



Promicanje tjelesne aktivnosti mladih kroz aktivno kretanje do škole

O PAYAMOS-u

Mladi nisu iznimka u **problemima tjelesnog zdravlja**, poput pretilosti, koji proizlaze iz tjelesne neaktivnosti. Manje od 20% djece u dobi od 11 do 17 godina ispunjava dnevne preporuke Svjetske zdravstvene organizacije o svakodnevnoj tjelesnoj aktivnosti, a slične stope zabilježene su i kod mlađe djece. S **padom količine tjelesne aktivnosti u Europi**, ova pitanja postaju još važnija, a stručnjaci očajnički traže rješenja.

Jedan od razloga koji se pripisuje tjelesnoj neaktivnosti kod mladih je pasivna pokretljivost. Mnogi mladi u školu dolaze automobilom, a njime i odlaze. **Pješačenje i vožnja biciklom do škole** su alternative koje imaju ogroman potencijal, a koriste ne samo mladima već i njihovoj okolini.

PAYAMOS je **Erasmus Plus Sport Collaborative partnerstvo** između Njemačke, Italije, Grčke, Nizozemske, Hrvatske, Turske i Poljske za promicanje tjelesne aktivnosti i kretanja među mladima. Za više informacija o projektu posjetite <http://payamos.myerasmus.net/>

Prednosti aktivnog kretanja



Kardiovaskularna kondicija i smanjenje pretilosti



Kognitivne sposobnosti i svijest o prostoru



Neovisnost, pozitivne emocije i socijalna uključenost



Navike koje se nastavljaju u odrasloj dobi



Manje prometa i manje zagađenje zraka

Prepreke aktivnom kretanju

Unutar našeg projekta pokazalo se da je nekoliko karakteristika izgrađenog okoliša povezano s pozitivnim rezultatima fizičkog zdravlja djece, što ih čini vrijednima razmatranja u promicanju aktivnog putovanja u školu.

Veći broj raskrižja

Male udaljenosti do škole

Veća ulična povezanost

Veći pristup javnom prijevozu

Druga istraživanja također pokazuju neke od percepcija koje postoje među djecom i tinejdžerima koje ih sprječavaju u aktivnom kretanju.



Moji roditelji ne žele da sam hodam do škole

Nisam siguran da moja škola ima nosače za bicikle

Bojim se automobila i kamiona koji brzo voze



Nitko koga poznajem ne šeta i ne vozi biciklu do škole

Nije mi ugodno u području i među ljudima koje ne znam

Ne znam voziti biciklu





Promicanje tjelesne aktivnosti mladih kroz aktivno kretanje do škole

Intervencije koje treba razmotriti

»»» Miran promet

Promet s kojim se mladi susreću hodajući ili vozeći biciklu do škole može uvelike spriječiti prihvaćanje aktivne mobilnosti, još više u slučajevima pretilosti i niskih primanja. Razmotrite provedbu strategija kao što je **smanjenje ograničenja brzine** oko škola, **poboljšanje ulične povezanosti**, **privremeno ograničavanje motornog prometa** oko ulaza u škole u vrijeme početka ili kraja nastave, ili **transformacija ulica za zajedničko korištenje** pješaka, biciklista i vozača. Ove taktike mogu poboljšati stvarnu sigurnost, smanjujući broj ozljeda i smrtnih slučajeva, dok također povećavaju percepciju sigurnosti za mlade i njihove roditelje. Za ilustraciju, smanjenje ograničenja brzine u područjima Bristola u UK-u povezano je s porastom hodanja (1% do 21%) i vožnje bicikla (4% do 22%).

»»» Razvoj svijesti roditelja

Nedostatak roditeljske podrške može spriječiti djecu i tinejdžere da hodaju ili voze bicikl do škole. **Angažman licem u lice** i obrazovanje roditelja može pomoći u rješavanju njihovih percepcija i povećanju njihovog znanja o prednostima aktivne mobilnosti, kao i o praktičnim stvarima kao što su infrastrukturne mreže, čineći vožnju biciklom i hodanje održivijom opcijom. U slučaju djece, koja su manje neovisna i manje zabrinuta za svoj status u društvu od tinejdžera, **uključivanje roditelja** u inicijative za promicanje aktivnog putovanja kao što su biciklizam, pješčenje, vožnja školskim autobusima ili čak jednokratni promotivni događaji poput obiteljskih vožnji biciklom mogu poboljšati stavove i razviti svijest.

»»» Osiguran pristup javnom prijevozu

U slučajevima kada su udaljenosti između škola i domova prevelike da bi se očekivano prelazak jedan na jedan s vožnje automobilom na vožnju biciklom ili pješčenje, osiguravanje širokog pristupa javnom prijevozu postaje još važnije. Ne samo da to znači poboljšanje **pokrivenosti** javnim prijevozom i **učestalosti usluga**, već i poboljšanje povezanosti između **javnog prijevoza i drugih načina** – na primjer, osiguravanjem **nosača za bicikle** u podzemnoj željeznici i osiguravanjem dostupnosti **pristaništa za dijeljenje bicikala i biciklističkih staza** oko stanica i škola. Ključno je da se i djeca i tinejdžeri osjećaju sigurno u javnom prijevozu, da si mogu priuštiti karte te da im se informacije daju na razumljiv način.

»»» Promicanje inicijative u zajednici

Društvena podrška može biti od ključne važnosti za navođenje mladih na eksperimentiranje s novim ponašanjima, izgradnju samopouzdanja i stvaranje jakih navika. Za djecu, **pješčenje, školski autobusi ili bicikli** na određenoj ruti uz nadzor odrasle osobe pokazali su se učinkovitima. Za ilustraciju, škole s takvim shemama hodanja i vožnje biciklom zabilježile su povećanje umjerene do snažne tjelesne aktivnosti za 7 odnosno 22 minute, uz poboljšanja u vještinama i stavovima o sigurnosti na cestama. Za tinejdžere, prednosti pristupa biciklističkim ili pješačkim stazama idu još dalje; oni mogu biti dobar način za tinejdžere da **preuzmu odgovornost** nad pitanjima aktivne mobilnosti i vlastitog zdravlja te da **normaliziraju stav o hodanju i vožnji biciklom** među svojim vršnjacima, čime će samu aktivnost učiniti *kul*.



Promicanje tjelesne aktivnosti mladih kroz aktivno kretanje do škole

Izvori

O PAYAMOS-u

- 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>

Prednosti aktivnog kretanja

- <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_DmPauDQv8XGZjNucVEnBdhhLg
- 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>

Prepreke aktivnom kretanju

- <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.

Potencijalne intervencije

- <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>