

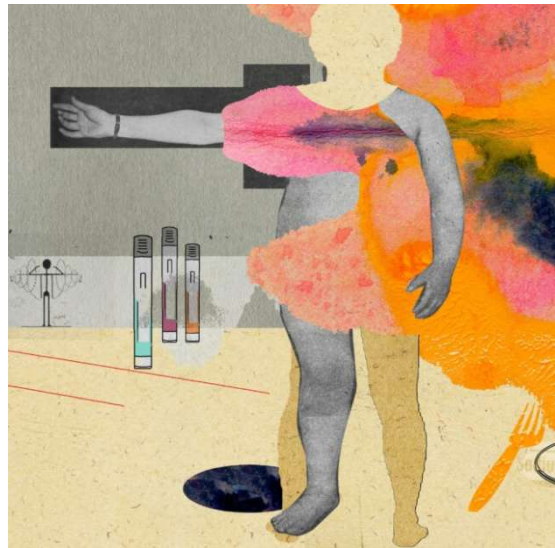
ΣΩΜΑΤΙΚΟ ΒΑΡΟΣ, ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΤΩΝ ΕΦΗΒΩΝ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ

Η κατάσταση σήμερα (2022) και διαχρονικά



Ευρήματα της Πανελλήνιας Έρευνας του ΕΠΙΨΥ για τις Συμπεριφορές που Συνδέονται με την Υγεία των Έφηβων-Μαθητών (HBSC/WHO). Εθνικό σκέλος του διακρατικού ερευνητικού Προγράμματος Health Behaviour in School-Aged Children (HBSC)

Το 2022, πανελλήνιο αντιπροσωπευτικό δείγμα 6.250 μαθητών/τριών 11, 13 και 15 ετών συμμετείχε στη σχολική έρευνα του ΕΠΙΨΥ με τίτλο «Πανελλήνια έρευνα για τις συμπεριφορές που συνδέονται με την υγεία των έφηβων-μαθητών». Οι συμμετέχοντες ρωτήθηκαν -μεταξύ άλλων- για το ύψος και το βάρος τους, την εικόνα που έχουν για το σώμα και την εξωτερική τους εμφάνιση, για το εάν κάνουν δίαιτα ή κάτι άλλο προκειμένου να χάσουν βάρος, τις διατροφικές τους συνήθειες (τη λήψη πρωινού, την κατανάλωση φρούτων, λαχανικών, γλυκών, αναψυκτικών και fast-food), τη φυσική τους δραστηριότητα και τη συμμετοχή τους σε αθλήματα/χορό, το κατά πόσο παραμένουν καθιστοί κατά τη διάρκεια της ημέρας και την ύπαρξη ευκαιριών και χώρων άθλησης στην περιοχή που ζουν. Επιπλέον, απάντησαν σε ερωτήσεις σχετικά με την επίδραση της πανδημίας του COVID-19 στις διατροφικές συνήθειες και τη φυσική τους δραστηριότητα. Τα ευρήματα παρουσιάζονται για το σύνολο των μαθών και ξεχωριστά για τα φύλα, τις ηλικιακές ομάδες και το οικονομικό επίπεδο της οικογένειας («χαμηλό», «μέσο», «υψηλό»)¹, για το 2022 (πιο πρόσφατη έρευνα) και, όπου είναι διαθέσιμα, διαχρονικά, ανά τετραετία, για την 24ετία 1998-2022.² Για κάποιους από τους δείκτες, παρουσιάζονται τα ποσοστά για τους εφήβους στην Ελλάδα και συγκριτικά με τους συνομηλίκους τους στο σύνολο των 44 χωρών του ερευνητικού προγράμματος HBSC.³



Περιεχόμενα

1. ΔΕΙΚΤΗΣ ΜΑΖΑΣ ΣΩΜΑΤΟΣ, ΔΙΑΙΤΑ & ΕΙΚΟΝΑ ΣΩΜΑΤΟΣ	3
2. ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ	9
3. ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ & ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ	15
4. Η ΠΕΡΙΟΔΟΣ ΤΟΥ COVID-19	19
5. Η ΕΛΛΑΔΑ ΣΥΓΚΡΙΤΙΚΑ ΜΕ ΤΙΣ ΑΛΛΕΣ ΧΩΡΕΣ.....	21

¹ Κατηγοριοποίηση σε 3 επίπεδα («χαμηλό», «μέσο», «υψηλό») με βάση τις απαντήσεις των μαθητών σε ειδική κλίμακα αξιολόγησης της οικονομικής κατάστασης της οικογένειας (Family Affluence Scale, 10.1016/j.socscimed.2007.11.024)

² Σχολιάζονται οι διαφορές που είναι στατιστικά σημαντικές σε επίπεδο $\alpha=0,01$. Στις αναλύσεις λήφθηκε υπόψη ο σχεδιασμός του δείγματος (στρωματοποιημένο, κατά συστάδες) και η στάθμιση των περιπτώσεων.

³ Η πλήρης Έκθεση με τα διακρατικά αποτελέσματα είναι διαθέσιμη στο σύνδεσμο <https://hbsc.org/publications/reports/a-focus-on-adolescent-physical-activity-eating-behaviours-weight-status-and-body-image-in-europe-central-asia-and-canada/>

Κύρια ευρήματα

ΔΕΙΚΤΗΣ ΜΑΖΑΣ ΣΩΜΑΤΟΣ, ΕΝΕΡΓΕΙΕΣ ΓΙΑ ΜΕΙΩΣΗ ΒΑΡΟΥΣ ΚΑΙ ΕΙΚΟΝΑ ΣΩΜΑΤΟΣ

- Φυσιολογικό βάρος (νορμοβαρείς) είναι τουλάχιστον δύο στους 3 (68,7%) εφήβους 11-15 ετών στην Ελλάδα (βάσει δείκτη μάζας σώματος, αναφερθέν βάρος και ύψος)· ένας στους 5 (22,2%) είναι υπέρβαρος ή παχύσαρκος, ένας στους 26 (3,8%) είναι παχύσαρκος, ενώ ένας στους 11 (9,1%) είναι ελλιποβαρής
- Περισσότεροι από ένας στους 4 (28,3%) εφήβους θεωρούν το σώμα τους «παχύ» και σε ένας στους 6 (17,3%) κάνει δίαιτα ή κάτι άλλο προκειμένου να χάσει βάρος

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ

- Δύο στους 5 (40,3%) εφήβους 11-15 ετών τρώνε πρωινό και τις πέντε ημέρες του σχολείου—σχεδόν ένας στους 3 (32,5%) δεν καταναλώνει ποτέ πρωινό κατά την ίδια περίοδο
- Περίπου επτά στους 10 (~70%) εφήβους δεν καταναλώνουν φρούτο ή λαχανικό καθημερινά, ενώ σχεδόν ένας στους 5 (18,2%) καταναλώνει καθημερινά γλυκά και σε ποσοστό 5,8% πίνουν αναψυκτικά

ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

- Σχεδόν ένας στους 7 (13,6%) εφήβους 11-15 ετών κάνει *επαρκή* φυσική δραστηριότητα (βάσει συστάσεων Π.Ο.Υ.), αναφέρει δηλαδή καθημερινή «μέτρια-έως-έντονη» φυσική δραστηριότητα διάρκειας τουλάχιστον 60'—σχεδόν ένας στους 3 (30,4%) θεωρείται «σωματικά ανενεργός»

ΔΙΑΧΡΟΝΙΚΑ

- Αυξάνεται διαχρονικά το ποσοστό εφήβων που είναι υπέρβαροι ή παχύσαρκοι—με το ποσοστό αυτό να φτάνει το 2022 στην ανώτερη τιμή του από την αρχή της διεξαγωγής της έρευνας στην Ελλάδα
- Αυξημένο ήταν το 2022 το ποσοστό των εφήβων που θεωρούν ότι το σώμα τους είναι «παχύ» και μειωμένο ήταν το ποσοστό εκείνων που είναι ικανοποιημένα από την εξωτερική τους εμφάνιση, ενώ μειωμένο ήταν και το ποσοστό των κοριτσιών που αναφέρουν ότι κάνουν δίαιτα ή κάτι άλλο για να χάσουν βάρος
- Μειώνεται το ποσοστό των εφήβων που τρώνε πρωινό και καταναλώνουν φρούτα ή/και λαχανικά καθημερινά, ενώ αυξάνεται το ποσοστό εκείνων που καταναλώνουν γλυκά καθημερινά και τρώνε εβδομαδιαίως σε fast-food
- Την τελευταία 4ετία παρατηρείται αύξηση των σωματικά ανενεργών και ανακοπή της έως και το 2018 αυξανόμενης τάση στο ποσοστό των εφήβων που ασκούνται σωματικά τουλάχιστον τρεις φορές την εβδομάδα

ΦΥΛΟ

- Υψηλότερο ποσοστό αγοριών είναι «υπέρβαροι/παχύσαρκοι», ενώ υψηλότερο ποσοστό κοριτσιών θεωρούν ότι το σώμα τους είναι «παχύ» και είναι δυσαρεστημένα από την εξωτερική τους εμφάνιση
- Τα κορίτσια καταναλώνουν σε χαμηλότερο ποσοστό πρωινό και σε υψηλότερο ποσοστό γλυκά καθημερινά, ενώ τα αγόρια καταναλώνουν καθημερινά σε υψηλότερο ποσοστό αναψυκτικά
- Τα αγόρια κάνουν σε υψηλότερο ποσοστό σωματική άσκηση και αθλήματα, ενώ τα κορίτσια, σε υψηλότερο ποσοστό, αναφέρουν καθιστική ζωή και ταξινομούνται ως σωματικά ανενεργά

ΗΛΙΚΙΕΣ

- Οι 15χρονοι είναι υπέρβαροι/παχύσαρκοι σε υψηλότερο ποσοστό από τους 11χρονους και τους 13χρονους
- Επιδεινώνονται με την ηλικία οι «υγιεινές» διατροφικές συνήθειες και η φυσική δραστηριότητα

ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΟ ΕΠΙΠΕΔΟ

- Οι έφηβοι από οικογένειες χαμηλότερου οικονομικού επιπέδου αναφέρουν σε χαμηλότερα ποσοστά καθημερινή λήψη πρωινού και φρούτων, επαρκή φυσική δραστηριότητα, συμμετοχή σε αθλήματα και πρόσβαση σε χώρους άθλησης
- Το ποσοστό παχυσαρκίας αυξήθηκε σημαντικά από το 2018 στο 2022 στους εφήβους από οικογένειες ανώτερου και μέσου οικονομικού επιπέδου, και μειώνεται για τους εφήβους από οικογένειες χαμηλότερου οικονομικού επιπέδου

Περίοδος COVID-19

- Η περίοδος του COVID-19 είχε για ένα στους 3 (33,7%) εφήβους αρνητική επίδραση στις διατροφικές τους συνήθειες (κυρίως κορίτσια και μεγαλύτερους σε ηλικία) και για περισσότερους από δύο στους 5 (41,2%) αρνητική επίδραση στη φυσική τους δραστηριότητα (κυρίως μεγαλύτερους σε ηλικία)

1. ΔΕΙΚΤΗΣ ΜΑΖΑΣ ΣΩΜΑΤΟΣ, ΔΙΑΙΤΑ & ΕΙΚΟΝΑ ΣΩΜΑΤΟΣ

Οι έφηβοι δήλωσαν το ύψος και το βάρος και στη βάση των τιμών αυτών υπολογίστηκε ο δείκτης μάζας σώματος (ΔΜΣ)⁴. Λαμβάνοντας υπόψη το φύλο και την ηλικιακή τους ομάδα -και σύμφωνα με τα διεθνή πρότυπα⁵- οι έφηβοι ταξινομήθηκαν ακολούθως σε ελλιποβαρείς, νορμοβαρείς, υπέρβαρους και παχύσαρκους.

Έφηβοι με φυσιολογικό βάρος

Περισσότεροι από δύο στους 3 (68,7%) εφήβους ηλικίας 11-15 ετών είναι νορμοβαρείς βάσει ΔΜΣ (Γράφημα 1).

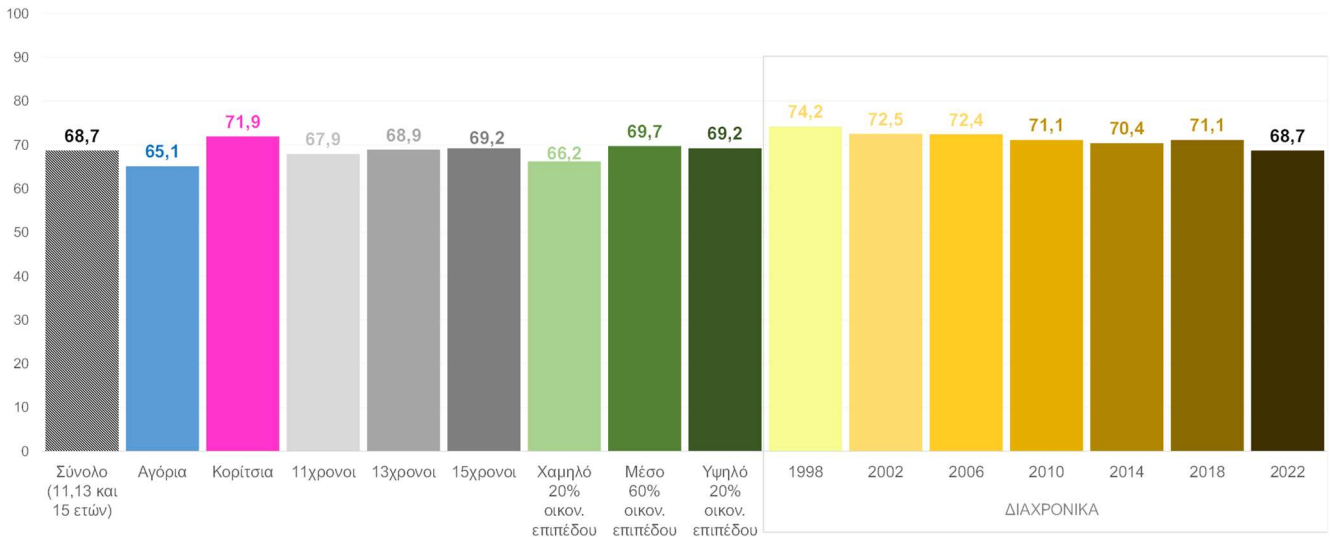
Φύλο: Τα κορίτσια είναι νορμοβαρή σε υψηλότερο ποσοστό (71,9%), συγκριτικά με τα αγόρια (65,1%).

Ηλικία: Το ποσοστό των νορμοβαρών δεν διαφέρει σημαντικά μεταξύ των 11-, 13-, και 15χρονων.

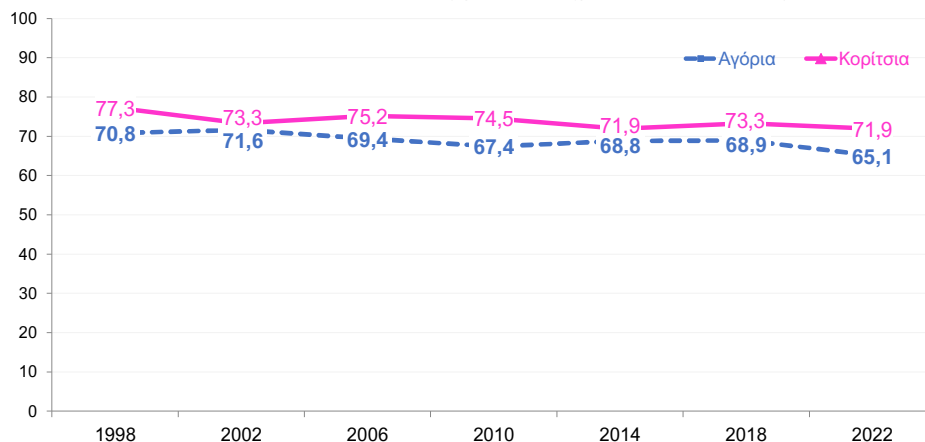
Οικονομικό επίπεδο: Το ποσοστό των νορμοβαρών δεν διαφέρει σημαντικά μεταξύ των εφήβων από οικογένειες (αναλογικά) χαμηλού, μέσου και υψηλού οικονομικού επιπέδου.

Διαχρονικά: Το ποσοστό εφήβων που κατηγοριοποιούνται ως νορμοβαρείς είναι σημαντικά μειωμένο το 2022 (68,7%), συγκριτικά με πριν από περίπου μία 20ετία (~73%, περίοδο 1998-2006) (Γράφημα 1), με την παραπάνω τάση να χαρακτηρίζει εξίσου αγόρια και κορίτσια (Γράφημα 2).

Γράφημα 1. Ποσοστό εφήβων με φυσιολογικό βάρος (νορμοβαρείς), για το 2022 (στο σύνολο και ανά φύλο, ηλικιακή ομάδα και οικονομικό επίπεδο οικογένειας) και διαχρονικά (HBSC-GR, ΕΠΙΨΥ)



Γράφημα 2. Ποσοστό εφήβων με φυσιολογικό βάρος (νορμοβαρείς), διαχρονικά, ανά φύλο (HBSC-GR, ΕΠΙΨΥ)



⁴ ΔΜΣ = Βάρος / Ύψος² (Kg/m²)

⁵ Cole, T. J., & Lobstein, T. (2012). Extended international (IOTF) body mass index cut-offs for thinness, overweight and obesity. *Pediatric Obesity*, 7 (4): 284-294. doi: 10.1111/j.2047-6310.2012.00064.x

Υπέρβαροι ή παχύσαρκοι έφηβοι

Περισσότεροι από ένας στους 5 (22,2%) εφήβους είναι υπέρβαροι ή παχύσαρκοι βάσει ΔΜΣ (Γράφημα 3).

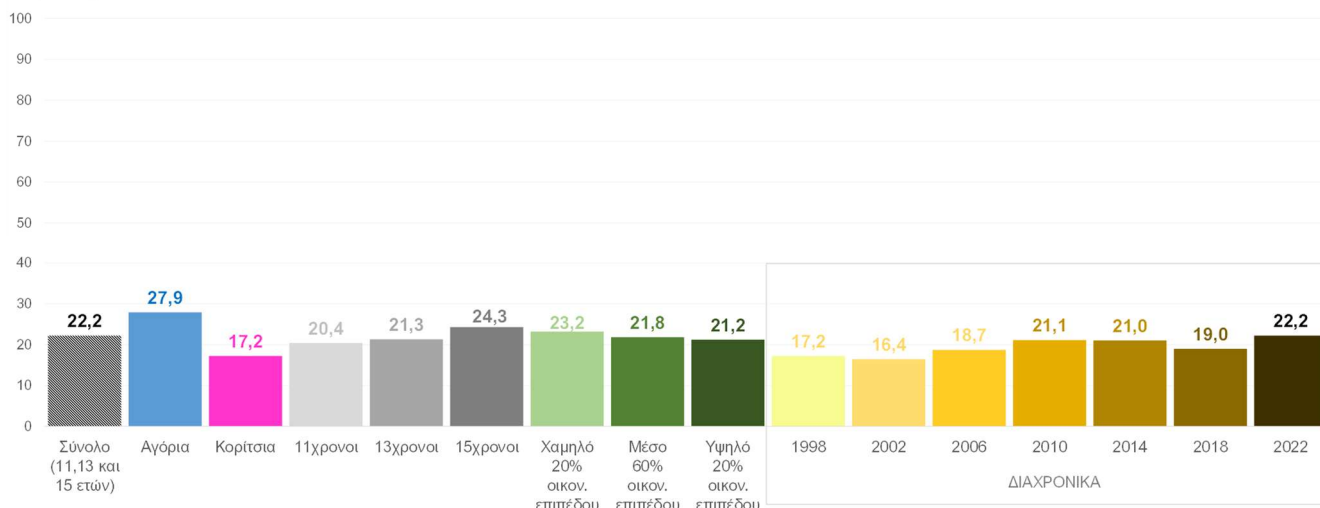
Φύλο: Τα αγόρια είναι υπέρβαρα ή παχύσαρκα σε υψηλότερο ποσοστό (27,9%) συγκριτικά με τα κορίτσια (7,2%).

Ηλικία: Οι 15χρονοι είναι υπέρβαροι ή παχύσαρκοι σε υψηλότερο ποσοστό (24,3%) συγκριτικά με τους 11χρονους (20,4%).

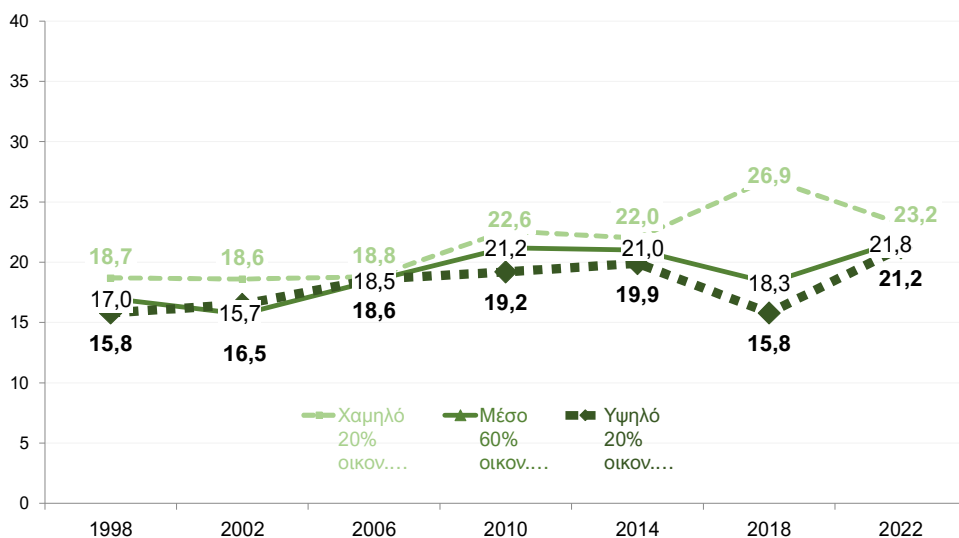
Οικονομικό επίπεδο: Το ποσοστό των υπέρβαρων ή παχύσαρκων δεν διαφέρει σημαντικά μεταξύ των εφήβων από οικογένειες (αναλογικά) χαμηλού, μέσου και υψηλού οικονομικού επιπέδου.

Διαχρονικά: Την τελευταία 4ετία (2018-2022) έχει αυξηθεί σημαντικά το ποσοστό εφήβων που είναι υπέρβαροι ή παχύσαρκοι, από 19,0% σε 22,2%, με το ποσοστό να φτάνει στην ανώτερη τιμή του από την αρχή της διεξαγωγής της έρευνας στην Ελλάδα (Γράφημα 3). Αν και με διαφορές στη διακύμανση κατά τα ενδιάμεσα έτη, διαχρονικά η υπερβαρία/παχυσαρκία έχει αυξηθεί σημαντικά στους εφήβους ανεξαρτήτως του εάν η οικογένειά τους είναι (αναλογικά) χαμηλού, μέσου ή ανώτερου οικονομικού επιπέδου (Γράφημα 4).

Γράφημα 3. Ποσοστό εφήβων που είναι **υπέρβαροι ή παχύσαρκοι**, για το 2022 (στο σύνολο και ανά φύλο, ηλικιακή ομάδα και οικονομικό επίπεδο οικογένειας) και διαχρονικά (HBSC-GR, ΕΠΙΨΥ)



Γράφημα 4. Ποσοστό εφήβων που είναι **υπέρβαροι ή παχύσαρκοι**, διαχρονικά, ανά οικονομικό επίπεδο οικογένειας (HBSC-GR, ΕΠΙΨΥ)



Παχύσαρκοι έφηβοι

Ένας στους 26 (3,8%) εφήβους 11-15 ετών είναι παχύσαρκος βάσει ΔΜΣ (Γράφημα 5).

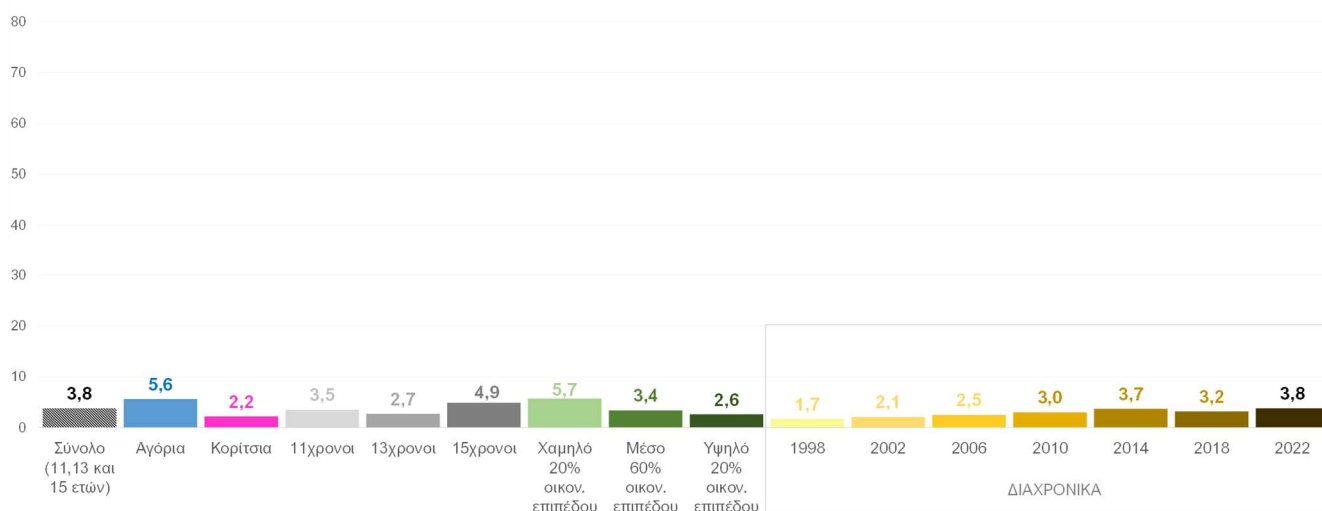
Φύλο: Υπερδιπλάσιο ποσοστό αγοριών (5,6%) από ό,τι κοριτσιών (2,2%) είναι παχύσαρκοι.

Ηλικία: Οι 15χρονοι είναι παχύσαρκοι σε υψηλότερο ποσοστό (4,9%) συγκριτικά με τους 13χρονους (2,7%).

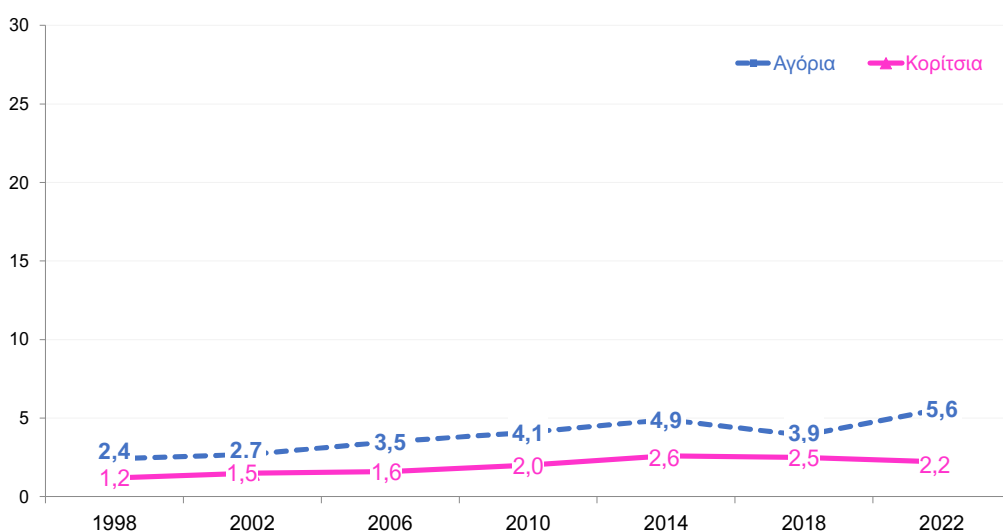
Οικονομικό επίπεδο: Οι έφηβοι από οικογένειες (αναλογικά) χαμηλότερου οικονομικού επιπέδου είναι παχύσαρκοι σε υψηλότερο ποσοστό (5,6%) συγκριτικά με τους συνομηλίκους τους από οικογένειες υψηλότερου (2,6%) και μέσου οικονομικού επιπέδου (3,4%).

Διαχρονικά: Αν και σε χαμηλά ποσοστά, η παχυσαρκία στους εφήβους 11-15 ετών παρουσιάζει σταδιακή αύξηση διαχρονικά (Γράφημα 5), με την αύξηση αυτή να εντοπίζεται κυρίως στα αγόρια—διπλάσιο ποσοστό αγοριών είναι παχύσαρκα σήμερα (5,6%, 2022) συγκριτικά με πριν από μια 20ετία (2,7%) (Γράφημα 6).

Γράφημα 5. Ποσοστό εφήβων που είναι παχύσαρκοι, για το 2022 (στο σύνολο και ανά φύλο, ηλικιακή ομάδα και οικονομικό επίπεδο οικογένειας) και διαχρονικά (HBSC-GR, ΕΠΙΨΥ)



Γράφημα 6. Ποσοστό εφήβων που είναι παχύσαρκοι, διαχρονικά, ανά φύλο (HBSC-GR, ΕΠΙΨΥ)



Ελλιποβαρείς έφηβοι

Ένας στους 11 (9,1%) εφήβους ηλικίας 11-15 στην Ελλάδα είναι ελλιποβαρής βάσει ΔΜΣ (Γράφημα 7).

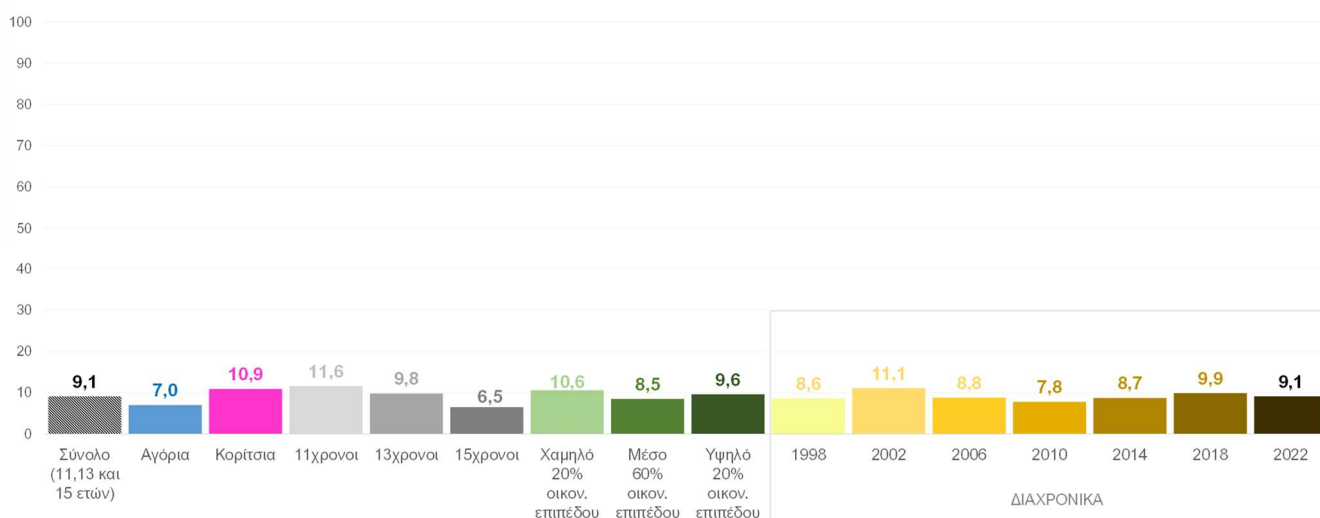
Φύλο: Τα κορίτσια είναι ελλιποβαρή σε υψηλότερο ποσοστό (10,9%) συγκριτικά με τα αγόρια (7,0%).

Ηλικία: Οι 11χρονοι και οι 13χρονοι είναι ελλιποβαρείς σε υψηλότερο ποσοστό (11,6% και 9,8%, αντίστοιχα) συγκριτικά με τους 15χρονους (6,5%).

Οικονομικό επίπεδο: Το ποσοστό των ελλιποβαρών δεν διαφέρει σημαντικά μεταξύ των εφήβων από οικογένειες (αναλογικά) χαμηλού, μέσου και υψηλού οικονομικού επιπέδου.

Διαχρονικά: Δεν έχει αλλάξει σημαντικά το ποσοστό ελλιποβαρών εφήβων την τελευταία δετία (Γράφημα 7).

Γράφημα 7. Ποσοστό εφήβων που είναι ελλιποβαρείς, για το 2022 (στο σύνολο και ανά φύλο, ηλικιακή ομάδα και οικονομικό επίπεδο οικογένειας) και διαχρονικά (HBSC-GR, ΕΠΙΨΥ)



Αντίληψη περί σωματικού βάρους/σώματος

Οι έφηβοι ρωτήθηκαν για την αντίληψη που έχουν για το σώμα και το σωματικό τους βάρος. Μπορούσαν να επιλέξουν μεταξύ 5 απαντήσεων που κυμαίνονταν «πολύ αδύνατο» έως «πολύ παχύ».

Σχεδόν οι μισοί (45,2%) έφηβοι ηλικίας 11-15 ετών θεωρούν ότι το σώμα τους έχει «κανονικό» βάρος (δεν φαίνεται σε γράφημα), ενώ περισσότεροι από ένας στους 4 (28,3%) θεωρούν ότι το σώμα τους είναι «παχύ»⁶ (Γράφημα 8).

Φύλο: Σε παρόμοιο ποσοστό αγόρια (44,5%) και κορίτσια (46,0%) θεωρούν το σώμα τους «κανονικό», αλλά «παχύ» το θεωρούν σε σημαντικά υψηλότερο ποσοστό τα κορίτσια (33,5%), από ό,τι τα αγόρια (22,4%).

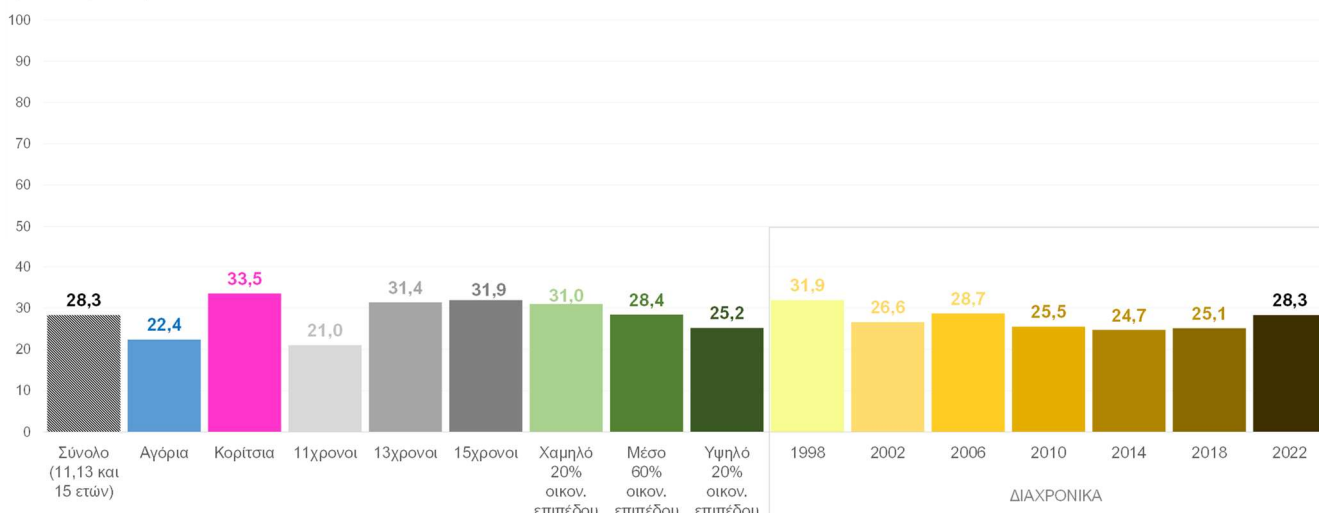
Ηλικία: Οι 15χρονοι και οι 13χρονοι θεωρούν το σώμα τους «παχύ» σε υψηλότερο ποσοστό (31,9% και 31,4%, αντίστοιχα) συγκριτικά με τους 11χρονους (21,0%).

Οικονομικό επίπεδο: Οι έφηβοι από οικογένειες (αναλογικά) χαμηλού οικονομικού επιπέδου θεωρούν το σώμα τους «παχύ» σε σημαντικά υψηλότερο ποσοστό (31,0%) συγκριτικά με τους ομότιμους τους από οικογένειες υψηλότερου οικονομικού επιπέδου (25,2%).

Διαχρονικά: Το 2022 αυξημένο παρουσιάζεται το ποσοστό εφήβων που θεωρούν ότι το σώμα τους είναι «παχύ» συγκριτικά με πριν από μία δετία (από 24,7% σε 28,3%, Γράφημα 8).

⁶ Απάντησαν «λίγο παχύ» ή «πολύ παχύ».

Γράφημα 8. Ποσοστό εφήβων που θεωρούν ότι το σώμα τους είναι "παχύ", για το 2022 (στο σύνολο και ανά φύλο, ηλικιακή ομάδα και οικονομικό επίπεδο οικογένειας) και διαχρονικά (HBSC-GR, ΕΠΙΨΥ)



ΕΙΔΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ I — Συνέπεια μεταξύ αντίληψης για το σωματικό βάρος και κατηγορίας Δείκτη μάζας σώματος

Από διασταυρώσεις μεταξύ των κατηγοριών του ΔΜΣ στις οποίες οι έφηβοι ανήκουν και της αντίληψής τους για το βάρος τους προκύπτει ότι η εικόνα που στην πλειονότητά τους οι έφηβοι έχουν για το σώμα τους αντιστοιχεί στην ομάδα ΔΜΣ που ανήκουν—ενδεικτικό ότι έχουν επίγνωση του σωματικού τους βάρους.

Ωστόσο, περισσότεροι από ένας στους 3 (36,5%) εφήβους που είναι βάσει ΔΜΣ υπέρβαροι και ένας στους 5 (21,7%) που είναι παχύσαρκοι θεωρούν ότι «έχουν το σωστό βάρος» ή ότι το σώμα τους είναι «αδύνατο».

Στον αντίποδα, ποσοστό 3,7% των εφήβων που είναι βάσει ΔΜΣ ελλιποβαρείς θεωρούν ότι το σώμα τους είναι «παχύ» ή «πολύ παχύ».

Ενέργειες για μείωση του σωματικού βάρους

Οι έφηβοι ρωτήθηκαν για το εάν κάνουν δίαιτα ή κάτι άλλο προκειμένου να χάσουν βάρος. Μπορούσαν να επιλέξουν μεταξύ τεσσάρων απαντήσεων: «Όχι, το βάρος μου είναι κανονικό», «Όχι, αλλά θα έπρεπε να χάσω λίγο βάρος», «Όχι, διότι πρέπει να πάρω λίγο βάρος» και «Ναι».

Σχεδόν οι μισοί (47,5%) έφηβοι 11-15 ετών αναφέρουν ότι το βάρος τους είναι «κανονικό» και ότι δεν κάνουν κάτι για να το μειώσουν (σε παρόμοια ποσοστά αγόρια και κορίτσια), ενώ σχεδόν ένας στους 4 (23,8%) αναφέρει ότι, παρόλο που θα έπρεπε, δεν κάνει κάτι για να χάσει βάρος (σε υψηλότερο ποσοστό τα κορίτσια). Τέλος, σε ποσοστό 11,4% οι έφηβοι αναφέρουν ότι δεν κάνουν κάτι για να χάσουν βάρος γιατί θεωρούν ότι θα έπρεπε αντιθέτως να αυξήσουν τη σωματική τους μάζα (σε υψηλότερο ποσοστό τα αγόρια).

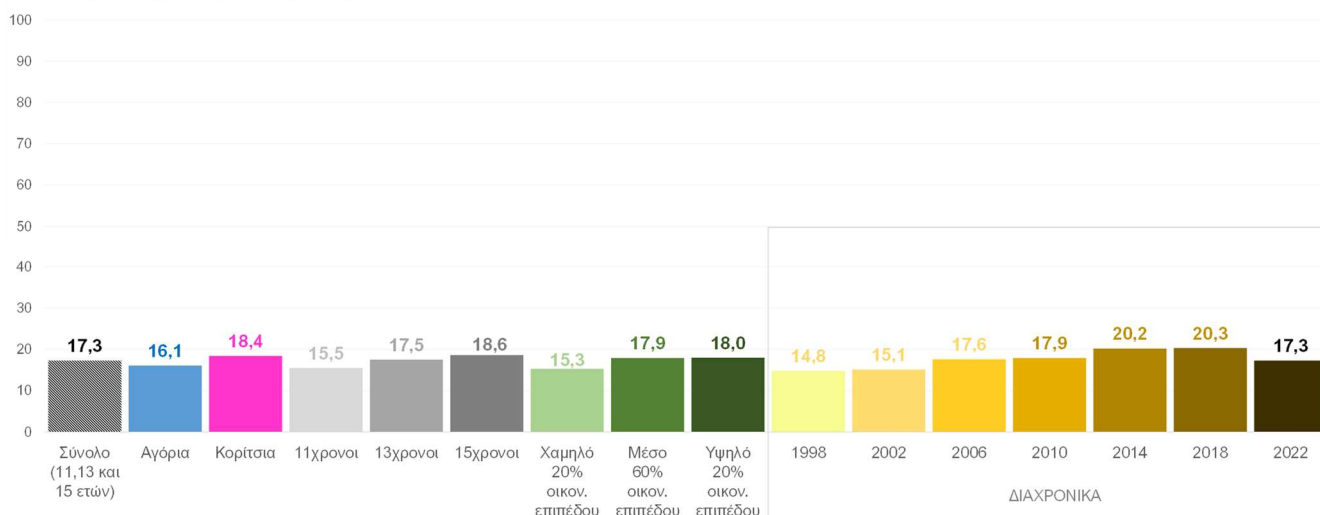
Ένας στους 6 (17,3%) εφήβους αναφέρει ότι κάνει δίαιτα ή κάτι άλλο για να χάσει βάρος (Γράφημα 9).

Φύλο: Αγόρια και κορίτσια δεν διαφέρουν σημαντικά στο ποσοστό που αναφέρουν ότι κάνουν δίαιτα ή κάτι άλλο για να χάσουν βάρος (16,1% και 18,4%, αντίστοιχα).

Ηλικία: Οι τρεις ηλικιακές ομάδες δεν διαφέρουν σημαντικά ως προς το εάν κάνουν δίαιτα ή κάτι άλλο για να χάσουν βάρος (15,5%, 17,5 και 18,6%, για τους 11-, τους 13- και τους 15χρονους, αντίστοιχα).

Οικονομικό επίπεδο: Δεν παρατηρούνται διαφορές στο ποσοστό των εφήβων που αναφέρουν ότι κάνουν δίαιτα ή κάτι άλλο για να χάσουν βάρος σε σχέση με το οικονομικό επίπεδο της οικογένειάς τους.

Διαχρονικά: Σε σχέση με το 2014 (20,2%) και το 2018 (20,3%), το ποσοστό εφήβων 11, 13 και 15 ετών που αναφέρουν ότι κάνουν δίαιτα ή κάτι άλλο για να χάσουν βάρος είναι σημαντικά μειωμένο το 2022 (17,3%) (Γράφημα 9)—με τη μείωση αυτή να εντοπίζεται μόνο στα κορίτσια (το αντίστοιχο ποσοστό για τα αγόρια δεν μεταβάλλεται σημαντικά την ίδια περίοδο, δεν φαίνεται σε γράφημα).

Γράφημα 9. Ποσοστό εφήβων που αναφέρουν ότι **κάνουν δίαιτα ή κάτι άλλο για να χάσουν βάρος**, για το 2022 (στο σύνολο και ανά φύλο, ηλικιακή ομάδα και οικονομικό επίπεδο οικογένειας) και διαχρονικά (HBSC-GR, ΕΠΙΨΥ)

ΕΙΔΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ II — Ενέργειες για τη μείωση του σωματικού βάρους ανά κατηγορία Δείκτη μάζας σώματος

Από διασταυρώσεις μεταξύ των κατηγοριών του ΔΜΣ στις οποίες οι έφηβοι ανήκουν και των απαντήσεών τους σχετικά με το εάν κάνουν δίαιτα ή κάτι άλλο προκειμένου να χάσουν βάρος, προκύπτει ότι ενέργειες για να χάσουν βάρος κάνουν:

- σχεδόν οι μισοί (48,1%) από τους εφήβους που είναι βάσει ΔΜΣ παχύσαρκοι
- σχεδόν ένας στους 3 (31,5%) εφήβους που είναι υπέρβαροι
- ένας στους 7 (13,4%) εφήβους με φυσιολογικό βάρος και
- σε ποσοστό 3,3% οι έφηβοι που είναι ελλιποβαρείς.

Ικανοποίηση από την εξωτερική εμφάνιση

Οι έφηβοι απάντησαν σε κλίμακα με ερωτήσεις για το κατά πόσο είναι ικανοποιημένοι ή απογοητευμένοι από την εξωτερική τους εμφάνιση, εάν μισούν το σώμα τους, εάν νιώθουν άνετα ή θυμό για αυτό και για το εάν τους αρέσει η εμφάνισή τους παρά τις ατέλειές της. Από τις απαντήσεις τους υπολογίστηκε βαθμολογία⁷, η οποία μπορούσε να λάβει τιμές από το 1 έως το 5, με το 5 να δείχνει την καλύτερη δυνατή εικόνα που θα μπορούσε να έχει ο έφηβος για την εμφάνισή του. Εδώ, ως «ικανοποιημένοι» είναι οι έφηβοι που είχαν βαθμολογία μεγαλύτερη ή ίση του 4.

Λίγο παραπάνω από τα 2/5 (45,1%) των εφήβων 11-15 ετών είναι *ικανοποιημένοι* από την εξωτερική τους εμφάνιση (Γράφημα 10).

Φύλο: Τα αγόρια είναι *ικανοποιημένα* από την εξωτερική τους εμφάνιση σε σημαντικά υψηλότερο ποσοστό (59,0%) συγκριτικά με τα κορίτσια (38,4%).

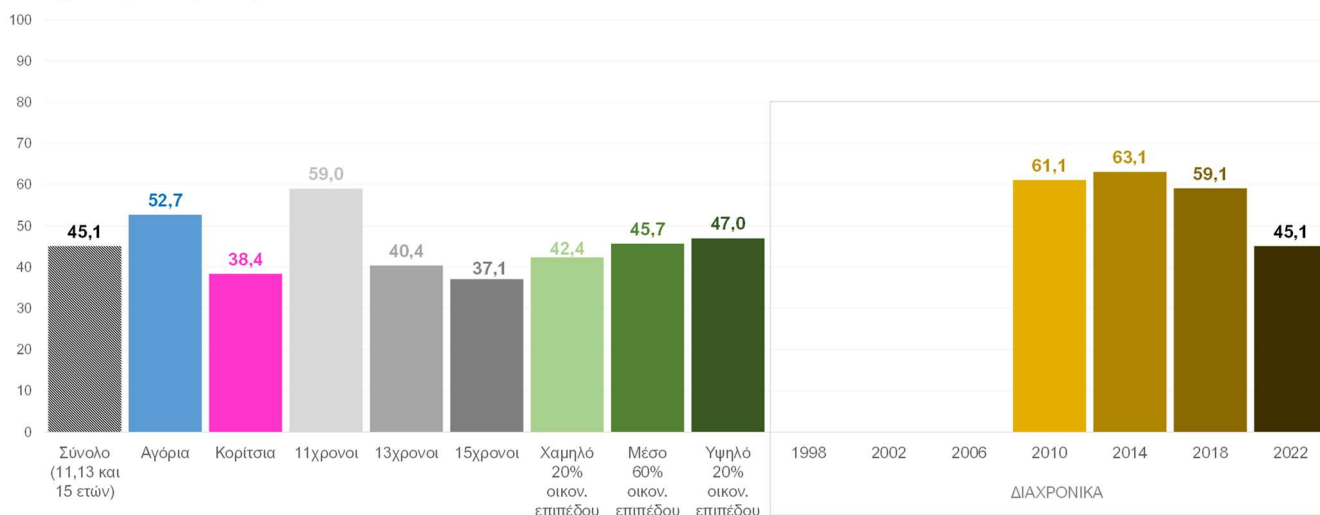
Ηλικία: Οι 11χρονοι είναι *ικανοποιημένοι* από την εξωτερική τους εμφάνιση σε σημαντικά υψηλότερο ποσοστό (59,0%) συγκριτικά με τους 13χρονους (40,4%) και τους 15χρονους (37,1%).

Οικονομικό επίπεδο: Δεν παρατηρούνται σημαντικές διαφορές στο ποσοστό των εφήβων που είναι *ικανοποιημένοι* με την εξωτερική τους εμφάνιση σε σχέση με το οικονομικό επίπεδο της οικογένειάς τους.

Διαχρονικά: Σημαντικά μειωμένο παρουσιάζεται το 2022 το ποσοστό των εφήβων που είναι *ικανοποιημένοι* από την εξωτερική τους εμφάνιση (45,1%), συγκριτικά με την περίοδο 2010-2018 (~60%, Γράφημα 10). Η μείωση αυτή παρατηρείται τόσο σε κάθε φύλο, όσο και σε κάθε ηλικιακή ομάδα ξεχωριστά.

⁷ Orbach, I., & Mikulincer, M. (1998). Body investment scale: Construction and validation of a body experience scale. *Psychological Assessment*, 10(4): 415-25.

Γράφημα 10. Ποσοστό εφήβων που είναι ικανοποιημένοι με την εξωτερική τους εμφάνιση, για το 2022 (στο σύνολο και ανά φύλο, ηλικιακή ομάδα και οικονομικό επίπεδο οικογένειας) και διαχρονικά (HBSC-GR, ΕΠΙΨΥ)



ΕΙΔΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ III — Ικανοποίηση από την εξωτερική εμφάνιση ανά κατηγορία Δείκτη μάζας σώματος

Από διασταυρώσεις μεταξύ του ΔΜΣ των εφήβων και των απαντήσεών τους σχετικά με την ικανοποίηση από την εξωτερική τους εμφάνιση προκύπτει ότι από την εξωτερική τους εμφάνιση δεν είναι ικανοποιημένοι:

- τρεις στους 4 (75,7%) εφήβους που είναι παχύσαρκοι
- δύο στους 3 (66,7%) εφήβους που είναι υπέρβαροι
- οι μισοί (51,5%) έφηβοι που έχουν φυσιολογικό βάρος και
- σχεδόν οι μισοί (45,0%) έφηβοι που είναι ελλιπτοβαρείς.

2. ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ

Κατανάλωση πρωινού

Οι έφηβοι ρωτήθηκαν για το πόσες ημέρες την εβδομάδα τρώνε πρωινό, δηλαδή κάτι περισσότερο από ένα ποτήρι γάλα ή χυμό, ξεχωριστά για τις καθημερινές (Δευτέρα έως Παρασκευή) και τα Σαββατοκύριακα. Για τις καθημερινές, μπορούσαν να επιλέξουν μεταξύ 6 απαντήσεων που κυμαίνονταν από «Δεν τρώω ποτέ πρωινό τις καθημερινές» έως «Και τις 5 ημέρες» και για τα Σαββατοκύριακα μεταξύ 3 απαντήσεων που κυμαίνονταν από «Δεν τρώω ποτέ πρωινό το Σαββατοκύριακο» έως «Και τις 2 ημέρες».

Πρωινό όλες τις ημέρες του σχολείου

Δύο στους 5 (40,3%) εφήβους 11-15 ετών τρώνε πρωινό και τις 5 μέρες του σχολείου (καθημερινές) (Γράφημα 11).

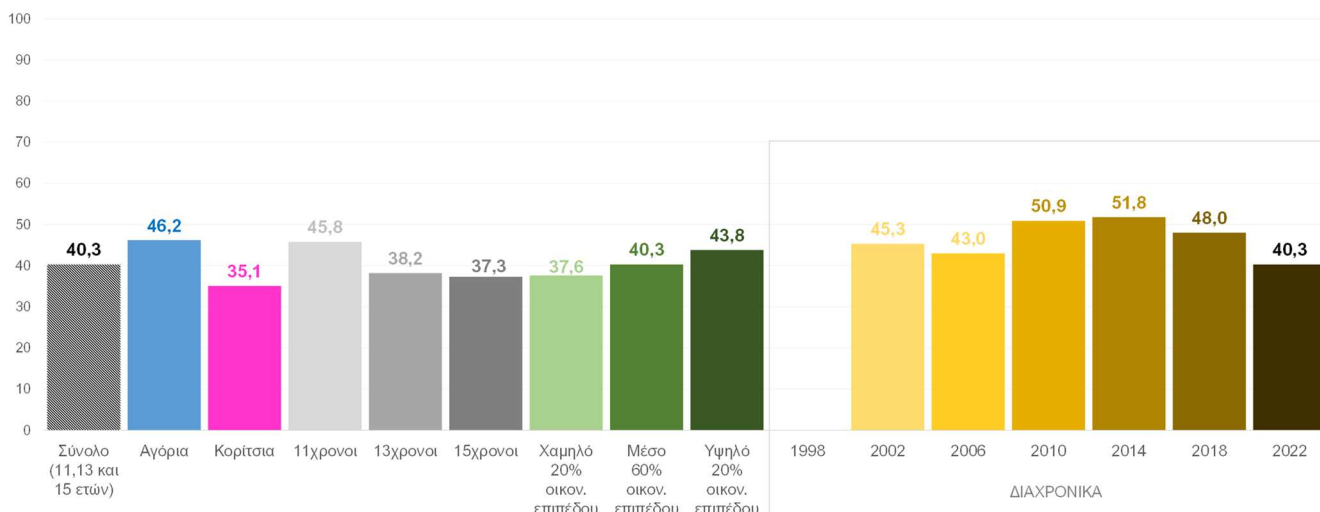
Φύλο: Τα αγόρια αναφέρουν σε υψηλότερο ποσοστό (46,2%) ότι τρώνε πρωινό και τις 5 καθημερινές συγκριτικά με τα κορίτσια (35,1%).

Ηλικία: Οι 11χρονοι αναφέρουν σε υψηλότερο ποσοστό (45,8%) ότι τρώνε πρωινό και τις 5 καθημερινές συγκριτικά με τους 13χρονους (38,2%) και τους 15χρονους εφήβους (37,3%).

Οικονομικό επίπεδο: Οι έφηβοι από οικογένειες (αναλογικά) υψηλότερου οικονομικού επιπέδου αναφέρουν ότι τρώνε πρωινό και τις 5 καθημερινές σε σημαντικά υψηλότερο ποσοστό (43,8%) από τους συνομηλίκους τους από οικογένειες μέσου (40,3%) και ιδίως χαμηλότερου (37,6%) οικονομικού επιπέδου.

Διαχρονικά: Το 2022 συνεχίστηκε η μείωση στο ποσοστό των εφήβων που αναφέρουν ότι τρώνε πρωινό και τις πέντε ημέρες του σχολείου: από 51,8% το 2014, σε 48,0% το 2018 και 40,3% το 2022 (Γράφημα 11), με τη μείωση να αφορά παρόμοια τα δύο φύλα και τις τρεις ηλικιακές ομάδες (δεν φαίνεται σε γράφημα).

Γράφημα 11. Ποσοστό εφήβων τρώνε πρωινό και τις 5 ημέρες του σχολείου, για το 2022 (στο σύνολο και ανά φύλο, ηλικιακή ομάδα και οικονομικό επίπεδο οικογένειας) και διαχρονικά (HBSC-GR, ΕΠΙΨΥ)



Παράλειψη πρωινού τις ημέρες του σχολείου

Σχεδόν ένας στους 3 (32,5%) εφήβους 11-15 ετών δεν τρώει πρωινό καμία από τις 5 ημέρες του σχολείου (καθημερινές) (Γράφημα 12).

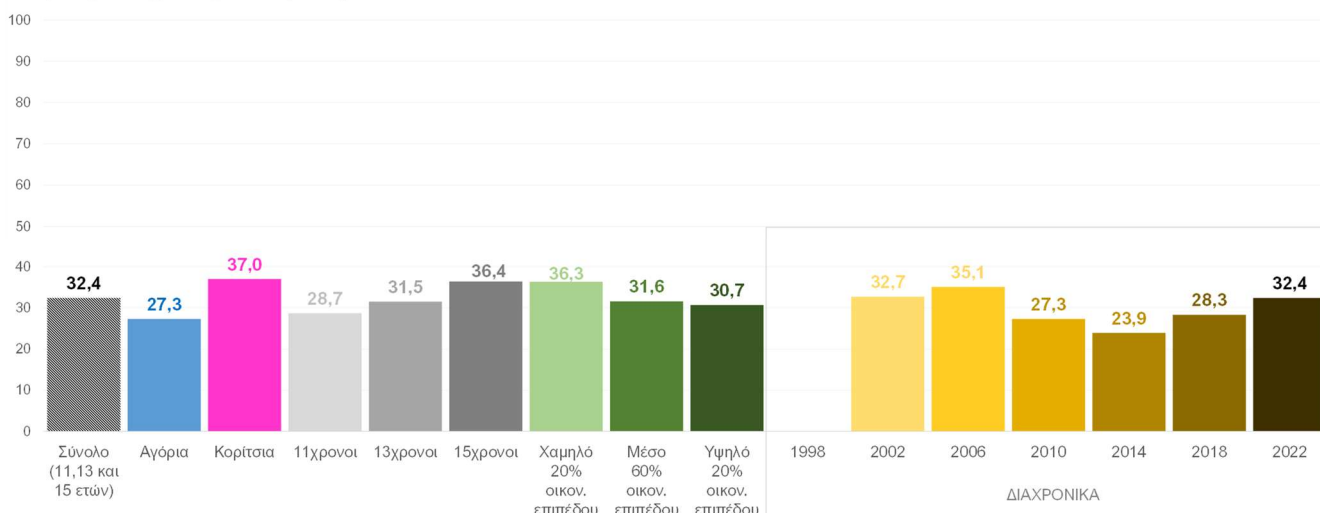
Φύλο: Τα κορίτσια αναφέρουν σε υψηλότερο ποσοστό (37,0%) ότι δεν τρώνε πρωινό τις καθημερινές συγκριτικά με τα αγόρια (27,3%).

Ηλικία: Οι 15χρονοι αναφέρουν σε υψηλότερο ποσοστό (36,4%) ότι δεν τρώνε πρωινό τις καθημερινές συγκριτικά με τους 11χρονους (28,7%) και τους 13χρονους (31,5%).

Οικονομικό επίπεδο: Οι έφηβοι από οικογένειες (αναλογικά) χαμηλότερου οικονομικού επιπέδου αναφέρουν ότι δεν τρώνε πρωινό τις καθημερινές σε σημαντικά υψηλότερο ποσοστό (36,3%), συγκριτικά με τους συνομηλίκους τους από οικογένειες αναλογικά μέσου (31,6%) και υψηλότερου (30,7%) οικονομικού επιπέδου.

Διαχρονικά: Την τελευταία δετία αυξάνεται το ποσοστό εφήβων που αναφέρουν ότι δεν τρώνε πρωινό τις καθημερινές, από 23,9% το 2014, σε 28,3% το 2018 και ακολούθως 32,4% το 2022 (Γράφημα 12). Ωστόσο, κατά την τελευταία 4ετία (2018-2022) το αντίστοιχο ποσοστό μειώθηκε σημαντικά μόνο για τα κορίτσια (από 29,7% σε 37,0%), ενώ παρέμεινε σταθερό στα αγόρια (δεν φαίνεται σε γράφημα).

Γράφημα 12. Ποσοστό εφήβων που δεν τρώνε πρωινό καμία από τις 5 ημέρες του σχολείου, για το 2022 (στο σύνολο και ανά φύλο, ηλικιακή ομάδα και οικονομικό επίπεδο οικογένειας) και διαχρονικά (HBSC-GR, ΕΠΙΨΥ)



Πρωινό τα Σαββατοκύριακα

Περισσότεροι από επτά στους 10 εφήβους (71,4%) τρώνε πρωινό και τις 2 ημέρες του Σαββατοκύριακου (δεν φαίνεται σε γράφημα).

Φύλο: Σε παρόμοια ποσοστά αγόρια (72,1%) και κορίτσια (70,8%) τρώνε πρωινό και τις 2 μέρες του Σαββατοκύριακου.

Ηλικία: Με την ηλικία μειώνεται το ποσοστό των εφήβων που απαντούν ότι τρώνε πρωινό και τις 2 μέρες του Σαββατοκύριακου—από 76,7% στους 11χρονους, σε 72,2% στους 13χρονους και 66,4% στους 15χρονους.

Οικονομικό επίπεδο: Οι έφηβοι από οικογένειες (αναλογικά) υψηλότερου και μέσου οικονομικού επιπέδου τρώνε πρωινό και τις 2 μέρες του Σαββατοκύριακου σε σημαντικά υψηλότερα ποσοστά (74,2% και 72,2%, αντίστοιχα), συγκριτικά με τους συνομηλίκους τους από οικογένειες αναλογικά χαμηλότερου οικονομικού επιπέδου (67,1%).

! Ένας στους 12 (8,2%) εφήβους 11-15 ετών στην Ελλάδα αναφέρει ότι δεν τρώει πρωινό καμία από τις 2 μέρες του Σαββατοκύριακου.

! Ένας στους 9 (11,4%) 15χρονους και σε παρόμοιο ποσοστό οι έφηβοι από οικογένειες (αναλογικά) χαμηλού οικονομικού επιπέδου δεν τρώνε πρωινό καμία από τις 2 ημέρες του Σαββατοκύριακου.

Διαχρονικά: Από το 2018 στο 2022 μειώνεται σημαντικά το ποσοστό των εφήβων που απαντούν ότι τρώνε πρωινό και τις 2 μέρες του Σαββατοκύριακου, από 77,8% σε 71,4%—με τη μείωση αυτή να εντοπίζεται ωστόσο μόνο στα κορίτσια (δεν φαίνεται σε γράφημα).

Κατανάλωση φρούτων και λαχανικών

Οι έφηβοι ρωτήθηκαν για το πόσες συνήθως φορές την εβδομάδα τρώνε φρούτα και λαχανικά ή σαλάτα. Μπορούσαν να επιλέξουν μεταξύ 7 απαντήσεων που κυμαίνονταν από «Ποτέ» έως «Περισσότερες από μία φορές, κάθε μέρα».

Κατανάλωση φρούτων καθημερινά

Τρεις στους 10 (29,2%) εφήβους 11-15 ετών καταναλώνουν φρούτα καθημερινά (Γράφημα 13).

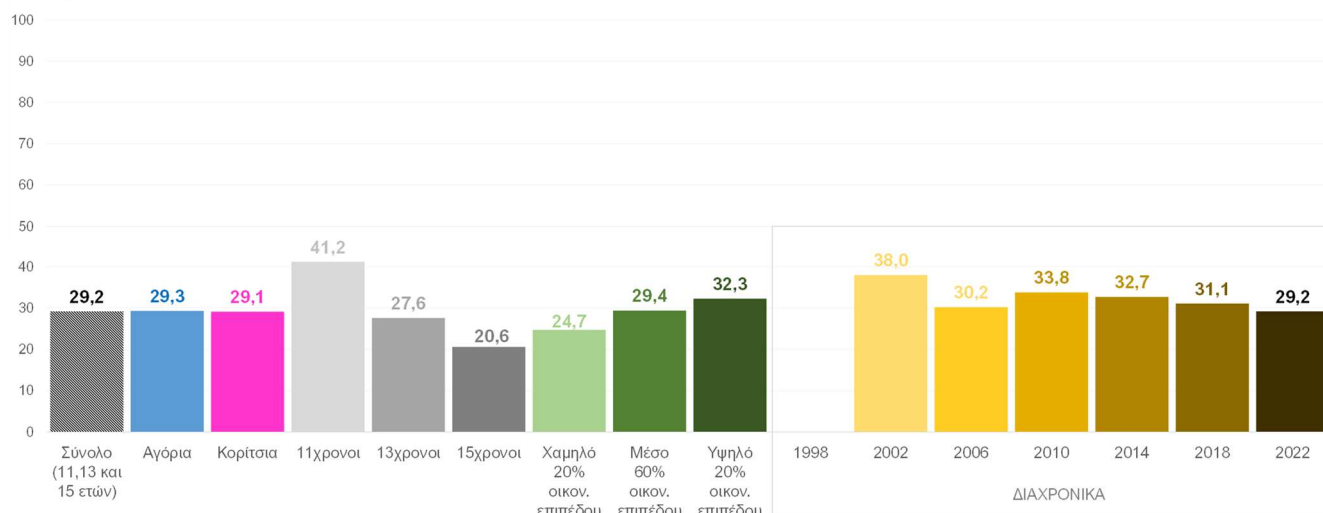
Φύλο: Αγόρια και κορίτσια καταναλώνουν φρούτα καθημερινά σε παρόμοια ποσοστά (29,3% και 29,1%, αντίστοιχα).

Ηλικία: Με την ηλικία μειώνεται το ποσοστό των εφήβων που αναφέρουν καθημερινή κατανάλωση φρούτων, από 41,2% μεταξύ των 11χρονων, σε 27,6% στους 13χρονους και 20,6% στους 15χρονους.

Οικονομικό επίπεδο: Οι έφηβοι από οικογένειες (αναλογικά) υψηλότερου και μέσου οικονομικού επιπέδου αναφέρουν ότι καταναλώνουν φρούτα καθημερινά σε σημαντικά υψηλότερα ποσοστά (32,3% και 29,4%, αντίστοιχα), συγκριτικά με τους συνομηλίκους τους από οικογένειες αναλογικά χαμηλότερου οικονομικού επιπέδου (24,7%).

Διαχρονικά: Σε σχέση με το 2014 (32,7%) το ποσοστό εφήβων που καταναλώνουν φρούτα καθημερινά παρουσιάζεται το 2022 μειωμένο (29,2%) (Γράφημα 13), με τη μείωση να εντοπίζεται ωστόσο μόνο στα κορίτσια και στους εφήβους από οικογένειες υψηλότερου οικονομικού επιπέδου (δεν φαίνεται σε γράφημα).

Γράφημα 13. Ποσοστό εφήβων που τρώνε **φρούτα καθημερινά**, για το 2022 (στο σύνολο και ανά φύλο, ηλικιακή ομάδα και οικονομικό επίπεδο οικογένειας) και διαχρονικά (HBSC-GR, ΕΠΙΨΥ)



Κατανάλωση λαχανικών καθημερινά

Τρεις στους 10 εφήβους (29,6%) 11-15 ετών καταναλώνουν λαχανικά καθημερινά (Γράφημα 14).

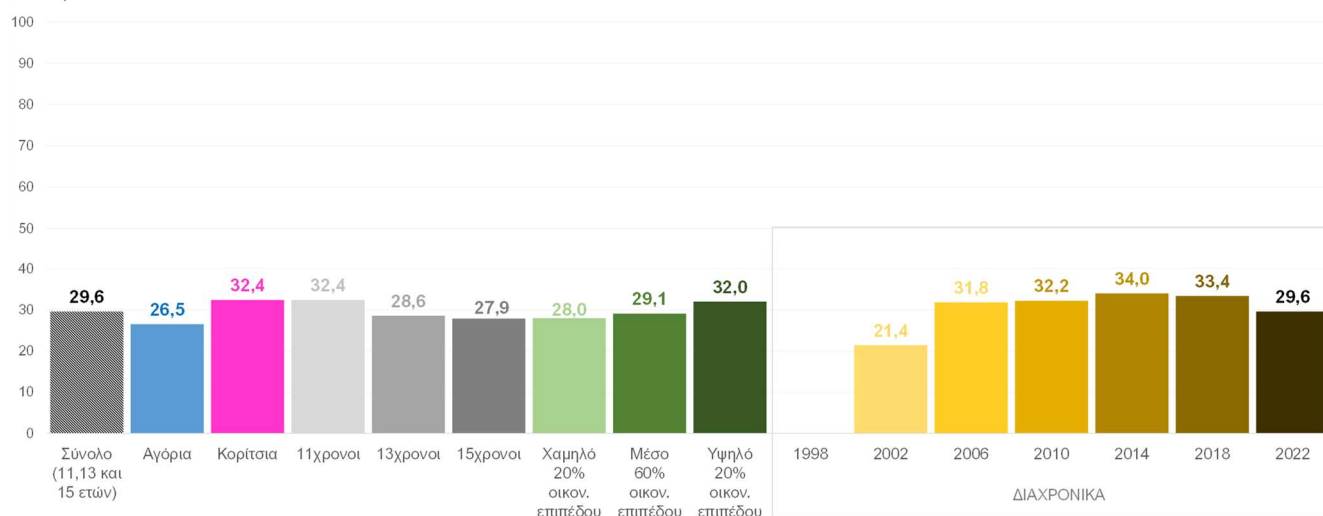
Φύλο: Τα κορίτσια καταναλώνουν λαχανικά καθημερινά σε υψηλότερο ποσοστό (32,4%) από τα αγόρια (26,5%).

Ηλικία: Οι 11χρονοι αναφέρουν καθημερινή κατανάλωση λαχανικών σε υψηλότερο ποσοστό (32,4%) συγκριτικά με τους 15χρονους (27,9%).

Οικονομικό επίπεδο: Δεν παρατηρούνται σημαντικές διαφορές στην καθημερινή κατανάλωση λαχανικών ανάλογα με το οικονομικό επίπεδο της οικογένειας των εφήβων.

Διαχρονικά: Από το 2018 στο 2022 το ποσοστό των εφήβων που αναφέρουν ότι καταναλώνουν λαχανικά καθημερινά μειώθηκε σημαντικά, από 33,4% σε 29,6% (Γράφημα 14), με τη μείωση αυτή να αφορά και τα δύο φύλα (δεν φαίνεται σε γράφημα).

Γράφημα 14. Ποσοστό εφήβων τρώνε **λαχανικά καθημερινά**, για το 2022 (στο σύνολο και ανά φύλο, ηλικιακή ομάδα και οικονομικό επίπεδο οικογένειας) και διαχρονικά (HBSC-GR, ΕΠΙΨΥ)



Κατανάλωση γλυκών και αναψυκτικών

Οι έφηβοι ρωτήθηκαν για το πόσες φορές την εβδομάδα συνήθως τρώνε γλυκά, καραμέλες και σοκολάτες (εφεξής *γλυκά*) και για το πόσες φορές πίνουν αναψυκτικά που περιέχουν ζάχαρη (εφεξής *αναψυκτικά*). Μπορούσαν να επιλέξουν μεταξύ 7 απαντήσεων που κυμαίνονταν από «Ποτέ» έως «Περισσότερες από μία φορές, κάθε μέρα».

Κατανάλωση γλυκών καθημερινά

Σχεδόν ένας στους 5 εφήβους (18,2%) καταναλώνει γλυκά καθημερινά (Γράφημα 15).

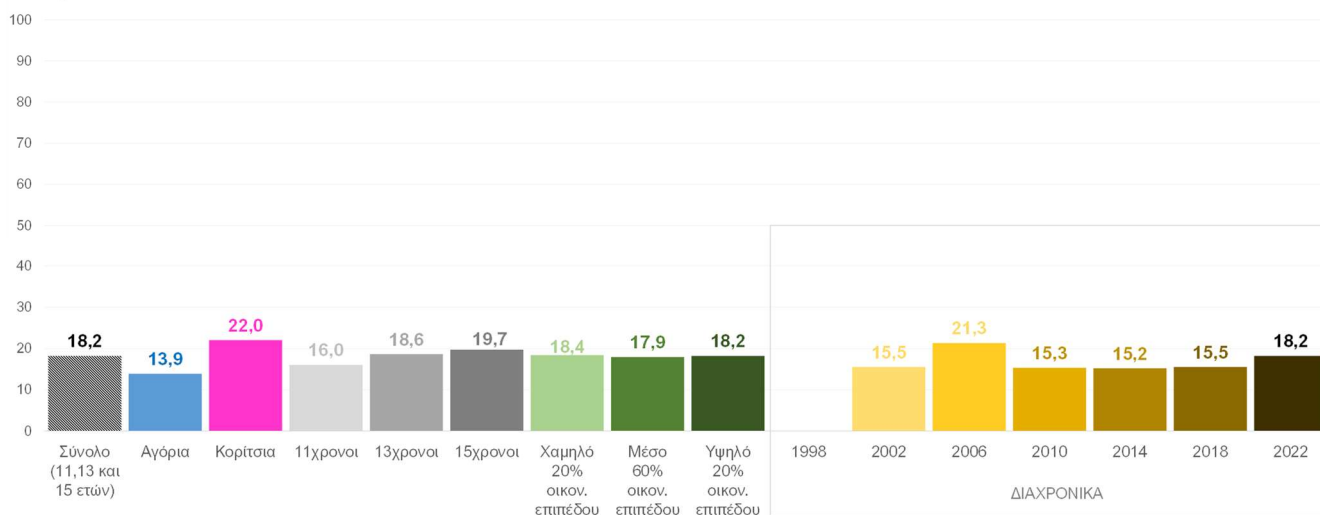
Φύλο: Τα κορίτσια καταναλώνουν γλυκά καθημερινά σε υψηλότερο ποσοστό (22,0%) από τα αγόρια (16,0%).

Ηλικία: Οι 15χρονοι αναφέρουν καθημερινή κατανάλωση γλυκών σε υψηλότερο ποσοστό (19,7%) συγκριτικά με τους 11χρονους (16,0%).

Οικονομικό επίπεδο: Δεν παρατηρούνται σημαντικές διαφορές στην καθημερινή κατανάλωση γλυκών ανάλογα με το οικονομικό επίπεδο της οικογένειας των εφήβων.

Διαχρονικά: Το 2022 παρουσιάζεται σημαντικά αυξημένο (18,2%) το ποσοστό εφήβων που αναφέρουν καθημερινή κατανάλωση γλυκών συγκριτικά με την προηγούμενη περίοδο (~15%, Γράφημα 15), με την αύξηση αυτή να εντοπίζεται μόνο στα κορίτσια (δεν φαίνεται σε γράφημα).

Γράφημα 15. Ποσοστό εφήβων που τρώνε **γλυκά καθημερινά**, για το 2022 (στο σύνολο και ανά φύλο, ηλικιακή ομάδα και οικονομικό επίπεδο οικογένειας) και διαχρονικά (HBSC-GR, ΕΠΙΨΥ)



Κατανάλωση αναψυκτικών καθημερινά

Σχεδόν ένας στους 17 εφήβους (5,8%) πίνει αναψυκτικά καθημερινά (Γράφημα 16).

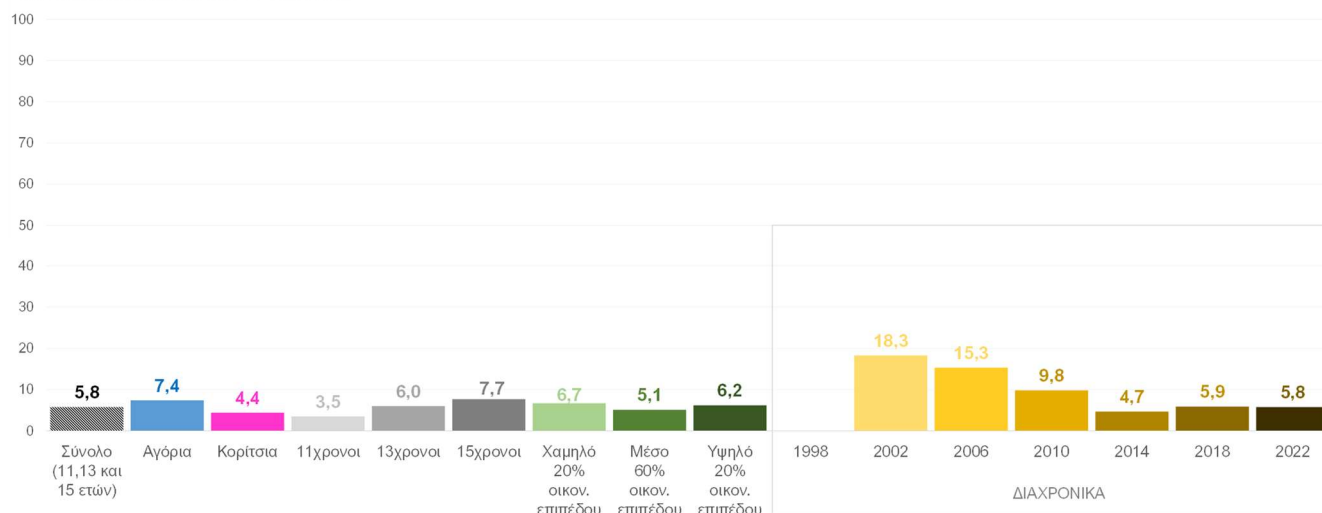
Φύλο: Τα αγόρια πίνουν αναψυκτικά καθημερινά σε υψηλότερο ποσοστό (7,4%) από τα κορίτσια (4,4%).

Ηλικία: Οι 15χρονοι και οι 13χρονοι αναφέρουν καθημερινή κατανάλωση αναψυκτικών σε υψηλότερα ποσοστά (7,7% και 6,0%, αντίστοιχα) συγκριτικά με τους 11χρονους (3,5%).

Οικονομικό επίπεδο: Δεν παρατηρούνται σημαντικές διαφορές στην καθημερινή κατανάλωση αναψυκτικών ανάλογα με το οικονομικό επίπεδο της οικογένειας των εφήβων.

Διαχρονικά: Σταθερό εμφανίζεται το ποσοστό των εφήβων που αναφέρουν καθημερινή κατανάλωση αναψυκτικών την τελευταία δετία (Γράφημα 16).

Γράφημα 16. Ποσοστό εφήβων που πίνουν **αναψυκτικά που περιέχουν ζάχαρη καθημερινά**, για το 2022 (στο σύνολο και ανά φύλο, ηλικιακή ομάδα και οικονομικό επίπεδο οικογένειας) και διαχρονικά (HBSC-GR, ΕΠΙΨΥ)



Κατανάλωση fast-food

Οι έφηβοι ρωτήθηκαν για το πόσο συχνά τρώνε σε εστιατόρια γρήγορου φαγητού (fast-food). Μπορούσαν να επιλέξουν μεταξύ 7 απαντήσεων που κυμαίνονταν από «Ποτέ» έως «5 ή περισσότερες ημέρες την εβδομάδα».

Περισσότεροι από ένας στους 4 (27,3%) εφήβους 11-15 ετών τρώνε σε εστιατόρια fast-food τουλάχιστον μία φορά την εβδομάδα (Γράφημα 17).

Φύλο: Τα αγόρια τρώνε εβδομαδιαίως σε εστιατόρια fast-food σε υψηλότερο ποσοστό (29,7%) από τα κορίτσια (25,1%).

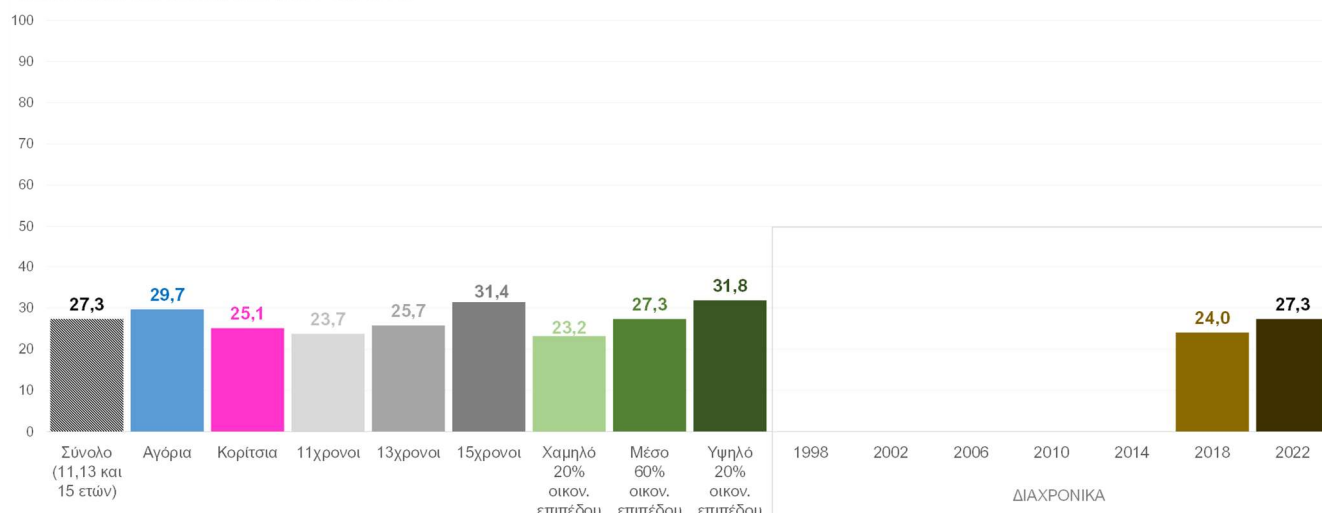
Ηλικία: Οι 15χρονοι τρώνε σε εστιατόρια fast-food εβδομαδιαίως σε υψηλότερο ποσοστό (31,4%) συγκριτικά με τους 11χρονους (23,7%) και 13χρονους εφήβους (25,7%).

Οικονομικό επίπεδο: Οι έφηβοι από οικογένειες (αναλογικά) υψηλότερου οικονομικού επιπέδου τρώνε εβδομαδιαίως σε εστιατόρια fast-food σε υψηλότερο ποσοστό (31,8%), συγκριτικά με τους ομότιμους τους από οικογένειες μέσου (27,3%) ή χαμηλότερου (23,2%) οικονομικού επιπέδου.

! Το 2022 ένας στους 18 (5,6%) εφήβους στην Ελλάδα τρώει σε εστιατόρια fast-food τουλάχιστον 2 φορές την εβδομάδα.

Διαχρονικά: Από το 2018 στο 2022 αυξήθηκε το ποσοστό εφήβων που απαντούν ότι τρώνε σε εστιατόρια fast-food τουλάχιστον μία φορά την εβδομάδα, από 24,0% σε 27,3% (Γράφημα 17) με την αύξηση αυτή ωστόσο να εντοπίζεται μόνο στα κορίτσια και τους 11χρονους (δεν φαίνεται σε γράφημα).

Γράφημα 17. Ποσοστό εφήβων που τρώνε σε εστιατόρια **fast-food, τουλάχιστον μία φορά την εβδομάδα**, για το 2022 (στο σύνολο και ανά φύλο, ηλικιακή ομάδα και οικονομικό επίπεδο οικογένειας) και διαχρονικά (HBSC-GR, ΕΠΙΨΥ)



3. ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ & ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ

Οι έφηβοι ρωτήθηκαν πόσο συχνά κατά τη διάρκεια της εβδομάδας που προηγήθηκε της έρευνας έκαναν κάποια φυσική δραστηριότητα για τουλάχιστον 60 λεπτά—έκαναν δηλαδή *επαρκή* φυσική δραστηριότητα (σύμφωνα με τις συστάσεις του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας, Π.Ο.Υ). Ως φυσική δραστηριότητα ορίζεται εδώ οποιαδήποτε δραστηριότητα αυξάνει τους σφυγμούς της καρδιάς και προκαλεί λαχάνιασμα για κάποιο χρονικό διάστημα (π.χ., περπάτημα για το σχολείο, γυμναστική στο σχολείο, παιχνίδι με φίλους, διάφορα αθλήματα). Μπορούσαν να επιλέξουν μεταξύ 8 απαντήσεων που κυμαίνονταν από «Καμία» έως «7 ημέρες». Οι έφηβοι που απάντησαν ότι έκαναν επαρκή φυσική δραστηριότητα λιγότερες από 3 ημέρες την εβδομάδα αναφέρονται εδώ ως *σωματικά ανενεργοί*.

Επαρκής φυσική δραστηριότητα και αδράνεια

Επαρκής φυσική δραστηριότητα καθημερινά

Σχεδόν ένας στους 7 (13,6%) εφήβους 11-15 ετών κάνει καθημερινά επαρκή φυσική δραστηριότητα για τουλάχιστον 60' (Γράφημα 18).

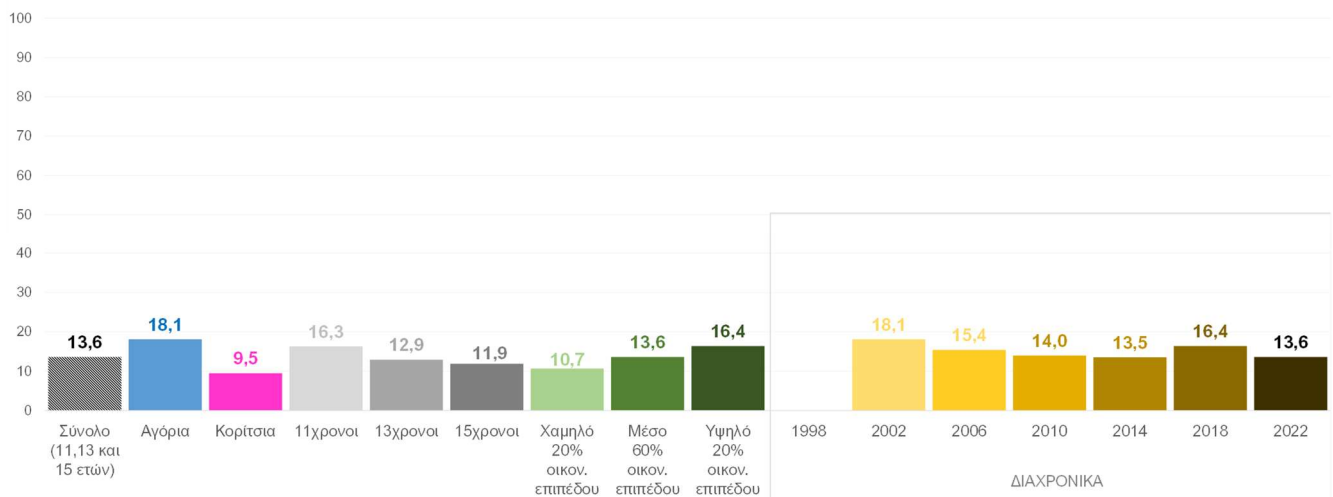
Φύλο: Τα αγόρια κάνουν επαρκή φυσική δραστηριότητα σε σχεδόν διπλάσιο ποσοστό (18,1%) από τα κορίτσια (9,5%).

Ηλικία: Οι 11χρονοι κάνουν επαρκή φυσική δραστηριότητα σε σημαντικά υψηλότερο ποσοστό (16,3%) από τους 15χρονους (11,9%) και 13χρονους (12,9%).

Οικονομικό επίπεδο: Οι έφηβοι από οικογένειες υψηλότερου (αναλογικά) οικονομικού επιπέδου αναφέρουν επαρκή φυσική δραστηριότητα σε σημαντικά υψηλότερο ποσοστό (16,4%), συγκριτικά με τους συνομηλίκους τους από οικογένειες χαμηλότερου οικονομικού επιπέδου (10,7%).

Διαχρονικά: Σταθερό εμφανίζεται διαχρονικά το ποσοστό των εφήβων 11-15 ετών που κάνουν καθημερινά επαρκή φυσική δραστηριότητα (Γράφημα 18).

Γράφημα 18. Ποσοστό εφήβων που κάνουν *καθημερινά τουλάχιστον 60 λεπτά μέτρια-έως-έντονη φυσική δραστηριότητα*, για το 2022 (στο σύνολο και ανά φύλο, ηλικιακή ομάδα και οικονομικό επίπεδο οικογένειας) και διαχρονικά (HBSC-GR, ΕΠΙΨΥ)



Σωματικά ανενεργοί έφηβοι

Σχεδόν ένας στους 3 (30,4%) εφήβους 11-15 ετών είναι «σωματικά ανενεργός»—απαντά, δηλαδή, ότι κάνει μέτρια έως έντονη φυσική δραστηριότητα για τουλάχιστον 60' λιγότερες από τρεις ημέρες την εβδομάδα (Γράφημα 19).

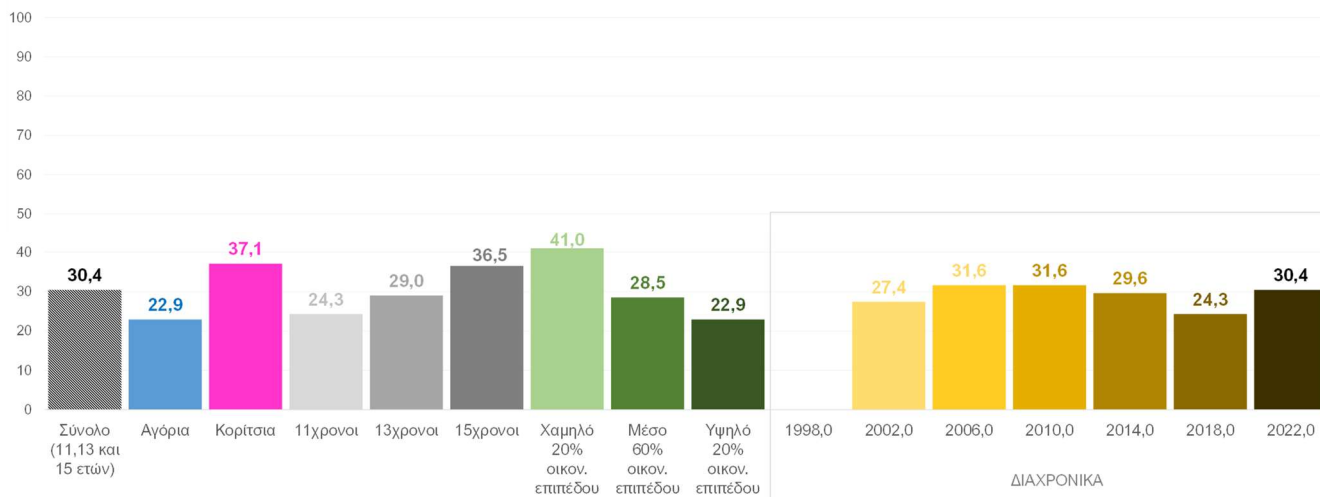
Φύλο: Υψηλότερο ποσοστό κοριτσιών (37,1%) από ό,τι αγοριών (22,9%) είναι σωματικά ανενεργά.

Ηλικία: Υψηλότερο ποσοστό 15χρονων (36,5%) από ό,τι 11χρονων (24,3%) είναι σωματικά ανενεργοί.

Οικονομικό επίπεδο: Οι έφηβοι από οικογένειες χαμηλότερου (αναλογικά) οικονομικού επιπέδου είναι σωματικά ανενεργοί σε σημαντικά υψηλότερο ποσοστό (41,0%), συγκριτικά με τους συνομηλίκους τους από οικογένειες μέσου (28,5%) και ιδιαίτερα υψηλότερου (22,9%) οικονομικού επιπέδου. Επιπλέον, και οι έφηβοι από οικογένειες μέσου οικονομικού επιπέδου είναι σωματικά ανενεργοί σε σημαντικά υψηλότερο ποσοστό (28,5%), συγκριτικά με τους συνομηλίκους τους από οικογένειες υψηλότερου οικονομικού επιπέδου.

Διαχρονικά: Παρά τη μείωση που είχε παρατηρηθεί το 2018, αυξημένο εμφανίστηκε το ποσοστό των εφήβων 11-15 ετών που είναι σωματικά ανενεργοί (από 24,3% σε 30,4%, Γράφημα 19) με την αύξηση αυτή να αφορά και τα δύο φύλα (δεν φαίνεται σε γράφημα).

Γράφημα 19. Ποσοστό εφήβων που είναι "σωματικά ανενεργοί", για το 2022 (στο σύνολο και ανά φύλο, ηλικιακή ομάδα και οικονομικό επίπεδο οικογένειας) και διαχρονικά (HBS-C-GR, ΕΠΙΨΥ)



Σωματική άσκηση τουλάχιστον τρεις φορές την εβδομάδα

Οι έφηβοι ρωτήθηκαν για το πόσο συχνά στον ελεύθερο χρόνο τους, εκτός σχολικών ωρών, ασκούνται συνήθως σωματικά τόσο ώστε να λαχανιάζουν ή να ιδρώνουν—κάνουν, δηλαδή, έντονη φυσική δραστηριότητα. Μπορούσαν να επιλέξουν μεταξύ 8 απαντήσεων που κυμαίνονταν από «Κάθε μέρα» έως «Ποτέ».

Δύο στους 3 (66,7%) εφήβους 11-15 ετών ασκούνται σωματικά τουλάχιστον τρεις φορές την εβδομάδα (Γράφημα 20).

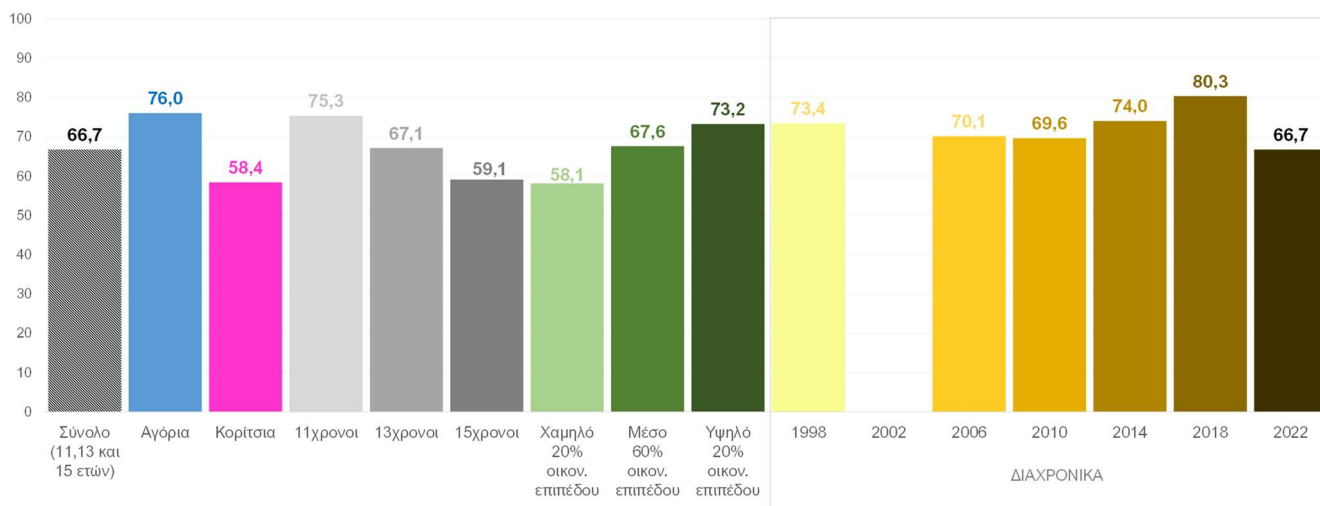
Φύλο: Τα αγόρια ασκούνται σωματικά τουλάχιστον τρεις φορές την εβδομάδα σε υψηλότερο ποσοστό (76,0%) από τα κορίτσια (58,4%).

Ηλικία: Με την ηλικία μειώνεται το ποσοστό εφήβων που ασκούνται σωματικά τουλάχιστον τρεις φορές την εβδομάδα: από 75,3% μεταξύ των 11χρονων σε 67,1% στους 13χρονους και 59,1% στους 15χρονους.

Οικονομικό επίπεδο: Οι έφηβοι από οικογένειες υψηλότερου (αναλογικά) οικονομικού επιπέδου ασκούνται σωματικά τουλάχιστον τρεις φορές την εβδομάδα σε σημαντικά υψηλότερο ποσοστό (73,2%), συγκριτικά με τους συνομηλίκους τους από οικογένειες μέσου (67,6%) και χαμηλότερου (58,1%) οικονομικού επιπέδου. Αντίστοιχα, οι έφηβοι από οικογένειες μέσου οικονομικού επιπέδου ασκούνται με την ίδια συχνότητα σωματικά σε σημαντικά υψηλότερο ποσοστό (67,6%), συγκριτικά με τους συνομηλίκους τους από οικογένειες χαμηλότερου οικονομικού επιπέδου (58,1%).

Διαχρονικά: Το 2022 ανακόπηκε η έως και το 2018 αυξανόμενη τάση στο ποσοστό των εφήβων 11-15 ετών που ασκούνται σωματικά τουλάχιστον τρεις φορές την εβδομάδα από 80,3% το 2008 σε 66,7% (Γράφημα 20), ποσοστό το οποίο ωστόσο θα πρέπει να ιδωθεί με επιφύλαξη δεδομένου ότι η συλλογή των στοιχείων για την έρευνα του 2022 πραγματοποιήθηκε τη «χειμερινή» περίοδο Νοεμβρίου-Δεκεμβρίου (σε αντίθεση με τις έρευνες των προηγούμενων ετών οι οποίες πραγματοποιούνταν την άνοιξη).

Γράφημα 20. Ποσοστό εφήβων που **ασκούνται σωματικά τουλάχιστον 3 φορές την εβδομάδα**, για το 2022 (στο σύνολο και ανά φύλο, ηλικιακή ομάδα και οικονομικό επίπεδο οικογένειας) και διαχρονικά (HBSC-GR, ΕΠΙΨΥ)



Καθιστική ζωή

Οι έφηβοι ρωτήθηκαν για το πόσο από τον ελεύθερο τους χρόνο περνούν καθιστοί/ές ή ξαπλωμένοι/ες, π.χ., διαβάζοντας κάποιο βιβλίο, παίζοντας κάποιο μουσικό όργανο, παρακολουθώντας σειρές, παίζοντας ηλεκτρονικά παιχνίδια ή επικοινωνώντας στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Μπορούσαν να επιλέξουν μεταξύ 8 απαντήσεων που κυμαίνονταν από «Δεν περνώ σχεδόν καθόλου από τον ελεύθερο μου χρόνο καθιστός/ή ή ξαπλωμένος/η» έως «Περνώ σχεδόν όλο τον ελεύθερο μου χρόνο καθιστός/ή ή ξαπλωμένος/η». Οι έφηβοι που απάντησαν ότι περνούν «πολύ» ή «σχεδόν όλο» τον ελεύθερο τους χρόνο καθιστοί ή ξαπλωμένοι κατηγοριοποιήθηκαν ως εκείνοι που κάνουν **καθιστική ζωή**.

Το 2022, σχεδόν ένας στους 4 (24,1%) εφήβους 11-15 ετών κάνει καθιστική ζωή (Γράφημα 21).

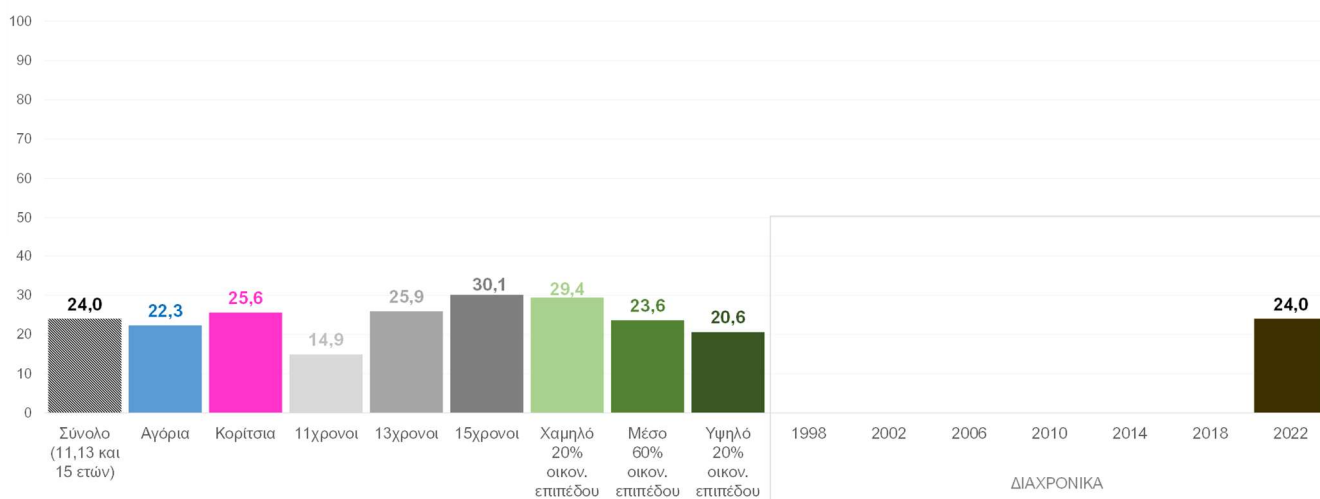
Φύλο: Τα κορίτσια κάνουν καθιστική ζωή σε υψηλότερο ποσοστό (25,6%) από τα αγόρια (22,3%).

Ηλικία: Με την ηλικία αυξάνεται σημαντικά το ποσοστό των εφήβων που κάνουν καθιστική ζωή: από 14,9% μεταξύ των 11χρονων σε 25,9% στους 13χρονους και 30,1% στους 15χρονους.

Οικονομικό επίπεδο: Οι έφηβοι από οικογένειες χαμηλότερου (αναλογικά) οικονομικού επιπέδου κάνουν καθιστική ζωή σε σημαντικά υψηλότερο ποσοστό (29,4%), συγκριτικά με τους συνομηλίκους τους από οικογένειες μέσου (23,6%) και ιδιαίτερα υψηλότερου (20,6%) οικονομικού επιπέδου.

Διαχρονικά: Δεν υπάρχουν διαχρονικά στοιχεία σχετικά με το ποσοστό εφήβων που κάνουν καθιστική ζωή.

Γράφημα 21. Ποσοστό εφήβων που **κάνουν καθιστική ζωή**, για το 2022 (στο σύνολο και ανά φύλο, ηλικιακή ομάδα και οικονομικό επίπεδο οικογένειας) και διαχρονικά (HBSC-GR, ΕΠΙΨΥ)



Συμμετοχή σε αθλήματα και μαθήματα χορού

Οι έφηβοι ρωτήθηκαν για το εάν αυτή την περίοδο, εκτός σχολείου, ασχολούνται συστηματικά με μια σειρά από δραστηριότητες μεταξύ των οποίων τα ατομικά και ομαδικά αθλήματα και τα μαθήματα χορού/μπαλέτου. Για την κάθε δραστηριότητα μπορούσαν να επιλέξουν ανάμεσα σε «Ναι» και «Όχι»

Περισσότεροι από επτά στους 10 (71,2%) εφήβους 11-15 ετών ασχολούνται συστηματικά, εκτός σχολείου, με κάποιο άθλημα (ατομικό ή ομαδικό) ή/και κάνουν μαθήματα χορού/μπαλέτο (Γράφημα 22).

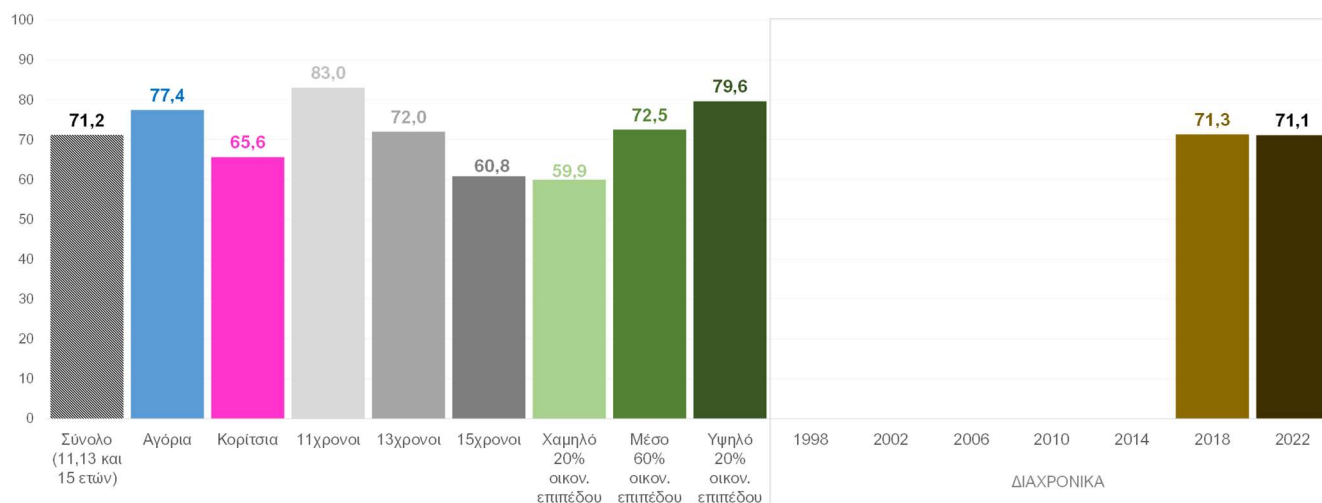
Φύλο: Τα αγόρια ασχολούνται συστηματικά με κάποιο άθλημα ή/και με μαθήματα χορού/μπαλέτο σε υψηλότερο ποσοστό (77,4%) συγκριτικά με τα κορίτσια (65,6%).

Ηλικία: Με την ηλικία μειώνεται σημαντικά το ποσοστό των εφήβων που ασχολούνται συστηματικά με κάποιο άθλημα (ατομικό ή ομαδικό) ή/και κάνουν μαθήματα χορού/μπαλέτο: από 83,0 % μεταξύ των 11χρονων, σε 72,0% στους 13χρονους και 60,8% στους 15χρονους.

Οικονομικό επίπεδο: Οι έφηβοι από οικογένειες υψηλότερου (αναλογικά) οικονομικού επιπέδου κάνουν συστηματικά με κάποιο άθλημα (ατομικό ή ομαδικό) ή/και μαθήματα χορού/μπαλέτο σε σημαντικά υψηλότερο ποσοστό (79,6%), συγκριτικά με τους συνομηλίκους τους από οικογένειες μέσου (72,5%) και ιδιαίτερα χαμηλότερου (59,9%) οικονομικού επιπέδου. Αντίστοιχα, οι έφηβοι από οικογένειες μέσου οικονομικού επιπέδου ασχολούνται συστηματικά με τα παραπάνω σε υψηλότερο ποσοστό (72,5%) από τους εφήβους οικογενειών χαμηλότερου οικονομικού επιπέδου (59,9%).

Διαχρονικά: Σταθερό παρέμεινε την 4ετία 2018-2022 το ποσοστό εφήβων 11-15 ετών που ασχολούνται συστηματικά με κάποιο άθλημα (ατομικό ή ομαδικό) ή/και κάνουν μαθήματα χορού/μπαλέτο (Γράφημα 22).

Γράφημα 22. Έφηβοι που αναφέρουν ότι, εκτός σχολείου, συμμετέχουν συστηματικά σε ατομικά ή/και ομαδικά αθλήματα ή και μαθήματα χορού/μπαλέτου, για το 2022 (στο σύνολο και ανά φύλο, ηλικιακή ομάδα και οικονομικό επίπεδο οικογένειας) και διαχρονικά (HBSC-GR, ΕΠΙΨΥ)



Περιβάλλον (χώροι, συνθήκες) για φυσική δραστηριότητα

Οι έφηβοι απάντησαν σε μία σειρά από προτάσεις σχετικά με το περιβάλλον στο οποίο ζουν και, συγκεκριμένα, για το εάν στη γειτονιά τους είναι ασφαλές να περπατούν ή να παίζουν μόνοι τους κατά τη διάρκεια της ημέρας, για το εάν υπάρχουν και άλλα παιδιά κοντά στο σπίτι τους με τα οποία μπορούν να παίξουν, για το εάν έξω από το σπίτι τους υπάρχει χώρος όπου μπορούν να βγουν και να παίξουν, για το εάν κοντά στο σπίτι τους υπάρχουν παιδικές χαρές, πάρκα ή άλλοι ανοιχτοί χώροι και για το εάν στο σχολείο τους υπάρχουν ανοιχτοί χώροι και γήπεδα στα οποία μπορούν να τρέχουν. Για κάθε πρόταση μπορούσαν να επιλέξουν μία από τις 3 επιλογές απάντησης από «Σίγουρα όχι» έως «Σίγουρα ναι». Υπολογίστηκε το σκορ για κάθε μαθητή ως η μέση τιμή των απαντήσεών του σε κάθε μία από τις πέντε προτάσεις, με το υψηλότερο σκορ να ερμηνεύεται ως χειρότερο περιβάλλον για φυσική δραστηριότητα. Το σκορ αυτό κυμαινόταν από 1 έως 3 και διχοτομήθηκε σε >2 και χαμηλότερο.

Το 6,4% των εφήβων 11-15 ετών δεν έχουν πρόσβαση σε χώρους (φυσικό περιβάλλον ή εγκαταστάσεις) που ενθαρρύνουν τη φυσική δραστηριότητα (Γράφημα 23).

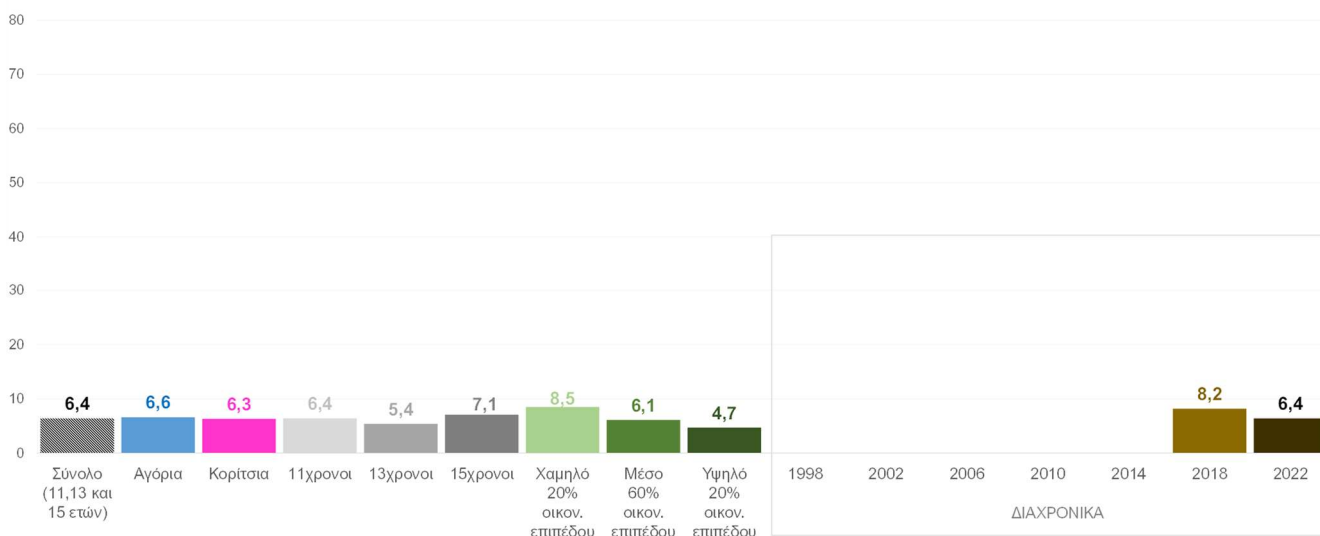
Φύλο: Το ποσοστό των εφήβων που αναφέρουν μη επαρκείς ευκαιρίες και εγκαταστάσεις για φυσική δραστηριότητα δεν διαφέρει μεταξύ των φύλων.

Ηλικία: Δεν παρατηρούνται διαφορές μεταξύ των τριών ηλικιακών ομάδων στο ποσοστό εκείνων που αναφέρουν μη επαρκείς ευκαιρίες και εγκαταστάσεις για φυσική δραστηριότητα.

Οικονομικό επίπεδο: Το ποσοστό εφήβων που για τους οποίους υπολογίστηκε ότι δεν έχουν επαρκείς ευκαιρίες και εγκαταστάσεις για φυσική δραστηριότητα ήταν σημαντικά υψηλότερο για εκείνους από οικογένειες χαμηλότερου (αναλογικά) οικονομικού επιπέδου (8,5%), συγκριτικά με τους ομότιμους τους από οικογένειες μέσου (6,1%) και ιδιαίτερα υψηλότερου (4,7%) οικονομικού επιπέδου.

Διαχρονικά: Μειωμένο παρατηρήθηκε το ποσοστό εφήβων που αναφέρουν μη επαρκείς ευκαιρίες και εγκαταστάσεις για φυσική δραστηριότητα το 2022 (6,4%), συγκριτικά με το 2018 (8,2%, Γράφημα 23).

Γράφημα 23. Ποσοστό εφήβων που δεν έχουν στην περιοχή τους επαρκείς ευκαιρίες και εγκαταστάσεις για φυσική δραστηριότητα, για το 2022 (στο σύνολο και ανά φύλο, ηλικιακή ομάδα και οικονομικό επίπεδο οικογένειας) και διαχρονικά (HBSC-GR, ΕΠΙΨΥ)



4. Η ΠΕΡΙΟΔΟΣ ΤΟΥ COVID-19

Περίοδος COVID-19 και διατροφικές συνήθειες

Οι έφηβοι απάντησαν σε σειρά από ερωτήσεις σχετικά με την επίδραση που εκείνοι θεωρούν ότι η πανδημία του COVID-19 και τα μέτρα περιορισμού της εξάπλωσής της (εφεξής *πανδημία COVID-19*) είχαν σε διάφορες πτυχές της ζωής τους, συμπεριλαμβανομένου του τί έτρωγαν και τί έπιναν (εφεξής *διατροφικές συνήθειες*). Μπορούσαν να επιλέξουν μεταξύ 5 απαντήσεων που κυμαίνονταν από «Πολύ αρνητική» έως «Πολύ θετική».

Περισσότεροι από δύο στους 5 (43,9%) εφήβους 11-15 ετών απάντησε ότι η πανδημία του COVID-19 είχε *ουδέτερη*⁸ επίδραση στις διατροφικές του συνήθειες, σχεδόν ένας στους 4 (22,4%) απάντησε ότι ήταν *θετική*,⁹ αλλά και για ένα στους 3 (33,7%) η επίδραση ήταν *αρνητική*¹⁰ (Γράφημα 24).

⁸ Απάντησαν στη σχετική ερώτηση ότι η πανδημία δεν είχε «ούτε θετική ούτε αρνητική επίδραση».

⁹ Απάντησαν στη σχετική ερώτηση ότι η επίδραση ήταν «πολύ θετική» ή «αρκετά θετική».

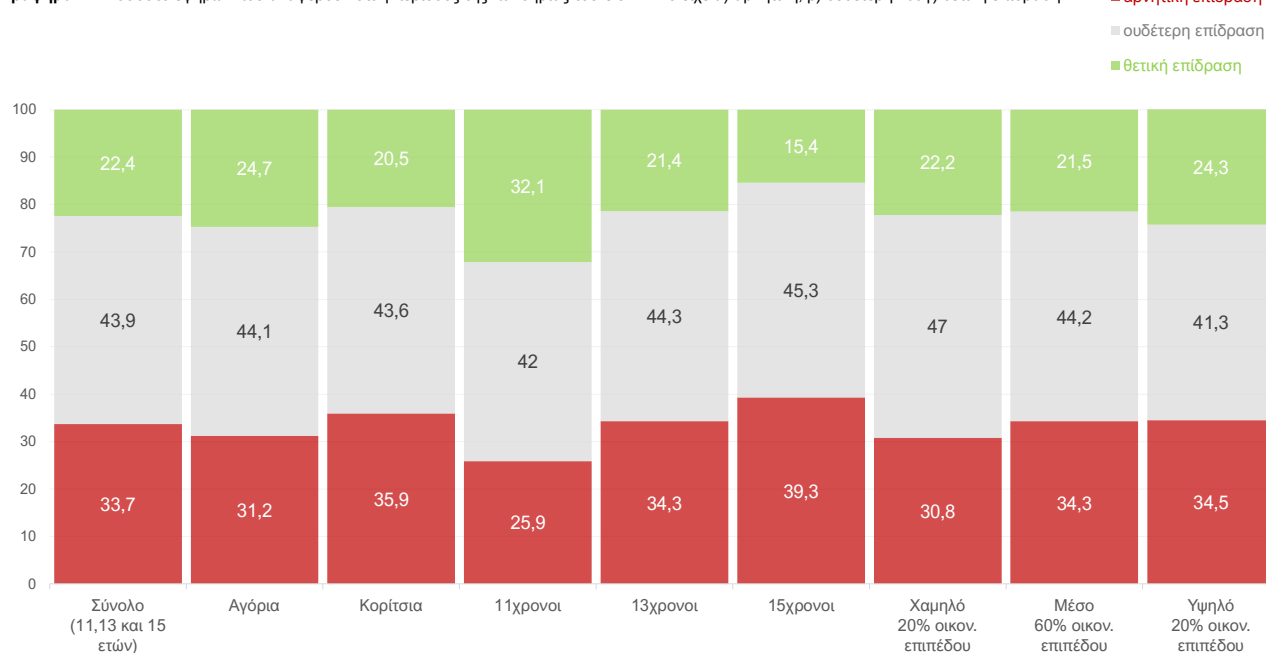
¹⁰ Απάντησαν στη σχετική ερώτηση ότι η επίδραση ήταν «πολύ αρνητική» ή «αρκετά αρνητική».

Φύλο: Για υψηλότερο ποσοστό κοριτσιών (35,9%) από ό,τι αγοριών (31,2%) η επίδραση τις πανδημίας στις διατροφικές τους συνήθειες ήταν *αρνητική*. Αντίθετα, υψηλότερο ποσοστό αγοριών από ό,τι κοριτσιών αξιολόγησε την επίδραση ως *θετική* (24,7% και 20,5%, αντίστοιχα).

Ηλικία: Οι μικρότεροι σε ηλικία έφηβοι αναφέρουν ότι η πανδημία είχε *θετική* επίδραση στις διατροφικές τους συνήθειες σε υψηλότερα ποσοστά συγκριτικά με τους μεγαλύτερους: σχεδόν ένας στους 3 (32,1%) 11χρονους, ένας στους 5 (21,4%) 13χρονους και ένας στους 6 (15,4%) 15χρονους ανέφεραν *θετική* επίδραση της πανδημίας στις διατροφικές τους συνήθειες. Αντίθετα, υψηλότερο ποσοστό μεγαλύτερων εφήβων απάντησαν ότι η επίδραση της πανδημίας ήταν *αρνητική* (39,3% των 15χρονων, 34,3% των 13χρονων και 25,9% των 11χρονων).

Οικονομικό επίπεδο: Το ποσοστό εφήβων που ανέφεραν ότι η πανδημία του COVID-19 είχε αρνητική, ή θετική επίδραση στις διατροφικές τους συνήθειες δεν διέφερε σημαντικά μεταξύ των οικονομικών επιπέδων (Γράφημα 24).

Γράφημα 24. Ποσοστό εφήβων που αναφέρουν ότι η περίοδος της πανδημίας του COVID-19 είχε α) αρνητική, β) ουδέτερη και γ) θετική επίδραση



Περίοδος COVID-19 και φυσική δραστηριότητα

Οι έφηβοι απάντησαν σε σειρά από ερωτήσεις σχετικά με την επίδραση που η πανδημία του COVID-19 και τα επακόλουθα μέτρα περιορισμού της εξάπλωσής της είχαν στη φυσική τους δραστηριότητα. Μπορούσαν να επιλέξουν μεταξύ 5 απαντήσεων που κυμαίνονταν από «Πολύ αρνητική» έως «Πολύ θετική».

Ένας στους 4 (24,4%) εφήβους 11-15 ετών απάντησε ότι η πανδημία του COVID-19 είχε *θετική*¹¹ επίδραση, για ένα στους 3 (34,4%) η επίδραση ήταν *ουδέτερη*,¹² ενώ για περισσότερους από δύο στους 5 (41,2%) επίδραση στη φυσική τους δραστηριότητα ήταν *αρνητική*¹³ (Γράφημα 25).

Φύλο: Αγόρια και κορίτσια δεν διαφέρουν σημαντικά στο ποσοστό εκείνων που θεωρούν ότι η επίδραση της πανδημίας στη φυσική τους δραστηριότητα ήταν θετική, αρνητική ή ουδέτερη.

Ηλικία: Για τους 11χρονους η πανδημία είχε θετική επίδραση στη φυσική τους δραστηριότητα σε υψηλότερο ποσοστό (32,6%) συγκριτικά με τους 15χρονους (19,1%) και 13χρονους (22,6%). Αντίστοιχα, υψηλότερο ποσοστό μεγαλύτερων σε ηλικία εφήβων θεωρεί ότι η επίδραση της πανδημίας στη φυσική τους δραστηριότητα ήταν *αρνητική* (43,1% των 15χρονων, 42,5% των 13χρονων και 37,5% των 11χρονων) (Γράφημα 25).

¹¹ Απάντησαν στη σχετική ερώτηση ότι η επίδραση ήταν «πολύ θετική» ή «αρκετά θετική».

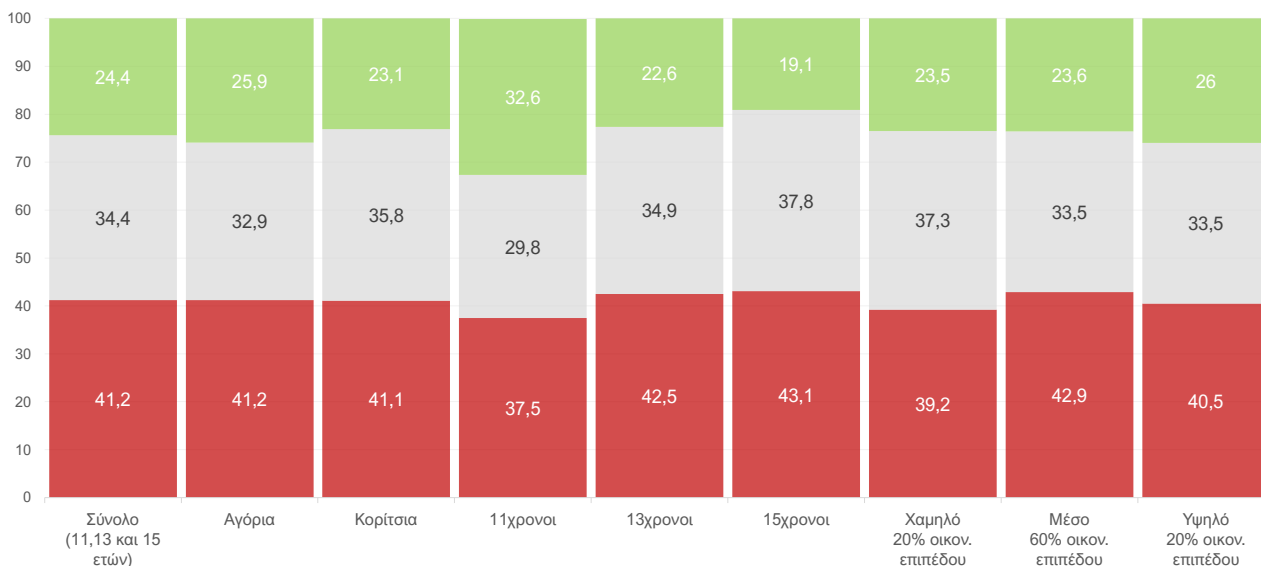
¹² Απάντησαν στη σχετική ερώτηση ότι η πανδημία δεν είχε «ούτε θετική ούτε αρνητική επίδραση».

¹³ Απάντησαν στη σχετική ερώτηση ότι η επίδραση ήταν «πολύ αρνητική» ή «αρκετά αρνητική».

Οικονομικό επίπεδο: Το ποσοστό εφήβων που ανέφεραν ότι η πανδημία του COVID-19 είχε αρνητική, ή θετική επίδραση στη φυσική τους δραστηριότητα δεν διαφέρει σημαντικά μεταξύ των οικονομικών επιπέδων.

Γράφημα 25. Ποσοστό εφήβων που αναφέρουν ότι η περίοδος της πανδημίας του COVID-19 είχε α) αρνητική, β) ουδέτερη και γ) θετική επίδραση στη φυσική τους δραστηριότητα (στο σύνολο και ανά φύλο, ηλικιακή ομάδα και οικονομικό επίπεδο οικογένειας) (2022, HBSC-GR, ΕΠΙΨΥ)

■ Αρνητική επίδραση
 ■ Ουδέτερη επίδραση
 ■ Θετική επίδραση



5. Η ΕΛΛΑΔΑ ΣΥΓΚΡΙΤΙΚΑ ΜΕ ΤΙΣ ΑΛΛΕΣ ΧΩΡΕΣ

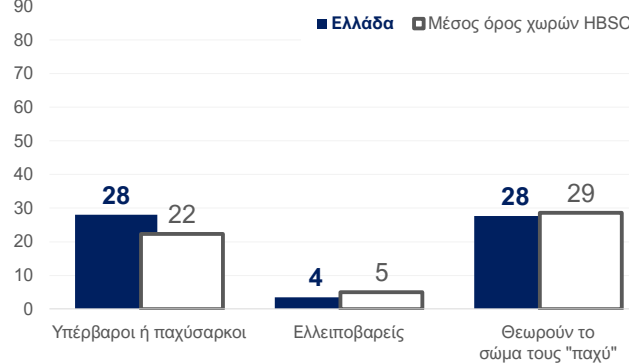
Δείκτης Μάζας Σώματος και εικόνα σώματος

Στην Ελλάδα, το 28% των εφήβων ηλικίας 11, 13 και 15 ετών ταξινομούνται βάσει του Δείκτη Μάζας Σώματος τους ως υπέρβαροι ή παχύσαρκοι—με το ποσοστό αυτό να είναι σημαντικά υψηλότερο από το αντίστοιχο για το μέσο όρο των χωρών που συμμετέχουν στο πρόγραμμα HBSC (22%). Μάλιστα, οι έφηβοι στην Ελλάδα έχουν την 7η υψηλότερη θέση στη σχετική κατάταξη των 44 χωρών που συμμετέχουν στην έρευνα διεθνώς, ενώ -ειδικά στους 15χρονους- η Ελλάδα βρίσκεται στη 2^η θέση. Σε παρόμοιο ποσοστό οι έφηβοι στην Ελλάδα (4%) και διεθνώς (5%), ταξινομούνται ως ελλιποβαρείς (Γράφημα 26).

Επιπλέον, σε παρόμοιο ποσοστό οι έφηβοι στην Ελλάδα (28%) και διεθνώς (29%) αξιολογούν το σώμα τους ως «παχύ» (Γράφημα 26)—με το ποσοστό αυτό να είναι σημαντικά υψηλότερο στα κορίτσια τόσο στην Ελλάδα όσο και διεθνώς.

Το 2022, αυξάνεται το ποσοστό εφήβων που θεωρούν το σώμα τους «παχύ» τόσο στην Ελλάδα όσο και διεθνώς (για την Ελλάδα, βλ. αναλυτικά Γράφημα 8).

Γράφημα 26. Έφηβοι ηλικίας 11, 13 και 15 που είναι α) υπέρβαροι ή παχύσαρκοι†, β) ελλιποβαρείς† και γ) θεωρούν ότι το σώμα τους είναι "παχύ", στην Ελλάδα και διεθνώς (διακρατική έρευνα HBSC/WHO, 2022).



† Βάσει δείκτη μάζας σώματος, με τους ίδιους τους εφήβους να αναφέρουν το βάρος και το ύψος τους.

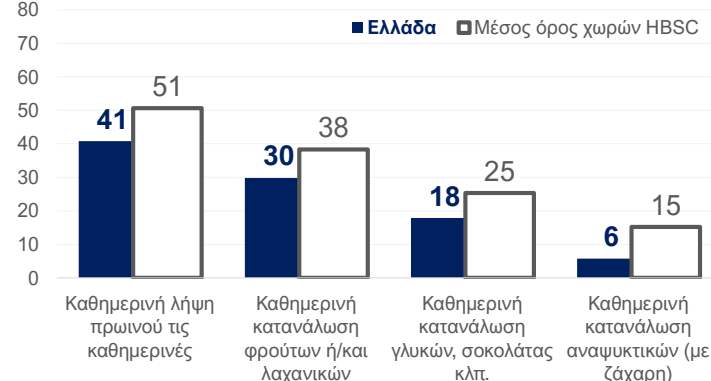
Διατροφικές συνήθειες

Στην Ελλάδα, το 41% των εφήβων ηλικίας 11, 13 και 15 ετών αναφέρουν ότι τρώνε πρωινό και τις 5 ημέρες του σχολείου—με το ποσοστό αυτό να είναι σημαντικά χαμηλότερο από το αντίστοιχο για το μέσο όρο των χωρών που συμμετέχουν στο διεθνές ερευνητικό πρόγραμμα HBSC (51%) (Γράφημα 27).

Επιπλέον, σημαντικά χαμηλότερο ποσοστό εφήβων στην Ελλάδα (30%) από ό,τι διεθνώς (38%) αναφέρουν ότι καταναλώνουν φρούτα ή/και λαχανικά σε καθημερινή βάση.

Από την άλλη, χαμηλότερο ποσοστό στην Ελλάδα (18%) από ό,τι διεθνώς (25%) αναφέρουν καθημερινή κατανάλωση γλυκών και αναψυκτικών με ζάχαρη (6% και 15% για την Ελλάδα και τις χώρες του προγράμματος HBSC, αντίστοιχα) (Γράφημα 27).

Γράφημα 27. Λήψη πρωινού (καθημερινές) και καθημερινή κατανάλωση φρούτων ή λαχανικών, γλυκών και αναψυκτικών με ζάχαρη στους εφήβους ηλικίας 11, 13 και 15, στην Ελλάδα και διεθνώς (διακρατική έρευνα HBSC/WHO, 2022. Πηγή: ΕΠΙΨΥ)

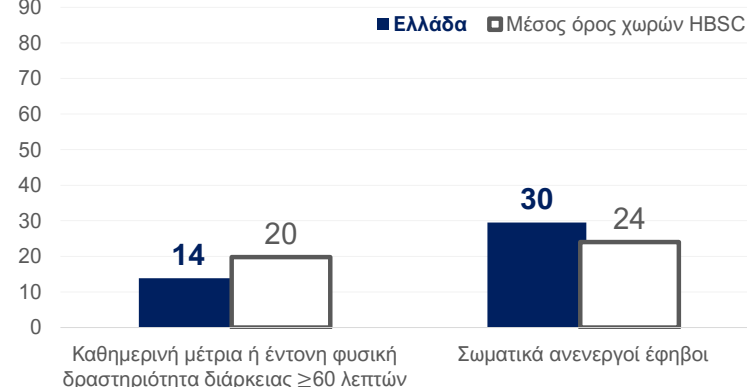


Φυσική δραστηριότητα

Διεθνώς, μόνο το 20% των εφήβων πληρούν τις συστάσεις του Π.Ο.Υ. για τουλάχιστον 60 λεπτά καθημερινής μέτριας-έως-έντονης φυσικής δραστηριότητας. Στην Ελλάδα, το ποσοστό αυτό είναι ακόμα χαμηλότερο (14%), με τους εφήβους στην χώρα μας να κατατάσσονται στην 40η θέση μεταξύ των 43 χωρών με διαθέσιμα δεδομένα σε αυτόν το δείκτη (Γράφημα 28).

Αντίστοιχα, σημαντικά υψηλότερο ποσοστό εφήβων στην Ελλάδα (30%) από ό,τι διεθνώς (24%) κατατάσσονται ως «σωματικά ανενεργοί»—κάνουν δηλαδή λιγότερες από 3 ημέρες την εβδομάδα επαρκή φυσική δραστηριότητα (Γράφημα 28).

Γράφημα 28. Φυσική δραστηριότητα και σωματικά ανενεργοί έφηβοι ηλικίας 11, 13 και 15, στην Ελλάδα και διεθνώς (διακρατική έρευνα HBSC/WHO, 2022. Πηγή: ΕΠΙΨΥ)



Ταυτότητα της έρευνας—Η Πανελλήνια έρευνα του ΕΠΙΨΥ για τις συμπεριφορές που συνδέονται με την υγεία των εφήβων-μαθητών εκπονείται από το 1998 ανά 4ετία ως το εθνικό σκέλος του διεθνούς ερευνητικού προγράμματος Health Behaviour in School-aged Children (www.hbsc.org), το οποίο τελεί υπό την αιγίδα του Π.Ο.Υ. Στην έρευνα του 2022 συμμετείχε πανελλήνιο αντιπροσωπευτικό δείγμα 6.250 μαθητών της ΣΤ΄ Δημοτικού, της Β΄ Γυμνασίου και της Α΄ Λυκείου. Οι μαθητές με γονική συναίνεση συμπλήρωσαν ανώνυμο ηλεκτρονικό ερωτηματολόγιο στο σχολείο. Η έρευνα χρηματοδοτήθηκε μερικώς από το Υπουργείο Υγείας.

Το ΕΠΙΨΥ ευχαριστεί—το Υπουργείο Υγείας, το ΥΠΑΙΘ, το ΙΕΠ, τις διοικήσεις και τους/τις εκπαιδευτικούς των σχολείων για τη συνεργασία, καθώς και τους/τις μαθητές/ριες για τη συμμετοχή τους στην έρευνα.

Πληροφορίες—ΕΠΙΨΥ, 2106170014 | erevna.HBSC@epipsi.gr | www.epipsi.gr

Προτεινόμενη αναφορά: Φωτίου, Α., Καναβού, Ε., Σταύρου, Μ., & Κοκκέβη, Ά. (2024). Σωματικό βάρος, διατροφή και φυσική δραστηριότητα στους εφήβους στην Ελλάδα: Η Κατάσταση Σήμερα και Διαχρονικά. Σειρά Τευχών με Αποτελέσματα από την Πανελλήνια Έρευνα για τις Συμπεριφορές που Συνδέονται με την Υγεία των Έφηβων-Μαθητών (Έρευνα HBSC/WHO). Αθήνα: Ερευνητικό Πανεπιστημιακό Ινστιτούτο Ψυχικής Υγείας, Νευροεπιστημών & Ιατρικής Ακριβείας «ΚΩΣΤΑΣ ΣΤΕΦΑΝΗΣ». • Fotiou, A., Kanavou, E., Stavrou, M., & Kokkevi, A. (2024). Weight, diet and physical activity in adolescents in Greece: Current Situation and Trends. Series of Thematic Reports from the Greek arm of the Health Behaviour in School-aged Children study (HBSC/WHO). Athens, University Mental Health, Neurosciences, & Precision Medicine Research Institute “COSTAS STEFANIS”.

Πανελλήνια έρευνα του ΕΠΙΨΥ για τις συμπεριφορές που συνδέονται με την υγεία των έφηβων-μαθητών



Ελληνικό σκέλος της διεθνούς έρευνας Health Behaviour in School-aged Children στο Ερευνητικό Πανεπιστημιακό Ινστιτούτο Ψυχικής Υγείας, Νευροεπιστημών & Ιατρικής Ακριβείας «ΚΩΣΤΑΣ ΣΤΕΦΑΝΗΣ» (ΕΠΙΨΥ)

Διακρατικό Ερευνητικό Πρόγραμμα Health Behaviour in School-Aged Children (HBSC)

