



# Gençlerin Okula Aktif Ulaşım ile Fiziksel Aktivitelere Teşvik Edilmesi

## PAYAMOS Hakkında

Gençler, fiziksel hareketsizlikten kaynaklanan obezite gibi **fiziksel sağlık sorunlarında** istisna oluşturmamaktadır. Dünya Sağlık Örgütü'nün günlük fiziksel aktivite tavsiyesine uyan 11-17 yaş arası gençlerin oranı %20'den az ve daha küçük çocuklarda da benzer oranlar tespit edilmiş bulunmaktadır. **Avrupa'da fiziksel aktivitenin azalmasıyla** birlikte bu sorunlar daha da önemli hâle gelmekte ve karar mercileri çözüm arayışına girmektedir.

Gençler arasında fiziksel hareketsizliğe neden olan sebeplerden biri de pasif ulaşım. Birçok genç okula arabayla gidip gelmektedir. **Okula yürüyerek veya bisikletle gitmek**, gençlerin sadece kendilerine değil, çevrelerine de katkı sağlayacak büyük bir potansiyele sahip alternatiflerdir.

PAYAMOS, gençler arasında fiziksel aktivite ve aktif ulaşımı teşvik etmeyi amaçlayan, Almanya, İtalya, Yunanistan, Hollanda, Hırvatistan, Türkiye ve Polonya arasındaki bir **Erasmus Plus Sport Collaborative ortaklığıdır**. Proje hakkında daha fazla bilgi için <http://payamos.myerasmus.net/> adresini ziyaret edebilirsiniz.

## Aktif ulaşımın faydaları



Kardiyovasküler fitness ve obezitede azalma



Bilişsel kapasite ve farkındalık artışı



Bağımsızlık, olumlu duygular ve sosyal katılım



Yetişkinlikte de devam eden iyi alışkanlıklar



Daha az trafik ve hava kirliliği

## Aktif ulaşımın engelleri

Projemiz kapsamında, bazı çevre özelliklerinin çocukların olumlu fiziksel sağlık sonuçlarıyla bağlantılı olduğu görülmüş olup, bu özellikler okula aktif ulaşımın teşvik edilmesinde dikkate alınmaya değerdir.

Daha fazla kavşak sayısı

Okula daha kısa mesafe

Daha fazla sokak bağlantısı

Toplu taşımaya daha fazla erişim

Diğer araştırmalar da çocuklar ve gençler arasında var olan ve onları aktif ulaşımından uzaklaştıran bazı algıların var olduğunu göstermektedir.



Ailem okula yalnız yürümemi istemiyor.

Okulumda bisiklet park yeri olduğundan emin değilim.

Hızlı giden bir sürü araba ve kamyonun arasında korkuyorum



Tanıdığım hiç kimse okula yürüyerek ya da bisikletle gitmiyor

Yaşadığım yerde insanlar arasında rahat değilim

Bisiklet sürmeyi bilmiyorum.



# Gençlerin Okula Aktif Ulaşım ile Fiziksel Aktivitelere Teşvik Edilmesi

## Gözden geçirilmesi gereken girişimler

### »»» Sakin trafik

Gençlerin okula yürürken veya bisikletle giderken karşılaştıkları trafik, obezite ve düşük gelir durumlarında daha da fazla olmakla birlikte, aktif hareketliliğin benimsenmesini büyük ölçüde engelleyebilmektedir. Okulların çevresindeki **hız sınırlarını düşürmek, sokak bağlantılarını artırmak**, okula gidiş ve geliş saatlerinde okul kapılarındaki **motorlu araç trafiğini geçici olarak kısıtlamak** veya **sokakları yayaların, bisikletlilerin ve sürücülerin ortak kullanımı için yeniden düzenlemek** gibi stratejiler uygulamayı gözden geçirin. Bu yöntemler güvenliği artırarak yaralanma ve ölüm riskini azaltabilir ve hem gençler hem de ebeveynleri için güvenlik algısını geliştirebilir. Örnek vermek gerekirse, Birleşik Krallık'ın Bristol bölgesindeki hız sınırının düşürülmesi ile yürüme (%1'den %21'e) ve bisiklete binme (%4'ten %22'ye) oranlarında büyük bir yükseliş olmuştur.

### »»» Ebeveyn farkındalığı oluşturmak

Yetersiz ebeveyn desteği, çocukların ve gençlerin okula yürüyerek veya bisiklet kullanarak gitmesini engelleyebilir. Ebeveynlerin **yüz yüze katılımı ve eğitimi**, algılarının iyileştirilmesine yardımcı olabilir ve aktif ulaşımın faydalarının yanı sıra altyapı ağları gibi pratik konular hakkındaki bilgilerini artırarak bisiklet sürmeyi ve yürümeyi daha makul bir seçenek hâline getirebilir. Gençlere kıyasla daha az bağımsız olan ve imaj konusunda daha az endişe duyan çocuklar söz konusu olduğunda, **ebeveynlerin bisiklet eğitimi, yürüyen okul otobüsleri gibi aktif ulaşımı teşvik eden girişimlere ve hatta aile bisiklet sürüşleri gibi tek seferlik tanıtım etkinliklerine dahil edilmesi** tutumların iyileştirilmesine ve katılımların artmasına yardımcı olabilir.

### »»» Toplu taşımaya erişilebildiğinden emin olmak

Okullar ve evler arasındaki mesafelerin araç kullanmaktan bisiklete binmeye veya yürümeye geçiş için fazla uzak olduğu durumlarda, toplu taşımaya yaygın erişim sağlanması daha fazla önem kazanmaktadır. Bu sadece toplu taşıma **kapsamının ve hizmet sıklığının artırılması** değil, **toplu taşıma ile diğer ulaşım türleri arasındaki bağlantının** da geliştirilmesi anlamına gelmektedir - örneğin, metrolara **bisiklet taşıma alanları** konması ve **istasyonların ve okulların çevresinde bisiklet paylaşım istasyonları ve bisiklet yolları** sağlanması. Çocukların ve gençlerin de toplu taşımada kendilerini güvende hissetmeleri, maddi imkânlarının elvermesi ve bilgilerin anlaşılabilir bir şekilde sunulması büyük önem taşımaktadır.

### »»» Toplum temelli girişimleri teşvik etmek

Sosyal destek, gençlerin yeni şeyler denemesinde, kendilerine güvenmelerinde ve sağlam alışkanlıklar edinmelerinde büyük bir rol oynayabilir. Çocuklar için, yetişkin gözetiminde belirli bir rotada **yürüyen okul otobüslerinin veya bisiklet trenlerinin** etkili olduğu ortaya konmuştur. Örnek vermek gerekirse, bu tür yürüme ve bisiklete binme programlarına sahip okullarda, yol güvenliği becerileri ve tutumlarındaki gelişmelere ek olarak, orta ila şiddetli fiziksel aktivitede sırasıyla 7 ve 22 dakikalık artışlar görülmüştür. Gençler için bisiklete binme veya yürüme gruplarına erişimin faydaları bu kadarla da sınırlı değildir; gençlerin aktif ulaşım ve halk sağlığı konularını **sahiplenmeleri** ve akranları arasında **yürüme ve bisiklete binmeyi normalleştirerek** havalı hâle getirmeleri için iyi bir yol olabilir.



# Gençlerin Okula Aktif Ulaşım ile Fiziksel Aktivitelere Teşvik Edilmesi

## Kaynakça

### PAYAMOS Hakkında

- [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>

### Aktif ulaşımın faydaları

- <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=zluqOzw\\_aV8AAAAA:M4G1uNfS67fUhmFvkCig6vjfqmj5wRs6C-P96sXSjv9kLTU9T\\_DmPauDQv8XGZjNucVEnBdhhLg](https://www.tandfonline.com/doi/pdf/10.1080/15568318.2016.1253803?casa_token=zluqOzw_aV8AAAAA:M4G1uNfS67fUhmFvkCig6vjfqmj5wRs6C-P96sXSjv9kLTU9T_DmPauDQv8XGZjNucVEnBdhhLg)
- [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.yjmed.2011.12.004>
- <https://doi.org/10.1080/15568318.2016.1253803>
- <https://doi.org/10.1111/josh.12239>
- <https://doi.org/10.3390%2Fijerph15112441>

### Aktif ulaşımın engelleri

- <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.

### Potansiyel girişimler

- <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.yjmed.2003.09.026>
- <https://www.mdpi.com/2076-0760/8/3/96> <https://doi.org/10.1016/j.clrc.2021.100019>