



# Promocja aktywności fizycznej młodzieży poprzez aktywne przemieszczanie się do szkoły

## O projekcie PAYAMOS

Młodzież to grupa, której również dotyczą **problemy ze zdrowiem fizycznym**, takie jak otyłość, które wynikają z braku aktywności fizycznej. Mniej niż 20% osób w wieku 11-17- lat spełnia zalecenia Światowej Organizacji Zdrowia co do dziennej aktywności fizycznej. Podobne dane zostały zebrane również od młodszych dzieci. **Zmniejszenie aktywności fizycznej w Europie** pogarsza te problemy, a decydenci polityczni desperacko szukają rozwiązań.

Jednym z powodów powiązanych z brakiem aktywności fizycznej jest pasywne przemieszczanie się. Rodzice zawożą dzieci i młodzież do szkoły samochodem. **Chodzenie lub jazda na rowerze** to alternatywne sposoby dotarcia do szkoły, dobre nie tylko dla młodzieży, ale i dla środowiska.

PAYAMOS to **Współpraca Partnerska Erasmus Plus Sport** pomiędzy Niemcami, Włochami, Grecją, Holandią, Chorwacją, Turcją i Polską, która promuje aktywność fizyczną i aktywne przemieszczanie się wśród młodych ludzi. Więcej informacji znajdziesz na <http://payamos.myerasmus.net/>

## Korzyści z aktywnego przemieszczania się



Zdrowy układ krążenia i mniej nadwagi



Zdolność poznawcza i świadomość przestrzenna



Niezależność, pozytywne emocje i integracja społeczna



Zwyczaje przydatne w życiu dorosłym



Mniej ruchu drogowego i zanieczyszczeń

## Przeszkody w aktywnym przemieszczaniu się

Nasz projekt odkrył powiązanie następujących cech środowiska z poprawą zdrowia dzieci, sugerując rozważenie ich przy promowaniu aktywnego przemieszczania się.

Większa liczba przejść dla pieszych

Krótsza droga do szkoły

Lepsze połączenia między ulicami

Lepszy dostęp do komunikacji publicznej

Inne badania pokazują niektóre z przekonań dzieci i nastolatków, które zatrzymują je przed aktywną mobilnością.



Rodzice nie chcą, żeby sam(a) chodził(a) do szkoły

Nie wiem, czy przy mojej szkole jest stojak na rowery

Boję się jechać między ciężarówkami i autami



Nie znam nikogo, kto chodzi albo jeździ na rowerze do szkoły

Nie czuję się komfortowo w okolicy między nieznanymi

Nie umiem jeździć na rowerze



# Promocja aktywności fizycznej młodzieży poprzez aktywne przemieszczanie się do szkoły

## Działania warte rozważenia

### »»» Wyciszenie ruchu

Ruch na drodze do szkoły może znacznie utrudnić aktywne przemieszczanie się, zwłaszcza w przypadkach otyłości i niskich zarobków. Warto rozważyć **ograniczenie prędkości** w okolicy szkół, **poprawę łączności drogowej**, **tymczasowe ograniczenie ruchu** przy wejściach do szkół w czasie rozpoczęcia i zakończenia zajęć lub **przekształcenie ulic** na bardziej przyjazne dla pieszych, rowerzystów i kierowców. Działania te mogą poprawić faktyczne bezpieczeństwo, zmniejszając liczbę wypadków, jak i zwiększyć poczucie bezpieczeństwa młodzieży i rodziców. Na przykład zmniejszenie dozwolonej prędkości w Bristolu (Wielka Brytania) wiązało się ze wzrostem chodzenia (1% - 21%) i jazdy na rowerze (4% - 22%).

### »»» Zwiększenie świadomości rodziców

Brak wsparcia rodziców może uniemożliwić dzieciom i nastolatkom chodzenie lub jazdę na rowerze do szkoły. **Bezpośrednie zaangażowanie i edukacja** rodziców może wpłynąć na ich przekonania i zwiększyć świadomość korzyści z aktywnego przemieszczania się, jak i jego praktycznych aspektów, co sprawia, że chodzenie i jazda na rowerze są bardziej przystępne. W przypadku dzieci, które są mniej niezależne i mniej przejmują się wizerunkiem od nastolatków, ze zmianą nastawienia może pomóc **włączenie rodziców w inicjatywy** promujące aktywną mobilność, jak nauka jazdy na rowerze, grupowe chodzenie do szkoły, czy nawet wydarzenia promujące jak rodzinne wycieczki rowerowe.

### »»» Zapewnienie dostępu do komunikacji publicznej

W przypadkach, gdzie odległość z domu do szkoły uniemożliwia zamianę jazdy samochodem na chodzenie lub jazdę na rowerze, konieczne jest zapewnienie ogólnego dostępu do komunikacji publicznej. Oznacza to nie tylko zwiększenie **zasięgu i częstotliwości**, ale również ułatwienie **połączenia komunikacji publicznej z innymi środkami** – na przykład umieszczenie **stojaków na rowery** na stacjach metra i zwiększenie dostępności **rowerów publicznych i ścieżek rowerowych** w pobliżu stacji i szkół. Kluczowe jest, aby dzieci i nastolatki czuły się bezpiecznie korzystając z komunikacji publicznej, mogły sobie na to pozwolić finansowo, a potrzebne informacje były dostępne i zrozumiałe.

### »»» Promowanie inicjatyw społecznych

Wsparcie społeczne jest ważne dla podjęcia nowych zachowań, zbudowania pewności siebie i utworzenia nawyków. Pokazane zostało, że **grupowe chodzenie lub jazda na rowerze** w obecności dorosłych jest efektywne dla dzieci. W szkołach z tego rodzaju inicjatywami umiarkowana i żywiołowa aktywność fizyczna wzrosła odpowiednio o 7 i 22 minuty, a poza tym poprawiły się umiejętności i podejście do bezpieczeństwa na drodze. Dla nastolatków korzyści z grupowego przemieszczania się do szkoły są jeszcze większe: pozwala to **wziąć odpowiedzialność** za aktywne przemieszczanie się i zdrowie publiczne, jak i **unormować chodzenie i jazdę na rowerze** wśród rówieśników.



# Promocja aktywności fizycznej młodzieży poprzez aktywne przemieszczanie się do szkoły

## Źródła

### O projekcie 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>

### Korzyści z aktywnego przemieszczania się

- <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:M4G1uNfS67fUhmFvkCig6vjfqmj5wRs6C-P96sXSjv9kLTU9T\\_DmPauDQv8XGZjNucVEnBdhhLg](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://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.ypmed.2011.12.004>
- <https://doi.org/10.1080/15568318.2016.1253803>
- <https://doi.org/10.1111/josh.12239>
- <https://doi.org/10.3390%2Fijerph15112441>

### Przeszkody przed aktywnym przemieszczaniem się

- <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.

### Potencjalne działania

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