



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
Υπουργείο Παιδείας, Θρησκευμάτων
και Αθλητισμού
Γενική Γραμματεία Αθλητισμού

**ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ Α.Ο.Π.Α.Α.Ε.Υ.Δ.Σ.
ΤΜΗΜΑ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗΣ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ ΚΑΙ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ**

Στατιστικά Στοιχεία Φυσικής Δραστηριότητας για την Βελτίωση της Υγείας στην Ευρώπη, Health- Enhancing Physical Activity (HEPA), 2015 - 2024

Focal Point HEPA: Ελευθερία Αξιώτη

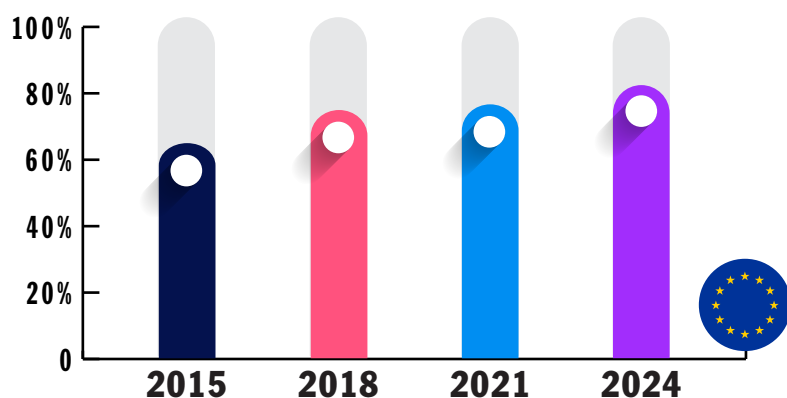
ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ 2025

Δείκτες Πλαισίου Παρακολούθησης ΗΕΡΑ

Θεματική Ενότητα	Δείκτης
Διεθνείς συστάσεις και οδηγίες για τη φυσική δραστηριότητα	1. Εθνική σύσταση φυσικής δραστηριότητας για την υγεία 2. Ενήλικες που επιτυγχάνουν τη συνιστώμενη ελάχιστη φυσική δραστηριότητα του ΠΟΥ για την υγεία 3. Παιδιά και έφηβοι που επιτυγχάνουν τη συνιστώμενη ελάχιστη φυσική δραστηριότητα του ΠΟΥ για την υγεία
Διατομεακή προσέγγιση	4. Εθνικός Μηχανισμός Συντονισμού και Καθοδήγησης για την προώθηση της φυσικής δραστηριότητας για τη βελτίωση της Υγείας (ΗΕΡΑ) 5. Χρηματοδότηση που διατίθεται ειδικά για την προώθηση του ΗΕΡΑ
Αθλητισμός	6. Εθνική πολιτική ή σχέδιο δράσης «Άθληση για όλους» 7. Πρόγραμμα «Αθλητικά Σωματεία με προσανατολισμό στην Υγεία» 8. Πλαίσιο για τη στήριξη πρωτοβουλιών που αυξάνουν την πρόσβαση σε αθλητικές εγκαταστάσεις για κοινωνικά μειονεκτούντες ομάδες 9. Ομάδες-στόχοι της εθνικής πολιτικής ΗΕΡΑ
Υγεία	10. Παρακολούθηση και επιτήρηση της φυσικής δραστηριότητας 11. Συμβουλευτική για φυσική δραστηριότητα 12. Εκπαίδευση στη φυσική δραστηριότητα στο πρόγραμμα σπουδών των επαγγελματιών υγείας
Εκπαίδευση	13. Φυσική αγωγή σε δημοτικά και γυμνάσια/λύκεια 14. Σχέδια για την προώθηση της φυσικής δραστηριότητας στο σχολείο 15. ΗΕΡΑ στην εκπαίδευση των καθηγητών φυσικής αγωγής 16. Σχέδια για την προώθηση της ενεργής μετακίνησης προς το σχολείο
Περιβάλλον, πολεοδομικός σχεδιασμός και δημόσια ασφάλεια	17. Βαθμός συμμετοχής του πληθυσμού σε ποδηλασία και περπάτημα 18. Ευρωπαϊκές κατευθυντήριες οδηγίες για τη βελτίωση των υποδομών για φυσική δραστηριότητα στον ελεύθερο χρόνο
Εργασιακό περιβάλλον	19. Σχέδια για την προώθηση ενεργής μετακίνησης προς την εργασία 20. Σχέδια για την προώθηση φυσικής δραστηριότητας στον χώρο εργασίας
Ηλικιωμένοι	21. Σχέδια κοινοτικών παρεμβάσεων για την προώθηση της φυσικής δραστηριότητας στους ηλικιωμένους
Αξιολόγηση δεικτών	22. Εθνικές πολιτικές ΗΕΡΑ που περιλαμβάνουν σχέδιο αξιολόγησης
Ενημέρωση του κοινού	23. Εθνική εκστρατεία ευαισθητοποίησης για τη φυσική δραστηριότητα



Πρότυπα και τάσεις στην προώθηση της φυσικής δραστηριότητας στην ΕΕ

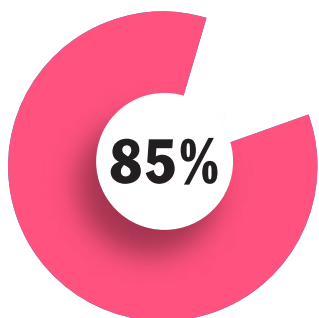


Γράφημα 1

Εξέλιξη της εφαρμογής
(κατά μέσο όρο) των 23 δεικτών
μεταξύ 2015 και 2024 από
τα Κράτη Μέλη της ΕΕ

Παρακολούθηση και επιτήρηση της φυσικής δραστηριότητας

Εθνικές συστάσεις για τη φυσική δραστηριότητα στην ΕΕ



Γράφημα 2

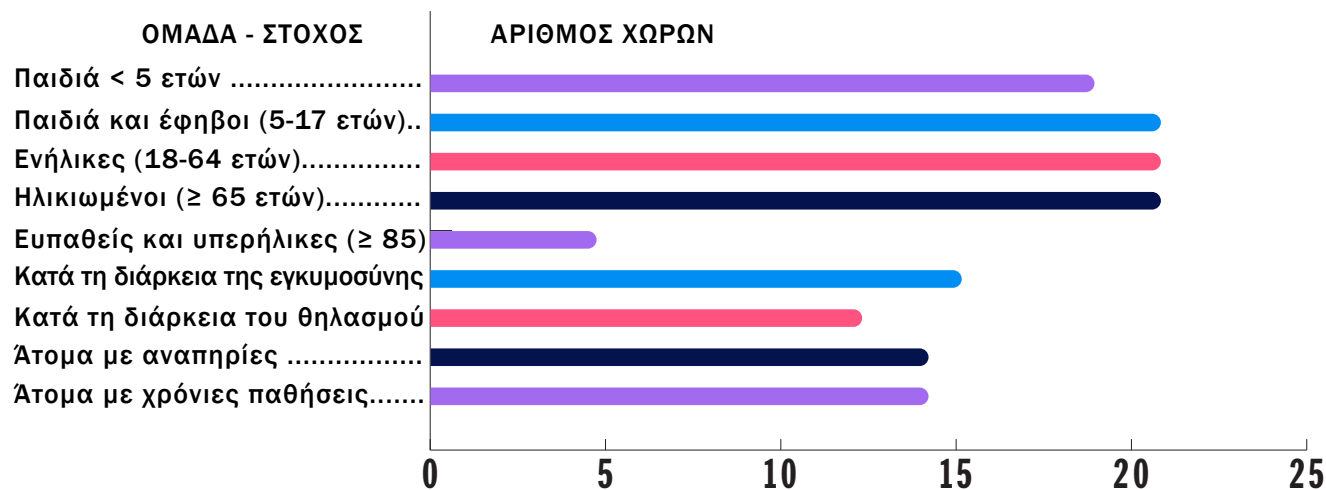
85% των χωρών διαθέτουν εθνικές
συστάσεις φυσικής δραστηριότητας
για τη βελτίωση της υγείας
(Δείκτης 1)

Ομάδα - Στόχος στην Ελλάδα

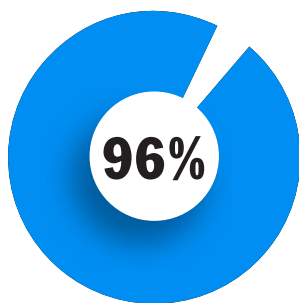
Παιδιά < 5 ετών
Παιδιά και έφηβοι (5-17 ετών)
Ενήλικες (18-64 ετών)
Ηλικιωμένοι (≥ 65 ετών)
Κατά τη διάρκεια της
εγκυμοσύνης
Κατά τη διάρκεια του θηλασμού
Άτομα με αναπηρίες
Άτομα με χρόνιες παθήσεις



Ομάδες-στόχοι που περιλαμβάνονται στις εθνικές συστάσεις φυσικής δραστηριότητας
για τη βελτίωση της υγείας στην ΕΕ



Παρακολούθηση της φυσικής δραστηριότητας στην ΕΕ



Γράφημα 3

Ποσοστό χωρών με σύστημα επιτήρησης της φυσικής δραστηριότητας στον τομέα της υγείας (Δείκτης 10)

Τομείς με σύστημα επιτήρησης της φυσικής δραστηριότητας στην Ελλάδα

Υγεία



Αθλητισμός

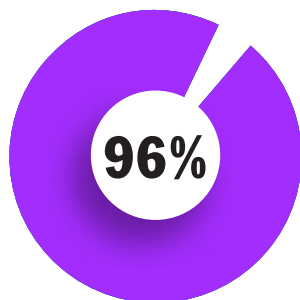


100%



Εκτιμήσεις επιπέδου φυσικής δραστηριότητας στην ΕΕ

Ποσοστό χωρών με εκτιμήσεις για τα επίπεδα φυσικής δραστηριότητας στους ενήλικες (Δείκτης 2)



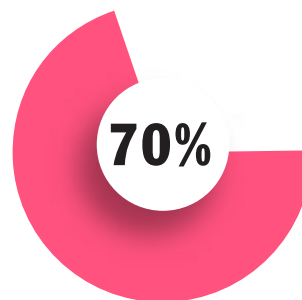
Γράφημα 4

Ποσοστό χωρών με εκτιμήσεις για τα επίπεδα φυσικής δραστηριότητας στα παιδιά και στους εφήβους (Δείκτης 3)



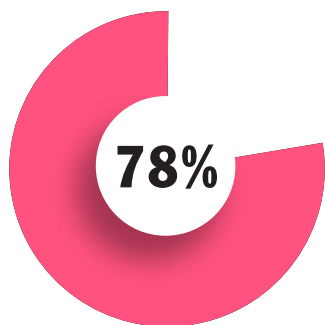
Γράφημα 5

Ποσοστό χωρών που διαθέτουν εθνική έρευνα μετακινήσεων (Δείκτης 17)



Πολιτική ανταπόκριση

Εθνικός Μηχανισμός Συντονισμού για το ΗΕΡΑ στην ΕΕ

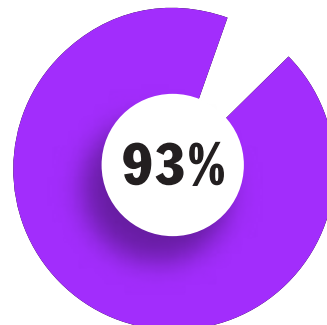


Γράφημα 6

78% διαθέτουν
εθνικό μηχανισμό
συντονισμού για το
ΗΕΡΑ (Δείκτης 4)

Γράφημα 7

93% των χωρών
διαθέτουν
αποκλειστική
χρηματοδότηση για
την προώθηση του
ΗΕΡΑ (Δείκτης 5)



Τομείς με κυβερνητική χρηματοδότηση για την προώθηση της φυσικής δραστηριότητας στην Ελλάδα



Αθλητισμός



Πολεοδομικός
Σχεδιασμός



Εκπαίδευση

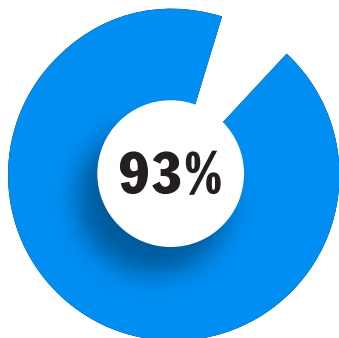


Μεταφορές

Εθνικές Πολιτικές και Σχέδια Δράσης «Άθλησης για όλους» για την προώθηση του ΗΕΡΑ

100%

Ποσοστό χωρών με τουλάχιστον μία εθνική πολιτική ή ένα σχέδιο δράσης «Άθληση για όλους» για την προώθηση του ΗΕΡΑ (Δείκτης 6)

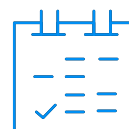
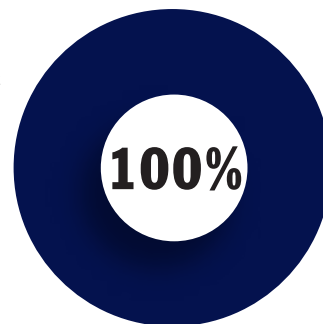


Γράφημα 8

Ποσοστό χωρών με
πολιτικές ή σχέδια
δράσης για το ΗΕΡΑ
που στοχεύουν σε
ομάδες με ιδιαίτερη
ανάγκη για φυσική
δραστηριότητα
(Δείκτης 9)

Γράφημα 9

Ποσοστό χωρών με
τουλάχιστον 1
αναφερόμενη
πολιτική ή σχέδιο
δράσης με σχέδιο
αξιολόγησης
(Δείκτης 22)



Ομάδες στόχοι που περιλαμβάνονται στις εθνικές πολιτικές ή στα σχέδια δράσης για την προώθηση της δραστηριότητας για την υγεία στην Ελλάδα (Δείκτης 1)



Ομάδα - Στόχος
Γενικός Πληθυσμός
Παιδιά < 5 ετών
Παιδιά και έφηβοι (5-17 ετών)
Ενήλικες (18-64 ετών)
Ηλικιωμένοι (≥ 65 ετών)
Ευπαθείς και υπερήλικες (≥ 85)
Άτομα με αναπηρίες
Άτομα με χρόνιες παθήσεις
Έγκυες γυναίκες
Άτομα χαμηλού κοινωνικοοικονομικού επιπέδου
Εθνοτικές μειονότητες
Μετανάστες
Άνεργοι

Τομέας Αθλητισμού



30%

Γράφημα 10

Ποσοστό χωρών στις οποίες εφαρμόστηκαν οι Κατευθυντήριες Οδηγίες για τα προγράμματα «Αθλητικά Σωματεία με προσανατολισμό στην Υγεία» (Δείκτης 7)

Τομέας Υγείας

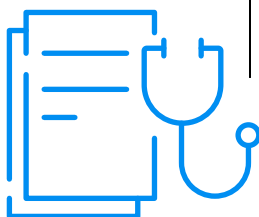
Γράφημα 11

Ποσοστό χωρών με εθνικές κατευθυντήριες οδηγίες ή πρόγραμμα για την προώθηση της συμβουλευτικής για τη φυσική δραστηριότητα ή τη συνταγογράφηση της άσκησης από επαγγελματίες υγείας (Δείκτης 11)

74%

Γράφημα 12

Ποσοστό χωρών που περιλαμβάνουν την εκπαίδευση για τη φυσική δραστηριότητα στο πρόγραμμα σπουδών των επαγγελματιών υγείας (Δείκτης 12)

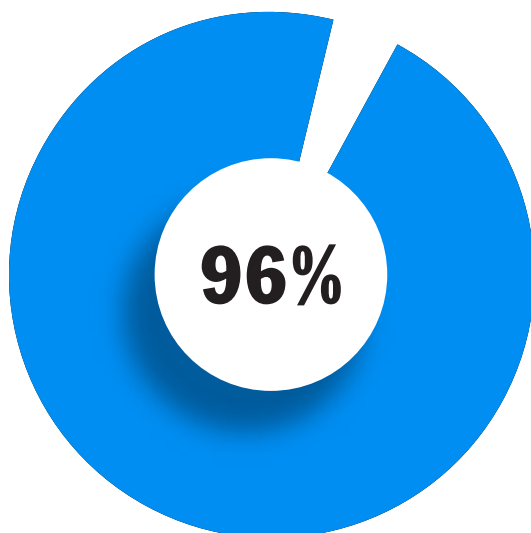
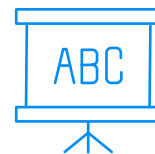


81%

Σχολικό περιβάλλον

100%

Ποσοστό χωρών που περιλαμβάνουν το μάθημα της φυσικής αγωγής στα σχολεία (Δείκτης 13)



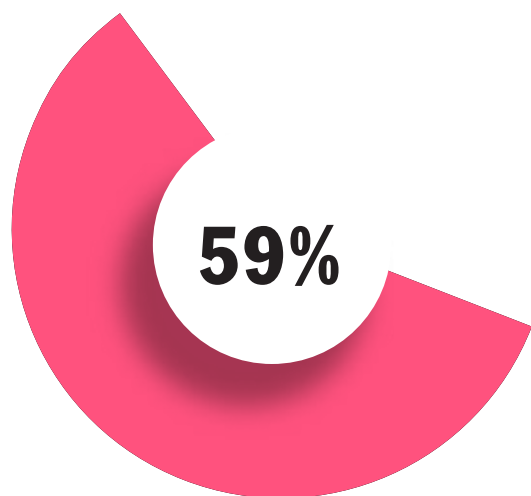
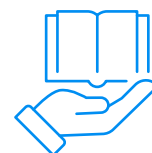
Γράφημα 13

Ποσοστό χωρών στις οποίες το πρόγραμμα σπουδών των καθηγητών φυσικής αγωγής περιλαμβάνει εκπαίδευση σε θέματα ΗΕΡΑ (Δείκτης 15)



100%

Ποσοστό χωρών με τουλάχιστον ένα εθνικό έγγραφο με κατευθυντήριες οδηγίες ή πρόγραμμα για την προώθηση της φυσικής δραστηριότητας στα σχολεία (Δείκτης 14)

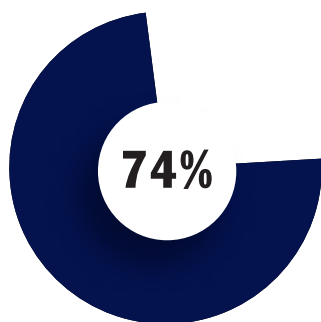


Γράφημα 14

Ποσοστό χωρών με ένα εθνικό έγγραφο με κατευθυντήριες οδηγίες ή πρόγραμμα για την προώθηση της ενεργής μετακίνησης προς το σχολείο (Δείκτης 16)

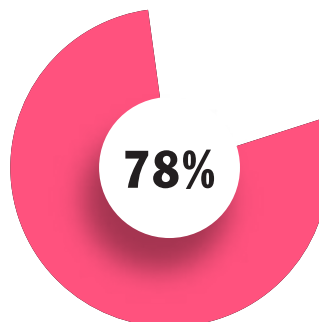


Εργασιακό περιβάλλον



Γράφημα 15

Ποσοστό χωρών με ένα εθνικό έγγραφο με κατευθυντήριες οδηγίες ή πρόγραμμα για την προώθηση της ενεργής μετακίνησης προς το χώρο εργασίας (Δείκτης 19)

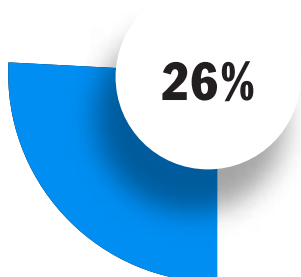


Γράφημα 16

Ποσοστό χωρών με ένα εθνικό έγγραφο με κατευθυντήριες οδηγίες ή πρόγραμμα για την προώθηση της φυσικής δραστηριότητας στο χώρο εργασίας (Δείκτης 20)



Πολεοδομικός σχεδιασμός

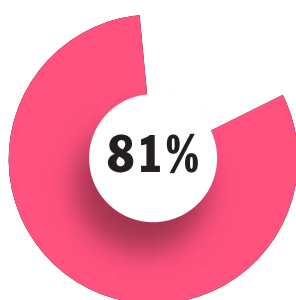


Γράφημα 17

Ποσοστό χωρών που εφαρμόζουν τις Κατευθυντήριες Οδηγίες IMPALA (Δείκτης 18)

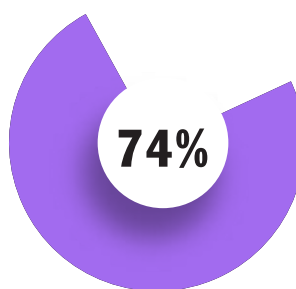


Ειδικοί πληθυσμοί



Γράφημα 18

Ποσοστό χωρών με πλαίσιο για την αύξηση πρόσβασης σε εγκαταστάσεις για κοινωνικά ευάλωτες ομάδες (Δείκτης 8)

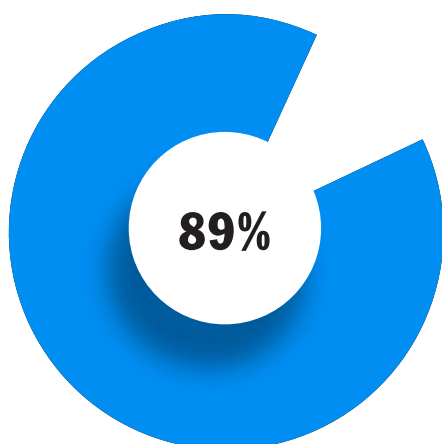


Γράφημα 19

Ποσοστό χωρών με εθνικές κατευθυντήριες οδηγίες ή πρόγραμμα για κοινοτικές παρεμβάσεις με στόχο την προώθηση της φυσικής δραστηριότητας στους ηλικιωμένους (Δείκτης 21)



Ευαισθητοποίηση και ενημέρωση κοινού



Γράφημα 20

Ποσοστό χωρών που πραγματοποίησαν εθνικές εκστρατείες ευαισθητοποίησης για τη φυσική δραστηριότητα (Δείκτης 23)



ΜΜΕ που χρησιμοποιήθηκαν στην Ελλάδα σε εθνικές εκστρατείες ευαισθητοποίησης για τη φυσική δραστηριότητα



ΤΗΛΕΟΡΑΣΗ



ΡΑΔΙΟΦΩΝΟ



ΕΦΗΜΕΡΙΔΕΣ



ΜΕΣΑ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ
ΔΙΚΤΥΩΣΗΣ



ΔΗΜΟΣΙΕΣ
ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ



ΔΗΜΟΣΙΑ
ΠΡΟΣΩΠΑ

Βασίζεται στο: Health-enhancing physical activity in the EU, 2024 (WHO)
Ελληνικά δεδομένα: Greece Country Physical Activity Factsheet, 2024

Άδεια: CC BY-NC-SA 3.0 IGO και τις παρακάτω συντομογραφίες:

ΕΕ Ευρωπαϊκή Επιτροπή

ΠΟΥ World Health Organisation, Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας

ΜΜΕ Μέσα Μαζικής Ενημέρωσης

HEPA Health - Enhancing Physical Activity, Φυσική Δραστηριότητα για τη Βελτίωση της Υγείας

IMPALA IMproving infrastructure for leisure time Physical Activity in the Local Arena,

Βελτίωση των υποδομών για τη σωματική άσκηση στον ελεύθερο χρόνο στην τοπική κοινότητα



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
Υπουργείο Παιδείας, Θρησκευμάτων
και Αθλητισμού
Γενική Γραμματεία Αθλητισμού



ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ 2025

σχεδίαση: Χρήστος Ζώιδης