι μια υβριδική προσέγγιση θα μπορούσε να προσφέρει την βέλτιστη εμπειρία παιχνιδιού. Ο σχεδιασμός παιχνιδιών που παρέχουν ευελιξία μεταξύ ρεαλιστικών και φανταστικών στοιχείων μπορεί επομένως να καλύψει καλύτερα τις διαφορετικές προσδοκίες των παικτών.

4.2.12. Επιθυμητές Ανταμοιβές και Επιτεύγματα για να Παρακινήσουν τη Συνέχιση του Παιχνιδιού: Μια Θεματική Ανάλυση των Απαντήσεων των Συμμετεχόντων

Διεξήχθη θεματική ανάλυση των απαντήσεων των συμμετεχόντων στην ανοικτού τύπου

ερώτηση «Ποιες ανταμοιβές ή επιτεύγματα στο παιχνίδι θα σας ενθάρρυναν να συνεχίσετε να παίζετε;». Συνολικά, 81 συμμετέχοντες μοιράστηκαν δημιουργικές και παρακινητικές ιδέες, αποκαλύπτοντας ένα ευρύ φάσμα προτιμήσεων για τις ανταμοιβές και τα συστήματα προόδου στο παιχνίδι.

Ένα βασικό θέμα ήταν η έλξη που ασκούν οι πόντοι και η απελευθέρωση επιτευγμάτων. Οι συμμετέχοντες εκτίμησαν συστήματα που παρακολουθούν την πρόοδο και ανταμείβουν τις επιτυχίες. Δηλώσεις όπως «Η συλλογή πόντων και η απελευθέρωση επιτευγμάτων θα ήταν υπέροχη», «Θα πρέπει να υπάρχει πίνακας κατάταξης για να βλέπω ποιος είναι πρώτος» και «Θα ήταν παρακινητικό να βλέπω ότι τα καταφέρνω καλά» υπογράμμισαν αυτή την προτίμηση. Η κοινωνική σύγκριση μέσω των πινάκων κατάταξης αποτέλεσε επίσης παράγοντα παρακίνησης για ορισμένους συμμετέχοντες.

Οι ανταμοιβές σχετικές με τον σκύλο εκτιμήθηκαν ιδιαίτερα. Οι συμμετέχοντες επιθυμούσαν να κερδίζουν αντικείμενα που θα βελτίωναν την εμφάνιση ή τις ικανότητες του σκύλου τους. Για παράδειγμα, δηλώσεις όπως «Να κερδίζω νέα παιχνίδια ή κολάρα για τον σκύλο μου», «Απελευθέρωση νέων χορευτικών κινήσεων για τον σκύλο» και «Να κερδίζω ειδικές κινήσεις ή στολές για τον σκύλο μου» αποτύπωσαν αυτόν τον ενθουσιασμό.

Η απελευθέρωση νέων περιοχών και ζωνών εξερεύνησης αποτέλεσε επίσης έναν παρακινητικό παράγοντα. Οι συμμετέχοντες εξέφρασαν την επιθυμία να προοδεύουν στο παιχνίδι αποκτώντας πρόσβαση σε νέα περιβάλλοντα. Δηλώσεις όπως «Ανακάλυψη νέων περιοχών της φύσης και απόκτηση οικολογικών ανταμοιβών» και «Απελευθέρωση νέων περιοχών για εξερεύνηση με τον σκύλο μου» αντικατοπτρίζουν αυτή την προτίμηση.

Η κοσμητική προσαρμογή τόσο του παίκτη όσο και του σκύλου αναφέρθηκε συχνά. Οι συμμετέχοντες εκτίμησαν την ιδέα να κερδίζουν «skins, ρούχα και διασκεδαστικά οπτικά εφέ», «νέες στολές για εμένα και τον σκύλο μου» και «επιλογές προσαρμογής χαρακτήρα».

Τα σήματα και οι συλλεκτικές ανταμοιβές αναδείχθηκαν επίσης ως βασικοί παράγοντες παρακίνησης. Οι συμμετέχοντες πρότειναν «πολύχρωμα σήματα», «τίτλους όπως 'Muscle Expert' ή 'Mindful Mover'» και «κρυφά σήματα που ξεκλειδώνονται καθώς αυξάνεται ο δεσμός με τον σκύλο».

Πολλοί συμμετέχοντες εκτίμησαν ανταμοιβές που ενισχύουν τον δεσμό με τον σκύλο τους.

Για παράδειγμα, δηλώσεις όπως «Ανταμοιβές που με βοηθούν να νιώθω πιο δεμένος με τον σκύλο μου», «Ιστορίες που ξεκλειδώνονται καθώς δενομαι περισσότερο με τον σκύλο μου» και «Συναισθηματικές ανταμοιβές για το κοινό παιχνίδι» αποτύπωσαν αυτό το θεματικό μοτίβο.

Ορισμένοι συμμετέχοντες εξέφρασαν επιθυμία για σήματα βασισμένα στη μάθηση, αντανακλώντας την επιθυμία τους για ουσιαστικές ανταμοιβές. Δηλώσεις όπως «Σήματα που μου διδάσκουν κάτι» και «Το να μαθαίνω ενώ κερδίζω ανταμοιβές θα ήταν υπέροχο» αποτύπωσαν αυτή την προτίμηση.

Οι συμμετέχοντες πρότειναν επίσης διασκεδαστικά στοιχεία έκπληξης και παιχνιδιάρικες ικανότητες. Για παράδειγμα, «Ειδικές δυνάμεις για τον σκύλο, όπως υπερταχύτητα ή αορατότητα», «Η δυνατότητα ο σκύλος μου να μιλάει στο παιχνίδι» και «Ξεκλείδωμα διασκεδαστικών εφέ, όπως νέες κινήσεις» αποτύπωσαν αυτές τις ιδέες.

Ορισμένοι συμμετέχοντες αναφέρθηκαν επίσης σε ουσιαστικές ανταμοιβές στον πραγματικό κόσμο. Πρότειναν «οικολογικά προϊόντα ή εργασίες για τη διατήρηση της φύσης» ως ανταμοιβές μέσα στο παιχνίδι.

Συνοψίζοντας, η ανάλυση αποκάλυψε ότι οι συμμετέχοντες θα παρακινούνταν να συνεχίσουν να παίζουν ένα παιχνίδι για άσκηση και ευεξία μέσω μιας πλούσιας ποικιλίας ανταμοιβών: από συστήματα πόντων και επιτευγμάτων έως εξατομικευση σχετική με τον σκύλο, ευκαιρίες εξερεύνησης, σήματα και παιχνιδιάρικες ικανότητες. Ο σχεδιασμός παιχνιδιών που προσφέρουν πολυεπίπεδες και συναισθηματικά ουσιαστικές ανταμοιβές μπορεί να ενισχύσει τη βαθιά δέσμευση, να αυξήσει την ικανοποίηση των παικτών και να ενδυναμώσει τον δεσμό μεταξύ ανθρώπων και των σκύλων τους.

4.2.13. Σημασία της εμφάνισης συναισθηματικών καταστάσεων τόσο του παίκτη όσο και του σκύλου στο παιχνίδι

Διεξήχθη θεματική ανάλυση των απαντήσεων των συμμετεχόντων στην ανοικτού τύπου ερώτηση «Πόσο σημαντικό είναι το παιχνίδι να δείχνει πώς νιώθουν τόσο εσείς όσο και ο σκύλος σας κατά τη διάρκεια των διαφορετικών δραστηριοτήτων;». Συνολικά, 81 συμμετέχοντες μοιράστηκαν στοχαστικές και συναισθηματικά πλούσιες αναλύσεις, αναδεικνύοντας με συντριπτική πλειοψηφία τη σημασία της ενσωμάτωσης ορατών συναισθηματικών εκφράσεων στον σχεδιασμό του παιχνιδιού.

Η συντριπτική πλειοψηφία των συμμετεχόντων ανέφερε ότι είναι πολύ σημαντικό το παιχνίδι να εμφανίζει τις συναισθηματικές καταστάσεις. Απαντήσεις όπως «Πολύ σημαντικό! Επειδή ο σκύλος μου δεν μπορεί να μιλήσει, θα ήταν υπέροχο να βλέπω πώς νιώθει» και «Εξαιρετικά σημαντικό — η κατανόηση των συναισθημάτων του σκύλου μου θα με βοηθούσε να ξέρω πώς να δράσω» υπογράμμισαν αυτή την άποψη.

4.2.14. Δημιουργικές Ιδέες Συμμετεχόντων για τον Σχεδιασμό ενός Μέρους του Παιχνιδιού: Θεματική Ανάλυση των Απαντήσεων των Συμμετεχόντων

Διεξήχθη θεματική ανάλυση των απαντήσεων των συμμετεχόντων στην ανοικτού τύπου ερώτηση «Αν μπορούσατε να σχεδιάσετε ένα μέρος του παιχνιδιού, πώς θα ήταν ή τι θα περιλάμβανε;». Συνολικά, 81 συμμετέχοντες μοιράστηκαν εξαιρετικά δημιουργικές και φαντασμαγορικές ιδέες, οραματιζόμενοι μια πλούσια ποικιλία εμπειριών παιχνιδιού που θα μπορούσαν να ενισχύσουν την ενασχόληση, τη μάθηση και τη συναισθηματική σύνδεση σε ένα παιχνίδι άσκησης και ευεξίας.

Ένα βασικό θέμα ήταν η ενσωμάτωση διαδρομών με εμπόδια και αγώνων. Πολλοί συμμετέχοντες φαντάστηκαν δυναμικά τμήματα όπου αυτοί και ο σκύλος τους θα αλληλεπιδρούσαν σωματικά με το περιβάλλον. Δηλώσεις όπως «Ένας αγώνας με εμπόδια με τον σκύλο μου, με λάσπη και νερό παντού!», «Μια διαδρομή όπου τόσο εγώ όσο και ο σκύλος μου πηδάμε πάνω από εμπόδια για να φτάσουμε στη γραμμή τερματισμού» και «Θα συναγωνιζόμασταν σε έναν διασκεδαστικό αγώνα ενώ ανακαλύπτουμε νέα μέρη» αποτύπωσαν αυτή την προτίμηση.

Η εξερεύνηση και ανακάλυψη της φύσης αναδείχθηκε ως ένα ακόμη βασικό θέμα. Οι συμμετέχοντες ήθελαν τμήματα παιχνιδιού που θα τους επέτρεπαν, μαζί με τους σκύλους τους, να εξερευνήσουν φυσικά περιβάλλοντα. Για παράδειγμα, δηλώσεις όπως «Εξερεύνηση της φύσης, ανακάλυψη νέων φυτών και ζώων», «Ένας μυστικός κήπος όπου βρίσκουμε θεραπευτικά φυτά και αποκτούμε δυνάμεις» και «Νυχτερινές βόλτες στο δάσος, βασιζόμενοι στις αισθήσεις του σκύλου μου» αντικατοπτρίζουν αυτή την επιθυμία για καθηλωτικές εμπειρίες στη φύση.

Συχνά προτάθηκαν οικολογικές και περιβαλλοντικές δραστηριότητες. Απαντήσεις όπως «Αποστολές ανακύκλωσης ή φύτευση δέντρων σε περιοχές του παιχνιδιού» και «Απόκτηση οικολογικών ανταμοιβών προστατεύοντας τη φύση» αντικατοπτρίζουν αυτή την

προτίμηση.

Οι συμμετέχοντες εκτίμησαν τμήματα που θα ενίσχυαν τη συναισθηματική σύνδεση και τον δεσμό με τον σκύλο τους. Για παράδειγμα, δηλώσεις όπως «Ένας 'Κήπος Συναισθημάτων' όπου τα λουλούδια μεγαλώνουν καθώς ασκούμαστε και ο σκύλος μου χαμογελά» και «Δραστηριότητες που ενισχύουν τον δεσμό μεταξύ εμού και του σκύλου μου» υπογράμμισαν αυτή την εστίαση.

Τα εκπαιδευτικά και επιστημονικά τμήματα ήταν επίσης δημοφιλή. Οι συμμετέχοντες οραματίστηκαν μάθηση μέσα από το παιχνίδι, με ιδέες όπως «Ένα μίνι επιστημονικό εργαστήριο που δείχνει τι συμβαίνει στο σώμα μετά την άσκηση» και «Κινήσεις που εξηγούν πώς οι μύες και η καρδιά ανταποκρίνονται στην κίνηση».

Το φανταστικό και δημιουργικό gameplay αναφέρθηκε συχνά. Οι συμμετέχοντες πρότειναν «Ένα ονειρικό δάσος με μαγικά πλάσματα που αλλάζουν σχήμα», «Έναν 'Πλανήτη Σκύλων' όπου οι σκύλοι κυβερνούν και εμείς τους βοηθάμε» και «Διάσωση ζώων μέσω της άσκησης, που στη συνέχεια συμμετέχουν στο παιχνίδι μαζί μας», αποτυπώνοντας μια έντονη επιθυμία για παιχνιδιάρικο, αφηγηματικό περιεχόμενο.

Αποστολές διάσωσης και η φροντίδα ζώων αναφέρθηκαν σε αρκετές απαντήσεις. Δηλώσεις όπως «Ένα τμήμα 'Διάσωση Ζώων' όπου φτάνεις στα ζώα μέσω της άσκησης και τα θεραπεύεις» και «Διάσωση ζώων και απόκτηση νέων φίλων μέσω ενεργών δραστηριοτήτων» αντικατοπτρίζουν αυτή την προτίμηση.

Οι συμμετέχοντες οραματίστηκαν επίσης νυχτερινές βόλτες και προκλήσεις βασισμένες στις αισθήσεις. Για παράδειγμα, «Μια ήσυχη νυχτερινή βόλτα όπου εμπιστεύεσαι τις αισθήσεις του σκύλου σου» και «Πλοήγηση σε άορατα μονοπάτια υπό το φως του φεγγαριού» αποτύπωσαν αυτή την ιδέα.

Προτάθηκαν τμήματα μουσικής και χορού ως διασκεδαστικές, κοινωνικές εμπειρίες. Απαντήσεις όπως «Όλοι οι σκύλοι και τα παιδιά χορεύουν με μουσική, με την καλύτερη χορογραφία να κερδίζει» ανέδειξαν αυτό το στοιχείο.

Ορισμένοι συμμετέχοντες πρότειναν κοινωνικές και συνεργατικές δραστηριότητες, όπως «Αποστολή πόντων σε φίλους χαμηλότερης κατάταξης για να τους ενθαρρύνουμε»,

αντανακλώντας μια επιθυμία για χαρακτηριστικά προσανατολισμένα στην κοινότητα.

Τέλος, η επίλυση γρίφων και τα στοιχεία κρυφής εξερεύνησης αναφέρθηκαν συχνά. Δηλώσεις όπως «Βρίσκοντας χαμένα μπαλάκια και χορεύοντας κάθε φορά που βρίσκουμε ένα» και «Εξερεύνηση μυστικών περιοχών με τον σκύλο μου και επίλυση γρίφων μαζί» αποτύπωσαν έντονο ενδιαφέρον για διαδραστικό και νοητικά ελκυστικό gameplay.

Συνοψίζοντας, η ανάλυση αποκάλυψε ότι οι συμμετέχοντες οραματίζονται ένα πλούσιο και ποικιλόμορφο φάσμα τμημάτων παιχνιδιού, συνδυάζοντας σωματική δραστηριότητα, εξερεύνηση, μάθηση, συναισθηματικό δέσιμο και φανταστική αφήγηση. Ο σχεδιασμός παιχνιδιών που ενσωματώνει αυτά τα στοιχεία μπορεί να δημιουργήσει μια βαθιά ελκυστική και ουσιαστική εμπειρία, η οποία υποστηρίζει τόσο τη σωματική ευεξία όσο και τη συναισθηματική σύνδεση μεταξύ ανθρώπων και των σκύλων τους.

4.2.15. Τελικές Ιδέες και Προτάσεις για το Παιχνίδι: Θεματική Ανάλυση των Απαντήσεων των Συμμετεχόντων

Διεξήχθη θεματική ανάλυση των απαντήσεων των συμμετεχόντων στην ανοικτού τύπου ερώτηση «Έχετε κάποιες τελικές ιδέες ή προτάσεις για το παιχνίδι;». Συνολικά, 81 συμμετέχοντες μοιράστηκαν μια μεγάλη ποικιλία δημιουργικών και στοχαστικών προτάσεων, με στόχο την ενίσχυση της διασκέδασης, της συμπερίληψης και της συναισθηματικής επίδρασης ενός παιχνιδιού άσκησης και ευεξίας.

Ένα εξέχον θέμα ήταν η επιθυμία για ανταμοιβές και επιλογές εξατομίκευσης για τον σκύλο. Οι συμμετέχοντες πρότειναν χαρακτηριστικά όπως «Ανταμοιβές για τον σκύλο μου», «Κερδίζοντας παιχνίδια ή ρούχα για τον σκύλο μου» και «Να μπορώ να ντύνω τον σκύλο μου» ως παρακινητικά και διασκεδαστικά στοιχεία.

Πολλοί συμμετέχοντες τόνισαν ότι το παιχνίδι θα πρέπει να είναι δωρεάν ή εύκολα προσβάσιμο. Για παράδειγμα, δηλώσεις όπως «Αν υπάρχει ένα τέτοιο παιχνίδι, θα προτιμούσα να είναι δωρεάν» και «Θα πρέπει να είναι διαθέσιμο σε όλους» αντικατοπτρίζουν αυτή την ανησυχία.

Η διασκέδαση και οι χιουμοριστικές στιγμές εκτιμήθηκαν ευρέως. Οι συμμετέχοντες έγραψαν «Πρέπει να υπάρχουν πολλές διασκεδαστικές και αστείες στιγμές — όπως παχουλοί σκύλοι που τρέχουν» και «Ίσως αποστολές όπου λύνεις αστείες καταστάσεις με

τον σκύλο σου».

Θέματα φιλικά προς το περιβάλλον και εστιασμένα στη φύση αναδείχθηκαν ως ακόμη μία σημαντική πρόταση. Δηλώσεις όπως «Θα ήταν διασκεδαστικό να υπάρχουν αποστολές για την προστασία της φύσης» και «Ένα τμήμα με τίτλο 'Μυστικά Ζώα' όπου ο σκύλος βοηθά στην ανακάλυψή τους» υπογραμμίζουν αυτή την προτίμηση.

Προτάθηκαν επίσης κρυφές ανακαλύψεις και ειδικές αποστολές. Οι συμμετέχοντες εκτίμησαν την ιδέα «Κρυμμένα ζώα και μυστικά μέρη στο παιχνίδι» και «Δραστηριότητες όπου εσύ και ο σκύλος σου εξερευνάτε και βρίσκετε κρυμμένες εκπλήξεις».

Ορισμένοι συμμετέχοντες πρότειναν τεχνολογικές βελτιώσεις, όπως «Αν το παιχνίδι ενσωματώνεται με smartwatches ή VR, θα ήταν καταπληκτικό».

Οι καθημερινές προόδοι και τα στοιχεία αφήγησης ήταν δημοφιλείς ιδέες. Δηλώσεις όπως «Θα ήταν ωραίο να υπάρχει μια ενότητα 'Ημερολόγιο' που συνοψίζει όσα μάθαμε» και «Να κερδίζουμε σελίδες της ιστορίας μετά την ολοκλήρωση των καθημερινών αποστολών» αντικατοπτρίζουν αυτή την προτίμηση.

Προτάθηκαν επίσης ειδικά γεγονότα και γιορτές. Για παράδειγμα, «Περιστασιακά ειδικά γεγονότα όπως περιπάτοι στη φύση ή πάρτι με στολές για σκύλους θα ήταν υπέροχα».

Οι συμμετέχοντες εκτίμησαν την ύπαρξη ήσυχων, στοχαστικών στιγμών στο παιχνίδι. Πρότειναν «Μερικά τμήματα θα πρέπει να είναι ήσυχα και στοχαστικά» και «Δεν πρέπει να λύνεται τα πάντα μέσω συνομιλίας».

Ορισμένοι εξέφρασαν προτίμηση για ένα αργό και ήρεμο ρυθμό παιχνιδιού. Για παράδειγμα, «Αυτό το παιχνίδι θα πρέπει να είναι αργό και χαλαρωτικό» και «Δεν αρέσουν σε όλους τα γρήγορα παιχνίδια — θα πρέπει να είναι χαλαρωτικό».

Οι συναισθηματικές κινούμενες εικόνες και οι ιστορίες φιλίας με ζώα εκτιμήθηκαν ιδιαίτερα. Οι συμμετέχοντες έγραψαν «Στο τέλος του παιχνιδιού, μικρές κινούμενες εικόνες για φιλίες ζώων θα ήταν υπέροχες» και «Κάθε φορά, θα μπορούσαμε να βλέπουμε μια διαφορετική ιστορία ζώου».

Προτάθηκε επίσης δυναμικός καιρός και εποχιακό περιεχόμενο. Δηλώσεις όπως «Θα ήταν

υπέροχο να υπάρχουν διαφορετικές καιρικές συνθήκες και εποχές — όπως τρέξιμο στο χιόνι» αντικατοπτρίζουν αυτή την ιδέα.

Οι συμμετέχοντες επιθυμούσαν έναν χώρο φωτογραφιών και μια γκαλερί επιτευγμάτων. Για παράδειγμα, «Ένας χώρος φωτογραφιών όπου μπορούμε να παρουσιάσουμε τα επιτεύγματά μας με τον σκύλο μας» και «Ένας πίνακας κατάταξης που δείχνει ποιος ολοκλήρωσε ποιες αποστολές».

Τέλος, υπήρξε έντονο ενδιαφέρον για επιλογή online multiplayer. Δηλώσεις όπως «Πρέπει να υπάρχει online επιλογή για να παίζουμε με φίλους» και «Θα πρέπει να μπορούμε να αγωνιζόμαστε ενάντια στους σκύλους άλλων παικτών» αναδείκνυαν αυτή την προτίμηση.

Συνοψίζοντας, η ανάλυση αποκάλυψε ότι οι συμμετέχοντες οραματίζονται το παιχνίδι ως μια παιχνιδιάρικη, συναισθηματικά πλούσια και κοινωνικά δεσμευτική εμπειρία, που ενσωματώνει διασκέδαση, μάθηση, περιβαλλοντική συνείδηση και ουσιαστική ανθρώπινη-σκυλίσια αλληλεπίδραση. Οι προτάσεις τους υπογραμμίζουν τη σημασία της ισορροπίας μεταξύ χιούμορ, βάθους και κοινότητας στον σχεδιασμό παιχνιδιών, προάγοντας μια ολιστική εμπειρία που υποστηρίζει τόσο την ευεξία όσο και την απόλαυση.

5. Πώς χρησιμοποιούμε τη μελέτη για να μεταφράσουμε τις ιδέες των παιδιών

Τα ευρήματα της μελέτης παρέχουν μια ουσιαστική βάση για τον σχεδιασμό εμπειριών που είναι ελκυστικές και συναισθηματικά συγκινητικές, ευθυγραμμισμένες με το πώς τα παιδιά αντιλαμβάνονται τη σωματική άσκηση και τη σχέση τους με τους σκύλους τους. Τα παιδιά βλέπουν την άσκηση όχι μόνο ως τρόπο διατήρησης της υγείας, αλλά και ως κάτι χαρούμενο, χαλαρωτικό και κοινωνικά εμπλουτιστικό. Η μετάφραση αυτών των γνώσεων σε σχεδιαστικές έννοιες επιτρέπει τη δημιουργία ενός διαδραστικού παιχνιδιού προσανατολισμένου στην ευεξία, το οποίο αντανακλά τα πραγματικά κίνητρα, τα συναισθήματα και τη φαντασία των παιδιών.

Οι απαντήσεις των παιδιών έδειξαν ότι συνδέουν τη σωματική δραστηριότητα με την υγεία, την ευτυχία και τη δύναμη. Πολλά περιέγραψαν την άσκηση ως κάτι που τους κάνει να αισθάνονται καλά, χαλαρά και υπερήφανα. Αυτό υποδηλώνει ότι ένας επιτυχημένος σχεδιασμός θα πρέπει να αναδεικνύει τις άμεσες, θετικές αισθήσεις που ακολουθούν την

κίνηση, αντί να επικεντρώνεται αποκλειστικά στα μακροπρόθεσμα οφέλη για την υγεία. Οπτικά και ακουστικά ερεθίσματα, όπως απαλή μουσική, φωτεινά ίχνη ενέργειας ή χαρούμενες εκφράσεις, μπορούν να ενισχύσουν αυτά τα θετικά συναισθήματα. Το αίσθημα της «καλής κόπωσης» που ανέφεραν πολλά παιδιά μπορεί να απεικονιστεί μέσω ήρεμων, ανταποδοτικών στιγμών στο τέλος κάθε επιπέδου, οι οποίες αναγνωρίζουν την προσπάθειά τους και τους διδάσκουν να βλέπουν τη σωματική καταπόνηση ως κάτι ικανοποιητικό.

Η ευχαρίστηση αναδείχθηκε ως ένας ισχυρός παράγοντας παρακίνησης. Δεδομένου ότι τα παιδιά περιέγραψαν τα αθλήματα, τον χορό και το ελεύθερο παιχνίδι σε εξωτερικούς χώρους ως τις αγαπημένες τους δραστηριότητες, το παιχνίδι θα πρέπει να ενσωματώνει τόσο δομημένες προκλήσεις όσο και ανοιχτό παιχνίδι. Οι ευκαιρίες για χορό, άλματα και εξερεύνηση με έναν σκύλο μπορούν να αυξήσουν τη συμμετοχή και να επιτρέψουν στα παιδιά να εκφράσουν τη δημιουργικότητά τους μέσω της κίνησης. Επειδή πολλοί συμμετέχοντες τόνισαν τη χαρά του να βρίσκονται στη φύση, ο κόσμος του παιχνιδιού θα πρέπει να περιλαμβάνει πάρκα, δάση και παραλίες, αποτυπώνοντας το αίσθημα ελευθερίας και φαντασίας που προσφέρει το πραγματικό παιχνίδι σε εξωτερικούς χώρους.

Τα ευρήματα υπογραμμίζουν επίσης τη σημασία της κοινωνικής σύνδεσης και της συντροφικότητας. Τα παιδιά συχνά ανέφεραν φίλους και σκύλους ως κεντρικό στοιχείο της παρακίνησής τους για κίνηση. Αντανακλώντας αυτό, το παιχνίδι θα πρέπει να δίνει έμφαση στη συνεργασία και στην κοινή επίτευξη στόχων. Δραστηριότητες που ολοκληρώνονται μαζί με τον σκύλο — όπως διαδρομές με εμπόδια, διαδρομές ακολουθώντας μυρωδιές ή παιχνιδιάρικες προκλήσεις — μπορούν να ενισχύσουν την ενσυναίσθηση και τη συλλογική χαρά. Ένας ορατός δείκτης δεσμού μπορεί να αποτυπώνει πώς η εμπιστοσύνη και η σύνδεση αυξάνονται μέσω της συνεπούς αλληλεπίδρασης, μετατρέποντας τη κοινή δραστηριότητα σε μια συναισθηματικά ουσιαστική εμπειρία.

Η ευαισθητοποίηση των παιδιών σχετικά με την ευημερία των σκύλων τους αποτελεί ακόμη μια βασική παρατήρηση. Κατανόησαν ότι η άσκηση βοηθά τους σκύλους να παραμένουν υγιείς, ήρεμοι και ευτυχισμένοι. Αυτή η συνειδητοποίηση μπορεί να μετατραπεί σε εκπαιδευτικό gameplay, διδάσκοντας ενσυναίσθηση και υπευθυνότητα μέσω ισορροπημένης δραστηριότητας. Κινούμενες εικόνες που δείχνουν το επίπεδο ενέργειας, την ανάπαυση και την ευτυχία του σκύλου μπορούν να καθοδηγήσουν τους παίκτες προς υγιή συμπεριφορά, δείχνοντας τη σημασία της φροντίδας ενός άλλου ζωντανού όντος.

Στις δημιουργικές τους προτάσεις, τα παιδιά περιέγραψαν χαρακτηριστικά που θα καθιστούσαν ένα παιχνίδι διασκεδαστικό — συστήματα προόδου, πολύχρωμους κόσμους, ανταμοιβές και ευκαιρίες εξατομίκευσης. Επιθυμούσαν τόσο πραγματικές δραστηριότητες που θα μπορούσαν να δοκιμάσουν με τους σκύλους τους όσο και φανταστικές περιπέτειες γεμάτες στοιχεία φαντασίας. Μια ισορροπημένη προσέγγιση μπορεί να συνδυάσει και τα δύο: ξεκινώντας με οικείες, πραγματικές κινήσεις και σταδιακά εισάγοντας ονειρικούς κόσμους και αποστολές, διατηρώντας την εμπειρία ταυτόχρονα σχετική και εμπνευστική. Η πρόοδος μέσα από τα επίπεδα μπορεί να ξεκλειδώσει νέες περιοχές, ρούχα για τον σκύλο ή μικρά τμήματα ιστορίας, βοηθώντας τους παίκτες να αισθανθούν αίσθηση ανάπτυξης και ανακάλυψης.

Τα παιδιά εξέφρασαν επίσης ότι η παρατήρηση συναισθημάτων μέσα στο παιχνίδι θα το καθιστούσε πιο ουσιαστικό. Ήθελαν να κατανοούν πώς νιώθουν τόσο αυτά όσο και οι σκύλοι τους σε διαφορετικές στιγμές. Η ενσωμάτωση ενός απλού συστήματος συναισθηματικής ανατροφοδότησης που δείχνει ευτυχία, ηρεμία ή ενθουσιασμό μπορεί να βοηθήσει τους παίκτες να αναπτύξουν συναισθηματική επίγνωση και ενσυναίσθηση, ενισχύοντας τη σύνδεση μεταξύ σωματικής δραστηριότητας και συναισθηματικής ευεξίας.

Συνολικά, η μετάφραση των ευρημάτων της μελέτης σε σχεδιασμό σημαίνει τη δημιουργία μιας εμπειρίας που αντικατοπτρίζει τις πραγματικές αντιλήψεις των παιδιών για την άσκηση — ως κάτι χαρούμενο, κοινωνικό και φροντιστικό. Το οραματισμένο παιχνίδι γίνεται κάτι περισσότερο από μια ψηφιακή δραστηριότητα: αποτελεί μια κοινή πορεία όπου η κίνηση, η φαντασία και η συντροφικότητα ενώνονται για να προάγουν την υγεία, την ενσυναίσθηση και τη διαρκή συμμετοχή.

6. Βιντεοπαιχνίδι THEO

Παρακάτω παρουσιάζεται μια σύνοψη των προτάσεων που έγιναν από τους εταίρους του έργου κατά την ανάπτυξη του βιντεοπαιχνιδιού THEO, καθώς και η κατάσταση υλοποίησής τους:

1. Μεταφράσεις σε άλλες γλώσσες: Προστέθηκαν πολλαπλές επιλογές γλωσσών για να γίνει το παιχνίδι περισσότερο προσβάσιμο και ελκυστικό για χρήστες από διαφορετικές χώρες. (Υλοποιήθηκε)

2. Ενσωμάτωση παιδικού χαρακτήρα: Ο παιδικός χαρακτήρας ενσωματώθηκε με επιτυχία στην αφήγηση του παιχνιδιού και στις διαδραστικές σκηνές. (Υλοποιήθηκε)
3. Σκηνή κολύμβησης – Θέμα άσκησης (αλληλεπίδραση παιδιού-σκύλου): Προστέθηκε μια σκηνή κολύμβησης που δίνει έμφαση στη σωματική άσκηση και στη παιχνιδιάρικη αλληλεπίδραση μεταξύ του παιδιού και του σκύλου. (Υλοποιήθηκε)
4. Ενσωμάτωση Google Fit: Το παιχνίδι συνδέθηκε με το Google Fit για την παρακολούθηση και την ενθάρρυνση των επιπέδων σωματικής δραστηριότητας των παικτών. (Υλοποιήθηκε)
5. Ενσωμάτωση επαυξημένης πραγματικότητας (AR): Ενσωματώθηκαν στοιχεία επαυξημένης πραγματικότητας για την ενίσχυση της της εμπλοκής και τη δημιουργία διαδραστικών εμπειριών στον πραγματικό κόσμο. (Υλοποιήθηκε)
6. Ποικιλία φυλών σκύλων: Συμπεριλήφθηκαν διάφορες φυλές σκύλων για να αυξηθεί η αλληλεπίδραση των χρηστών και να υπάρχει δυνατότητα εξατομίκευσης. (Υλοποιήθηκε)
7. Κυνήγι θησαυρού – Πρόσθετο παιχνίδι άσκησης: Αναπτύχθηκε ένα μίνι παιχνίδι «Κυνήγι θησαυρού» που προωθεί την κίνηση και την εξερεύνηση μέσα από μια εμπειρία παιχνιδιού που προάγει τη σωματική δραστηριότητα. (Υλοποιήθηκε)

7. Παράρτημα: Βιντεοπαιχνίδι THEO (έκδοση Android)

Η έκδοση Android του βιντεοπαιχνιδιού THEO είναι προσβάσιμη μέσω του ακόλουθου συνδέσμου:

[Λήψη βιντεοπαιχνιδιού THEO \(Android\)](#)

Αυτή η έκδοση περιλαμβάνει όλες τις πρόσφατες ενημερώσεις και τις υλοποιημένες προτάσεις των εταίρων, όπως μεταφράσεις γλωσσών, ενσωμάτωση Google Fit, δυνατότητες επαυξημένης πραγματικότητας (AR) και το νέο παιχνίδι άσκησης με θέμα “Κυνήγι θησαυρού”.

Αναφορές

Ağca, A. Ö., Buur, J., Ferraris, S. D., Rognoli, V., & Nimkulrat, N. (2023). Data Drawing and Data Tinkering. Research Portal Denmark, 15.

- Ahn, S. J., Johnsen, K., & Ball, C. D. (2019). Points-based reward systems in gamification impact children's physical activity strategies and psychological needs. *Health Education & Behavior, 46*(3), 417. <https://doi.org/10.1177/1090198118818241>
- Al-Walah, M. A., Donnelly, M., Cunningham, C., & Heron, N. (2023). Which behaviour change techniques are associated with interventions that increase physical activity in pre-school children? A systematic review. *BMC Public Health, 23*(1). <https://doi.org/10.1186/s12889-023-16885-0>
- Benzing, V., Chang, Y., & Schmidt, M. (2018). Acute physical activity enhances executive functions in children with ADHD. *Scientific Reports, 8*(1). <https://doi.org/10.1038/s41598-018-30067-8>
- Caillaud, C., Ledger, S., Díaz, C., Clerc, G., Galy, O., & Yacef, K. (2022). iEngage: A digital health education program designed to enhance physical activity in young adolescents. *PLoS ONE, 17*(10). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0274644>
- Chatterjee, A., Prinz, A., Gerdes, M., & Martínez, S. (2021). Digital interventions on healthy lifestyle management: Systematic review. *Journal of Medical Internet Research, 23*(11). <https://doi.org/10.2196/26931>
- Chen, J., Zhou, X., Wu, X., Gao, Z., & Ye, S. (2023). Effects of exergaming on executive functions of children: A systematic review and meta-analysis from 2010 to 2023. *Archives of Public Health, 81*(1). <https://doi.org/10.1186/s13690-023-01195-z>
- Chorlton, R. A., Williams, C. A., Denford, S., & Bond, B. (2022). Incorporating movement breaks into primary school classrooms: A mixed methods approach to explore the perceptions of pupils, staff and governors. *BMC Public Health, 22*(1). <https://doi.org/10.1186/s12889-022-14551-5>
- Christensen, A. T., Skrubbeltrang, L. S., & Rossing, N. N. (2024). Exploring the potentials of co-creation for coach learning: An action design research study. *Research Portal Denmark*. <https://local.forskningsportal.dk/local/dki-cgi/ws/cris-link?src=ucn&id=ucn-d45429c7-3d75-4ef3-b5eb-47f3f614bba4>
- Corepal, R., Best, P., O'Neill, R., Tully, M. A., Edwards, M. J., Jago, R., Miller, S., Kee, F., & Hunter, R. F. (2018). Exploring the use of a gamified intervention for encouraging physical activity in adolescents: A qualitative longitudinal study in Northern Ireland. *BMJ Open, 8*(4). <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2017-019663>

- Farič, N., Smith, L., Hon, A., Potts, H., Newby, K., Steptoe, A., & Fisher, A. (2020). A virtual reality exergame to engage adolescents in physical activity: Mixed methods study describing the formative intervention development process. *Journal of Medical Internet Research*, 23(2). <https://doi.org/10.2196/18161>
- Gkintoni, E., Vantaraki, F., Skoulidi, C., Anastassopoulos, P., & Vantarakis, A. (2024). Promoting physical and mental health among children and adolescents via gamification: A conceptual systematic review. *Behavioral Sciences*, 14(2), 102. <https://doi.org/10.3390/bs14020102>
- González, C. S. G., Río, N. G. del, Toledo, P., & García-Peñalvo, F. J. (2021). Active game-based solutions for the treatment of childhood obesity. *Sensors*, 21(4), 1266. <https://doi.org/10.3390/s21041266>
- Gray, S., Robertson, J., Manches, A., & Rajendran, G. (2018). BrainQuest: The use of motivational design theories to create a cognitive training game supporting hot executive function. *International Journal of Human-Computer Studies*, 127, 124. <https://doi.org/10.1016/j.ijhcs.2018.08.004>
- Hariri, M., & Stone, R. (2023). Gamification in physical activity: State-of-the-art. *International Journal of Advanced Computer Science and Applications*, 14(10). <https://doi.org/10.14569/ijacsa.2023.01410105>
- Hartikainen, H., Iivari, N., & Kinnula, M. (2019). Children's design recommendations for online safety education. *International Journal of Child-Computer Interaction*, 22, 100146. <https://doi.org/10.1016/j.ijcci.2019.100146>
- Kowaluk, A., & Woźniewski, M. (2019). Interactive video games to promote physical activity among healthy children and youths. *Pediatrica Polska*, 94(3), 198. <https://doi.org/10.5114/polp.2019.86443>
- Lee, H. K., & Jin, J. (2022). The effect of a virtual reality exergame on motor skills and physical activity levels of children with a developmental disability. *Research in Developmental Disabilities*, 132, 104386. <https://doi.org/10.1016/j.ridd.2022.104386>
- Leong, C., Liesaputra, V., Morrison, C., Parameswaran, P., Grace, D., Healey, D., Ware, L., Palmer, O., Goddard, E., & Houghton, L. A. (2021). Designing video games for nutrition education: A participatory approach. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 53(10), 832. <https://doi.org/10.1016/j.jneb.2021.07.001>

- Liang, H., Wang, X., & An, R. (2023). Influence of Pokémon GO on physical activity and psychosocial well-being in children and adolescents: Systematic review. *Journal of Medical Internet Research*, 25. <https://doi.org/10.2196/49019>
- Mace, M., Kinany, N., Rinne, P., Rayner, A. A., Bentley, P., & Burdet, E. (2017). Balancing the playing field: Collaborative gaming for physical training. *Journal of NeuroEngineering and Rehabilitation*, 14(1). <https://doi.org/10.1186/s12984-017-0319-x>
- Marín-Lora, C., Chover, M., Martin, M., & García-Rytman, L. (2023). Creating a treadmill running video game with smartwatch interaction. *Multimedia Tools and Applications*, 83(19), 57709. <https://doi.org/10.1007/s11042-023-17752-1>
- Martinez, P. (2022). Design recommendations for active games. *Frontiers in Digital Health*, 4. <https://doi.org/10.3389/fdgth.2022.814226>
- Martins, R., Mazzoli, E., Duncan, M., Clark, C. C. T., & Eyre, E. L. J. (2022). The acute effects of cognitively demanding physical activity on inhibitory and affective responses in children: An online-based mixed methods approach. *Children*, 9(12), 1896. <https://doi.org/10.3390/children9121896>
- McClincy, M. P., Seabol, L. G., Riffitts, M., Ruh, E., Novak, N. E., Wasilko, R., Hamm, M., & Bell, K. M. (2021). Perspectives on the gamification of an interactive health technology for postoperative rehabilitation of pediatric anterior cruciate ligament reconstruction: User-centered design approach. *JMIR Serious Games*, 9(3). <https://doi.org/10.2196/27195>
- McMichael, L., Farič, N., Newby, K., Potts, H., Hon, A., Smith, L., Steptoe, A., & Fisher, A. (2020). Parents of adolescents perspectives of physical activity, gaming and virtual reality: Qualitative study. *JMIR Serious Games*, 8(3). <https://doi.org/10.2196/14920>
- Morgan, K., Godwin, J. V., Darwent, K., & Fildes, A. (2019). Formative research to develop a school-based, community-linked physical activity role model programme for girls: CHARMING. *BMC Public Health*, 19(1). <https://doi.org/10.1186/s12889-019-6741-1>
- O'Loughlin, E. K., Barnett, T. A., McGrath, J. J., Consalvo, M., & Kakinami, L. (2019). Factors associated with sustained exergaming: Longitudinal investigation. *JMIR Serious Games*, 7(3). <https://doi.org/10.2196/13335>
- Parsons, S., Karakosta, E., Boniface, M., & Crowle, S. (2019). Prosocial games for inclusion: Interaction patterns and game outcomes for elementary-aged children. *International*

- Journal of Child-Computer Interaction, 22, 100142.
<https://doi.org/10.1016/j.ijcci.2019.100142>
- Polechoński, J., Nierwińska, K., Kalita, B., & Wodarski, P. (2020). Can physical activity in immersive virtual reality be attractive and have sufficient intensity to meet health recommendations for obese children? A pilot study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(21), 8051.
<https://doi.org/10.3390/ijerph17218051>
- Ravnløkke, L., & Binder, T. (2023). Prototyping Dialogues. Research Portal Denmark.
<https://local.forskningsportal.dk/local/dki-cgi/ws/cris-link?src=arkk&id=arkk-99ca875b-0a6b-4724-9e98-8e0507bd98db>
- Richards, O. K. (2024). Centering children's health in technology design: Understanding online behaviors and perspectives of children and parents in a digital world. Deep Blue (University of Michigan). <https://doi.org/10.7302/24006>
- Rytterström, P., Strömberg, A., Jaarsma, T., & Klompstra, L. (2024). Exergaming to increase physical activity in older adults: Feasibility and practical implications. *Current Heart Failure Reports*, 21(4), 439. <https://doi.org/10.1007/s11897-024-00675-9>
- Schwarz, A., Cardon, G., Chastin, S., Stragier, J., Marez, L. D., & DeSmet, A. (2021). Does dynamic tailoring of a narrative-driven exergame result in higher user engagement among adolescents? *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(14), 7444. <https://doi.org/10.3390/ijerph18147444>
- Schwarz, A., Winkens, L. H. H., Vet, E. de, Ossendrijver, D., Bouwsema, K., & Simons, M. (2022). Design features associated with engagement in mobile health physical activity interventions among youth: Systematic review. *JMIR MHealth and UHealth*, 11. <https://doi.org/10.2196/40898>
- Swindle, T., Poosala, A., Zeng, N., Børsheim, E., Andres, A., & Bellows, L. (2021). Digital intervention strategies for increasing physical activity among preschoolers: Systematic review. *Journal of Medical Internet Research*, 24(1).
<https://doi.org/10.2196/28230>
- Uehara, E. S., Farris, M., Graham, T., Morelli, P. T., Phillips, R., Smith, L. M., & Bates, R. E. (1996). A collaborative-comparative approach to learning qualitative data analysis. *Journal of Teaching in Social Work*, 14, 45. https://doi.org/10.1300/j067v14n01_04

- Vandoni, M., Codella, R., Pippi, R., Pellino, V. C., Lovecchio, N., Marin, L., Silvestri, D., Gatti, A., Mages, V. C., Regalbutto, C., Fabiano, V., Zuccotti, G., & Calcaterra, V. (2021). Combatting sedentary behaviors by delivering remote physical exercise in children and adolescents with obesity in the COVID-19 era: A narrative review. *Nutrients*, 13(12), 4459. <https://doi.org/10.3390/nu13124459>
- Velde, G. ten, Plasqui, G., Willeboordse, M., Winkens, B., & Vreugdenhil, A. (2020). Feasibility and effect of the exergame BOOSTH introduced to improve physical activity and health in children: Protocol for a randomized controlled trial. *JMIR Research Protocols*, 9(12). <https://doi.org/10.2196/24035>
- Watkins, J. M., Greeven, S. J., Heeter, K. N., Brunnermer, J. E., Otile, J., Solá, P. A. F., Dutta, S., Hobson, J. M., Evanovich, J. M., Coble, C. J., Werner, N. E., Martínez, V., & Kercher, K. (2023). Human-centered participatory co-design with children and adults for a prototype lifestyle intervention and implementation strategy in a rural middle school. *Research Square*. <https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-3711510/v1>
- Zhao, Z., Arya, A., Orji, R., & Chan, G. (2020). Effects of a personalized fitness recommender system using gamification and continuous player modeling: System design and long-term validation study. *JMIR Serious Games*, 8(4). <https://doi.org/10.2196/19968>



Co-funded by
the European Union