



# Προώθηση της Αύξησης της Σωματικής Δραστηριότητας των Νέων μέσω της Ενεργητικής Κινητικότητας από και προς το Σχολείο

## Σχετικά με το Ευρωπαϊκό πρόγραμμα PAYAMOS

Οι νέοι δεν αποτελούν εξαίρεση στα **προβλήματα της σωματικής υγείας**, όπως η παχυσαρκία, που πηγάζουν από τη σωματική αδράνεια. Λιγότερο από το 20% των παιδιών ηλικίας 11 με 17 ετών καλύπτουν την προτεινόμενη καθημερινή σωματική δραστηριότητα από τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας και παρόμοια ποσοστά παρατηρούνται και σε νεότερα παιδιά. Με **τη σωματική δραστηριότητα να μειώνεται στην Ευρώπη**, αυτά τα θέματα γίνονται ολοένα και πιο σοβαρά και οι υπεύθυνοι σχεδιασμού και εφαρμογής πολιτικών αναζητούν απεγνωσμένα λύσεις.

Ένας από τους λόγους που υπάρχει η μειωμένη σωματική δραστηριότητα στους νέους και στις νέες είναι η παθητική μετακίνηση. Πολλοί νέοι πηγαίνουν στο σχολείο και επιστρέφουν από αυτό με αυτοκίνητο ή με μέσα μαζικής μεταφοράς. **Το περπάτημα και το ποδήλατο για τη μετακίνηση από και προς το σχολείο** είναι εναλλακτικές λύσεις που έχουν να προσφέρουν πολλά όχι μόνο στους νέους, αλλά και στο περιβάλλον. Το PAYAMOS είναι μία **σύμπραξη Αθλητικής Συνεργασίας Erasmus Plus** μεταξύ Ελλάδας, Γερμανίας, Ιταλίας, Ολλανδίας, Κροατίας, Τουρκίας και Πολωνίας, με στόχο να προωθήσει τη σωματική δραστηριότητα και την ενεργή κινητικότητα στους νέους ανθρώπους. Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με το έργο, επισκεφθείτε το <http://payamos.myerasmus.net/>

## Οφέλη της ενεργού κινητικότητας



Καρδιο-αναπνευστική ευεξία και μείωση παχυσαρκίας



Γνωστική απόδοση και αίσθηση του χώρου



Ανεξαρτησία, θετικά συναισθήματα και κοινωνικοποίηση



Συνήθειες που συνεχίζονται και στην ενήλικη ζωή



Λιγότερη κίνηση και μόλυνση της ατμόσφαιρας

## Εμπόδια στην ενεργή κινητικότητα

Στο πλαίσιο του έργου PAYAMOS, αρκετά χαρακτηριστικά του δομημένου περιβάλλοντος, αποδείχθηκε ότι συνδέονται με θετικά αποτέλεσμα στη σωματική υγεία των παιδιών, καθιστώντας τα άξια να ληφθούν υπόψη για την προώθηση της ενεργητικής μετακίνησης από και προς το σχολείο.

Μεγαλύτερος αριθμός διασταυρώσεων

Μικρότερες αποστάσεις για το σχολείο

Καλύτερη συνδεσιμότητα των δρόμων

Περισσότερη πρόσβαση στα μέσα μαζικής μεταφοράς

Άλλες έρευνες δείχνουν επίσης μερικές από τις αντιλήψεις που υπάρχουν μεταξύ των παιδιών και των εφήβων που τους εμποδίζουν να χρησιμοποιούν την ενεργητική κινητικότητα.



Οι γονείς μου δεν θέλουν να πηγαίνω μόνος μου στο σχολείο με τα πόδια

Δεν ξέρω αν το σχολείο μου έχει χώρο να αφήσω το ποδήλατό μου

Φοβάμαι τα πολλά αυτοκίνητα και τα φορτηγά που πάνε γρήγορα



Δεν ξέρω κανέναν που να πηγαίνει με τα πόδια ή με το ποδήλατο στο σχολείο

Δεν νιώθω άνετα στην περιοχή και με άτομα που δεν γνωρίζω

Δεν ξέρω να κάνω ποδήλατο



# Πρωώθηση της Αύξησης της Σωματικής Δραστηριότητας των Νέων μέσω της Ενεργητικής Κινητικότητας από και προς το Σχολείο

## Προτεινόμενες παρεμβάσεις που πρέπει να ληφθούν υπόψη.

### »»» Έλεγχος της κίνησης

Η κίνηση που συναντούν οι νέοι όταν πηγαίνουν στο σχολείο με τα πόδια ή με το ποδήλατο μπορεί να επηρεάσει σημαντικά τη θέληση για ενεργητική κινητικότητα, ειδικά σε περιπτώσεις παχυσαρκίας και χαμηλού εισοδήματος. Εξετάστε το ενδεχόμενο εφαρμογής στρατηγικών όπως **η μείωση του ορίου ταχύτητας** γύρω από τα σχολεία, **η βελτίωση της συνδεσιμότητας των δρόμων, τον προσωρινό περιορισμό της κυκλοφορίας των αυτοκινήτων** στις εισόδους/εξόδους των σχολείων τις ώρες άφιξης και αποχώρισης των μαθητών ή **τη μετατροπή των δρόμων σε δρόμους κοινής χρήσης** για πεζούς, ποδηλάτες και οδηγούς. Αυτές οι τακτικές μπορούν να βελτιώσουν την ασφάλεια, μειώνοντας τον αριθμό τραυματισμών και θανάτων, ενισχύοντας παράλληλα το αίσθημα ασφάλειας τόσο για τους νέους όσο και για τους γονείς τους. Για παράδειγμα, η μείωση του ορίου ταχύτητας σε περιοχές του Μπρίστολ στο Ηνωμένο Βασίλειο συσχετίστηκε με την αύξηση στο περπάτημα (από 1% σε 21%) και της χρήσης του ποδηλάτου (από 4% σε 22%).

### »»» Ενίσχυση της γονικής ευαισθητοποίησης

Η έλλειψη γονικής υποστήριξης μπορεί να αποτρέψει τα παιδιά και τους εφήβους να πηγαίνουν στο σχολείο με τα πόδια ή το ποδήλατο. Η **δια ζώσης συμμετοχή και εκπαίδευση** των γονέων μπορεί να συμβάλει στην αντιμετώπιση των αντιλήψεών τους και στην αύξηση των γνώσεων τους για τα οφέλη της ενεργητικής κινητικότητας, καθώς και στην αναζήτηση πρακτικών λύσεων όπως η άσκηση πίεσης για δημιουργία δικτύου υποδομών που θα κάνουν το ποδήλατο και το περπάτημα πιο εφικτές επιλογές. Στην περίπτωση των παιδιών, που είναι λιγότερο ανεξάρτητα και νοιάζονται λιγότερο για την εικόνα τους από τους εφήβους, **η συμμετοχή των γονέων σε πρωτοβουλίες** που προωθούν τις ενεργητικές μετακινήσεις όπως η προπόνηση ποδηλασίας, το ομαδικό περπάτημα προς το σχολείο ή ακόμα και μεμονωμένα προωθητικά γεγονότα όπως οικογενειακές βόλτες με τα ποδήλατα, μπορούν να βοηθήσουν στη βελτίωση της συμπεριφοράς και να πείσουν τους γονείς.

### »»» Εξασφάλιση πρόσβασης στα μέσα μαζικής μεταφοράς

Σε περιπτώσεις που οι αποστάσεις μεταξύ των σχολείων και των σπιτιών είναι πολύ μεγάλες για να περιμένει κανείς την άμεση αλλαγή από την οδήγηση στο ποδήλατο ή το περπάτημα, η εξασφάλιση ευρείας πρόσβασης σε μέσα μαζικής μεταφοράς γίνεται ακόμα πιο σημαντική. Αυτό σημαίνει όχι μόνο τη βελτίωση της **κάλυψης και της συχνότητας** των μέσων μαζικής μεταφοράς, αλλά και την ενίσχυση της **συνδεσιμότητας μεταξύ μέσων μεταφοράς και άλλων μέσων** – για παράδειγμα η παροχή **θέσεων στάθμευσης ποδηλάτων** στο μετρό και η εξασφάλιση διαθεσιμότητας **θέσεων στάθμευσης ποδηλάτων και ποδηλατοδρόμων** γύρω από σταθμούς και σχολεία. Είναι σημαντικό τα παιδιά και οι νέοι να αισθάνονται ασφαλείς στα μέσα μαζικής μεταφοράς, να μπορούν να πληρώσουν γι' αυτά και οι πληροφορίες για τη χρήση τους να παρέχονται με κατανοητό τρόπο.

### »»» Πρωώθηση πρωτοβουλιών που βασίζονται στην κοινότητα

Η κοινωνική υποστήριξη μπορεί να είναι καθοριστική στο να κάνει τους νέους να πειραματιστούν με νέες συμπεριφορές, να χτίσουν την αυτοπεποίθησή τους και να δημιουργήσουν ισχυρές συνήθειες. Για τα παιδιά, το **ομαδικό περπάτημα ή ποδήλατο** προς και από το σχολείο σε συγκεκριμένη διαδρομή και με την επίβλεψη γονέων μπορεί να αποδειχθεί αποτελεσματικό. Για παράδειγμα, τα σχολεία με τέτοια προγράμματα πεζοπορίας και ποδηλασίας έχουν δει αύξηση από μέτρια σε έντονη σωματική δραστηριότητα κατά 7 και 22 λεπτά αντίστοιχα, όπως επίσης και βελτιώσεις σε δεξιότητες και ασφαλείς συμπεριφορές στο δρόμο. Για τους εφήβους, τα οφέλη της πρόσβασης σε ομάδες ποδηλασίας ή πεζοπορίας είναι ακόμα περισσότερα. Μπορεί να είναι ένας καλός τρόπος για τους νέους να **αναλάβουν δράση** σε θέματα όπως η ενεργητική κινητικότητα και η δημόσια υγεία και **να κάνουν το ποδήλατο και το περπάτημα το νέο πρότυπο** μεταξύ των φίλων τους, κάνοντάς τα μια ευχάριστη συνήθεια.



# Πρωώθηση της Αύξησης της Σωματικής Δραστηριότητας των Νέων μέσω της Ενεργητικής Κινητικότητας από και προς το Σχολείο

## Πηγές

### Σχετικά με το PAYAMOS

- [https://www.euro.who.int/\\_data/assets/pdf\\_file/0014/311360/Physical-activity-strategy-2016-2025.pdf](https://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0014/311360/Physical-activity-strategy-2016-2025.pdf)
- <https://academic.oup.com/eurpub/article/32/1/95/6430426>

### Οφέλη της ενεργητικής κινητικότητας

- <https://doi.org/10.1186/s12966-020-01035-1>
- <https://doi.org/10.1123/jpah.8.4.488>
- <https://doi.org/10.1186/1479-5868-8-5>
- [doi:10.1001/archpediatrics.2010.244](https://doi.org/10.1001/archpediatrics.2010.244)
- <https://www.jstor.org/stable/10.7721/chilyoutenvi.21.2.0100>
- [https://rgs-ibg.onlinelibrary.wiley.com/doi/pdf/10.1111/1475-4762.00177?casa\\_token=v60CvyjmLcYAAAAA:SigcD66FiR826vPci1\\_rODsdl\\_bjSBR-d5kGrd80Vfovs2Z9lfrR\\_sVqyXZjxbGkr-Faz8LYBbAl](https://rgs-ibg.onlinelibrary.wiley.com/doi/pdf/10.1111/1475-4762.00177?casa_token=v60CvyjmLcYAAAAA:SigcD66FiR826vPci1_rODsdl_bjSBR-d5kGrd80Vfovs2Z9lfrR_sVqyXZjxbGkr-Faz8LYBbAl)
- [https://www.researchgate.net/publication/255634768\\_Fun\\_Fast\\_and\\_Fit\\_Influences\\_and\\_Motivators\\_for\\_Teenagers\\_Who\\_Cycle\\_to\\_School](https://www.researchgate.net/publication/255634768_Fun_Fast_and_Fit_Influences_and_Motivators_for_Teenagers_Who_Cycle_to_School)
- [https://www.tandfonline.com/doi/pdf/10.1080/15568318.2016.1253803?casa\\_token=zlzuqOzw\\_aV8AAAAA:M4G1uNfS67fUhMfVkcCig6vjfqmj5wRs6C-P96sXSjv9kLTU9T\\_DmPauDQv8XGZjNucVEnBdhLg](https://www.tandfonline.com/doi/pdf/10.1080/15568318.2016.1253803?casa_token=zlzuqOzw_aV8AAAAA:M4G1uNfS67fUhMfVkcCig6vjfqmj5wRs6C-P96sXSjv9kLTU9T_DmPauDQv8XGZjNucVEnBdhLg)
- [https://www.emerald.com/insight/content/doi/10.1108/09654280910936611/full/html?casa\\_token=wFEKIs5geQsAAAAA:tGuUWmD7zsSwD9MjvOW6sbQuq9-nx\\_WNWdkyaEi8-PGX\\_9LnthrV0KOa0V5nKEAUjf4tSZvdhnZIFkEbUgVzZ71ZaR8RyyE8MCDYoxfg-jzaz4Ug-A](https://www.emerald.com/insight/content/doi/10.1108/09654280910936611/full/html?casa_token=wFEKIs5geQsAAAAA:tGuUWmD7zsSwD9MjvOW6sbQuq9-nx_WNWdkyaEi8-PGX_9LnthrV0KOa0V5nKEAUjf4tSZvdhnZIFkEbUgVzZ71ZaR8RyyE8MCDYoxfg-jzaz4Ug-A)
- <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/josh.12172>
- <https://doi.org/10.1016/j.yjped.2011.12.004>
- <https://doi.org/10.1080/15568318.2016.1253803>
- <https://doi.org/10.1111/josh.12239>
- <https://doi.org/10.3390%2Fijerph15112441>

### Εμπόδια στην ενεργητική κινητικότητα

- <https://doi.org/10.3141/2382-17>
- <https://doi.org/10.1080/15568318.2016.1253803>
- <https://doi.org/10.1016/j.trf.2017.03.005>
- <https://doi.org/10.3390%2Fijerph15112441>
- <https://doi.org/10.1016/j.ith.2016.10.007>
- <https://doi.org/10.1016/j.healthplace.2017.03.005>
- <https://doi.org/10.3390/su132212400>
- Masoumi, H., & Mehriar, M. (2022) *A Cohort Analysis of the Correlates of Body Mass Index of Children of 9 to 12 Years in eight European Cities before and during COVID-19*. Unpublished manuscript.

### Πιθανές παρεμβάσεις

- <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-811931-0.00016-8>
- <https://doi.org/10.1016/j.ith.2017.02.011>
- <https://doi.org/10.1016/j.ith.2013.12.002>
- <https://doi.org/10.1016/j.trf.2017.03.002>
- <https://doi.org/10.1016/j.tranpol.2011.01.005>
- <https://doi.org/10.3390/su132212400>
- <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3164094/>
- <https://doi.org/10.3390/su132212400>
- <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2396992/>
- <https://www.bmj.com/content/341/bmj.c5293>
- <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0147128>
- <https://doi.org/10.1016/j.tbs.2020.08.006>
- <https://doi.org/10.1016/j.yjped.2003.09.026>
- <https://www.mdpi.com/2076-0760/8/3/96> <https://doi.org/10.1016/j.clrc.2021.100019>