

5 Ιουνίου 2020

## **Μόλις δύο στους πέντε εφήβους στη Ελλάδα γυμνάζονται συστηματικά**

[Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#) / [Οικονομία & εξ-οικονομώ](#) / [Υγεία και ιατρικά θέματα](#)



Ο ρόλος της οικονομικής κατάστασης της οικογένειας και η έλλειψη διαθέσιμων και κατάλληλων χώρων.



Μόλις ένας στους πέντε εφήβους στην Ελλάδα επιδίδεται συχνά σε κάποια αθλητική δραστηριότητα ενώ το ποσοστό των κοριτσιών και των μεγαλύτερων σε ηλικία μαθητών με περιορισμένη φυσική δραστηριότητα φαίνεται να είναι υψηλότερο σε σύγκριση με τα αγόρια και τους νεότερους μαθητές. Η δε συχνότητα της φυσικής άσκησης των εφήβων φαίνεται πως συνδέεται άμεσα με την οικονομική κατάσταση της οικογένειας και την έλλειψη διαθέσιμων και κατάλληλων χώρων άθλησης.

Τα στοιχεία προέρχονται από την πιο πρόσφατη (2018) έρευνα του ΕΠΙΨΥ με τίτλο «Πανελλήνια έρευνα για τις συμπεριφορές που συνδέονται με την υγεία των έφηβων- μαθητών» (Έρευνα HBSC/WHO) και έρχονται ξανά στη δημοσιότητα με αφορμή τον εορτασμό την σημερινή Ευρωπαϊκή Ημέρα Σχολικού Αθλητισμού με κεντρικό σύνθημα «Αγαπώ την Άθληση - Αγαπώ την Υγεία μου».

Σημειώνεται πως σήμερα Παρασκευή δεν θα πραγματοποιηθούν μαθήματα στα σχολεία προκειμένου μαθητές και μαθήτριες να συμμετάσχουν σε οργανωμένες αθλητικές δράσεις. Κεντρικός στόχος η ενίσχυση της συμμετοχής του σε αθλητικές δράσεις εντός του σχολείου, μέσω της ενημέρωσης της μαθητικής κοινότητας για τα ευεργετικά οφέλη της άθλησης σε συνδυασμό με την υγιεινή διατροφή, με στόχο την απόκτηση ενός υγιούς τρόπου ζωής.

Σημαντική μερίδα εφήβων στη χώρα μας υιοθετεί έναν τρόπο ζωής που δεν

περιλαμβάνει φυσική δραστηριότητα

Μόνον οι δύο στους 5 εφήβους (41,7%) αναφέρουν ότι έκαναν τουλάχιστον 5 ημέρες την εβδομάδα «συχνή» φυσική δραστηριότητα, δηλαδή οποιαδήποτε δραστηριότητα διάρκειας τουλάχιστον 60 λεπτών, που αυξάνει τους σφυγμούς της καρδιάς και προκαλεί λαχάνιασμα (π.χ. έντονο περπάτημα για το σχολείο, γυμναστική στο σχολείο, παιχνίδι με φίλους, διάφορα αθλήματα). Μάλιστα, ο ένας στους 9 (11,7%) ανέφερε «χαμηλή συχνότητα» φυσικής δραστηριότητας—δηλαδή το πολύ μία ημέρα την εβδομάδα. Περιορισμένη φυσική δραστηριότητα αναφέρουν σε υψηλότερο ποσοστό τα κορίτσια, σε σύγκριση με τα αγόρια καθώς και οι μεγαλύτεροι σε ηλικία μαθητές, σε σύγκριση με τους νεότερους.

Η οικονομική κατάσταση της οικογένειας φαίνεται να συνδέεται με τη συχνότητα της φυσικής δραστηριότητας των εφήβων

«Χαμηλή συχνότητα» φυσικής δραστηριότητας (δηλαδή, το πολύ μία ημέρα την εβδομάδα) αναφέρουν το 2018 σε σημαντικά υψηλότερο ποσοστό (16,5%) οι έφηβοι των οποίων η οικογένεια ανήκει σε χαμηλότερο οικονομικό στρώμα σε σύγκριση με τους μαθητές που προέρχονται από πιο εύπορες οικογένειες. Και αντίστροφα, οι έφηβοι των οποίων η οικογένεια φαίνεται να ανήκει σε καλύτερη - αναλογικά- οικονομική κατάσταση αναφέρουν «συχνή» φυσική δραστηριότητα (δηλαδή, τουλάχιστον 5 φορές την εβδομάδα) σε σημαντικά υψηλότερο ποσοστό (51,7%) σε σύγκριση με εκείνους των οποίων η οικογένεια τοποθετείται σε μέση (39,4%) ή χαμηλότερη οικονομική κατάσταση (37,2%) κατάσταση.

Απουσία χώρων για ασφαλή φυσική δραστηριότητα - Ο ρόλος του σχολείου

Οι έφηβοι ρωτήθηκαν επίσης για το περιβάλλον στο οποίο ζουν και αν εκεί τους παρέχονται οι εγκαταστάσεις για να συμμετέχουν σε φυσική δραστηριότητα. Σύμφωνα με τις απαντήσεις τους, σχεδόν ο ένας στους 3 (29,9%) απαντούν πως δεν «Υπάρχουν παιδικές χαρές, πάρκα ή άλλοι ανοιχτοί χώροι κοντά στο σπίτι τους, στα οποία μπορούν να παίξουν» και οι δύο στους 5 (39,9%) απαντούν πως δεν υπάρχουν «Στο σχολείο παιδικές χαρές ή ανοιχτά γήπεδα στα οποία να μπορούν να τρέχουν». Και πάλι, οι έφηβοι που ανήκουν σε οικογένειες χαμηλότερου οικονομικού επιπέδου φαίνεται να στερούνται χώρων όπου μπορούν να αθλούνται σε σύγκριση με τους ομοτίμους τους από οικογένειες μέσης ή υψηλότερης οικονομικής κατάστασης.

Σύμφωνα με την Άννα Κοκκέβη, Ομοτ. Καθηγήτρια του Πανεπιστημίου Αθηνών, και επιστημ. Υπεύθυνη της έρευνας στο ΕΠΙΨΥ, «Τα ευρήματα της έρευνας υπογραμμίζουν την ανάγκη να ενισχυθεί ο ρόλος του σχολείου (ιδιαίτερα του δημόσιου) ως κεντρικού φορέα για την προαγωγή της φυσικής δραστηριότητας και της σωματικής άσκησης στους έφηβους-μαθητές τόσο εντός του σχολικού

κτιρίου όσο και εκτός σχολικών ωρών. Τα οφέλη από τη συχνή φυσική δραστηριότητα των εφήβων δεν περιορίζονται μόνον στους ίδιους τους έφηβους και στις οικογένειές τους, αλλά αντανakλώνται πίσω στο σχολείο συμβάλλοντας στη βελτίωση της ακαδημαϊκής επίδοσης και γενικότερα της ποιότητας της ζωής στο σχολείο».

\* Η έρευνα διεξήχθη στο πλαίσιο του διεθνούς προγράμματος «Health Behaviour in School-Aged Children» (HBSC, [www.hbsc.org](http://www.hbsc.org)) η οποία τελεί υπό την αιγίδα του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας και επαναλαμβάνεται ανά τετραετία σε περισσότερες από 40 χώρες. Στην έρευνα του 2018 στην Ελλάδα συμμετείχε πανελλήνιο αντιπροσωπευτικό δείγμα 3.863 μαθητών της ΣΤ΄ Δημοτικού, της Β΄ Γυμνασίου και της Α΄ Λυκείου από 238 σχολικές μονάδες. Διενεργήθηκε με την έγκριση του Υπουργείου Παιδείας. Κατόπιν γονικής συναίνεσης, οι μαθητές απάντησαν σε ανώνυμο ερωτηματολόγιο που χορηγήθηκε ομαδικά στις τάξεις του δείγματος χωρίς (ή με διακριτική) την παρουσία των εκπαιδευτικών. Η έρευνα του 2018 χρηματοδοτήθηκε μερικώς από τον ΟΚΑΝΑ και την Αστική μη Κερδοσκοπική Εταιρεία «Προαγωγή της Γνώσης στις Ψυχικές Διαταραχές»

Πηγή: [huffingtonpost.gr](http://huffingtonpost.gr)