

2024-01

$\beta \ddot{y} \bullet \grave{\text{A}}^{-} \acute{\text{A}} \pm \tilde{\text{A}} \cdot \ddot{\text{A}} \acute{\text{E}} \frac{1}{2} \grave{\text{E}} \cdot \text{Æ}^1 \pm^0 \hat{\text{I}} \frac{1}{2} \frac{1}{4} - \tilde{\text{A}} \acute{\text{E}} 1$
 $\beta \ddot{y} \acute{\text{A}} \pm \ddot{\text{A}} \acute{\text{A}} \zeta \text{Æ}^1 0 - \hat{\text{A}} \mu \grave{\text{A}}^1 \gg \zeta^3 - \hat{\text{A}}^0 \pm^1 \ddot{\text{A}} \cdot$
 $\beta \ddot{y} \tilde{\text{A}} \acute{\text{E}} \frac{1}{4} \pm \ddot{\text{A}}^1 0 \text{®} \acute{\text{A}} \pm \tilde{\text{A}} \ddot{\text{A}} \cdot \acute{\text{A}}^1 \grave{\text{A}} \cdot \ddot{\text{A}} \pm \ddot{\text{A}} \acute{\text{E}} 1$

$\beta \ddot{y} \acute{\text{A}} - \gg \gg^1 \zeta \acute{\text{A}}, \text{œ} \gg^3 \pm$

$\beta \ddot{y} \text{œ} \mu \ddot{\text{A}} \pm \grave{\text{A}} \ddot{\text{A}} \acute{\text{A}} \zeta^1 \pm^0 \grave{\text{A}} \grave{\text{A}} \acute{\text{A}} \pm \frac{1}{4} \frac{1}{4} \pm \text{"} \cdot \frac{1}{4} \grave{\text{A}} \tilde{\text{A}}^1 \pm \text{"}^1 \zeta^{-0} \cdot \tilde{\text{A}} \cdot, \text{£} \zeta \zeta \gg \text{®} \grave{\text{Y}}^1 0 \zeta \frac{1}{2} \zeta \frac{1}{4} 1^0 \hat{\text{I}} \frac{1}{2} \bullet \grave{\text{A}}^1 \tilde{\text{A}} \ddot{\text{A}} \cdot \frac{1}{4}$
 $\beta \ddot{y} \text{"}^1 \zeta^{-0} \cdot \tilde{\text{A}} \cdot \hat{\text{A}}, \pm \frac{1}{2} \mu \grave{\text{A}}^1 \tilde{\text{A}} \ddot{\text{A}} \text{®} \frac{1}{4}^1 \zeta \bullet \mu \neg \grave{\text{A}} \zeta \gg^1 \hat{\text{A}} \neg \text{Æ} \zeta$

<http://hdl.handle.net/11728/12701>

Downloaded from HEPHAESTUS Repository, Neapolis University institutional repository



**Πρόγραμμα Μεταπτυχιακών σπουδών
Δημόσια Διοίκηση: Διοίκηση Υπηρεσιών Υγείας**

Μεταπτυχιακή Διπλωματική Εργασία

**“Επίδραση των ψηφιακών μέσων στις διατροφικές επιλογές και τη
σωματική δραστηριότητα των νέων”**

ΒΕΛΛΙΟΥ ΌΛΓΑ

Επιβλέπουσα καθηγήτρια: Λιόπα Μαργαρίτα

Ιανουάριος, 2024



**Πρόγραμμα Μεταπτυχιακών σπουδών
Δημόσια Διοίκηση: Διοίκηση Υπηρεσιών Υγείας**

“Επίδραση των ψηφιακών μέσων στις διατροφικές επιλογές και τη σωματική δραστηριότητα των νέων”

**Διπλωματική Εργασία η οποία υποβλήθηκε προς απόκτηση
Δημόσιας Διοίκησης τίτλου σπουδών στο Πανεπιστήμιο
Νεάπολις Πάφος.**

ΒΕΛΛΙΟΥ ΌΛΓΑ

ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ 2024

Πνευματικά δικαιώματα

Copyright © Όλγα Βέλιου, 2024.

Με επιφύλαξη παντός δικαιώματος. All rights reserved.

Η έγκριση της Διπλωματικής Εργασίας από το Πανεπιστημίου Νεάπολις δεν υποδηλώνει
απαραιτήτως και αποδοχή των απόψεων του συγγραφέα εκ μέρους του Πανεπιστημίου.

Όνοματεπώνυμο Φοιτήτριας: Όλγα Βέλλιου

Τίτλος Διπλωματικής Εργασίας: “Επίδραση των ψηφιακών μέσων στις διατροφικές επιλογές και τη σωματική δραστηριότητα των νέων”

Η παρούσα Διπλωματική Εργασία εκπονήθηκε στο πλαίσιο των σπουδών για την απόκτηση εξ αποστάσεως μεταπτυχιακού τίτλου στο Πανεπιστήμιο Νεάπολις και εγκρίθηκε στις [ημερομηνία έγκρισης] από τα μέλη της Εξεταστικής Επιτροπής.

Εξεταστική Επιτροπή:

Επιβλέπουσα: Μαργαρίτα Λιόπα, Επιστημονικός Συνεργάτης Πανεπιστημίου Νεάπολις, Πάφου

Μέλος Εξεταστικής Επιτροπής: Δήμητρα Λατσού, Λέκτορας Πανεπιστημίου Νεάπολις, Πάφου

Μέλος Εξεταστικής Επιτροπής: Μαίρη Γείτονα, Καθηγήτρια Πανεπιστημίου Πελοποννήσου

ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ

Με την ολοκλήρωση της διπλωματικής μου εργασίας, θα ήθελα να εκφράσω τις θερμές μου ευχαριστίες σε όλους όσους με βοήθησαν στην εκπόνησή της.

Πρώτον και κύριον, θα ήθελα να ευχαριστήσω την επιβλέπουσα καθηγήτριά μου, κα. Μαργαρίτα Λιόπα, για την πολύτιμη καθοδήγησή της και την υποστήριξή της καθ' όλη τη διάρκεια της εργασίας μου. Οι συμβουλές της ήταν καθοριστικές για την επιτυχή ολοκλήρωση της εργασίας μου. Επιπλέον, θα ήθελα να ευχαριστήσω τους γονείς μου, για την αγάπη, τη στήριξη και την υπομονή τους καθ' όλη τη διάρκεια των σπουδών μου. Τέλος, θα ήθελα να ευχαριστήσω τους φίλους και τους συμμαθητές μου για την ενθάρρυνση και τη βοήθεια τους.

Η ολοκλήρωση της διπλωματικής μου εργασίας ήταν μια σημαντική εμπειρία για εμένα, η οποία με βοήθησε να αναπτύξω τις ερευνητικές μου δεξιότητες και να αποκτήσω νέες γνώσεις. Είμαι ευγνώμων για την ευκαιρία που μου δόθηκε να εργαστώ σε αυτό το θέμα και είμαι σίγουρη ότι οι γνώσεις και οι εμπειρίες που απέκτησα θα μου φανούν χρήσιμες στο μέλλον.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ.....	5
ΠΕΡΙΛΗΨΗ	9
ABSTRACT.....	10
ΕΙΣΑΓΩΓΗ	11
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1: ΨΗΦΙΑΚΗ ΔΙΑΦΗΜΙΣΗ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ	14
1.1. Ψηφιακή διαφήμιση τροφίμων.....	14
1.2. Σύνδεση ψηφιακής διαφήμισης και διατροφικών επιλογών	14
1.3. Δημοφιλής ιστοσελίδες προαγωγής της υγιεινής διατροφής	15
1.4. Μέτρα προστασίας της προβολής διαφημίσεων	17
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2: ΚΟΙΝΩΝΙΚΑ ΔΙΚΤΥΑ.....	19
2.1. Κοινωνικά δίκτυα και διατροφικές συνήθειες.....	19
2.2. Ο ρόλος των influencers	19
2.3. Προκλήσεις και πλεονεκτήματα	20
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3: ΔΙΑΤΡΟΦΗ, ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΨΗΦΙΑΚΑ ΜΕΣΑ	21
3.1. Υγιεινή διατροφή και σωματική δραστηριότητα των εφήβων	21
3.2. Χρήση ψηφιακών μέσων από τους εφήβους.....	22
3.3. Ψηφιακές εφαρμογές, διατροφικές συνήθειες και άσκηση των εφήβων	24
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4: ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΕΠΗΡΕΑΣΜΟΥ.....	30
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5: ΠΡΟΚΛΗΣΕΙΣ ΚΑΙ ΠΡΟΟΠΤΙΚΕΣ.....	34
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5: ΣΚΟΠΟΣ ΚΑΙ ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΤΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ	37
5.1 Σκοπός και στόχοι.....	37
5.2 Μεθοδολογία της έρευνας	38
5.3 Επιλεγμένες πηγές προς μελέτη	40
Κεφάλαιο 6: Αποτελέσματα συστηματικής ανασκόπησης έρευνα	41
6.1 Σύνθεση αποτελεσμάτων.....	46
6.1.1 Θετικές συνέπειες των μέσων κοινωνικής δικτύωσης.....	46
6.1.2 Αρνητικές συνέπειες των μέσων κοινωνικής δικτύωσης	47
6.1.3 Τρόποι αντιμετώπισης αρνητικών συνεπειών	49
6.1.4 Μέσα κοινωνικής δικτύωσης και νέοι κατά την πανδημία (COVID-19)	50
ΣΥΖΗΤΗΣΗ.....	52
ΠΕΡΙΟΡΙΣΜΟΙ	54
ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ-ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ	55

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ 58

ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΔΙΑΓΡΑΜΜΑΤΩΝ

Διάγραμμα 1.....	39
------------------	----

ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΠΙΝΑΚΩΝ

Πίνακας 1: Συστηματική ανασκόπηση.....	38
--	----

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Εισαγωγή: Η έντονη χρήση ψηφιακών μέσων, ιδίως από τους εφήβους, έχει αναδειχθεί σε σημαντικό φαινόμενο. Υψηλά ποσοστά εφήβων χρησιμοποιούν τα μέσα για ψυχαγωγία, επικοινωνία, εκπαίδευση και ενημέρωση. Ωστόσο, αρκετές φαίνεται να είναι και οι αρνητικές συνέπειες από την υπερβολική χρήση αυτών των μέσων καθορίζοντας τις διατροφικές επιλογές και τη σωματική δραστηριότητα των εφήβων.

Σκοπός: Ο σκοπός της παρούσας έρευνας είναι να εξετάσει την επίδραση των ψηφιακών μέσων στις διατροφικές επιλογές και τη σωματική δραστηριότητα των νέων.

Μεθοδολογία: Η έρευνα διεξήχθη με τη μέθοδο της συστηματικής ανασκόπησης. Χρησιμοποιήθηκε υλικό από μελέτες δημοσιευμένες σε επιστημονικά περιοδικά και στις ηλεκτρονικές βάσεις δεδομένων όπως PubMed, Wiley online library, Science Publishing Group, η Google Scholar και Elsevier. Το διάστημα που μελετήθηκε ήταν από 01/01/2018 έως 21/12/2023. Οι έρευνες που μελετήθηκαν ήταν δημοσιευμένες στην ελληνική και αγγλική γλώσσα.

Αποτελέσματα: Οι έρευνες δείχνουν ποικίλες επιπτώσεις των μέσων κοινωνικής δικτύωσης στις διατροφικές επιλογές και τη σωματική δραστηριότητα των νέων. Θετικά, αυτά μπορούν να ενημερώνουν και να ευαισθητοποιούν, επιτρέποντας την ανταλλαγή πληροφοριών. Ωστόσο, αντιμετωπίζουν και κινδύνους, όπως διαφημίσεις για ανθυγιεινά προϊόντα και εσφαλμένα πρότυπα σώματος. Ειδικά σε κρίσιμες περιόδους, όπως η πανδημία, η αυξημένη χρήση φαίνεται να επιδείνωσε τις διατροφικές συνήθειες και μείωσε τη σωματική δραστηριότητα, απειλώντας την υγεία των νέων.

Συμπεράσματα: Η έρευνα υποδεικνύει ότι η επίδραση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης στις διατροφικές επιλογές και τη σωματική δραστηριότητα των νέων εξαρτάται από πολλούς παράγοντες. Παρά τη δυνατότητα προώθησης υγιεινών συνηθειών, είναι σημαντικό να αντιληφθούμε τις πιθανές αρνητικές επιπτώσεις. Για να είναι αποτελεσματική η χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης, απαιτείται συνεργασία της πολιτείας με τους γονείς, εκπαιδευτικούς και επαγγελματίες υγείας.

Λέξεις-κλειδιά: ψηφιακά μέσα, έφηβοι, διατροφικές επιλογές, σωματική δραστηριότητα, μειωμένη σωματική δραστηριότητα

ABSTRACT

Introduction: The heavy use of digital media, especially by teenagers, has become an important phenomenon. High percentages of adolescents use media for entertainment, communication, education and information. However, several negative consequences of excessive use of these media appear to be determining the dietary choices and physical activity of adolescents.

Purpose: The aim of this research is to examine the impact of digital media on young people's dietary choices and physical activity.

Methodology: The research was conducted using the systematic review method. Material from studies published in scientific journals and electronic databases such as PubMed, Wiley online library, Science Publishing Group, Google Scholar and Elsevier were used. The period studied was from 01/01/2018 to 21/12/2023. The studies studied were published in Greek and English language.

Results: Research shows a variety of effects of social media on young people's dietary choices and physical activity. Positively, they can inform and raise awareness, allowing information to be shared. However, they also face risks, such as advertisements for unhealthy products and incorrect body standards. Especially in critical periods, such as the pandemic, increased use seems to have exacerbated eating habits and reduced physical activity, threatening young people's health.

Discussion: Research suggests that the impact of social media on young people's dietary choices and physical activity depends on many factors. Despite the potential to promote healthy habits, it is important to be aware of the potential negative effects. For the use of social media to be effective, cooperation between the state, parents, teachers and health professionals is required.

Keywords: digital media, adolescents, food choices, physical activity, reduced physical activity

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η εφηβική ηλικία, μια φάση στην οποία διαδραματίζονται σημαντικές βιολογικές, σωματικές και ψυχολογικές μεταβολές, αποτελεί κρίσιμη περίοδο για τη διαμόρφωση των συνηθειών που θα επηρεάσουν την υγεία των εφήβων στο μέλλον. Κατά τη διάρκεια αυτής της φάσης, η υιοθέτηση μιας υγιεινής διατροφής αποκτά κρίσιμη σημασία για την ανάπτυξη και την ωρίμανση του οργανισμού (Leech, McNaughton, & Timperio, 2014).

Η ισορροπημένη διατροφή αποτελεί το θεμέλιο για τη διατήρηση της υγείας των εφήβων, παρέχοντας ένα πλήρες φάσμα θρεπτικών συστατικών που είναι απαραίτητα για τη σωστή ανάπτυξη και λειτουργία του οργανισμού τους. Οι πρωτεΐνες, ένας σημαντικός παράγοντας, συμβάλλουν στην ανάπτυξη και την αποκατάσταση των μυών και των ιστών, παρέχοντας την απαραίτητη ενέργεια για την καθημερινή δραστηριότητα. Οι υδατάνθρακες, οι οποίοι περιλαμβάνουν τα σιτηρά, τα φρούτα και τα λαχανικά, αποτελούν τη βάση της διατροφής και παρέχουν την αναγκαία γλυκόζη για τη λειτουργία του εγκεφάλου και την ενέργεια που απαιτείται κατά τη διάρκεια των καθημερινών δραστηριοτήτων. Τα λίπη, παρόλο που συχνά υποτιμώνται, αποτελούν σημαντική πηγή ενέργειας και βοηθούν στην απορρόφηση των λιποδιαλυτών βιταμινών (A, D, E, K) που είναι ουσιώδεις για την υγεία του δέρματος και την ανάπτυξη των κυττάρων. Τα μέταλλα, όπως το ασβέστιο, το σίδηρο και το μαγνήσιο, είναι ουσιώδη για την οστική υγεία, την ανοσοποίηση και την καλή λειτουργία των οργάνων. Τέλος, οι βιταμίνες, σειρά από οργανικές ενώσεις, συμβάλλουν στη ρύθμιση των βιοχημικών διεργασιών, όπως η ανάπτυξη και η ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος. Η συνειδητοποίηση της σημασίας αυτών των θρεπτικών συστατικών και η ενσωμάτωσή τους σε μια ποικίλη και ισορροπημένη διατροφή αποτελούν τη βάση για έναν υγιεινό τρόπο ζωής κατά τη διάρκεια της εφηβείας και πέραν αυτής (Hosker, Elkins & Potter, 2019).

Πέρα από την υγιεινή διατροφή, η συμπερίληψη της σωματικής δραστηριότητας αναδεικνύεται ως κρίσιμη πτυχή για την ολοκληρωμένη υγεία των εφήβων. Η ενεργός συμμετοχή σε φυσικές δραστηριότητες συντελεί σε ποικίλους τομείς της υγείας, προσφέροντας ολοκληρωμένα οφέλη. Η συνεχής άσκηση συμβάλλει στην ανάπτυξη των μυών και των οστών, προάγοντας την ευελιξία και την αντοχή του σώματος. Μέσα από την ενίσχυση της καρδιακής λειτουργίας και των πνευμόνων, η σωματική δραστηριότητα ενισχύει το καρδιοαναπνευστικό σύστημα, προωθώντας την καλή υγεία

του αναπνευστικού μας συστήματος. Επιπλέον, η συχνή άσκηση συμβάλλει στη βελτίωση της κινητικότητας και της ευλυγισίας, παρέχοντας τη δυνατότητα για ευέλικτες κινήσεις και προλαμβάνοντας πιθανούς τραυματισμούς. Σε αυτήν την προοπτική, η σωματική δραστηριότητα δεν αποτελεί απλά ρουτίνα αλλά και βασικό στοιχείο για την ανάπτυξη ενός υγιούς και ευέλικτου σώματος. Εντούτοις, τα οφέλη της σωματικής δραστηριότητας εκτείνονται πέρα από τη φυσική υγεία. Έρευνες έχουν δείξει ότι η σωματική δραστηριότητα συνδέεται με την ψυχολογική ευεξία, βοηθώντας στην αντιμετώπιση του στρες και των συναισθημάτων κατάθλιψης, ενισχύοντας την ψυχική αντοχή των εφήβων (Hills, Dengel, & Lubans, 2015).

Συνδυαζόμενη με την υγιεινή διατροφή, η συμμετοχή σε σωματική δραστηριότητα προωθεί τη συνολική υγεία. Η ενεργός συμμετοχή σε αθλήματα, γυμναστική ή άλλες φυσικές δραστηριότητες συντελεί στην ανάπτυξη μυών, τη βελτίωση της αντοχής, και την ενίσχυση της καρδιαγγειακής λειτουργίας. Πέραν των φυσικών οφελών, η σωματική δραστηριότητα συχνά σχετίζεται με την ψυχολογική ευεξία, βοηθώντας στην αντιμετώπιση του στρες και τη βελτίωση της διάθεσης. Συνεπώς, η ενίσχυση της ευαισθητοποίησης για τη σημασία αυτών των παραγόντων και η δημιουργία συνολικά υγιεινών συνηθειών αποτελούν τη βάση για τη διατήρηση ενός υγιούς τρόπου ζωής κατά τη διάρκεια της εφηβείας και πέραν αυτής (Chaput & Dutil, 2016).

Η έκρηξη στη χρήση των ψηφιακών μέσων, όπως υπολογιστές, κινητά τηλέφωνα και tablets, έχει επιφέρει σημαντικές αλλαγές στην καθημερινότητα των εφήβων. Σύμφωνα με έρευνα του Εθνικού Ινστιτούτου Υγείας των Ηνωμένων Πολιτειών, το 95% των εφήβων ηλικίας 13-18 ετών χρησιμοποιεί το διαδίκτυο και το 73% αξιοποιεί μέσα κοινωνικής δικτύωσης (Reid Chassiakos, 2016).

Η χρήση των ψηφιακών μέσων από τους εφήβους συνεπάγεται πολλές προκλήσεις, με τις οποίες αντιμετωπίζουν καθημερινά. Μία από τις κύριες προκλήσεις είναι η πιθανή επίδραση στην ψυχική υγεία λόγω της υπερβολικής χρήσης κοινωνικών μέσων. Η συνεχής παρακολούθηση των κοινωνικών μέσων μπορεί να οδηγήσει σε αυξημένο στρες, αίσθημα ανταγωνισμού και ανησυχία για την αντίληψη της εικόνας τους από τους άλλους. Μείωση της σωματικής δραστηριότητας είναι άλλη σημαντική πτυχή που προκύπτει από τη συχνή χρήση ψηφιακών μέσων. Η παρατεταμένη έκθεση σε οθόνες, όπως αυτές των κινητών τηλεφώνων και των υπολογιστών, μπορεί να

συντελέσει στη μείωση της φυσικής δραστηριότητας και να επηρεάσει την υγεία των εφήβων. Επιπλέον, η διαφήμιση μέσω των ψηφιακών μέσων είναι ένας παράγοντας που μπορεί να επηρεάσει τις διατροφικές επιλογές των εφήβων. Η συχνή έκθεση σε διαφημίσεις τροφίμων μπορεί να επηρεάσει τις προτιμήσεις τους και να συντελέσει στη διαμόρφωση ακατάλληλων διατροφικών συνηθειών. Είναι, συνεπώς, ζωτικής σημασίας να αντιληφθούν οι γονείς, οι εκπαιδευτικοί και οι επαγγελματίες της υγείας τη σημασία της ισορροπημένης χρήσης των ψηφιακών μέσων και να υποστηρίξουν τους εφήβους στην ανάπτυξη υγιεινών συνηθειών (Orben & Przybylski, 2019).

Η επιδραστική χρήση των ψηφιακών μέσων από τους εφήβους συνεπάγεται πληθώρα προκλήσεων, οι οποίες αντιμετωπίζονται καθημερινά. Ένα κύριο ζήτημα είναι η πιθανή επίδραση στην ψυχική υγεία λόγω της υπερβολικής χρήσης κοινωνικών μέσων. Η συνεχής παρακολούθηση των κοινωνικών μέσων μπορεί να προκαλέσει αυξημένο στρες, ανταγωνισμό και ανησυχία σχετικά με την εικόνα τους στον κοινωνικό χώρο (Chaput & Dutil, 2016).

Η μείωση της σωματικής δραστηριότητας αποτελεί ένα ακόμη σημαντικό θέμα που ανακύπτει από τη συχνή χρήση ψηφιακών μέσων. Η εκτεταμένη έκθεση σε οθόνες, όπως αυτές των κινητών τηλεφώνων και υπολογιστών, μπορεί να συμβάλει στη μείωση της φυσικής δραστηριότητας και να επηρεάσει αρνητικά την υγεία των εφήβων. Επιπλέον, η διαφήμιση μέσω ψηφιακών μέσων αποτελεί έναν παράγοντα που μπορεί να διαμορφώσει τις διατροφικές επιλογές των εφήβων. Η επανειλημμένη έκθεση σε διαφημίσεις τροφίμων μπορεί να επηρεάσει τις προτιμήσεις τους και να προωθήσει ακατάλληλες διατροφικές συνήθειες (Hosker, Elkins & Potter, 2019).

Είναι, επομένως, κρίσιμη η αντίληψη των γονέων, των εκπαιδευτικών και των επαγγελματιών της υγείας για τη σημασία της ισορροπημένης χρήσης των ψηφιακών μέσων. Αξίζει να υποστηρίξουν τους εφήβους στην ανάπτυξη υγιεινών συνηθειών με προσεκτική και ενημερωμένη προσέγγιση.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1: ΨΗΦΙΑΚΗ ΔΙΑΦΗΜΙΣΗ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ

1.1. Ψηφιακή διαφήμιση τροφίμων

Η διαφήμιση τροφίμων στα ψηφιακά μέσα αποτελεί σύγχρονη και αποτελεσματική στρατηγική μάρκετινγκ που εκμεταλλεύεται τα πλεονεκτήματα του διαδικτύου, των κινητών τηλεφώνων και των tablet για την προώθηση τροφίμων και ποτών. Αναλύοντας τις διάφορες μορφές διαφήμισης, αναδεικνύεται η πολυπλοκότητα και η ποικιλομορφία των διαθέσιμων επιλογών (Boyland, 2016).

Οι διαφημίσεις banner αποτελούν έναν δημοφιλή τρόπο προβολής, καθώς μικρές εικόνες ή γραφικά ενσωματώνονται σε ιστοσελίδες, προσελκύνοντας την προσοχή του χρήστη. Αντίστοιχα, οι διαφημίσεις αναζήτησης εμφανίζονται στα αποτελέσματα αναζήτησης, αυξάνοντας την ορατότητα των προϊόντων κατά την αναζήτηση online (Das, 2018). Οι διαφημίσεις μέσω κοινωνικής δικτύωσης επωφελούνται από την τεράστια κοινότητα χρηστών σε πλατφόρμες όπως το Facebook, το Twitter και το Instagram, προσφέροντας ευκαιρίες αλληλεπίδρασης και κοινωνικής διασύνδεσης. Επιπλέον, οι διαφημίσεις βίντεο δίνουν στις εταιρείες τη δυνατότητα να παρουσιάσουν τα προϊόντα τους με δυναμισμό και εντυπωσιακό τρόπο μέσω των διαφόρων ιστοσελίδων και μέσω κοινωνικής δικτύωσης (Baker, 2020).

Η συνεχής εξέλιξη της τεχνολογίας διαμορφώνει έναν δυναμικό και αναπτυσσόμενο χώρο διαφήμισης τροφίμων online, επιτρέποντας στις εταιρείες να επικοινωνούν αποτελεσματικά με τον καταναλωτή και να προωθούν τα προϊόντα τους με διαφορετικούς και καινοτόμους τρόπους (Boyland, 2016).

1.2. Σύνδεση ψηφιακής διαφήμισης και διατροφικών επιλογών

Η διαφήμιση τροφίμων online ασκεί σημαντική επίδραση στις διατροφικές συνήθειες των καταναλωτών, καθώς μελέτες έχουν δείξει ότι η συχνή έκθεση σε αυτές μπορεί να επηρεάσει αρνητικά τις διατροφικές επιλογές τους. Οι διαφημίσεις τροφίμων, σε μορφή banner, αναζήτησης, κοινωνικών δικτύων και βίντεο, διαδραματίζουν καίριο ρόλο σε αυτήν τη διαδικασία (Demirci, 2018).

Μία από τις κύριες επιπτώσεις των διαφημίσεων είναι η δημιουργία επιθυμίας για τρόφιμα. Με ελκυστικές εικόνες και κείμενο, οι διαφημίσεις προσπαθούν να αναζωογονήσουν τον πεινασμένο καταναλωτή, δημιουργώντας έναν έντονο πόθο για συγκεκριμένα τρόφιμα (Nea, 2018). Ωστόσο, η επίδραση αυτή δεν περιορίζεται μόνο στη δημιουργία επιθυμίας. Οι διαφημίσεις επίσης προωθούν τρόφιμα υψηλά σε λιπαρά, ζάχαρη και αλάτι, συχνά συνδεδεμένα με ανθυγιεινές διατροφικές συνήθειες. Αυτό μπορεί να οδηγήσει σε αυξημένη κατανάλωση τέτοιων προϊόντων, επιδεινώνοντας την υγεία των καταναλωτών (Yim, 2016). Επιπροσθέτως, οι διαφημίσεις μπορούν να διαμορφώσουν την αντίληψη των καταναλωτών για τα τρόφιμα. Με τη χρήση επικοινωνιακών στρατηγικών, καθιστούν τα προϊόντα πιο ελκυστικά και επιθυμητά, επηρεάζοντας τις ατομικές επιλογές αγοράς (Demirci, 2018).

Συνολικά, η διαφήμιση τροφίμων online αποτελεί σημαντικό παράγοντα που διαμορφώνει τις διατροφικές συνήθειες των ανθρώπων, επιδεινώνοντας πιθανώς την υγεία τους μέσω της προώθησης ανθυγιεινών επιλογών διατροφής.

1.3. Δημοφιλής ιστοσελίδες προαγωγής της υγιεινής διατροφής

Οι εφαρμογές που σχετίζονται με τη διατροφή αποτελούν έναν δημοφιλή τρόπο για τους εφήβους να ενημερώνονται και να καλλιεργούν υγιείς διατροφικές συνήθειες. Ανάμεσα σε αυτές, η εφαρμογή MyFitnessPal ξεχωρίζει ως μια από τις πιο δημοφιλείς (Εξηνταβελώνης & Σωτηρέλης, 2023). Το MyFitnessPal επιτρέπει στους χρήστες να παρακολουθούν την πρόσληψη τροφής και θερμίδων τους, καθώς και να θέτουν τους προσωπικούς τους στόχους και να παρακολουθούν την πρόοδό τους. Μέσω αυτής της εφαρμογής, οι έφηβοι αποκτούν συνείδηση για τις διατροφικές τους επιλογές και μπορούν να εντάξουν υγιεινές συνήθειες στην καθημερινότητά τους (Εξηνταβελώνης & Σωτηρέλης, 2023).

Η εφαρμογή Lose It! αποτελεί μια εξαιρετική εναλλακτική λύση στο MyFitnessPal, παρέχοντας, πολλές επιπλέον λειτουργίες που μπορούν να εμπλουτίσουν την εμπειρία των χρηστών. Όπως και το MyFitnessPal, η Lose It! επιτρέπει στους χρήστες να παρακολουθούν την καθημερινή τους πρόσληψη θερμίδων και τη διατροφή τους. Ωστόσο, η Lose It! ξεχωρίζει με τις επιπλέον λειτουργίες που προσφέρει, όπως η παροχή συνταγών και προγραμμάτων διατροφής. Οι χρήστες μπορούν να επιλέξουν από

μια ποικιλία συνταγών και προγραμμάτων που είναι προσαρμοσμένα στις διατροφικές τους ανάγκες και προτιμήσεις. Αυτή η επιπλέον δυνατότητα καθιστά την εφαρμογή πιο ολοκληρωμένη για όσους ενδιαφέρονται για την υγιεινή διατροφή (Εξηνταβελώνης & Σωτηρέλης, 2023).

Μια επιπλέον εφαρμογή είναι η Lifesum, η οποία αποτελεί μια εξαιρετική πηγή για όσους επιθυμούν να διατηρήσουν μια υγιεινή και ισορροπημένη ζωή. Ανάμεσα στις πολλές λειτουργίες που προσφέρει, ξεχωρίζει η δυνατότητα παρακολούθησης της διατροφής, της άσκησης, του βάρους και του ύπνου. Η παρακολούθηση της διατροφής είναι ουσιώδης για την επίτευξη υγιεινών διατροφικών στόχων, ενώ η παρακολούθηση της άσκησης και του βάρους συμβάλλει στη συνολική φυσική ευεξία. Η λειτουργία παρακολούθησης του ύπνου προσθέτει έναν επιπλέον παράγοντα που επηρεάζει τη γενική υγεία. Επιπλέον, η Lifesum προσφέρει εξατομικευμένες συμβουλές και προγράμματα που βοηθούν τους χρήστες να πετύχουν τους δικούς τους στόχους υγείας. Η πολυπλοκότητα αυτών των λειτουργιών καθιστά την εφαρμογή ένα πολύπλευρο εργαλείο για την υποστήριξη της υγείας και της ευεξίας (Μαλτσινιώτη, 2023).

Η εφαρμογή Cronometer ανήκει στην κατηγορία πιο προηγμένων εφαρμογών παρακολούθησης διατροφής. Προσφέρει λεπτομερή ανάλυση των θρεπτικών συστατικών, παρέχοντας στους χρήστες πληροφορίες για την πρόσληψη τους σε βιταμίνες, μέταλλα και άλλες θρεπτικές ουσίες. Αυτή η λεπτομερής ανάλυση μπορεί να είναι χρήσιμη για όσους ενδιαφέρονται να παρακολουθούν πιο αναλυτικά τη διατροφή τους και να διασφαλίσουν την επάρκεια των θρεπτικών συστατικών (Πέρρος, 2022).

Η εφαρμογή Plant Nanny παρέχει μια διασκεδαστική και διαδραστική εμπειρία για τους χρήστες που θέλουν να αυξήσουν την πρόσληψή τους σε φρούτα και λαχανικά. Μέσα από την εφαρμογή, οι χρήστες φροντίζουν εικονικά φυτά που αντιστοιχούν στην πραγματική πρόσληψή τους νερού. Η διασκεδαστική προσέγγιση αυτή μπορεί να αποτελέσει κίνητρο για υγιεινές διατροφικές επιλογές και αύξηση της κατανάλωσης φρούτων και λαχανικών (Μαλτσινιώτη, 2023).

Οι εφαρμογές που σχετίζονται με τη διατροφή αντιπροσωπεύουν έναν εξαιρετικό τρόπο για τους εφήβους να ενσωματώσουν υγιεινές διατροφικές συνήθειες στην καθημερινή τους ζωή. Αυτές οι εφαρμογές δεν παρέχουν απλώς εργαλεία παρακολούθησης αλλά προάγουν και την κατανόηση της διατροφής, προσφέροντας στους χρήστες πληροφορίες και προτάσεις. Ένα από τα κυρίαρχα οφέλη των εφαρμογών

αυτών είναι η προώθηση της υγιεινής διατροφής. Μέσω της παρακολούθησης της κατανάλωσης τροφίμων, οι έφηβοι μπορούν να εκπαιδευτούν σχετικά με την ισορροπημένη διατροφή και να προσαρμόσουν τις επιλογές τους για να ανταποκρίνονται στις διατροφικές τους ανάγκες (Stephen, 2016). Με αυτόν τον τρόπο, παρέχεται η δυνατότητα βελτίωσης της υγείας.

Ενημερώνοντας τους εφήβους για τη θρεπτική αξία των τροφίμων, οι εφαρμογές προβάλλουν τις επιλογές που συμβάλλουν στη διατήρηση υγιεινού βάρους, αυξάνουν την ενέργεια και συμβάλλουν στη βελτίωση της διάθεσης. Επιπλέον, προωθούν την ευεξία, βοηθώντας τους χρήστες να αισθάνονται καλύτερα με τον εαυτό τους και ενισχύουν την αυτοεκτίμησή τους. Με την επίτευξη υγιεινών στόχων και τη διατήρηση ενός θετικού συναισθηματικού κλίματος, οι έφηβοι μπορούν να δημιουργήσουν έναν υγιεινό τρόπο ζωής που συνδέεται με τη διατροφή τους (Εξηνταβελώνης & Σωτηρέλης, 2023).

1.4. Μέτρα προστασίας της προβολής διαφημίσεων

Για να περιοριστεί η επίδραση της διαφήμισης τροφίμων στις διατροφικές συνήθειες των καταναλωτών, υπάρχουν διάφορα μέτρα που μπορούν να εφαρμοστούν:

Νομοθετικές ρυθμίσεις: Οι κυβερνήσεις μπορούν να θεσπίσουν αυστηρούς κανονισμούς που περιορίζουν την προβολή διαφημίσεων τροφίμων σε παιδιά και εφήβους. Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει τον καθορισμό ορίων για τα επίπεδα θερμίδων, ζάχαρης, λιπαρών και αλατιού σε διαφημίσεις προς το ευρύ κοινό (Zimmerman & Shimoga, 2014).

Εκπαιδευτικά προγράμματα: Τα εκπαιδευτικά προγράμματα μπορούν να αναπτυχθούν με σκοπό να ενημερώσουν τους καταναλωτές για τις διατροφικές επιπτώσεις της διαφήμισης τροφίμων. Η αύξηση της ενημέρωσης μπορεί να ενισχύσει την ικανότητα του καταναλωτή να κάνει υγιεινές επιλογές (Galbraith-Emami & Lobstein, 2013).

Ενεργητική συμμετοχή των καταναλωτών: Οι καταναλωτές μπορούν να ασκήσουν πίεση στις εταιρείες τροφίμων και στις κυβερνήσεις για την εφαρμογή μέτρων που περιορίζουν τη διαφημιστική επιρροή. Η δημιουργία ομάδων καταναλωτών

και η συμμετοχή σε καμπάνιες αγοραστικής επιρροής μπορούν να είναι εξίσου αποτελεσματικές (Zimmerman & Shimoga, 2014).

Ενίσχυση της αυτορρύθμισης της βιομηχανίας: Οι εταιρείες τροφίμων μπορούν να υιοθετήσουν αυστηρές πρακτικές αυτορρύθμισης σχετικά με τη διαφήμιση, προκειμένου να μειώσουν την προώθηση ανθυγιεινών προϊόντων (Zimmerman & Shimoga, 2014).

Στην Ελλάδα, ο νόμος 4481/2017 προσφέρει ένα πλαίσιο ρυθμίσεων για τη διαφήμιση τροφίμων online, με στόχο την προστασία του καταναλωτή. Η απαγόρευση της διαφήμισης προς παιδιά και εφήβους, καθώς και η απαίτηση για ακριβή και αμερόληπτη διαφήμιση, αποτελούν βήματα προς τη σωστή κατεύθυνση για τον περιορισμό των αρνητικών επιπτώσεων της διαφήμισης τροφίμων (Λυκάκη & Τσεκενή, 2020).

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2: ΚΟΙΝΩΝΙΚΑ ΔΙΚΤΥΑ

2.1. Κοινωνικά δίκτυα και διατροφικές συνήθειες

Η ενσωμάτωση των κοινωνικών δικτύων στην καθημερινότητά μας έχει ανοίξει ένα νέο παράθυρο επικοινωνίας, ψυχαγωγίας, και δυνητικά επηρεάζει τις διατροφικές μας συνήθειες. Η εμφάνιση διαφημίσεων τροφίμων στα κοινωνικά δίκτυα έχει αναδειχθεί σε έναν σημαντικό παράγοντα επιρροής στις διατροφικές αποφάσεις μας (Kim, 2015).

Οι διαφημίσεις τροφίμων στα κοινωνικά δίκτυα, συχνά χαρακτηρίζονται από ελκυστικά γραφικά και προσεγμένες εικόνες, εστιάζοντας συχνά σε τρόφιμα υψηλά σε λιπαρά, ζάχαρη και αλάτι. Η επανειλημμένη έκθεση σε τέτοιου είδους διαφημίσεις μπορεί να υποκινήσει αυξημένη κατανάλωση ανθυγιεινών τροφίμων, επηρεάζοντας τις διατροφικές επιλογές (Stephen, 2016).

Πέραν των διαφημίσεων, οι χρήστες επικοινωνούν ενεργά με περιεχόμενο που σχετίζεται με τη διατροφή. Φωτογραφίες, βίντεο, συνταγές και κριτικές εστιατορίων αποτελούν κομμάτι του κοινωνικού τους γίνεσθαι. Η αλληλεπίδραση με αυτό το περιεχόμενο μπορεί να διαμορφώσει τις προτιμήσεις και τις συνήθειες τους ως προς τη διατροφή (Hausmann, 2018).

Επομένως, οι χρήστες κοινωνικών δικτύων βρίσκονται σε μια συνεχή διαδικασία επιρροής, όπου η διαφήμιση και το περιεχόμενο σχετικά με τη διατροφή διαμορφώνουν τις διατροφικές τους επιλογές. Η ενημέρωση και η ευαισθητοποίηση σχετικά με τις επιπτώσεις αυτών των επιρροών μπορεί να βοηθήσει τους χρήστες να κάνουν πιο υγιεινές και ενημερωμένες επιλογές διατροφής.

2.2. Ο ρόλος των influencers

Οι influencers, ως πρόσωπα με μεγάλο αριθμό ακόλουθων στα κοινωνικά δίκτυα, διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο στη διαμόρφωση των διατροφικών συνηθειών των ακολούθων τους. Μέσω των κοινωνικών δικτύων, οι influencers προωθούν τρόφιμα και διατροφικές συνήθειες, καθώς η επιρροή τους συχνά οδηγεί τους ακόλουθους να ακολουθούν τις συμβουλές τους (Stephen, 2016). Η προώθηση τροφίμων μπορεί να είναι

άμεση, όταν λαμβάνουν πληρωμή για διαφήμιση συγκεκριμένων προϊόντων, ή έμμεση, όταν μοιράζονται προσωπικές διατροφικές προτιμήσεις. Οι ακόλουθοι των influencers, εμπιστεύονται τις απόψεις αυτών των προσώπων και συχνά επιθυμούν να υιοθετήσουν τον τρόπο ζωής που προβάλλουν (Kim, 2015).

Σύμφωνα με έρευνες, οι ακόλουθοι των influencers είναι πιο πιθανό να υιοθετήσουν τις διατροφικές επιλογές που προωθούν οι influencers που ακολουθούν. Αυτό συμβαίνει επειδή οι ακόλουθοι εμπιστεύονται τις απόψεις τους και επιθυμούν να αντιγράψουν τον τρόπο ζωής που τους παρουσιάζεται. Με αυτό τον τρόπο, οι influencers διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο στον σχηματισμό των διατροφικών επιλογών του κοινού τους (Hausmann, 2018).

2.3. Προκλήσεις και πλεονεκτήματα

Η επίδραση των κοινωνικών δικτύων στις διατροφικές επιλογές μας μπορεί να προκαλέσει τόσο προκλήσεις όσο και πλεονεκτήματα, και είναι σημαντικό να αντιληφθούμε τα διάφορα κομμάτια αυτής της επίδρασης (Hausmann, 2018).

Στον τομέα των προκλήσεων, η έκθεση σε διαφημίσεις τροφίμων μέσω των κοινωνικών δικτύων μπορεί να οδηγήσει σε αύξηση της κατανάλωσης τροφίμων, ιδιαίτερα όσον αφορά τα ανθυγιεινά είδη. Οι διαφημίσεις είναι συχνά ελκυστικές και επικεντρωμένες σε υψηλά λιπαρά, ζάχαρη και αλάτι, μπορεί να δημιουργήσουν επιθυμίες για τρόφιμα που δεν είναι πάντα υγιεινά (Higgs & Ruddock, 2020). Επιπλέον, η έκθεση σε περιεχόμενο που σχετίζεται με τη διατροφή μπορεί να δημιουργήσει άγχος και ανασφάλεια για το βάρος και την εικόνα του σώματος. Τα πρότυπα που προβάλλονται στα κοινωνικά δίκτυα συχνά δημιουργούν πιέσεις για την επίτευξη του "τέλειου" σώματος (Kim, 2015).

Αξίζει ωστόσο να αναφερθεί ότι, υπάρχουν και κάποια πλεονεκτήματα. Τα κοινωνικά δίκτυα μπορούν να χρησιμοποιηθούν για την προώθηση υγιεινών διατροφικών επιλογών μέσω της κοινοποίησης πληροφοριών και συνταγών. Επιπλέον, οι χρήστες μπορούν να βρουν υποστήριξη και έμπνευση από άλλους με παρόμοιες διατροφικές αξίες, ενώ τα κοινωνικά δίκτυα μπορούν να χρησιμοποιηθούν και για την εκπαίδευση των χρηστών σχετικά με τη σημασία μιας υγιεινής διατροφής και του υγιεινού τρόπου ζωής (Stephen, 2016).

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3: ΔΙΑΤΡΟΦΗ, ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΨΗΦΙΑΚΑ ΜΕΣΑ

3.1. Υγιεινή διατροφή και σωματική δραστηριότητα των εφήβων

Η εφηβική ηλικία, μια φάση στην οποία διαδραματίζονται σημαντικές βιολογικές, σωματικές και ψυχολογικές μεταβολές, αποτελεί κρίσιμη περίοδο για τη διαμόρφωση των συνηθειών που θα επηρεάσουν την υγεία των εφήβων στο μέλλον. Κατά τη διάρκεια αυτής της φάσης, η υιοθέτηση μιας υγιεινής διατροφής αποκτά κρίσιμη σημασία για την ανάπτυξη και την ωρίμανση του οργανισμού (Leech, McNaughton, & Timperio, 2014).

Η ισορροπημένη διατροφή αποτελεί το θεμέλιο για τη διατήρηση της υγείας των εφήβων, παρέχοντας ένα πλήρες φάσμα θρεπτικών συστατικών που είναι απαραίτητα για τη σωστή ανάπτυξη και λειτουργία του οργανισμού τους. Οι πρωτεΐνες είναι ένας σημαντικός παράγοντας ο οποίος συμβάλει στην ανάπτυξη και την αποκατάσταση των μυών και των ιστών, παρέχοντας ταυτόχρονα την απαραίτητη ενέργεια για την καθημερινή δραστηριότητα. Οι υδατάνθρακες, οι οποίοι περιλαμβάνουν τα σιτηρά, τα φρούτα και τα λαχανικά, αποτελούν τη βάση της διατροφής και παρέχουν την αναγκαία γλυκόζη για τη λειτουργία του εγκεφάλου και την ενέργεια που απαιτείται κατά τη διάρκεια των καθημερινών δραστηριοτήτων. Τα λίπη, παρόλο που συχνά υποτιμώνται, αποτελούν σημαντική πηγή ενέργειας και βοηθούν στην απορρόφηση των λιποδιαλυτών βιταμινών (A, D, E, K) που είναι ουσιώδεις για την υγεία του δέρματος και την ανάπτυξη των κυττάρων. Επιπλέον, τα μέταλλα, όπως το ασβέστιο, το σίδηρο και το μαγνήσιο, είναι εξίσου σημαντικά για την οστική υγεία, την ανοσοποίηση και την καλή λειτουργία των οργάνων. Τέλος, οι βιταμίνες, σειρά από οργανικές ενώσεις, συμβάλλουν στη ρύθμιση των βιοχημικών διεργασιών, όπως η ανάπτυξη και η ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος. Η συνειδητοποίηση της σημασίας αυτών των θρεπτικών συστατικών και η ενσωμάτωσή τους σε μια ποικίλη και ισορροπημένη διατροφή αποτελούν τη βάση για έναν υγιεινό τρόπο ζωής κατά τη διάρκεια της εφηβείας και πέραν αυτής (Hosker, Elkins & Potter, 2019).

Πέρα από την υγιεινή διατροφή, η συμπερίληψη της σωματικής δραστηριότητας αναδεικνύεται ως κρίσιμη πτυχή για την ολοκληρωμένη υγεία των εφήβων. Η ενεργός συμμετοχή σε φυσικές δραστηριότητες συντελεί σε ποικίλους τομείς της υγείας, προσφέροντας ολοκληρωμένα οφέλη. Η συνεχής άσκηση συμβάλλει στην ανάπτυξη των μυών και των οστών, προάγοντας την ευελιξία και την αντοχή του σώματος. Μέσα από την ενίσχυση της καρδιακής λειτουργίας και των πνευμόνων, η σωματική δραστηριότητα ενισχύει το καρδιοαναπνευστικό σύστημα, προωθώντας την καλή υγεία του αναπνευστικού μας συστήματος. Επιπλέον, η συχνή άσκηση συμβάλλει στη βελτίωση της κινητικότητας και της ευλυγισίας, παρέχοντας τη δυνατότητα για ευέλικτες κινήσεις και προλαμβάνοντας πιθανούς τραυματισμούς. Σε αυτήν την προοπτική, η σωματική δραστηριότητα δεν αποτελεί απλά ρουτίνα αλλά και βασικό στοιχείο για την ανάπτυξη ενός υγιούς και ευέλικτου σώματος. Εντούτοις, τα οφέλη της σωματικής δραστηριότητας εκτείνονται πέρα από τη φυσική υγεία. Έρευνες έχουν δείξει ότι η σωματική δραστηριότητα συνδέεται με την ψυχολογική ευεξία, βοηθώντας στην αντιμετώπιση του στρες και των συναισθημάτων κατάθλιψης, ενισχύοντας την ψυχική αντοχή των εφήβων (Hills, Dengel, & Lubans, 2015).

Συνδυαζόμενη με την υγιεινή διατροφή, η συμμετοχή σε σωματική δραστηριότητα προωθεί τη συνολική υγεία. Η ενεργός συμμετοχή σε αθλήματα, γυμναστική ή άλλες φυσικές δραστηριότητες συντελεί στην ανάπτυξη μυών, τη βελτίωση της αντοχής, και την ενίσχυση της καρδιαγγειακής λειτουργίας. Πέραν των φυσικών οφελών, η σωματική δραστηριότητα συχνά σχετίζεται με την ψυχολογική ευεξία, βοηθώντας στην αντιμετώπιση του στρες και τη βελτίωση της διάθεσης. Συνεπώς, η ενίσχυση της ευαισθητοποίησης για τη σημασία αυτών των παραγόντων και η δημιουργία συνολικά υγιεινών συνηθειών αποτελούν τη βάση για τη διατήρηση ενός υγιούς τρόπου ζωής κατά τη διάρκεια της εφηβείας και πέραν αυτής (Chaput & Dutil, 2016).

3.2. Χρήση ψηφιακών μέσων από τους εφήβους

Η έκρηξη στη χρήση των ψηφιακών μέσων, όπως υπολογιστές, κινητά τηλέφωνα και tablets, έχει επιφέρει σημαντικές αλλαγές στην καθημερινότητα των εφήβων. Σύμφωνα με έρευνα του Εθνικού Ινστιτούτου Υγείας των Ηνωμένων Πολιτειών, το

95% των εφήβων ηλικίας 13-18 ετών χρησιμοποιεί το διαδίκτυο και το 73% αξιοποιεί μέσα κοινωνικής δικτύωσης (Reid Chassiakos, 2016).

Η χρήση των ψηφιακών μέσων από τους εφήβους συνεπάγεται πολλές προκλήσεις, με τις οποίες αντιμετωπίζουν καθημερινά. Μία από τις κύριες προκλήσεις είναι η πιθανή επίδραση στην ψυχική υγεία λόγω της υπερβολικής χρήσης κοινωνικών μέσων. Η συνεχής παρακολούθηση των μέσων αυτών μπορεί να οδηγήσει σε αυξημένο στρες, αίσθημα ανταγωνισμού και ανησυχία για την αντίληψη της εικόνας τους από τους άλλους. Μείωση της σωματικής δραστηριότητας είναι άλλη σημαντική πτυχή που προκύπτει από τη συχνή χρήση ψηφιακών μέσων. Η παρατεταμένη έκθεση των εφήβων σε οθόνες, όπως αυτές των κινητών τηλεφώνων και των υπολογιστών, μπορεί να συντελέσει στη μείωση της φυσικής δραστηριότητας και να επηρεάσει την υγεία τους. Επιπλέον, η διαφήμιση μέσω των ψηφιακών μέσων είναι ένας παράγοντας ο οποίος μπορεί να επηρεάσει εξίσου σημαντικά τις διατροφικές επιλογές των εφήβων. Στο ίδιο πλαίσιο, η συχνή έκθεση σε διαφημίσεις τροφίμων ενδέχεται να μεταβάλει τις προτιμήσεις τους και να αποτελέσει καθοριστικός παράγοντας στη διαμόρφωση ακατάλληλων διατροφικών συνηθειών. Συνεπώς, είναι ζωτικής σημασίας να αντιληφθούν οι γονείς, οι εκπαιδευτικοί και οι επαγγελματίες της υγείας τη σημασία της ισορροπημένης χρήσης των ψηφιακών μέσων και να υποστηρίξουν τους εφήβους στην ανάπτυξη υγιεινών συνηθειών (Orben & Przybylski, 2019).

Επιπροσθέτως, η επιδραστική χρήση των ψηφιακών μέσων από τους εφήβους συνεπάγεται πληθώρα προκλήσεων, οι οποίες αντιμετωπίζονται καθημερινά. Ένα κύριο ζήτημα είναι η πιθανή επίδραση στην ψυχική υγεία λόγω της υπερβολικής χρήσης κοινωνικών μέσων. Η συνεχής παρακολούθηση των κοινωνικών μέσων μπορεί να προκαλέσει αυξημένο στρες, ανταγωνισμό και ανησυχία σχετικά με την εικόνα τους στον κοινωνικό χώρο (Charput & Dutil, 2016).

Ένα ακόμη σημαντικό θέμα που ανακύπτει από τη συχνή χρήση ψηφιακών μέσων είναι η μείωση της σωματικής δραστηριότητας. Η εκτεταμένη έκθεση σε οθόνες, όπως αυτές των κινητών τηλεφώνων και υπολογιστών, μπορεί να συμβάλει στη μείωση της φυσικής δραστηριότητας και να επηρεάσει αρνητικά την υγεία των εφήβων. Όπως έχει ήδη αναφερθεί, η διαφήμιση μέσω των ψηφιακών μέσων αποτελεί σημαντικό παράγοντα στη διαμόρφωση και υιοθέτηση των διατροφικών επιλογών των εφήβων, το

οποίο επιτυγχάνεται μέσω της επανειλημμένης έκθεση σε διαφημίσεις (Hosker, Elkins & Potter, 2019).

Είναι, επομένως, κρίσιμη η αντίληψη των γονέων, των εκπαιδευτικών και των επαγγελματιών της υγείας για τη σημασία της ισορροπημένης χρήσης των ψηφιακών μέσων. Αξίζει να υποστηρίξουν τους εφήβους στην ανάπτυξη υγιεινών συνήθειών με προσεκτική και ενημερωμένη προσέγγιση.

3.3. Ψηφιακές εφαρμογές, διατροφικές συνήθειες και άσκηση των εφήβων

Οι μελέτες που έχουν πραγματοποιηθεί αναφορικά με τις εφαρμογές παρακολούθησης διατροφής και την επίδρασή τους στις διατροφικές συνήθειες των εφήβων έχουν αναδείξει θετικά αποτελέσματα. Για παράδειγμα, σύμφωνα με μια μελέτη του 2018, έφηβοι που χρησιμοποίησαν εφαρμογές παρακολούθησης διατροφής εμφάνισαν αυξημένη πιθανότητα να κάνουν υγιεινές διατροφικές επιλογές και να επιτύχουν απώλεια βάρους (Rosen, 2014).

Παρόλα αυτά, είναι ουσιώδες να γίνει κατανοητό ότι οι εφαρμογές δεν αποτελούν πανάκεια. Οι έφηβοι, ενώ μπορεί να επωφελούνται από τη χρήση τους, εξακολουθούν να χρειάζονται την καθοδήγηση και υποστήριξη των γονέων και των εκπαιδευτικών τους. Οι ενήλικες μπορούν να διαδραματίσουν σημαντικό ρόλο στην εκπαίδευση των εφήβων σχετικά με την ισορροπημένη διατροφή, την ανάγκη για φυσική δραστηριότητα και την επίτευξη γενικής ευεξίας (Rohde, Stice, & Marti, 2015). Επιπλέον, είναι σημαντικό να παρακολουθείται η χρήση των εφαρμογών από τους εφήβους και να διασφαλίζεται ότι αυτή γίνεται με υπεύθυνο τρόπο, χωρίς να εκθέτει τους νέους σε αρνητικά αποτελέσματα ή πίεση σχετικά με την εικόνα του σώματος (Riebl, 2015).

Υπάρχουν διάφοροι τρόποι προκειμένου να εδραιωθεί και να αναπτυχθεί περαιτέρω η χρήση και των εφαρμογών που προάγουν έναν υγιεινό τρόπο ζωής. Ένας εξ αυτών αποτελεί ο σχεδιασμός των εφαρμογών ειδικά για τους εφήβους. Αυτό περιλαμβάνει τον λογαριασμό των ενδιαφερόντων και των προτιμήσεων τους, καθώς και την παροχή διασκεδαστικών και ελκυστικών χαρακτηριστικών. Συνεπώς, οι εφαρμογές πρέπει να προσαρμόζονται ώστε να ενθαρρύνουν τους εφήβους να υιοθετήσουν υγιεινές διατροφικές συνήθειες (Riebl, 2015).

Επιπλέον, η συνεργασία με τους γονείς και τους εκπαιδευτικούς μπορεί να αποδειχθεί ως καίρια. Οι εφαρμογές θα μπορούσαν να προσφέρουν στους γονείς εργαλεία για να υποστηρίξουν τους εφήβους στις υγιεινές διατροφικές τους επιλογές. Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει συμβουλές για την επικοινωνία με τους εφήβους σχετικά με τη διατροφή και εκπαιδευτικές δραστηριότητες για την αύξηση του διατροφικού επιμορφωτικού επιπέδου (Rohde, Stice, & Marti, 2015). Σημαντικό είναι επίσης να διασφαλιστεί η ασφάλεια και η αξιοπιστία των εφαρμογών. Αυτές θα πρέπει να υποβάλλονται σε συστηματικό έλεγχο για την ακρίβεια των πληροφοριών τους και την απουσία επιβλαβούς περιεχομένου (Riebl, 2015).

Τέλος, οι εφαρμογές μπορούν να αναπτύξουν πρόσθετες λειτουργίες, όπως παροχή πρόσθετων πληροφοριών σχετικά με τη διατροφή και την υγεία, ενθαρρύνοντας τους εφήβους να ενδιαφέρονται για την υγιεινή διατροφή και τον τρόπο ζωής τους (Rohde, Stice, & Marti, 2015). Συνοπτικά, οι εφαρμογές που σχετίζονται με τη διατροφή μπορούν να αποτελέσουν ισχυρό εργαλείο για την προαγωγή της υγιεινής διατροφής στους εφήβους, υπό την προϋπόθεση ότι σχεδιάζονται και χρησιμοποιούνται με φροντίδα και επιστημονική βάση.

Στο πλαίσιο αυτό έχουν δημιουργηθεί εφαρμογές οι οποίες προωθούν την φυσική άσκηση και αποτελούν πολύ σημαντικά εργαλεία για τη βελτίωση της σωματικής υγείας και της ευεξίας. Προσφέρουν ποικιλία λειτουργιών που μπορούν να ενθαρρύνουν και να υποστηρίξουν τους χρήστες στην έκταση της φυσικής τους δραστηριότητας (Stockwell, 2019). Μερικές από αυτές περιλαμβάνουν:

1. **Παρακολούθηση της φυσικής δραστηριότητας:** Οι εφαρμογές παρακολουθούν συνεχώς τη δραστηριότητα του χρήστη, καταγράφοντας τον αριθμό των βημάτων, τη διανυθείσα απόσταση και τον χρόνο άσκησης. Αυτή η παρακολούθηση μπορεί να χρησιμοποιηθεί για την καταγραφή της προόδου και της συνεπαγόμενης έντασης της άσκησης (Laranjo, 2021).
2. **Διατροφικές συμβουλές:** Οι εφαρμογές παρέχουν διατροφικές συμβουλές και πληροφορίες σχετικά με τα θρεπτικά συστατικά. Αυτό μπορεί να βοηθήσει τους χρήστες να διατηρήσουν ισορροπημένη διατροφή κατά τη διάρκεια της προσπάθειάς τους να ασχολούνται με τη φυσική άσκηση (Zhang, 2020).
3. **Καθοδήγηση για ασκήσεις:** Παρέχοντας βίντεο, εικόνες και κείμενο, αυτές οι εφαρμογές καθοδηγούν τους χρήστες σε διάφορες ασκήσεις. Αυτό μπορεί να

ενισχύσει την ορθή εκτέλεση των ασκήσεων και να παρέχει ποικιλία στο πρόγραμμα προπόνησης (Stockwell, 2019).

4. **Κοινωνικές λειτουργίες:** Ορισμένες εφαρμογές επιτρέπουν στους χρήστες να συνδέονται μεταξύ τους, να μοιράζονται την πρόδό τους, να ανταλλάσσουν συμβουλές και να παρέχουν υποστήριξη. Η κοινωνική διάσταση μπορεί να ενθαρρύνει τη συνέχεια και την αμοιβαία ενίσχυση (Zhang, 2020).

Ορισμένες από τις δημοφιλείς εφαρμογές περιλαμβάνουν το Nike Run Club για παρακολούθηση της δρομικής δραστηριότητας, το Peloton για ζωντανές προπονήσεις, το Fitbit για παρακολούθηση φυσικής δραστηριότητας και ύπνου, το MyFitnessPal για διατροφική παρακολούθηση και το 7 Minute Workout για σύντομα προγράμματα άσκησης (Laranjo, 2021).

Επιστημονικές έρευνες καταδεικνύουν ότι οι ψηφιακές εφαρμογές αποτελούν ισχυρό εργαλείο για την προαγωγή της σωματικής δραστηριότητας. Σύμφωνα με μια μελέτη του 2020, οι χρήστες που χρησιμοποίησαν μια εφαρμογή άσκησης εμφάνισαν αυξημένη τάση να αυξήσουν τη συνολική τους φυσική δραστηριότητα σε σχέση με τους μη χρήστες (Laranjo, 2021). Οι ψηφιακές εφαρμογές μπορούν να επιφέρουν θετική επίδραση στη σωματική δραστηριότητα με διάφορους τρόπους:

1. **Παροχή Κινήτρου και Υποστήριξης:** Οι εφαρμογές μπορούν να λειτουργήσουν ως κινητήριοι παράγοντες, παρέχοντας υποστήριξη και κίνητρο στους χρήστες για να ξεκινήσουν και να διατηρήσουν έναν υγιεινό τρόπο ζωής. Μέσω ειδοποιήσεων, στόχων και επιβραβεύσεων ενθαρρύνουν την τακτική άσκηση (Zhang, 2020).
2. **Διασκεδαστική και Ελκυστική Εμπειρία:** Οι εφαρμογές σχεδιασμένες με έμφαση στην ευχάριστη εμπειρία χρήσης παρέχουν ποικιλία σε ασκήσεις και προγράμματα. Η δυνατότητα επιλογής μεταξύ διαφορετικών δραστηριοτήτων καθιστά την άσκηση πιο διασκεδαστική και ελκυστική (Laranjo, 2021).
3. **Παροχή Πληροφοριών και Καθοδήγησης:** Πέραν της κινητοποίησης, παρέχουν χρήσιμες πληροφορίες σχετικά με τη σημασία της άσκησης και τα οφέλη που προσφέρει στην υγεία. Επίσης, παρέχουν καθοδήγηση σε σχέση με τις σωστές τεχνικές εκτέλεσης των ασκήσεων (Stockwell, 2019).

Οι ψηφιακές εφαρμογές στον τομέα της σωματικής δραστηριότητας έχουν επιτύχει σημαντική πρόοδο, καταφέροντας να ευαισθητοποιήσουν το κοινό σχετικά με τη σημασία της φυσικής άσκησης. Αυτές οι εφαρμογές παρέχουν πληροφορίες και ειδοποιήσεις που αυξάνουν τη συνειδητοποίηση σχετικά με τα οφέλη της καθημερινής φυσικής δραστηριότητας (Zhang, 2020). Επιπλέον, η πρόσβαση σε προγράμματα προπόνησης, πληροφορίες σχετικά με αθλητικές εκδηλώσεις και οδηγίες ασκήσεων έχει διευκολυνθεί σημαντικά μέσω αυτών των ψηφιακών εφαρμογών. Αυτό συμβάλλει στη δημιουργία ενός πιο προσβάσιμου περιβάλλοντος για τη σωματική δραστηριότητα, προσφέροντας περισσότερες επιλογές και ευκαιρίες για όλους τους χρήστες (Zhang, 2020).

Ωστόσο, παράλληλα με αυτές τις επιτυχίες, αντιμετωπίζουν και ορισμένες προκλήσεις. Ορισμένες ομάδες πληθυσμού ενδέχεται να μην επωφελούνται εξίσου από αυτές τις εφαρμογές λόγω ηλικίας ή φυσικών περιορισμών. Επομένως, είναι ζωτικής σημασίας να λαμβάνονται υπόψη οι διάφορες ανάγκες των χρηστών κατά την ανάπτυξη των εφαρμογών (Zhang, 2020). Το κόστος αποτελεί επίσης πρόκληση, καθώς η αγορά και η συντήρηση των ψηφιακών εφαρμογών μπορεί να αποτελέσουν οικονομικό βάρος για ορισμένους χρήστες, περιορίζοντας την προσβασιμότητά τους (Laranjo, 2021). Επιπλέον, η υπερβολική χρήση αυτών των εφαρμογών μπορεί να οδηγήσει σε εθιστική συμπεριφορά, καθώς ορισμένοι χρήστες ενδέχεται να παραμελούν άλλες πτυχές της ζωής τους (Romeo, 2019).

Για να αντιμετωπιστούν αυτές οι προκλήσεις, είναι απαραίτητη η ανάπτυξη ψηφιακών εφαρμογών που είναι προσβάσιμες, οικονομικά προσιτές και προσαρμοσμένες στις ανάγκες του ευρύτερου κοινού. Αυτό θα προάγει μια υγιή και ισορροπημένη χρήση αυτών των εφαρμογών, ενισχύοντας την σωματική δραστηριότητα, την υγεία και ευεξία του κοινού και ιδιαίτερα των εφήβων (Stockwell, 2019; Kenney & Gortmaker, 2017).

3.4. Βιντεοπαιχνίδια και σωματική δραστηριότητα

Τα βιντεοπαιχνίδια αποτελούν μια εξαιρετικά δημοφιλή μορφή ψυχαγωγίας για τους εφήβους, με τους περισσότερους να δαπανούν πολλές ώρες καθημερινά σε αυτές τις δραστηριότητες. Η επίδραση της υπερβολικής χρήσης βιντεοπαιχνιδιών στη σωματική υγεία των εφήβων είναι ένα θέμα που έχει τεθεί υπό εξέταση μελετών

(Kenney & Gortmaker, 2017). Μια έρευνα που πραγματοποιήθηκε το 2019 κατέληξε στο συμπέρασμα ότι οι έφηβοι περνούν περίπου 6 ώρες και 30 λεπτά την ημέρα σε ψηφιακά μέσα, συμπεριλαμβανομένων των βιντεοπαιχνιδιών. Αυτή η υπερβολική έκθεση μπορεί να έχει αρνητικές συνέπειες στη σωματική δραστηριότητα, καθώς τα βιντεοπαιχνίδια συνήθως είναι καθιστικές δραστηριότητες (Halbrook, 2019).

Μια άλλη μελέτη από το 2020 εντόπισε μια συσχέτιση μεταξύ της χρήσης βιντεοπαιχνιδιών και του υπέρβαρου και παχύσαρκου βάρους στους εφήβους. Συγκεκριμένα, οι έφηβοι που έπαιζαν για περισσότερες από δύο ώρες ημερησίως είχαν υψηλότερες πιθανότητες να παρουσιάσουν προβλήματα βάρους σε σχέση με αυτούς που έπαιζαν λιγότερο από μία ώρα (Pelletier, 2020). Επιπλέον, η υπερβολική χρήση βιντεοπαιχνιδιών σχετίζεται άμεσα με μειωμένη ποιότητα ύπνου, κάτι που μπορεί να επηρεάσει τη σωματική υγεία. Έρευνα του 2021 δείχνει ότι οι έφηβοι που αφιερώνουν περισσότερο από τρεις ώρες στα βιντεοπαιχνίδια έχουν περισσότερες δυσκολίες με τον ύπνο σε σύγκριση με τους λιγότερο ενεργούς (Kwok, 2021).

Είναι σημαντικό να επισημανθεί ότι η χρήση βιντεοπαιχνιδιών δεν αποτελεί απαραίτητα αρνητικό στοιχείο, αλλά η υπερβολική και ανεξέλεγκτη χρήση μπορεί να συνδέεται με προβλήματα σωματικής υγείας και ύπνου στην εφηβεία. Επομένως, η επίγνωση και ο έλεγχος του χρόνου που αφιερώνεται σε αυτές τις δραστηριότητες είναι ζωτικής σημασίας για τη σωματική ευεξία των εφήβων (Kenney & Gortmaker, 2017).

Συνοπτικά, η σωστή ισορροπία μεταξύ βιντεοπαιχνιδιών και φυσικής δραστηριότητας είναι ζωτικής σημασίας για τη σωματική υγεία των εφήβων καθώς η υπερβολική χρήση συνδέεται άμεσα με αρκετές αρνητικές επιπτώσεις (Kwok, 2021).

Οι σημαντικότερες επιπτώσεις είναι οι κάτωθι:

- 1. Επιβάρυνση του βάρους και παχυσαρκία:** Η καθιστική φύση των βιντεοπαιχνιδιών συνδέεται με μειωμένη σωματική δραστηριότητα, η οποία, σε συνδυασμό με την επιλογή συχνά να καταναλώνουν ώρες μπροστά σε οθόνες, μπορεί να οδηγήσει σε αύξηση του βάρους και πιθανώς σε παχυσαρκία (Halbrook, 2019).
- 2. Μείωση της μυϊκής μάζας:** Η έλλειψη σωματικής δραστηριότητας που συνοδεύει συχνά τα βιντεοπαιχνίδια μπορεί να οδηγήσει σε μείωση της μυϊκής

μάζας. Η άσκηση είναι σημαντική για τη διατήρηση της μυϊκής υγείας (Bleakley, 2015).

3. **Μειωμένη φυσική κατάσταση:** Η έλλειψη φυσικής δραστηριότητας μπορεί να οδηγήσει σε μειωμένη φυσική κατάσταση. Η ανεπαρκής άσκηση μπορεί να αυξήσει τον κίνδυνο τραυματισμών και να έχει αρνητικές επιδράσεις στην καρδιαγγειακή υγεία (Kenney & Gortmaker, 2017).
4. **Μειωμένη ποιότητα του ύπνου:** Η υπερβολική εκτίμηση στη χρήση βιντεοπαιχνιδιών, ιδίως κατά τις αργές ώρες της νύχτας, μπορεί να οδηγήσει σε μειωμένη ποιότητα του ύπνου. Η έλλειψη υγιούς ύπνου συνδέεται με πολλά προβλήματα υγείας, συμπεριλαμβανομένης της παχυσαρκίας (Gao, 2015).

Ωστόσο αξίζει να αναφερθεί ότι αρκετοί είναι οι τρόποι με τους οποίους μπορεί να περιοριστεί το πρόβλημα. Αρχικά, η ενημέρωση των γονέων και των εκπαιδευτικών σχετικά με τους κινδύνους της υπερβολικής χρήσης βιντεοπαιχνιδιών αποτελεί ένα βασικό βήμα για την αντιμετώπιση του ζητήματος. Μέσω διαδικτυακών πόρων, βιβλίων και άρθρων, οι γονείς μπορούν να κατανοήσουν καλύτερα τους κινδύνους που σχετίζονται με την υπερβολική έκθεση στα βιντεοπαιχνίδια. Τα σεμινάρια και οι διαλέξεις για τους εκπαιδευτικούς από υγειονομικές αρχές είναι επίσης κρίσιμα για την πληροφόρησή τους (Kwok, 2021). Αφού ενημερωθούν, οι γονείς και οι εκπαιδευτικοί έχουν τη δυνατότητα να επικοινωνήσουν αποτελεσματικά με τους εφήβους. Μπορούν να υπογραμμίσουν τη σημασία της σωματικής δραστηριότητας, εξηγώντας τα οφέλη της για την υγεία τους. Ένας ανοιχτός διάλογος μπορεί να ενισχύσει την κατανόηση των εφήβων σχετικά με τον σωματικό τους ρόλο και τη σημασία της ισορροπίας μεταξύ ηλεκτρονικών και φυσικών δραστηριοτήτων (Kenney & Gortmaker, 2017).

Η προώθηση της σωματικής δραστηριότητας μπορεί να γίνει μέσω της ενσωμάτωσης της στο καθημερινό περιβάλλον των εφήβων. Οι γονείς μπορούν να δημιουργήσουν οικογενειακές δραστηριότητες που περιλαμβάνουν φυσική δραστηριότητα, ενώ οι εκπαιδευτικοί μπορούν να προωθήσουν τη σωματική δραστηριότητα στο σχολικό περιβάλλον (Gao, 2015). Σημαντικό είναι επίσης το να δημιουργηθούν βιντεοπαιχνίδια που ενθαρρύνουν τη σωματική δραστηριότητα. Η συνεργασία με εταιρείες βιντεοπαιχνιδιών για τη δημιουργία παιχνιδιών που συνδυάζουν την ψυχαγωγία με την άσκηση μπορεί να αποτελέσει αποτελεσματικό μέσο προώθησης της φυσικής δραστηριότητας (Kwok, 2021).

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4: ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΕΠΗΡΕΑΣΜΟΥ

4.1. Οικογενειακό περιβάλλον

Η οικογένεια αναδεικνύεται ως το πρωταρχικό και καθοριστικό περιβάλλον κοινωνικοποίησης για παιδιά και εφήβους, διαδραματίζοντας σημαντικό ρόλο στον προσανατολισμό τους ως προς τις διατροφικές και σωματικές τους συνήθειες. Οι γονείς, ως πρώτοι δάσκαλοι, είναι υπεύθυνοι για τη μετάδοση γνώσεων σχετικά με τη διατροφή και την σημασία της σωματικής δραστηριότητας, καθώς και για τη διαμόρφωση προτύπων συμπεριφοράς (Carbert, 2019). Η οικογενειακή επίδραση στις διατροφικές και σωματικές συνήθειες των εφήβων επηρεάζεται από πολλούς παράγοντες. Οι γονείς προσφέρουν τρόφιμα που υπάρχουν στο σπίτι, καθορίζοντας την ποιότητα και την ποσότητα της διατροφής τους. Επίσης, οι διατροφικές συνήθειες των γονέων αποτελούν σημαντικό παράγοντα επιρροής, καθώς τα παιδιά αναγκάζονται να προσαρμόσουν τις δικές τους συνήθειες σύμφωνα με το παράδειγμα που λαμβάνουν (Mahmood, 2021).

Επιπλέον, οι σωματικές δραστηριότητες που πραγματοποιούνται στην οικογένεια ασκούν σημαντική επίδραση. Η συμμετοχή των γονέων σε φυσικές δραστηριότητες, όπως περπάτημα, ποδηλασία ή κολύμβηση, ενθαρρύνει τα παιδιά να αναπτύξουν θετικές σωματικές συνήθειες (Neufeld, 2022). Είναι, λοιπόν, καθοριστικό να αναγνωρίζουμε τον ρόλο της οικογένειας ως πρώτου περιβάλλοντος επίδρασης στη διαμόρφωση των συνηθειών των εφήβων. Η ποιοτική διαχείριση της διατροφής, η υποστήριξη της σωματικής δραστηριότητας και η δημιουργία υγιεινών προτύπων αποτελούν θεμέλια για την υγιεινή ανάπτυξη των νέων μελών της οικογένειας (Vilela, 2020).

Ο ρόλος των γονέων στη διαμόρφωση υγιεινών συνηθειών στα παιδιά τους είναι θεμελιώδης, και ορισμένες συμβουλές μπορούν να ακολουθηθούν για να επιτευχθεί αυτό:

1. **Δημιουργία Υγιεινού Περιβάλλοντος:** Ένα υγιεινό περιβάλλον στο σπίτι έχει καθοριστική σημασία. Φροντίστε να υπάρχουν στο σπίτι υγιεινά τρόφιμα, όπως φρούτα, λαχανικά, ολικής αλέσεως δημητριακά και πηγές πρωτεΐνης. Περιορίστε την πρόσβαση σε ανθυγιεινά τρόφιμα και ποτά, προωθώντας έτσι τις υγιεινές διατροφικές επιλογές (Vilela, 2020).

2. **Καλό Παράδειγμα:** Η σημασία του καλού παραδείγματος δεν μπορεί να υπερεκτιμηθεί. Τα παιδιά μαθαίνουν κατά κύριο λόγο από τη συμπεριφορά των γονέων τους. Εάν οι γονείς τηρούν υγιεινό τρόπο ζωής, όπως ισορροπημένη διατροφή και συχνή άσκηση, τα παιδιά είναι πιθανό να ακολουθήσουν αυτές τις συνήθειες (Carbert, 2019).
3. **Ενθάρρυνση σε Σωματικές Δραστηριότητες:** Ενθαρρύνετε τα παιδιά σας να συμμετέχουν σε σωματικές δραστηριότητες που τους αρέσουν. Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει αθλητικές δραστηριότητες, παιχνίδια στον εξωτερικό χώρο ή ακόμη και οικογενειακές βόλτες. Η διασκέδαση με την άσκηση ενθαρρύνει τη συνεχή συμμετοχή (Neufeld, 2022).

Με τη συνεπή εφαρμογή αυτών των συμβουλών, οι γονείς μπορούν να διαμορφώσουν ένα υγιεινό και ενεργό περιβάλλον για τα παιδιά τους, προάγοντας την υιοθέτηση υγιεινών συνηθειών που θα συνοδεύουν την ανάπτυξή τους (Vilela, 2020).

Ωστόσο δεν πρέπει να παραληφθεί ότι η προώθηση υγιεινών συνηθειών στα παιδιά αντιμετωπίζει προκλήσεις λόγω των αλλαγών στη σύγχρονη κοινωνία. Η κοινωνία συχνά προωθεί ανθυγιεινούς τρόπους ζωής, όπως η υπερκατανάλωση επεξεργασμένων τροφίμων και η έλλειψη σωματικής δραστηριότητας. Σε αυτό το πλαίσιο, οι γονείς αντιμετωπίζουν προκλήσεις όπως η επιρροή των συνομηλίκων και οι εξωτερικές πιέσεις (Mahmood, 2021). Για να αντιμετωπίσουν αυτές τις προκλήσεις, οι γονείς μπορούν να υιοθετήσουν πολλαπλές στρατηγικές. Καταρχάς, είναι σημαντικό να επικοινωνούν με τα παιδιά τους για τη σημασία της υγιεινής διατροφής και της σωματικής δραστηριότητας. Εξήγηση των οφελών του υγιεινού τρόπου ζωής, όπως η βελτίωση της ενέργειας και η προαγωγή της σωματικής υγείας, μπορεί να ενισχύσει την αντίληψη των παιδιών (Vilela, 2020).

Παράλληλα, η ενίσχυση της ελκυστικότητας της υγιεινής διατροφής και της σωματικής δραστηριότητας μπορεί να πραγματοποιηθεί μέσω κοινών δραστηριοτήτων. Για παράδειγμα, η συμμετοχή των παιδιών στο μαγείρεμα μπορεί να αυξήσει το ενδιαφέρον τους για υγιεινά φαγητά. Επίσης, η ενθάρρυνση τους να συμμετέχουν σε αγαπημένες αθλητικές δραστηριότητες τους προωθεί τη σωματική κίνηση (Carbert, 2019). Επιπλέον, η συνεργασία με άλλους γονείς αποτελεί επίσης ένα σημαντικό μέσο αντιμετώπισης των προκλήσεων. Η ανταλλαγή ιδεών και συμβουλών με άλλους γονείς

που αντιμετωπίζουν παρόμοιες προκλήσεις μπορεί να παρέχει υποστήριξη και να ενισχύσει την αποτελεσματικότητα των προσπαθειών (Neufeld, 2022).

Συνοψίζοντας, η διαμόρφωση υγιεινών συνηθειών στα παιδιά απαιτεί αντιμετώπιση των προκλήσεων που προκύπτουν από τις αλλαγές στην κοινωνία και τις πιέσεις των συνομηλίκων. Με την εφαρμογή αυτών των στρατηγικών, οι γονείς μπορούν να διαδραματίσουν ενεργό ρόλο στην ενίσχυση υγιεινών συνηθειών και να συμβάλουν στην υγεία και ευημερία των παιδιών τους.

4.2. Σχολικό περιβάλλον

Το σχολείο αποτελεί καίριο περιβάλλον για την ολοκληρωμένη ανάπτυξη των εφήβων, καθώς διαδραματίζει σημαντικό ρόλο στην προαγωγή υγιεινών διατροφικών και σωματικών συνηθειών (Mahmood, 2021).

Τα μαθήματα και τα εκπαιδευτικά προγράμματα αποτελούν αποτελεσματική προσέγγιση για την προαγωγή υγιεινών συνηθειών. **Τα μαθήματα υγείας και διατροφής** μπορούν να εκπαιδεύσουν τους μαθητές σχετικά με τα οφέλη της ισορροπημένης διατροφής και της τακτικής άσκησης. Επιπλέον, μπορούν να αναπτύξουν τις απαραίτητες δεξιότητες για την υιοθέτηση ενός υγιούς τρόπου ζωής (Vilela, 2020). Οι προσφορές τροφίμων στο σχολείο είναι ένας σημαντικός παράγοντας. **Η παροχή υγιεινών γευμάτων** και σνακ στους μαθητές βοηθά στη διαμόρφωση θετικών διατροφικών συνηθειών. Η διαθεσιμότητα υγιεινών επιλογών μειώνει την πιθανότητα αναζήτησης ανθυγιεινών επιλογών από τους μαθητές (Carbert, 2019). **Η ενθάρρυνση της σωματικής δραστηριότητας** από το σχολείο παρέχει στους μαθητές ευκαιρίες για ακολουθία ενεργού τρόπου ζωής. Μέσω προγραμμάτων αθλητισμού, αθλητικών δραστηριοτήτων, και φυσικής αγωγής, το σχολείο δημιουργεί μια περιβαλλοντική πλατφόρμα που ενισχύει την σωματική υγεία των μαθητών (Mahmood, 2021). Μέσω της συνεκτικής υιοθέτησης αυτών των προσεγγίσεων, το σχολείο ενισχύει την εκπαίδευση και την ανάπτυξη των εφήβων, δημιουργώντας ένα περιβάλλον που υποστηρίζει υγιεινές συνήθειες και συμβάλλει στη μακροπρόθεσμη υγεία τους.

4.3. Συνεργασία οικογενειακού και εκπαιδευτικού περιβάλλοντος

Η απαραίτητη συνεργασία μεταξύ οικογενειών, σχολείων και κοινοτήτων αποτελεί καθοριστικό παράγοντα για τη διαμόρφωση υγιεινών διατροφικών και σωματικών συνηθειών στους εφήβους (Vilela, 2020). Η αποτελεσματική συνεργασία ανάμεσα σε αυτούς τους τρεις παράγοντες μπορεί να επιτευχθεί με διάφορους τρόπους, όπως:

- 1. Κοινά Εκπαιδευτικά Προγράμματα:** Η δημιουργία κοινών εκπαιδευτικών προγραμμάτων μεταξύ οικογενειών, σχολείων και κοινοτήτων είναι κρίσιμη. Αυτά τα προγράμματα μπορούν να επικεντρωθούν στην ενίσχυση των γνώσεων σχετικά με την υγιεινολογική διατροφή, τη σημασία της φυσικής δραστηριότητας και τη διατήρηση υγιεινών συνηθειών (Carbert, 2019).
- 2. Παροχή Υγιεινών Επιλογών:** Η συνεργασία μπορεί να εκφραστεί μέσω προσφοράς υγιεινών επιλογών στο περιβάλλον των εφήβων. Οι οικογένειες μπορούν να παρέχουν υγιεινά τρόφιμα στο σπίτι, τα σχολεία μπορούν να προσφέρουν υγιεινά γεύματα και οι κοινότητες μπορούν να δημιουργήσουν χώρους όπου προωθείται η σωστή διατροφή (Neufeld, 2022).
- 3. Δημιουργία Θετικού Περιβάλλοντος:** Η συνεργασία μπορεί να επικεντρωθεί στη δημιουργία ενός θετικού περιβάλλοντος που προάγει υγιεινές συνήθειες. Οι οικογένειες μπορούν να ενθαρρύνουν στο σπίτι την υγιεινή διατροφή και τη σωματική δραστηριότητα, τα σχολεία μπορούν να προσφέρουν περιβάλλοντα που υποστηρίζουν τη συμμετοχή σε φυσικές δραστηριότητες, και οι κοινότητες μπορούν να υποστηρίξουν προγράμματα που προωθούν υγιεινές συνήθειες (Mahmood, 2021).

Με την αξιοποίηση αυτών των προσεγγίσεων, οι οικογένειες, τα σχολεία και οι κοινότητες δημιουργούν ένα συνολικό πλαίσιο που ενθαρρύνει τους εφήβους να αναπτύξουν και να διατηρήσουν υγιείς συνήθειες για τη ζωή τους (Vilela, 2020).

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5: ΠΡΟΚΛΗΣΕΙΣ ΚΑΙ ΠΡΟΟΠΤΙΚΕΣ

5.1. Κίνδυνοι από την υιοθέτηση ανθυγιεινών διατροφικών επιλογών

Οι ακατάλληλες διατροφικές επιλογές αποτελούν σοβαρούς παράγοντες κινδύνου για διάφορα χρόνια προβλήματα υγείας (AlAmmar, 2020). Οι σημαντικότεροι κίνδυνοι από την υιοθέτηση ενός ανθυγιεινού τρόπου ζωής είναι οι κάτωθι:

- **Παχυσαρκία:** Η παχυσαρκία, ως κατάσταση υπερβολικής συσσώρευσης λίπους στο σώμα, αποτελεί κύριο παράγοντα κινδύνου για καρδιαγγειακές παθήσεις, διαβήτη τύπου 2 και ορισμένους τύπους καρκίνου (Simić, & Stanojević, 2020).
- **Διαβήτης τύπου 2:** Ο διαβήτης τύπου 2, μια χρόνια πάθηση με υψηλά επίπεδα γλυκόζης στο αίμα, συνδέεται συχνά με καρδιαγγειακές παθήσεις, νεφρική νόσο και τύφλωση (Lossaso, 2012).
- **Υψηλή Αρτηριακή Πίεση:** Η υψηλή αρτηριακή πίεση αποτελεί κύριο παράγοντα κινδύνου για εγκεφαλικό επεισόδιο, καρδιακή προσβολή και νεφρική νόσο (Shen, 2020).
- **Υψηλή Χοληστερόλη:** Η υψηλή συγκέντρωση χοληστερόλης στο αίμα αυξάνει τον κίνδυνο καρδιαγγειακών παθήσεων (Lossaso, 2012).
- **Κατανάλωση Σακχαρώδων Τροφών:** Η υπερβολική κατανάλωση σακχαρούχων τροφών συνδέεται με προβλήματα όπως η παχυσαρκία και ο διαβήτης τύπου 2 (AlAmmar, 2020).
- **Κακά Λίπη:** Η κατανάλωση υψηλών επιπέδων κορεσμένων και τρανς λιπαρών αυξάνει τον κίνδυνο καρδιαγγειακών παθήσεων (Simić, & Stanojević, 2020).
- **Υπερβολική Κατανάλωση Αλκοόλ:** Η υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ συνδέεται με προβλήματα όπως ηπατική νόσο, καρκίνος και ψυχικές διαταραχές (Lossaso, 2012).

Γίνεται κατανοητό λοιπόν ότι, η υιοθέτηση υγιεινών διατροφικών συνηθειών αποτελεί κρίσιμη πτυχή για την πρόληψη αυτών των σοβαρών προβλημάτων υγείας, ενισχύοντας τη συνολική ευεξία του ατόμου.

5.2. Κίνδυνοι από την μειωμένη σωματική δραστηριότητα

Η ανεπάρκεια σωματικής δραστηριότητας αποτελεί σημαντικό παράγοντα κινδύνου για ποικίλα προβλήματα υγείας. Οι επιπτώσεις της έλλειψης φυσικής δραστηριότητας εκτείνονται σε διάφορους τομείς, συμπεριλαμβανομένων των εξής:

Παχυσαρκία: Η ανεπαρκής σωματική δραστηριότητα αυξάνει την πιθανότητα εμφάνισης παχυσαρκίας, η οποία αποτελεί σοβαρό παράγοντα κινδύνου για διάφορες χρόνιες παθήσεις, όπως καρδιαγγειακές παθήσεις, διαβήτης, και καρκίνος (Lossaso, 2012).

Καρδιαγγειακές παθήσεις: Η έλλειψη σωματικής δραστηριότητας συσχετίζεται με αυξημένο κίνδυνο εμφάνισης καρδιαγγειακών παθήσεων, όπως καρδιακή προσβολή και εγκεφαλικό επεισόδιο, διότι η σωματική άσκηση συμβάλλει στη διατήρηση της καρδιαγγειακής υγείας (Simić, & Stanojević, 2020).

Διαβήτης τύπου 2: Η έλλειψη φυσικής δραστηριότητας αυξάνει τον κίνδυνο εμφάνισης διαβήτη τύπου 2, μιας χρόνιας πάθησης που συνδέεται στενά με τον τρόπο ζωής (AlAmmar, 2020).

Οστεοπόρωση: Η έλλειψη σωματικής δραστηριότητας αυξάνει τον κίνδυνο οστεοπόρωσης, μιας πάθησης που χαρακτηρίζεται από μείωση της οστικής πυκνότητας και αυξημένο κίνδυνο καταγμάτων (Shen, 2020).

Καρκίνος: Η έλλειψη σωματικής δραστηριότητας συσχετίζεται με αυξημένο κίνδυνο ορισμένων τύπων καρκίνου, όπως καρκίνος του παχέος εντέρου, του μαστού και του προστάτη (Shen, 2020).

Ψυχική υγεία: Η έλλειψη σωματικής δραστηριότητας μπορεί να συνδέεται με την εμφάνιση κατάθλιψης, άγχους και άλλων προβλημάτων ψυχικής υγείας, καθώς η άσκηση συμβάλλει στην απελευθέρωση ενδορφινών που επηρεάζουν θετικά τη διάθεση (Lossaso, 2012).

5.3. Ψηφιακή τεχνολογία και προοπτικές

Η ενσωμάτωση της ψηφιακής τεχνολογίας στον τομέα της υγιεινής διατροφής και της σωματικής άσκησης των εφήβων είναι κρίσιμη για την προώθηση υγιεινών ζωτικών συνηθειών (Lossaso, 2012). Κάποιοι από τους σημαντικότερους τρόπους με τους οποίους η ψηφιακή τεχνολογία μπορεί να επιτελέσει αυτό τον ρόλο είναι οι κάτωθι:

- ✓ **Κατασκευή εκπαιδευτικών πόρων:** Η δημιουργία ψηφιακών πλατφορμών, ιστοτόπων και εφαρμογών μπορεί να χρησιμοποιηθεί για την παροχή εκπαιδευτικών περιεχομένων σχετικά με τη σωστή διατροφή και τα οφέλη της σωματικής άσκησης. Αυτοί οι πόροι μπορούν να περιλαμβάνουν διαδραστικά βίντεο, αρθρώματα, και παιχνίδια, προσφέροντας πληροφορίες που προάγουν την ενημέρωση και την υιοθέτηση υγιεινών συνηθειών (AlAmmar, 2020).
- ✓ **Προώθηση ψηφιακών κοινοτήτων:** Η δημιουργία ψηφιακών κοινοτήτων μέσω διαδικτυακών φόρουμ, κοινωνικών δικτύων, ή ειδικών εφαρμογών μπορεί να ενθαρρύνει τη συμμετοχή των ανθρώπων σε συζητήσεις σχετικά με τη διατροφή και την άσκηση. Οι ψηφιακές κοινότητες αυτές παρέχουν έναν χώρο για την ανταλλαγή εμπειριών, συμβουλές και υποστήριξης, ενισχύοντας έτσι την θετική αλληλεπίδραση μεταξύ των μελών (Simić, & Stanojević, 2020).
- ✓ **Αξιοποίηση ψηφιακών εφαρμογών:** Πλατφόρμες και εφαρμογές υγείας μπορούν να παρέχουν εξατομικευμένες συμβουλές διατροφής και προγράμματα άσκησης, λαμβάνοντας υπόψη τις ατομικές ανάγκες και στόχους. Μέσω αισθητήρων και άλλων ψηφιακών τεχνολογιών, οι χρήστες μπορούν να παρακολουθούν την πρόοδό τους και να λαμβάνουν άμεση ανατροφοδότηση (Lossaso, 2012).

Συνεπώς, η ενσωμάτωση της ψηφιακής τεχνολογίας στον τομέα της υγιεινής διατροφής και της σωματικής άσκησης ανοίγει νέους δρόμους για την προώθηση της υγιεινής ζωής και τη βελτίωση τόσο της υγείας των εφήβων όσο και ολόκληρης της κοινωνίας.

ΕΙΔΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5: ΣΚΟΠΟΣ ΚΑΙ ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΤΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ

5.1 Σκοπός και στόχοι

Ο σκοπός της παρούσας έρευνας είναι να εξετάσει την επίδραση των ψηφιακών μέσων στις διατροφικές επιλογές και τη σωματική δραστηριότητα των νέων. Πιο συγκεκριμένα μέσω της συστηματικής ανασκόπησης επιχειρείται η κατανόηση του ρόλου των ψηφιακών μέσων στη διαμόρφωση των διατροφικών επιλογών, η διερεύνηση της σχέσης μεταξύ της χρήσης των ψηφιακών μέσων και της σωματικής δραστηριότητας, οι θετικές και αρνητικές επιδράσεις των μέσων, οι τρόποι αντιμετώπισης και μείωσης των αρνητικών επιπτώσεων καθώς και ο ρόλος τους κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID-19.

Τα πρώτα βήματα της συστηματικής ανασκόπησης είναι ο προσδιορισμός των ερωτημάτων που θα απαντηθούν μέσω της έρευνας. Στην περίπτωση της παρούσας έρευνας, τα ερωτήματα είναι τα εξής:

- Ποιος είναι ο ρόλος των ψηφιακών μέσων στη διαμόρφωση των διατροφικών επιλογών;
- Ποια είναι η σχέση μεταξύ της χρήσης των ψηφιακών μέσων και της σωματικής δραστηριότητας των νέων;
- Ποιοι είναι οι σημαντικότεροι τρόποι αντιμετώπισης των αρνητικών επιπτώσεων;
- Ποια η σχέση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης και του τρόπου ζωής των νέων κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID-19;

5.2 Μεθοδολογία της έρευνας

Η μέθοδος που χρησιμοποιήθηκε για την πραγματοποίηση της παρούσας διπλωματικής εργασίας είναι η συστηματική ανασκόπηση. Η συστηματική ανασκόπηση αναδεικνύεται ως μια εξαιρετικά χρήσιμη μέθοδος έρευνας, η οποία εφαρμόζεται με στόχο την αντικειμενική και επιστημονική εξέταση ενός συγκεκριμένου θέματος. Με τη χρήση επαληθεύσιμων αναλυτικών μεθόδων, η συστηματική ανασκόπηση συλλέγει, αξιολογεί και παρουσιάζει τα αποτελέσματα της έρευνας, προσδίδοντας ορθότητα και συνοχή στην επιστημονική διαδικασία (Khan et al., 2003 Καρασσά, 2006).

Αρχικά, κατά την εκτέλεση μιας συστηματικής ανασκόπησης, γίνεται στενή επιλογή της βιβλιογραφίας που θα εξεταστεί. Η συλλογή δεδομένων είναι επιλεκτική και προσανατολισμένη προς την εξαγωγή συγκεκριμένων πληροφοριών, ενώ η αξιολόγηση των επιλεγμένων μελετών γίνεται με σαφείς κριτήρια ποιότητας (Γαλάνης, 2009; Πατελάρου & Μπροκαλάκη, 2010).

Με την προσήλωση σε συστηματικά ορισμένα βήματα, η ανασκόπηση διαμορφώνει μια συνεκτική εικόνα των υπαρχόντων ερευνητικών ευρημάτων. Στη συνέχεια, η παρουσίαση των αποτελεσμάτων είναι δομημένη και λεπτομερής, παρέχοντας στον αναγνώστη την δυνατότητα να κατανοήσει τη συνολική εικόνα της έρευνας (Μπελλάλη, 2011).

Ο σχεδιασμός της αναζήτησης στις ηλεκτρονικές βάσεις δεδομένων και στις ιστοσελίδες επιστημονικών περιοδικών αποτελεί κρίσιμο βήμα για την επίτευξη ακριβών και συστηματικών αποτελεσμάτων. Οι ηλεκτρονικές βάσεις δεδομένων οι οποίες χρησιμοποιήθηκαν για την εκπλήρωση της παρούσας εργασίας είναι PubMed, Wiley online library, Science Publishing Group, η Google Scholar και Elsevier. Στο πλαίσιο της παρούσας έρευνας, η επιλογή των μελετών θα βασίζεται σε προσεκτικά καθορισμένα κριτήρια, προσφέροντας έτσι έναν συνεκτικό πλαίσιο εξέτασης.

Η αναζήτηση της βιβλιογραφίας έγινε με βάση τις λέξεις/κλειδιά

- Ελληνικά: Σωματική δραστηριότητα, Ψηφιακά μέσα, διατροφικές επιλογές, πανδημία COVID-19
- Αγγλικά: Physical activity, Digital media, Dietary choices, COVID-19 pandemic

Τα **κριτήρια επιλογής** των προς μελέτη άρθρων είναι τα εξής:

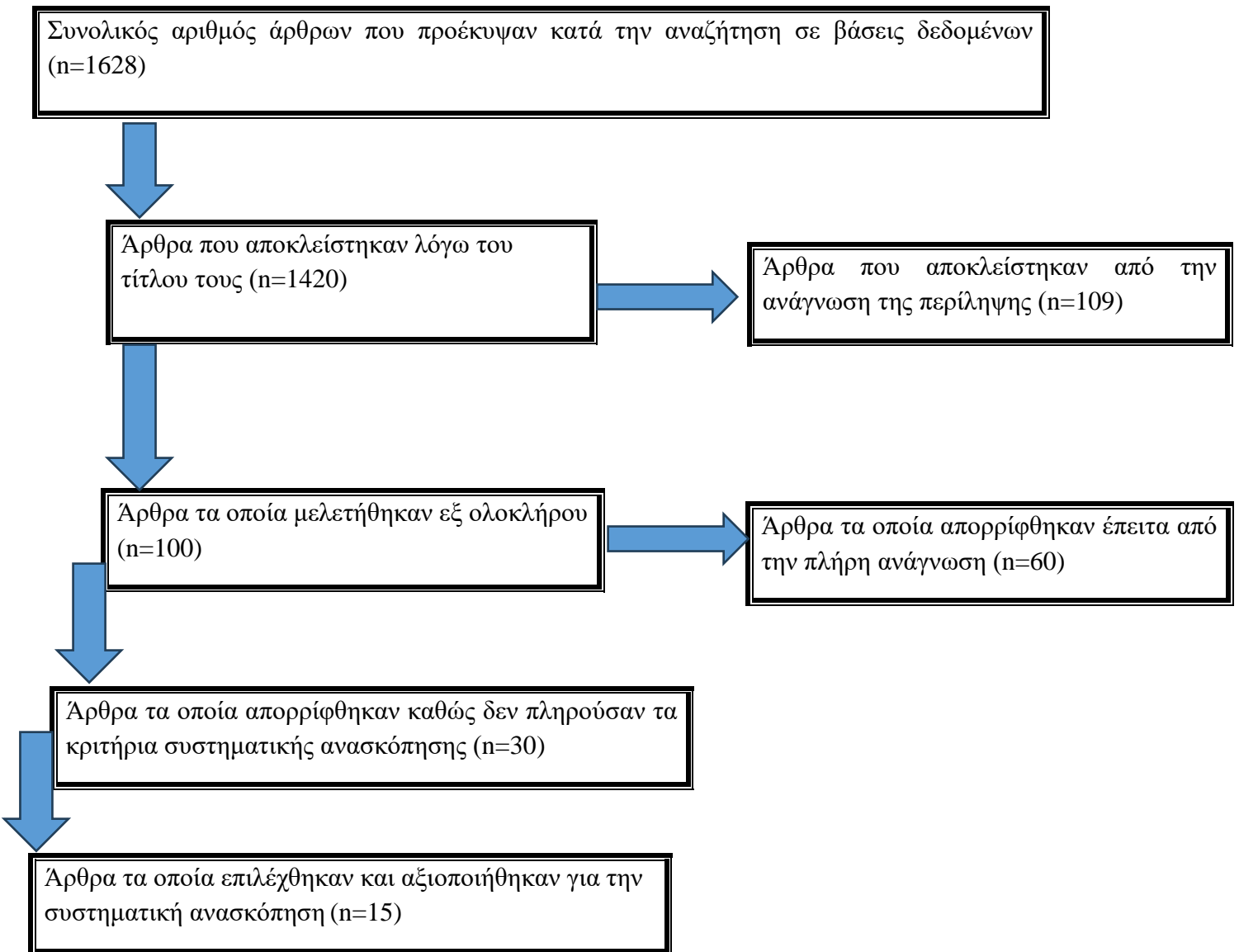
1. Δεδομένα καλύπτουν τη χρονική περίοδο 2018-2023.
2. Έρευνες που εξετάζουν επιρροές ψηφιακών μέσων στις διατροφικές επιλογές των νέων.
3. Έρευνες που διερευνούν τη σχέση μεταξύ χρήσης ψηφιακών μέσων και σωματικής δραστηριότητας των νέων.

Αντίστοιχα **τα κριτήρια αποκλεισμού** είναι τα ακόλουθα:

1. Οποιαδήποτε έρευνα εκτός της χρονικής περιόδου 2018-2023 απορρίπτεται.
2. Μελέτες που δεν εξετάζουν τις διατροφικές επιλογές των νέων δεν συμπεριλαμβάνονται.
3. Έρευνες που δεν εξετάζουν τη σχέση μεταξύ ψηφιακών μέσων με τις διατροφικές επιλογές και τη σωματική δραστηριότητα απορρίπτονται.
4. Μελέτες με ασαφείς ή ανεπαρκείς μεθοδολογίες αποκλείονται.

5.3 Επιλεγμένες πηγές προς μελέτη

Διάγραμμα 1: Βήματα συστηματικής ανασκόπησης



Από την αρχική αναζήτηση της βιβλιογραφίας προέκυψαν 1682 άρθρα προς μελέτη από τα οποία αρχικά αποκλείστηκαν τα 1420 από τον τίτλο τους. Τα υπόλοιπα άρθρα μελετήθηκαν περιληπτικά και απορρίφθηκαν τα 109. Στην συνέχεια 100 άρθρα μελετήθηκαν εξ' ολοκλήρου και από αυτά απορρίφθηκαν 60 και εν συνεχεία απορρίφθηκαν επιπλέον 30 διότι δεν πληρούσαν τα κριτήρια της συστηματική ανασκόπησης. Τα υπόλοιπα 15 χρησιμοποιήθηκαν για την διάρθρωση της συγκεκριμένης ανασκόπησης.

Κεφάλαιο 6: Αποτελέσματα συστηματικής ανασκόπησης έρευνα

Στο παραπάνω σχήμα παρουσιάζεται η μέθοδος αναζήτησης των άρθρων που μελετήθηκαν με σκοπό την δημιουργία της παρούσας βιβλιογραφικής ανασκόπησης.

Πίνακας 1: Συστηματική ανασκόπηση

Α/Α	ΕΡΕΥΝΗΤΕΣ/ ΧΡΟΝΟΛΟΓΙΑ/ ΧΩΡΑ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ	ΣΚΟΠΟΣ	ΔΕΙΓΜΑ	ΜΕΘΟΔΟΣ	ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ/ ΕΥΡΗΜΑΤΑ
1.	Chau, et al. /2018/ Διεθνής	Να εντοπιστούν παρεμβάσεις που χρησιμοποιούν τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης για την προώθηση της διατροφής.	-	Συστηματική ανασκόπηση	<ul style="list-style-type: none"> Οι παρεμβάσεις περιλάμβαναν χαρακτηριστικά σε 7 κατηγορίες: κοινωνικά μέσα ενημέρωσης, επικοινωνία, παρακολούθηση της υγείας, εκπαίδευση, προσαρμογή, κοινωνική υποστήριξη και gamification. Σημαντικό διατροφικά συνδεδεμένο κλινικό ή συμπεριφορικό αποτέλεσμα.
2.	Chung, et al., /2021/ Διεθνής	Να αποσαφηνιστεί ο τρόπος με τον οποίο η χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης μεταξύ των συνομηλίκων των εφήβων επηρεάζει τις διατροφικές συμπεριφορές.	1.225 έφηβοι (ηλικίας 10 έως 19 ετών)	Συστηματική ανασκόπηση	<ul style="list-style-type: none"> Το Instagram και το Facebook επηρεάζουν τόσο τις υγιεινές όσο και τις μη υγιεινές διατροφικές συμπεριφορές. Τα διαδικτυακά φόρουμ χρησίμευσαν ως προσιτά κανάλια για την πρόληψη υποτροπών διαταραχών διατροφής σε νέους. Η επιρροή των μέσων κοινωνικής: οπτική απήχηση, διάδοση περιεχομένου, κοινωνικοποιημένες ψηφιακές συνδέσεις και επιρροές μάρκετινγκ εφήβων
3.	De Jans et al.,/2021/ Διεθνής	Να διερευνηθεί εάν η προβολή ενός υγιούς, αθλητικού τρόπου ζωής μπορεί να επηρεάσει την επιλογή υγιεινών σνακ (δηλαδή την επιλογή σνακ υψηλής διατροφικής αξίας) στα παιδιά.	190 παιδιά ηλικίας 8 έως 12 ετών.	Ερωτηματολόγιο	<ul style="list-style-type: none"> Η προώθηση ενός καθιστικού τρόπου ζωής οδήγησε σε περισσότερους παιδιά να επιλέξουν το προϊόν υψηλής διατροφικής αξίας. Τα παιδιά επέλεξαν ένα υγιεινό σνακ πιο συχνά όταν ένας influencer που απεικόνιζε έναν καθιστικό τρόπο ζωής (σε σύγκριση με έναν αθλητικού τρόπο ζωής) προωθούσε ένα προϊόν χαμηλής διατροφικής αξίας. Ωστόσο, η μελέτη έδειξε ότι υπήρχε λιγότερη εκτίμηση για τον influencer όταν απεικόνιζαν έναν καθιστικό τρόπο ζωής σε σχέση με έναν αθλητικού τρόπο ζωής.

4.	Gascoyne et al. 2021/ Αυστραλία	Εξέταση της σχέσης μεταξύ έκθεσης και αλληλεπίδρασης με διαφημίσεις τροφίμων και ποτών στα social media με την κατανάλωση ανθυγιεινών τροφίμων και ποτών σε εφήβους Αυστραλούς.	8708 μαθητών	Ερωτηματολόγιο	<ul style="list-style-type: none"> • Το 55% των μαθητών ανέφερε ότι βλέπει διαφήμιση τροφίμων ή ποτών στα social media εβδομαδιαία. • Η έκθεση σε διαφήμιση σχετίστηκε με υψηλή κατανάλωση ανθυγιεινών ποτών • Η συχνότητα αλληλεπίδρασης συνδέθηκε με αυξημένη πιθανότητα υψηλής κατανάλωσης ανθυγιεινών τροφίμων και ποτών. • Η σύνδεση μεταξύ έκθεσης και αλληλεπίδρασης με διαφημίσεις και υψηλής κατανάλωσης ανθυγιεινών ποτών κυριαρχούσε στους άνδρες, ενώ όλες οι συσχετίσεις διατηρούνταν ανεξαρτήτως ηλικίας.
5.	Goodyear et al./2021/Διεθνής	Να διερευνηθεί πώς η χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης ενημέρωσε τις συμπεριφορές σωματικής άσκησης και διατροφής	786 νέων	Ερωτηματολόγιο	<ul style="list-style-type: none"> • Οι συμμετέχοντες ανέφεραν ότι τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης διευκόλυναν την αυτοδιαχείριση των συμπεριφορών που σχετίζονται με τη σωματική άσκηση και τη διατροφή • Ηυποτιθέμενη αξία των μέσων κοινωνικής δικτύωσης για την υγεία, επηρέασαν τη σχέση μεταξύ της χρήσης των μέσων κοινωνικής δικτύωσης και των αυτοαναφερομένων αποτελεσμάτων. • Οι influencers των μέσων κοινωνικής δικτύωσης, οι συνομηλικοί/οικογένεια και οι επίσημες οργανώσεις επηρέασαν την εφαρμογή πληροφοριών που σχετίζονται με την υγεία που έχουν πρόσβαση μέσω των μέσων κοινωνικής δικτύωσης.
6.	Hayes. /2022/ Διεθνής	Διερευνά κατά πόσο τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης μπορούν να χρησιμοποιηθούν ως πλατφόρμα για να εμπνεύσουν τη φυσική δραστηριότητα	-	Βιβλιογραφική ανασκόπηση	<ul style="list-style-type: none"> • Τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης μπορούν να χρησιμοποιηθούν για να εμπνεύσουν τη φυσική δραστηριότητα και τη συμμετοχή στον αθλητισμό. • Απαιτείται ο προσδιορισμός πιο αποτελεσματικών στρατηγικών για την εμπλοκή των καταναλωτών.
7.	Hsu, et al., /2018/ διεθνή	Να προσδιοριστεί η	-	Συστηματική ανασκόπηση	<ul style="list-style-type: none"> • 5 από τις 7 παρεμβάσεις έδειξαν βελτιώσεις σε τουλάχιστον μία

		αποτελεσματικότητα των παρεμβάσεων που βασίζονται στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης στην προώθηση θετικών αλλαγών στις διατροφικές συμπεριφορές των εφήβων			<p>διατροφική συμπεριφορά.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Η πιο συχνή βελτίωση ήταν για την πρόσληψη φρούτων ή λαχανικών, και δύο από τις τέσσερις μελέτες έδειξαν βελτιώσεις για την κατανάλωση ζάχαρης. • Η πιο κοινή BCT που χρησιμοποιήθηκε ήταν η κοινωνική υποστήριξη, ακολουθούμενη από επίδειξη συμπεριφοράς, αυτοπαρακολούθηση, θέσπιση στόχων και ανατροφοδότηση.
8.	Klassen et al. /2018)/ Διεθνής	Να αξιολογηθεί η αποτελεσματικότητα της χρήσης των μέσων κοινωνικής δικτύωσης για τη βελτίωση της διατροφής των νέων ενηλίκων	47 μελέτες που δημοσιεύθηκαν από το 2005 έως το 2019	Συστηματική ανασκόπηση	<ul style="list-style-type: none"> • Η χρήση των μέσων κοινωνικής μπορεί να είναι αποτελεσματική στη βελτίωση της διατροφής τους. • Η ανησυχία για τη δημόσια χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης μπορεί να συμβάλλει σε χαμηλή συμμετοχή στη χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης σε μελέτες παρέμβασης που στοχεύουν στην επίδραση στο βάρος. • Χρειάζονται περαιτέρω έρευνες για να καθοριστεί ο καλύτερος τρόπος για να εμπλακούν οι νέοι ενήλικες με τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, να χρησιμοποιηθούν πιο αποτελεσματικά τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης για να υποστηρίξουν τους νέους ενήλικες και να διευκολυνθεί η κοινωνική και η υποστήριξη από ίσους προς ίσους για τη λήψη πιο υγιεινών αποφάσεων
9.	Kucharczuk, et al./ 2022/ Διεθνής	Διερευνά τον ρόλο των διαφημίσεων στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης		Συστηματική ανασκόπηση	<ul style="list-style-type: none"> • Οι έφηβοι είναι πιο πιθανό να θυμούνται μη υγιεινά τρόφιμα από διαφημίσεις στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. • Η χρήση διασημοτήτων και επιρροής ήταν κοινό συστατικό των διαφημίσεων. • Οι εταιρείες τροφίμων και ποτών χρησιμοποιούν τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης για να προωθήσουν τα προϊόντα τους απευθυνόμενες στο εφηβικό κοινό.
10.	Kucharczuk & Oliver/ 2022/ ΗΠΑ	Διερεύνησε τις αντιλήψεις των	40 έφηβοι	Συνεντεύξεις	<ul style="list-style-type: none"> • Αυξημένη προσβασιμότητα στη χρήση μέσων κοινωνικής δικτύωσης

		εφήβων για την επιρροή των μέσων κοινωνικής δικτύωσης στις προτιμήσεις στα τρόφιμα και τα ποτά κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID-19			<ul style="list-style-type: none"> • Λιγότερο υγιεινές διατροφικές συμπεριφορές, • Η αυξημένη χρήση μέσω κοινωνικής δικτύωσης επηρέασε την προτίμηση των εφήβων προς συγκεκριμένες μάρκες και επηρέασε τις καταναλωτικές συνήθειες κατά τη διάρκεια της πανδημίας
11.	Łuszczki et al./2021/ Πολωνία	Η έρευνα είχε στόχο να συγκρίνει τις διατροφικές συμπεριφορές, το επίπεδο σωματικής δραστηριότητας και τον χρόνο στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης πριν και κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID-19	1016 έφηβοι	Ερωτηματολόγια	<ul style="list-style-type: none"> • Διατροφικές διαφορές και αλλαγές στα πρότυπα καθημερινής δραστηριότητας • Μειωμένη σωματική δραστηριότητα • Αύξηση της χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης • Υιοθέτηση ανθυγιεινού τρόπου ζωής
12.	O’Kane et al./2020/Ιρλανδία	Η μελέτη είχε ως στόχο να αξιολογήσει τις αλλαγές στη σωματική δραστηριότητα, την ψυχική υγεία, τον ύπνο και τη χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης μεταξύ των εφήβων κοριτσιών κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID-19	281 μαθήτριες (12–14 ετών)	Ερωτηματολόγια	<ul style="list-style-type: none"> • Κατά την περίοδο του lockdown , οι μαθητές δοκίμασαν νέες μορφές σωματικής δραστηριότητας • Δεν υπήρξε σημαντική αλλαγή στην αυτοαναφερόμενη σωματική δραστηριότητα. • Μείωση της ποιότητας ζωής που σχετίζεται με την υγεία. • Η χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης αυξήθηκε
13.	Rounsefell, et al./2020/Διεθνή	Αξιολόγηση της επίδρασης της	30 μελέτες (n = 11125)	Συστηματική ανασκόπηση	<ul style="list-style-type: none"> • τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης ενθαρρύνουν τη σύγκριση μεταξύ των

		συχνής συμμετοχής στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης ή της έκθεσης σε περιεχόμενο εικόνων στην εικόνα του σώματος και τις επιλογές τροφίμων σε υγιείς νέους	συμμετέχοντες)		<p>χρηστών</p> <ul style="list-style-type: none"> • οι συγκρίσεις αυξάνουν τα συναισθήματα σχετικά με το σώμα • οι νέοι τροποποιούν την εμφάνισή τους για να απεικονίσουν μια αντιληπτή ιδανική εικόνα • οι νέοι γνωρίζουν την επίδραση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης στην εικόνα του σώματος και τις επιλογές τροφίμων τους, ωστόσο
14.	Sluijs et al., /2021/ Διεθνής	Να παρουσιάσει την πιο πρόσφατη παγκόσμια έρευνα για τη σωματική δραστηριότητα των εφήβων	-	Βιβλιογραφική ανασκόπηση	<ul style="list-style-type: none"> • 80% των εφήβων παγκοσμίως είναι ανεπαρκώς δραστήριοι • Πολλοί έφηβοι συμμετέχουν σε 2 ώρες ή περισσότερο καθημερινής αναψυχής μπροστά σε οθόνες • Η σωματική αδράνεια των εφήβων πιθανότατα συμβάλλει σε βασικά παγκόσμια προβλήματα υγείας, • Υποστηρικτικές σχολές • Κοινωνικό και ψηφιακό περιβάλλον • Πολυλειτουργικά αστικά περιβάλλοντα
15.	Smit et al. /2020/Διεθνής	Να διερευνηθεί η επίδραση των vlogs στην ανθυγιεινές διατροφικές συμπεριφορές των παιδιών.	453 παιδιά ηλικίας 8 έως 12 ετών	Ερωτηματολόγιο	<ul style="list-style-type: none"> • Η συχνότητα παρακολούθησης vlogs των παιδιών είχε επίδραση στην κατανάλωση ανθυγιεινών ποτών 2 χρόνια αργότερα. • Δεν παρατηρήθηκε σημαντική σχέση μεταξύ της συχνότητας παρακολούθησης vlogs και της κατανάλωσης ανθυγιεινών σνακ.

6.1 Σύνθεση αποτελεσμάτων

6.1.1 Θετικές συνέπειες των μέσων κοινωνικής δικτύωσης

Η έρευνα των Klassen et al., (2018) επικεντρώνεται στη χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης για την επίδραση στα αποτελέσματα σχετικά με τη διατροφή σε νέους. Τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, ευρέως αποδεκτά από τους νέους ενήλικες, αναδεικνύονται ως δυνητικό εργαλείο για την προώθηση υγιεινών επιλογών διατροφής. Η συστηματική ανασκόπηση επισημαίνει την ανάγκη για αξιολόγηση της αποτελεσματικότητας της κοινωνικής υποστήριξης μέσω των μέσων κοινωνικής δικτύωσης, καθώς και την πρόκληση που παρουσιάζει η δημόσια χρήση των μέσων αυτών σε παρεμβάσεις για την επίδραση στο βάρος.

Σύμφωνα με έρευνα των Kim et al. (2021), η κοινωνική αλληλεπίδραση και η υποστήριξη που παρέχεται μέσω των μέσων κοινωνικής δικτύωσης μπορεί να βοηθήσει τους εφήβους να αναπτύξουν θετικές εικόνες του σώματος και να υιοθετήσουν υγιεινές διατροφικές συνήθειες. Οι έφηβοι που συμμετέχουν σε ομάδες υποστήριξης για τη σωματική δραστηριότητα μπορεί να είναι πιο πιθανό να ασκηθούν τακτικά. Επιπλέον, η κοινωνική αλληλεπίδραση μέσω των μέσων κοινωνικής δικτύωσης μπορεί να βοηθήσει τους εφήβους να βρουν άτομα με κοινά ενδιαφέροντα και αξίες, γεγονός που μπορεί να τους ενθαρρύνει να υιοθετήσουν υγιεινές συμπεριφορές. Επιπλέον, η έρευνα κατέληξε ότι η κοινωνική αλληλεπίδραση μέσω των μέσων κοινωνικής δικτύωσης με φίλους και συμμαθητές που υιοθετούσαν υγιεινές διατροφικές συνήθειες είχε θετική επίδραση στις διατροφικές επιλογές των εφήβων.

Σύμφωνα με έρευνα των Choi et al. (2022), η έκθεση των εφήβων σε θετικά πρότυπα σώματος στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης μπορεί να βοηθήσει στην ανάπτυξη θετικής εικόνας του σώματος και στην υιοθέτηση υγιεινών διατροφικών συνηθειών. Η έρευνα έδειξε ότι οι έφηβοι που εκτέθηκαν σε θετικά πρότυπα σώματος στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης ήταν λιγότερο πιθανό να υιοθετήσουν μη υγιεινές δίαιτες και διατροφικές συμπεριφορές.

6.1.2 Αρνητικές συνέπειες των μέσων κοινωνικής δικτύωσης

Σύμφωνα με την έρευνα των Chung et al. (2021) τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης αποτελούν καθοριστικό παράγοντα στις διατροφικές συμπεριφορές των εφήβων, επηρεάζοντας σημαντικά τις επιλογές τους σχετικά με τη διατροφή και τον τρόπο ζωής. Σύμφωνα με έρευνα των Chung, et al., (2021), το Instagram και το Facebook αποτελούν τις πιο επιρρεπείς πλατφόρμες που επηρεάζουν τις διατροφικές συμπεριφορές των εφήβων, δημιουργώντας μια ισχυρή σύνδεση με τις διατροφικές τους προτιμήσεις και συνήθειες.

Η έρευνα των Gascoyne et al., (2021) επισημαίνει την συχνή έκθεση των εφήβων στην Αυστραλία σε διαφημίσεις ανθυγιεινών τροφίμων και ποτών στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Τα ευρήματα κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι η συχνή έκθεση σε διαφημίσεις για τρόφιμα στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης συνδέεται σημαντικά με την αυξημένη κατανάλωση ανθυγιεινών ποτών από τους εφήβους. Επιπλέον, η αλληλεπίδραση με αναρτήσεις για τρόφιμα, επηρεάζει επίσης θετικά την κατανάλωση ανθυγιεινών τροφίμων και ποτών από τους εφήβους. Ιδιαίτερως στους άνδρες εφήβους, παρατηρήθηκε έντονη σχέση μεταξύ της έκθεσης σε διαφημίσεις και της κατανάλωσης ανθυγιεινών ποτών.

Σε έρευνα του Kucharczuk, (2022) καταγράφεται ότι η εξάπλωση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης μεταξύ των εφήβων έχει φτάσει σε εξαιρετικά υψηλά επίπεδα, με περισσότερο από το 90% να διαθέτει τουλάχιστον έναν λογαριασμό. Επιπλέον, οι εταιρείες τροφίμων και ποτών, προωθούν τα προϊόντα τους στις πλατφόρμες αυτές. Οι διαφημίσεις τροφίμων και ποτών στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης μπορούν να προκαλέσουν σημαντική επίδραση στις διατροφικές επιλογές των εφήβων. Η δημιουργία νομικών πλαισίων που περιορίζουν τη διαφημιστική πίεση για ανεπιθύμητα προϊόντα είναι απαραίτητη για την προστασία της υγείας των εφήβων (Kucharczuk, 2022).

Στην έρευνα των De Jans et al., (2021) το influencer marketing αποτελεί ισχυρό εργαλείο για την προώθηση τροφίμων χαμηλής διατροφικής αξίας μεταξύ των παιδιών. Παρόλα αυτά, είναι αμφίβολο εάν οι influencers μπορούν να χρησιμοποιηθούν εξίσου αποτελεσματικά για την προώθηση υγιεινής διατροφής. Τα αποτελέσματα της έρευνας κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι η προώθηση ενός καθιστικού τρόπου ζωής, σε σύγκριση με έναν αθλητικού τρόπου ζωής, είχε ως

αποτέλεσμα περισσότερα παιδιά να επιλέγουν υψηλής διατροφικής αξίας σνακ. Ακόμα, παρατηρήθηκε ότι, όταν ένας influencer που προωθούσε ένα προϊόν χαμηλής διατροφικής αξίας απεικονιζόταν με καθιστικό τρόπο ζωής, τα παιδιά επέλεξαν πιο συχνά υγιεινά σνακ..

Στην έρευνα των Rounsefell et al., (2020) εξετάζεται η σχέση μεταξύ μέσων κοινωνικής δικτύωσης, εικόνας του σώματος και διατροφικών επιλογών σε υγιείς νέους ενήλικες. Η έρευνα αυτή αξιολόγησε τις επιπτώσεις της καθημερινής αλληλεπίδρασης με τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης στην εικόνα του σώματος και τις διατροφικές συνήθειες των νέων. Τα ευρήματα υποστηρίζουν την αρνητική επίδραση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης στην εικόνα του σώματος και τις διατροφικές επιλογές υγιών νέων, επισημαίνοντας τη σημασία της προσεκτικής διαχείρισης του περιεχομένου στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης για την προαγωγή θετικών εικόνων του σώματος.

Η έρευνα των Smit et al., (2020) εξετάζει τον αντίκτυπο των vlogs στις διατροφικές συνήθειες των παιδιών, αναδεικνύοντας την ελκυστική πλατφόρμα που έχουν γίνει για την προώθηση τροφίμων από social media influencers. Σύμφωνα με την μελέτη, οι social media influencers, όπως και τα παραδοσιακά μέσα ενημέρωσης, τονίζουν κυρίως ανθυγιεινά προϊόντα, επηρεάζοντας τις διατροφικές επιλογές των παιδιών.

Η μελέτη των van Sluijs et al., (2021) αναδεικνύει τη σημασία της φυσικής δραστηριότητας στην εφηβεία, καθώς οι νέοι ηλικίας 10-24 ετών αποτελούν σημαντικό ποσοστό του παγκόσμιου πληθυσμού. Επιπλέον, το 80% των εφήβων εμφανίζει ανεπαρκή δραστηριότητα, ενώ πολλοί αφιερώνουν πολλές ώρες σε ψυχαγωγική χρήση οθόνης. Σύμφωνα με την έρευνα η φυσική αδράνεια αυτής της ηλικιακής ομάδας συνδέεται με σημαντικά παγκόσμια προβλήματα υγείας, περιλαμβανομένων καρδιαγγειακών και ψυχικών νοσημάτων. Οι υφιστάμενες λύσεις επικεντρώνονται σε υποστηρικτικές σχολές, κοινωνικά και ψηφιακά περιβάλλοντα, καθώς και πολυλειτουργικά αστικά περιβάλλοντα.

6.1.3 Τρόποι αντιμετώπισης αρνητικών συνεπειών

Σύμφωνα με έρευνα των Chung et al. (2021), η έκθεση των εφήβων σε εκπαιδευτικό και ενημερωτικό περιεχόμενο σχετικά με τη διατροφή και τη σωματική δραστηριότητα στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης μπορεί να τους βοηθήσει να κατανοήσουν τα οφέλη της υγιεινής διατροφής και της σωματικής δραστηριότητας και να υιοθετήσουν αυτές τις συμπεριφορές. Συγκεκριμένα, η έρευνα έδειξε ότι οι έφηβοι που εκτέθηκαν σε εκπαιδευτικό και ενημερωτικό περιεχόμενο σχετικά με τη διατροφή και τη σωματική δραστηριότητα στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης ήταν πιο πιθανό να υιοθετήσουν υγιεινές διατροφικές συνήθειες και να ασκηθούν τακτικά.

Επιπλέον, στην έρευνα των Choi et al. (2022), η έκθεση των εφήβων σε εκπαιδευτικό και ενημερωτικό περιεχόμενο μπορεί να βοηθήσει στην ανάπτυξη θετικής εικόνας του σώματος και στην υιοθέτηση υγιεινών διατροφικών συνηθειών. Η έρευνα έδειξε ότι οι έφηβοι που εκτέθηκαν σε εκπαιδευτικό και ενημερωτικό περιεχόμενο σχετικά με τη διατροφή και τη σωματική δραστηριότητα στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης ήταν λιγότερο πιθανό να υιοθετήσουν μη υγιεινές δίαιτες και διατροφικές συμπεριφορές.

Στην μελέτη των Hsu et al., (2018) εξετάζεται η αποτελεσματικότητα των κοινωνικών παρεμβάσεων μέσω κοινωνικής δικτύωσης στην προώθηση θετικών διατροφικών συμπεριφορών σε εφήβους. Παρά τις περιορισμένες μορφές των μέσων κοινωνικής δικτύωσης που χρησιμοποιήθηκαν, οι κοινωνικές παρεμβάσεις επέδειξαν βελτιώσεις σε διατροφικές συμπεριφορές, με την κοινωνική υποστήριξη να είναι η συχνότερα χρησιμοποιηθείσα τεχνική.

Σύμφωνα με τη μελέτη των Chau et al., (2019), τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης αναδεικνύονται ως πολλά υποσχόμενη προσέγγιση για την υποστήριξη της υγιεινής διατροφής και τη διατήρηση αυτής σε εφήβους και νέους. Η μελέτη καταγράφει πως η επικοινωνία, η συστηματική παρακολούθηση της υγείας, η εκπαίδευση, η προσαρμοστικότητα και η κοινωνική υποστήριξη αποτελούν τα σημαντικότερα μέτρα τα οποία θα πρέπει να ληφθούν προκειμένου να περιοριστεί το πρόβλημα.

6.1.4 Μέσα κοινωνικής δικτύωσης και νέοι κατά την πανδημία (COVID-19)

Η μελέτη των Hayes et al., (2022) επισημαίνει τον τρόπο με τον οποίο οι νέες τεχνολογίες μέσων ενημέρωσης, ειδικά οι πλατφόρμες κοινωνικής δικτύωσης, ανέπτυξαν νέους δρόμους για τον αθλητισμό κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID-19. Αν και ο αθλητισμός και οι αθλητικές εκδηλώσεις επηρεάστηκαν από το κλείσιμο και τις αναβολές, οι πλατφόρμες κοινωνικής δικτύωσης αποτέλεσαν μια πολύτιμη έκφραση για αθλητικούς οργανισμούς και αθλητές, προωθώντας τη σωματική δραστηριότητα και του υγιεινού τρόπου ζωής.

Στη μελέτη των Goodyear et al., (2021) καταγράφεται η επίδραση της χρήσης των μέσων κοινωνικής δικτύωσης στις συμπεριφορές φυσικής δραστηριότητας, διατροφής, και την αυτοαξιολογούμενη ποιότητα ζωής κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID-19. Τα αποτελέσματα κατέδειξαν ότι η χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης ενίσχυσε τις συμπεριφορές υγιεινής ζωής κατά τη διάρκεια της πανδημίας. Οι συμμετέχοντες ανέφεραν ότι τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης διευκόλυναν τη διαχείριση της συμπεριφοράς τους, προσφέροντας πληροφορίες για προπονήσεις και διατροφή, καθώς και ευκαιρίες αλληλεπίδρασης με άλλους.

Σε έρευνα που πραγματοποιήθηκε στην Ιρλανδία και εξέταξε τη σωματική δραστηριότητα, την ψυχική υγεία, τον ύπνο και τη χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης μεταξύ των εφήβων κοριτσιών κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID-19 έδειξε ότι οι μαθητές δοκίμασαν νέες μορφές σωματικής δραστηριότητας, ωστόσο η ποιότητα ζωής τους καταγράφηκε μειωμένη. Η χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης αυξήθηκε και ακολουθήθηκε ένας πιο ανθυγιεινός τρόπος ζωής (O’Kane, et al., 2021).

Σε έρευνα η οποία πραγματοποιήθηκε στην Αμερική (Πενσυλβάνια) και διερεύνησε τις αντιλήψεις των εφήβων για την επιρροή των μέσων κοινωνικής δικτύωσης στις προτιμήσεις στα τρόφιμα και τα ποτά κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID-19, κατέγραψε ότι η προσβασιμότητα στη χρήση μέσων κοινωνικής δικτύωσης αυξήθηκε και αυτό είχε σαν αποτέλεσμα να επηρεαστούν οι προτιμήσεις εφήβων προς συγκεκριμένες μάρκες και να αλλάξουν οι καταναλωτικές τους συνήθειες υιοθετώντας έναν λιγότερο υγιεινό τρόπο ζωής.

Στη μελέτη των Łuszczki et al.,(2021) η οποία διεξήχθη στη Πολωνία σε 1016 εφήβους έδειξε ότι κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID-19, παρατηρήθηκε αύξηση της χρήσης των μέσων κοινωνικής δικτύωσης το οποία είχαν ως αποτέλεσμα την αλλαγή στις διατροφικές συνήθειες των εφήβων, στη υιοθέτηση ενός ανθυγιεινού τρόπου ζωής και στη μείωση τη σωματικής τους δραστηριότητας.

ΣΥΖΗΤΗΣΗ

Η έρευνα που παρουσιάστηκε παραπάνω καταδεικνύει ότι τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης μπορούν να έχουν θετικές ή αρνητικές επιπτώσεις στις διατροφικές επιλογές και τη σωματική δραστηριότητα των εφήβων, ανάλογα με τον τρόπο χρήσης τους. Η έκθεση σε διαφημίσεις ανθυγιεινών τροφίμων και ποτών στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης συνδέεται με αυξημένη κατανάλωση αυτών των προϊόντων από τους εφήβους. Επιπλέον, η προώθηση μιας ιδανικής εικόνας του σώματος μπορεί να δημιουργήσει αρνητικές εντυπώσεις και να οδηγήσει σε ανθυγιεινές πρακτικές, όπως δίαιτες και υπερβολική άσκηση (Chung et al.,2021: Choi et al.,2022)

Ωστόσο, τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης αναδεικνύονται ως ισχυρό εργαλείο για την προώθηση υγιεινών διατροφικών επιλογών και σωματικής δραστηριότητας. Η διαδικασία αυτή είναι πολυδιάστατη και μπορεί να επιφέρει θετικές αλλαγές στη ζωή των νέων. Η έκθεση σε περιεχόμενο που προάγει τη σωματική δραστηριότητα, όπως βίντεο αθλητισμού ή εκπομπές γυμναστικής, μπορεί να λειτουργήσει ως ένα ενθαρρυντικό κίνητρο για τους νέους, προσφέροντας επιπλέον έμπνευση και ιδέες για δραστηριότητες που συμβάλλουν στη φυσική ενεργότητα. Επιπλέον, η δυνατότητα παροχής υποστήριξης και κοινωνικής σύνδεσης μέσω των μέσων κοινωνικής δικτύωσης αναδεικνύεται ως σημαντικός παράγοντας (Stockwell, 2019). Η δημιουργία κοινοτήτων ή ομάδων που προωθούν τη σωματική δραστηριότητα μπορεί να ενισχύσει την αμοιβαία υποστήριξη και να δημιουργήσει μια περιβάλλουσα πλατφόρμα για την ανταλλαγή εμπειριών και στήριξης μεταξύ των χρηστών. Συνολικά, η διαδικασία αυτή μέσω των μέσων κοινωνικής δικτύωσης αναδεικνύει τη δυναμική τους να διαδραματίζουν ενεργό ρόλο στην προώθηση της σωματικής δραστηριότητας και τη διασφάλιση μιας υγιεινής ζωής για τους νέους (Gascoyne, 2021).

Συνολικά, τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης αποτελούν ένα ισχυρό εργαλείο που μπορεί να χρησιμοποιηθεί τόσο για θετικές όσο και για αρνητικές επιπτώσεις στην υγεία των εφήβων. Οι γονείς, οι εκπαιδευτικοί και οι επαγγελματίες υγείας έχουν σημαντικό ρόλο να διαδραματίσουν στην εκπαίδευση των εφήβων σχετικά με τους κινδύνους και τις ευκαιρίες που κρύβουν τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης (Stockwell, 2019).

Βασισμένες στα ευρήματα της έρευνας, προτείνονται συγκεκριμένες στρατηγικές για την προώθηση θετικών διατροφικών επιλογών και σωματικής δραστηριότητας μέσω των μέσων κοινωνικής δικτύωσης, με στόχο τη δημιουργία υγιεινού και ενθαρρυντικού περιβάλλοντος (Neufeld, 2022).

Πρώτον, οι επιχειρήσεις και οι φορείς δημόσιας υγείας μπορούν να υιοθετήσουν τη στρατηγική της προώθησης υγιεινών επιλογών μέσω δημιουργίας περιεχομένου. Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει δημοσιεύσεις για υγιεινές συνταγές, οδηγίες προετοιμασίας σπιτικών γευμάτων και συμβουλές για ισορροπημένη διατροφή (Hayes, 2022). Δεύτερον, τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης μπορούν να χρησιμοποιηθούν για την ενίσχυση της κοινωνικής υποστήριξης. Δημιουργία ομάδων υποστήριξης μπορεί να ενθαρρύνει την ανταλλαγή θετικών εμπειριών, ενώ η δημοσίευση περιεχομένου που προάγει τη συνομιλία για την υγεία μπορεί να δημιουργήσει συναισθηματική σύνδεση (Carbert, 2019). Τέλος, είναι σημαντικό να εκπαιδευτούν οι έφηβοι σχετικά με την κριτική σκέψη στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης (Mahmood, 2021). Η αναγνώριση προκαταλήψεων και υπερβολών σε διαφημίσεις μπορεί να ενισχύσει την ικανότητά τους να προσδιορίζουν αξιόπιστη πληροφορία και να λαμβάνουν ουσιαστικές αποφάσεις σχετικά με τη διατροφή και τη σωματική τους δραστηριότητα (Hsu, 2018)

Η συνεπής εφαρμογή αυτών των στρατηγικών μπορεί να ενισχύσει την θετική επίδραση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης στις συνήθειες υγιεινής ζωής των εφήβων, προωθώντας μια συνολική προσέγγιση προς την υγεία (Vilela, 2020).

ΠΕΡΙΟΡΙΣΜΟΙ

Η παρούσα εργασία έχει κάποιους περιορισμούς. **Πρώτος περιορισμός** είναι η περιορισμένη χρονική περίοδος της έρευνας (2020-2023) μπορεί να δημιουργήσει περιορισμούς ως προς την αντιπροσώπευση των αποτελεσμάτων για διαφορετικές χρονικές περιόδους, παρελθόντα ή μελλοντικά. Ενδέχεται να μην αντικατοπτρίζει επαρκώς την εξέλιξη των διατροφικών και σωματικών συνηθειών των εφήβων σε διάφορα χρονικά σημεία.

Ο δεύτερος περιορισμός αφορά το θεματικό πεδίο, καθώς η έρευνα επικεντρώνεται μόνο στις επιρροές των ψηφιακών μέσων στις διατροφικές επιλογές και τη σωματική δραστηριότητα των εφήβων. Αυτό μπορεί να περιορίζει τη γενικευσιμότητα των αποτελεσμάτων σε άλλες ηλικιακές ομάδες ή σε άλλες συμπεριφορές που δεν καλύπτονται από την έρευνα.

Τρίτος περιορισμός είναι ότι οι μελέτες που περιλαμβάνονται στην έρευνα έχουν χρησιμοποιήσει διαφορετικά μεθοδολογικά εργαλεία και έχουν διεξαχθεί σε διαφορετικές χρονικές περιόδους.

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ-ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ

Η επίδραση των ψηφιακών μέσων στις διατροφικές επιλογές και τη σωματική δραστηριότητα των εφήβων αποτελεί ένα ολοένα και πιο σημαντικό ζήτημα δημόσιας υγείας. Στο πλαίσιο αυτό, τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, ειδικά, κατέχουν κεντρικό ρόλο, καθώς μπορούν να διαμορφώσουν θετικά ή αρνητικά την υγεία των εφήβων, εξαρτώμενα από τον τρόπο χρήσης τους.

Αναφορικά με τις διατροφικές επιλογές, η έρευνα αναδεικνύει δύο βασικούς τρόπους που τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης επηρεάζουν τους εφήβους. Πρώτον, η έκθεση σε διαφημίσεις ανθυγιεινών τροφίμων και ποτών, που είναι εξαιρετικά διαδεδομένες στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, συνδέεται με αυξημένη κατανάλωση αυτών των προϊόντων από τους εφήβους. Δεύτερον, η προώθηση μιας ιδανικής εικόνας του σώματος μπορεί να δημιουργήσει αρνητικές εντυπώσεις και να οδηγήσει σε ανθυγιεινές πρακτικές, όπως δίαιτες και υπερβολική άσκηση.

Στον τομέα της σωματικής δραστηριότητας, τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης μπορούν να επηρεάσουν θετικά τους εφήβους. Η έκθεση σε περιεχόμενο που προωθεί τη σωματική δραστηριότητα, όπως βίντεο αθλητισμού ή εκπομπές γυμναστικής, μπορεί να ενθαρρύνει τους νέους να υιοθετήσουν πιο δραστήρια ζωή. Επιπλέον, η παροχή υποστήριξης και κοινωνικής σύνδεσης μέσω των μέσων κοινωνικής δικτύωσης μπορεί να συμβάλει στην προώθηση της σωματικής δραστηριότητας.

Οι θετικές και αρνητικές επιπτώσεις των μέσων κοινωνικής δικτύωσης στις διατροφικές επιλογές και τη σωματική δραστηριότητα των εφήβων αναδεικνύουν την πολυπλοκότητα του θέματος. Στο θετικό φάσμα, τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης μπορούν να λειτουργήσουν ως ισχυρό εργαλείο προώθησης υγιεινών συνηθειών. Η προώθηση υγιεινών επιλογών, όπως συνταγές για υγιεινά σνακ και οδηγίες για σπιτικά γεύματα, μπορεί να εμπνεύσει τους εφήβους να καλλιεργήσουν υγιεινές διατροφικές συνήθειες. Επίσης, η δημιουργία ομάδων υποστήριξης στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης μπορεί να ενισχύσει την κοινωνική υποστήριξη και να ενθαρρύνει τη συνεισφορά των μελών.

Ωστόσο, οι αρνητικές επιπτώσεις είναι εξίσου σημαντικές. Η έκθεση σε διαφημίσεις ανθυγιεινών τροφίμων μπορεί να επιδράσει αρνητικά στις διατροφικές επιλογές των εφήβων, προωθώντας την κατανάλωση προϊόντων που μπορεί να έχουν επιπτώσεις στην υγεία τους. Επιπλέον, η πίεση για μια ιδανική εικόνα του σώματος,

που συχνά προβάλλεται μέσω των μέσων κοινωνικής δικτύωσης, μπορεί να οδηγήσει σε ανθυγιεινές συμπεριφορές, όπως αυξημένο άγχος σχετικά με την εικόνα του σώματος, δίαιτες και υπερβολική άσκηση. Επιπλέον, η μειωμένη σωματική δραστηριότητα που συνδέεται με την υπερβολική χρήση μέσων κοινωνικής δικτύωσης αποτελεί ανησυχητικό πρόβλημα για την υγεία των εφήβων.

Συνεπώς, είναι κρίσιμο να αντιληφθούμε τον διπλό ρόλο που διαδραματίζουν τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης στις διατροφικές επιλογές και τη σωματική δραστηριότητα των εφήβων, προκειμένου να αναπτύξουμε αποτελεσματικές προσεγγίσεις για την προαγωγή της υγείας τους. Στο πλαίσιο αυτό, η καλλιέργεια υγιεινών συνηθειών μέσω των μέσων κοινωνικής δικτύωσης απαιτεί προσεκτική προσέγγιση και ενδεχομένως προσαρμογή της χρήσης αυτών των μέσων για να επιτύχει θετικά αποτελέσματα στην υγεία των εφήβων. Η προώθηση θετικών επιπτώσεων των μέσων κοινωνικής δικτύωσης στις διατροφικές επιλογές και τη σωματική δραστηριότητα των εφήβων είναι ένα πολύπλοκο καθήκον που απαιτεί συνεργασία από διάφορους φορείς. Οι παρακάτω στρατηγικές προτείνονται για την αντιμετώπιση των περιορισμών της έρευνας και την επίτευξη θετικών αλλαγών:

Προώθηση υγιεινών επιλογών: Οι οργανισμοί δημόσιας υγείας μπορούν να συνεργαστούν με επιχειρήσεις για τη δημιουργία περιεχομένου που προωθεί υγιεινές διατροφικές επιλογές. Η παραγωγή συνταγών, οδηγιών για σωστή διατροφή και προτάσεων για υγιεινά γεύματα μπορεί να ενθαρρύνει τους εφήβους να επιλέγουν υγιεινά τρόφιμα.

Ενίσχυση της κοινωνικής υποστήριξης: Η δημιουργία ειδικών ομάδων υποστήριξης στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης μπορεί να ενισχύσει την κοινωνική υποστήριξη. Αυτές οι ομάδες μπορούν να παρέχουν χώρο για ανταλλαγή εμπειριών, συμβουλές και υποστήριξης σε θέματα διατροφής και φυσικής δραστηριότητας.

Εκπαίδευση σχετικά με την κριτική σκέψη: Οι εκπαιδευτικοί και οι γονείς μπορούν να οργανώσουν ενημερωτικά προγράμματα για τους εφήβους, εκπαιδευοντάς τους σχετικά με την κριτική σκέψη. Η διάκριση μεταξύ υγιών και ανθυγιεινών πληροφοριών στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης μπορεί να συμβάλει στη διαμόρφωση θετικών συμπεριφορών.

Σε κάθε περίπτωση, είναι ζωτικής σημασίας να λαμβάνονται υπόψη ηλικιακές και πολιτισμικές ιδιαιτερότητες, καθώς και να προσαρμόζονται οι προσπάθειες στις ανάγκες των εφήβων.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Ξενόγλωσση Βιβλιογραφία

AlAmmar, W. A., Albeesh, F. H., & Khattab, R. Y. (2020). Food and mood: The corresponsive effect. *Current Nutrition Reports*, 9(3), 296-308.

Baker, P., Machado, P., Santos, T., Sievert, K., Backholer, K., Hadjidakou, M., ... & Lawrence, M. (2020). Ultra-processed foods and the nutrition transition: Global, regional and national trends, food systems transformations and political economy drivers. *Obesity Reviews*, 21(12), e13126.

Boyland, E. J., Nolan, S., Kelly, B., Tudur-Smith, C., Jones, A., Halford, J. C., & Robinson, E. (2016). Advertising as a cue to consume: a systematic review and meta-analysis of the effects of acute exposure to unhealthy food and nonalcoholic beverage advertising on intake in children and adults, 2. *The American journal of clinical nutrition*, 103(2), 519-533.

Bleakley, C. M., Charles, D., Porter-Armstrong, A., McNeill, M. D., McDonough, S. M., & McCormack, B. (2015). Gaming for health: a systematic review of the physical and cognitive effects of interactive computer games in older adults. *Journal of Applied Gerontology*, 34(3), NP166-NP189.

Carbert, N. S., Brussoni, M., Geller, J., & Mâsse, L. C. (2019). Moderating effects of family environment on overweight/obese adolescents' dietary behaviours. *Appetite*, 134, 69-77.

Chaput, J. P., & Dutil, C. (2016). Lack of sleep as a contributor to obesity in adolescents: impacts on eating and activity behaviors. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 13, 1-9.

Chau, M. M., Burgermaster, M., & Mamykina, L. (2018). The use of social media in nutrition interventions for adolescents and young adults—A systematic review. *International journal of medical informatics*, 120, 77-91

Chung, A., Vieira, D., Donley, T., Tan, N., Jean-Louis, G., Kiely Gouley, K., & Seixas, A. (2021). Adolescent peer influence on eating behaviors via social media: scoping review. *Journal of medical Internet research*, 23(6), e19697.

Das, J. (2018). Consumer perception towards 'online food ordering and delivery services': An empirical study. *Journal of Management*, 5(5), 155-163.

De Jans, S., Spielvogel, I., Naderer, B., & Hudders, L. (2021). Digital food marketing to children: How an influencer's lifestyle can stimulate healthy food choices among children. *Appetite*, 162, 105182.

Demirci, N., Demirci, P. T., & Demirci, E. (2018). The Effects of Eating Habits, Physical Activity, Nutrition Knowledge and Self-Efficacy Levels on Obesity. *Universal Journal of Educational Research*, 6(7), 1424-1430.

Galbraith-Emami, S., & Lobstein, T. (2013). The impact of initiatives to limit the advertising of food and beverage products to children: a systematic review. *Obesity reviews*, 14(12), 960-974.

Gascoyne, C., Scully, M., Wakefield, M., & Morley, B. (2021). Food and drink marketing on social media and dietary intake in Australian adolescents: Findings from a cross-sectional survey. *Appetite*, 166, 105431

Gao, Z., Chen, S., Pasco, D., & Pope, Z. (2015). A meta-analysis of active video games on health outcomes among children and adolescents. *Obesity reviews*, 16(9), 783-794.

Goodyear, V. A., Boardley, I., Chiou, S. Y., Fenton, S. A., Makopoulou, K., Stathi, A., ... & Thompson, J. L. (2021). Social media use informing behaviours related to physical activity, diet and quality of life during COVID-19: a mixed methods study. *BMC Public Health*, 21, 1-14.

Halbrook, Y. J., O'Donnell, A. T., & Msetfi, R. M. (2019). When and how video games can be good: A review of the positive effects of video games on well-being. *Perspectives on Psychological Science*, 14(6), 1096-1104.

Hausmann, A., Toivonen, T., Slotow, R., Tenkanen, H., Moilanen, A., Heikinheimo, V., & Di Minin, E. (2018). Social media data can be used to understand tourists' preferences for nature-based experiences in protected areas. *Conservation Letters*, 11(1), e12343.

Hayes, M. (2022). Social media and inspiring physical activity during COVID-19 and beyond. *Managing Sport and Leisure*, 27(1-2), 14-21.

Higgs, S., & Ruddock, H. (2020). Social influences on eating. *Handbook of eating and drinking: Interdisciplinary perspectives*, 277-291.

Hills, A. P., Dengel, D. R., & Lubans, D. R. (2015). Supporting public health priorities: recommendations for physical education and physical activity promotion in schools. *Progress in cardiovascular diseases*, 57(4), 368-374.

Hosker, D. K., Elkins, R. M., & Potter, M. P. (2019). Promoting mental health and wellness in youth through physical activity, nutrition, and sleep. *Child and Adolescent Psychiatric Clinics*, 28(2), 171-193.

Hsu, M. S., Rouf, A., & Allman-Farinelli, M. (2018). Effectiveness and behavioral mechanisms of social media interventions for positive nutrition behaviors in adolescents: a systematic review. *Journal of Adolescent Health*, 63(5), 531-545.

Kenney, E. L., & Gortmaker, S. L. (2017). United States adolescents' television, computer, videogame, smartphone, and tablet use: associations with sugary drinks, sleep, physical activity, and obesity. *The Journal of pediatrics*, 182, 144-149.

Kim, W., Kreps, G. L., & Shin, C. N. (2015). The role of social support and social networks in health information-seeking behavior among Korean Americans: a qualitative study. *International journal for equity in health*, 14, 1-10.

Khan, K. S., Kunz, R., Kleijnen, J., & Antes, G. (2003). Five steps to conducting a systematic review. *Journal of the royal society of medicine*, 96(3), 118-121.

Klassen, K. M., Douglass, C. H., Brennan, L., Truby, H., & Lim, M. S. (2018). Social media use for nutrition outcomes in young adults: a mixed-methods systematic review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 15(1), 1-18.

Kucharczuk, A. J., & Oliver, T. L. (2022). The Perceived Influence of Food and Beverage Posts on Social Media during the COVID-19 Pandemic: An Exploratory Study with US Adolescents and Their Parents. *Adolescents*, 2(3), 400-412.

Kwok, C., Leung, P. Y., Poon, K. Y., & Fung, X. C. (2021). The effects of internet gaming and social media use on physical activity, sleep, quality of life, and academic performance among university students in Hong Kong: A preliminary study. *Asian Journal of Social Health and Behavior*, 4(1), 36-44.

Laranjo, L., Ding, D., Heleno, B., Kocaballi, B., Quiroz, J. C., Tong, H. L., ... & Bates, D. W. (2021). Do smartphone applications and activity trackers increase physical activity in adults? Systematic review, meta-analysis and metaregression. *British journal of sports medicine*, 55(8), 422-432.

Leech, R. M., McNaughton, S. A., & Timperio, A. (2014). The clustering of diet, physical activity and sedentary behavior in children and adolescents: a review. *International journal of behavioral nutrition and physical activity*, 11(1), 1-9.

Losasso, C., Cibin, V., Cappa, V., Roccato, A., Vanzo, A., Andrighetto, I., & Ricci, A. (2012). Food safety and nutrition: Improving consumer behaviour. *Food Control*, 26(2), 252-258.

Łuszczki, E., Bartosiewicz, A., Pezdan-Śliż, I., Kuchciak, M., Jagielski, P., Oleksy, Ł., ... & Dereń, K. (2021). Children's eating habits, physical activity, sleep, and media usage before and during COVID-19 pandemic in Poland. *Nutrients*, 13(7), 2447.

Mahmood, L., Flores-Barrantes, P., Moreno, L. A., Manios, Y., & Gonzalez-Gil, E. M. (2021). The influence of parental dietary behaviors and practices on children's eating habits. *Nutrients*, 13(4), 1138.

Nea, F. M., Pourshahidi, L. K., Kearney, J. M., Livingstone, M. B. E., Bassul, C., & Corish, C. A. (2018). A qualitative exploration of the shift work experience: the perceived effect on eating habits, lifestyle behaviours and psychosocial wellbeing. *Journal of Public Health*, 40(4), e482-e492.

Neufeld, L. M., Andrade, E. B., Suleiman, A. B., Barker, M., Beal, T., Blum, L. S., ... & Zou, Z. (2022). Food choice in transition: adolescent autonomy, agency, and the food environment. *The lancet*, 399(10320), 185-197.

O'Kane, S. M., Lahart, I. M., Gallagher, A. M., Carlin, A., Faulkner, M., Jago, R., & Murphy, M. H. (2021). Changes in physical activity, sleep, mental health, and social media use during COVID-19 lockdown among adolescent girls: a mixed-methods study. *Journal of Physical Activity and Health*, 18(6), 677-685.

Orben, A., & Przybylski, A. K. (2019). The association between adolescent well-being and digital technology use. *Nature human behaviour*, 3(2), 173-182.

- Pelletier, V. H., Lessard, A., Piché, F., Tétreau, C., & Descarreaux, M. (2020). Video games and their associations with physical health: A scoping review. *BMJ Open Sport—Exercise Medicine*, 6(1).
- Reid Chassiakos, Y. L., Radesky, J., Christakis, D., Moreno, M. A., Cross, C., Hill, D., ... & Swanson, W. S. (2016). Children and adolescents and digital media. *Pediatrics*, 138(5).
- Riebl, S. K., Estabrooks, P. A., Dunsmore, J. C., Savla, J., Frisard, M. I., Dietrich, A. M., ... & Davy, B. M. (2015). A systematic literature review and meta-analysis: The Theory of Planned Behavior's application to understand and predict nutrition-related behaviors in youth. *Eating behaviors*, 18, 160-178.
- Rohde, P., Stice, E., & Marti, C. N. (2015). Development and predictive effects of eating disorder risk factors during adolescence: Implications for prevention efforts. *International Journal of Eating Disorders*, 48(2), 187-198.
- Romeo, A., Edney, S., Plotnikoff, R., Curtis, R., Ryan, J., Sanders, I., ... & Maher, C. (2019). Can smartphone apps increase physical activity? Systematic review and meta-analysis. *Journal of medical Internet research*, 21(3), e12053.
- Rosen, L. D., Lim, A. F., Felt, J., Carrier, L. M., Cheever, N. A., Lara-Ruiz, J. M., ... & Rökkum, J. (2014). Media and technology use predicts ill-being among children, preteens and teenagers independent of the negative health impacts of exercise and eating habits. *Computers in human behavior*, 35, 364-375.
- Rounsefell, K., Gibson, S., McLean, S., Blair, M., Molenaar, A., Brennan, L., ... & McCaffrey, T. A. (2020). Social media, body image and food choices in healthy young adults: A mixed methods systematic review. *Nutrition & Dietetics*, 77(1), 19-40.
- Shen, W., Long, L. M., Shih, C. H., & Ludy, M. J. (2020). A humanities-based explanation for the effects of emotional eating and perceived stress on food choice motives during the COVID-19 pandemic. *Nutrients*, 12(9), 2712.
- Simić, P., & Stanojević, S. (2020). Inappropriate diet and obesity based on view of the student population. *Hrana i ishrana*, 61(2), 88-93.

Smit, C. R., Buijs, L., Van Woudenberg, T. J., Bevelander, K. E., & Buijzen, M. (2020). The impact of social media influencers on children's dietary behaviors. *Frontiers in psychology, 10*, 2975.

Stephen, A. T. (2016). The role of digital and social media marketing in consumer behavior. *Current opinion in Psychology, 10*, 17-21.

Stockwell, S., Schofield, P., Fisher, A., Firth, J., Jackson, S. E., Stubbs, B., & Smith, L. (2019). Digital behavior change interventions to promote physical activity and/or reduce sedentary behavior in older adults: a systematic review and meta-analysis. *Experimental gerontology, 120*, 68-87.

van Sluijs, E. M., Ekelund, U., Crochemore-Silva, I., Guthold, R., Ha, A., Lubans, D., ... & Katzmarzyk, P. T. (2021). Physical activity behaviours in adolescence: current evidence and opportunities for intervention. *The Lancet, 398*(10298), 429-442.

Vilela, S., Muresan, I., Correia, D., Severo, M., & Lopes, C. (2020). The role of socio-economic factors in food consumption of Portuguese children and adolescents: results from the National Food, Nutrition and Physical Activity Survey 2015–2016. *British Journal of Nutrition, 124*(6), 591-601.

Yim, J. S., Heo, Y. R., Jeong, E., & Lee, J. J. (2016). Effect of working patterns on eating habits in manufacturing workers of Gwangju area. *Journal of Nutrition and Health, 49*(6), 495-505.

Zhang, J., Oh, Y. J., Lange, P., Yu, Z., & Fukuoka, Y. (2020). Artificial intelligence chatbot behavior change model for designing artificial intelligence chatbots to promote physical activity and a healthy diet. *Journal of medical Internet research, 22*(9), e22845.

Zimmerman, F. J., & Shimoga, S. V. (2014). The effects of food advertising and cognitive load on food choices. *BMC Public Health, 14*(1), 1-10.

Ελληνόγλωσση Βιβλιογραφία

Γαλάνης, Π. (2009). Συστηματική ανασκόπηση και μετα-ανάλυση. Αρχεία ελληνικής ιατρικής, 26(6), 826-841.

Εξηναβελώνης, Α. Π., & Σωτηρέλης, Χ. (2023). Ανάπτυξη εφαρμογής προσωπικού συμβούλου ευζωίας για κινητές συσκευές και διαδίκτυο.

Καρασσά, Φ. Β. (2006). Αρχές και μεθοδολογία της συστηματικής ανασκόπησης της βιβλιογραφίας. *Ελληνική Ρευματολογία*, 17(4), 289-297.

Λυκάκη, Μ., & Τσεκενή, Α. (2020). Μελέτη της επίδρασης της διαφήμισης σε μέσα κοινωνικής δικτύωσης στη συμπεριφορά καταναλωτών: Η περίπτωση των προϊόντων για διαβητικούς.

Μαλτσινιώτη, Α. (2023). Αξιολόγηση εγκυρότητας σε διατροφικές εφαρμογές κινητών συσκευών (mobile apps).

Μπελλάλη, Θ. (2011). Βασικές αρχές και μεθοδολογία της συστηματικής ανασκόπησης ποσοτικών μελετών. *Νοσηλευτική*, 50(1), 10-22.

Πατελάρου, Ε., & Μπροκαλάκη, Η. (2010). Μεθοδολογία της συστηματικής ανασκόπησης και μετα-ανάλυσης. *Νοσηλευτική*, 49(2), 122-130.

Πέρρος, Κ. (2022). *Σχεδιασμός και Υλοποίηση ενός Πληροφοριακού Συστήματος για την Δημιουργία και Παρακολούθηση Εξατομικευμένων Διαιτολογικών Προγραμμάτων* (Doctoral dissertation, Πέρρος, Κωνσταντίνος).