



Promozione dell'Attività Fisica dei Giovani mediante Mobilità Attiva verso la Scuola

Cos'è PAYAMOS

I giovani non sono estranei a **problemi di salute fisica** derivanti dall'inattività, (es. Obesità). Meno del 20% dei ragazzi tra gli 11 e i 17 anni osserva i parametri dettati dall'OMS in tema di attività fisica quotidiana raccomandata, e tassi simili sono stati riportati anche nei giovanissimi. Correlatamente al generale **calo della pratica fisica quotidiana in Europa**, tali problemi rivestono crescente importanza e i policymaker sono chiamati ad adottare soluzioni.

Una delle ragioni di questo trend tra i giovani è da ricercare nella mobilità passiva. Molti ragazzi vanno e tornano da scuola in auto. **Andare a scuola a piedi o in bicicletta** è un'alternativa con un enorme potenziale e con benefici non solo per i giovani stessi, ma anche per l'ambiente.

PAYAMOS è una **partnership di Erasmus Plus Sport Collaborative** tra Germania, Italia, Grecia, Paesi Bassi, Croazia, Turchia e Polonia, creata per promuovere l'attività fisica e la mobilità attiva tra i giovani. Per ulteriori informazioni sul progetto visita il sito <http://payamos.myerasmus.net/>

Benefici della mobilità attiva



Fitness cardiovascolare e riduzione dell'obesità



Prestazioni cognitive e consapevolezza dello spazio



Indipendenza, emozioni positive e inclusione sociale



Abitudini che si protraggono in età adulta



Meno traffico e inquinamento atmosferico

Barriere alla mobilità attiva

Nell'ambito del nostro progetto è stato dimostrato che diversi elementi ambientali sono collegati a risultati positivi per la salute fisica dei bambini, dunque andrebbero presi in considerazione per promuovere spostamenti scolastici attivi.

Numero maggiore di intersezioni

Minori distanze dalla scuola

Collegamenti stradali migliori

Maggiore accesso ai trasporti pubblici

Altre ricerche hanno mostrato alcune delle percezioni presenti tra i bambini e gli adolescenti e che impediscono loro di utilizzare la mobilità attiva.



I miei genitori non vogliono che vada a scuola a piedi da solo

Non so se la mia scuola ha delle rastrelliere per le biciclette.

Ho paura delle molte auto e camion che guidano ad alta velocità.



Nessuno che conosco va a scuola a piedi o in bicicletta.

Non sono a mio agio nella zona e con persone sconosciute.

Non so andare in bicicletta.



Promozione dell'Attività Fisica dei Giovani mediante Mobilità Attiva verso la Scuola

Possibili interventi

»» Moderare il traffico

Il traffico che i giovani incontrano per andare a scuola a piedi o in bicicletta può ostacolare l'adozione di un regime di vita attivo, ancor più nei casi di obesità e basso reddito. E' da suggerire l'implementazione di strategie come l'**abbassamento dei limiti di velocità** vicino alle scuole, il **miglioramento dei collegamenti stradali**, la **limitazione temporanea del traffico automobilistico** ai cancelli delle scuole negli orari di entrata e uscita, o la **trasformazione delle strade per un uso condiviso** da parte di pedoni, ciclisti e automobilisti. Tali misure possono migliorare la sicurezza in modo effettivo, riducendo il numero di feriti e morti, e allo stesso tempo migliorare la percezione di sicurezza per giovani e genitori. Ad esempio, l'abbassamento del limite di velocità in alcune zone di Bristol, Regno Unito, è stato associato a un aumento degli spostamenti a piedi (dall'1% al 21%) e in bicicletta (dal 4% al 22%).

»» Sensibilizzare i genitori

La mancanza di sostegno da parte dei genitori può scoraggiare bambini e adolescenti. L'**impegno e l'educazione** possono aumentare le conoscenze dei giovani sui benefici della mobilità attiva, oltre che su aspetti pratici come le reti infrastrutturali, rendendo gli spostamenti in bicicletta e a piedi un'opzione più praticabile. Nel caso dei bambini, meno indipendenti e meno preoccupati dell'immagine rispetto agli adolescenti, **coinvolgere i genitori in iniziative** che promuovano gli spostamenti attivi, come corsi di ciclismo, scuolabus a piedi o anche eventi promozionali singoli, come gite in bicicletta per famiglie, può contribuire a migliorare l'atteggiamento e garantire una maggiore adesione.

»» Assicurare l'accesso al trasporto pubblico

Nel caso in cui la distanza tra scuole e abitazioni sia troppo ampia per passare dall'auto agli spostamenti in bicicletta o a piedi, garantire un accesso diffuso ai trasporti pubblici diventa sempre più importante. Ciò significa non solo migliorare **la copertura e la frequenza dei servizi** dei trasporti pubblici, ma anche potenziare i **collegamenti tra trasporti pubblici e altri mezzi di trasporto**, ad esempio fornendo **rastrelliere per le biciclette** nelle metropolitane e assicurando la disponibilità di **postazioni per il bike sharing, oltre che di piste ciclabili** intorno a stazioni e scuole. È fondamentale che anche i bambini e gli adolescenti si sentano sicuri sui mezzi pubblici, che possano permetterseli e che le informazioni siano fornite in modo comprensibile.

»» Promuovere iniziative comunitarie

Il sostegno sociale può essere determinante per indurre i giovani a sperimentare nuovi comportamenti e creare solide abitudini. E' stata dimostrata l'efficacia degli **spostamenti a piedi, su scuolabus o in bicicletta tra i bambini** su un percorso prestabilito con la supervisione di un adulto. Ad esempio, nelle scuole con programmi di mobilità a piedi e in bicicletta si è registrato un aumento di attività fisica moderata-vigorosa da 7 e 22 minuti. Per gli adolescenti, i benefici dell'accesso a gruppi di ciclisti o camminatori vanno oltre: possono essere un buon modo per **appropriarsi** dei concetti di mobilità attiva e salute pubblica e per **normalizzare l'immagine di camminare e andare in bicicletta** tra i coetanei, rendendoli *cool*.



Promozione dell'Attività Fisica dei Giovani mediante Mobilità Attiva verso la Scuola

Sources

Cos'è PAYAMOS

- 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>

Benefici della mobilità attiva

- <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://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:M4G1uNfS67fUhmFvkCig6vjfqmj5wRs6C-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://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>

Barriere alla mobilità attiva

- <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.

Interventi potenziali

- <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>