

Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



# 2020 - 2022 PAYAMOS



E.Γ.B.E.  
1954



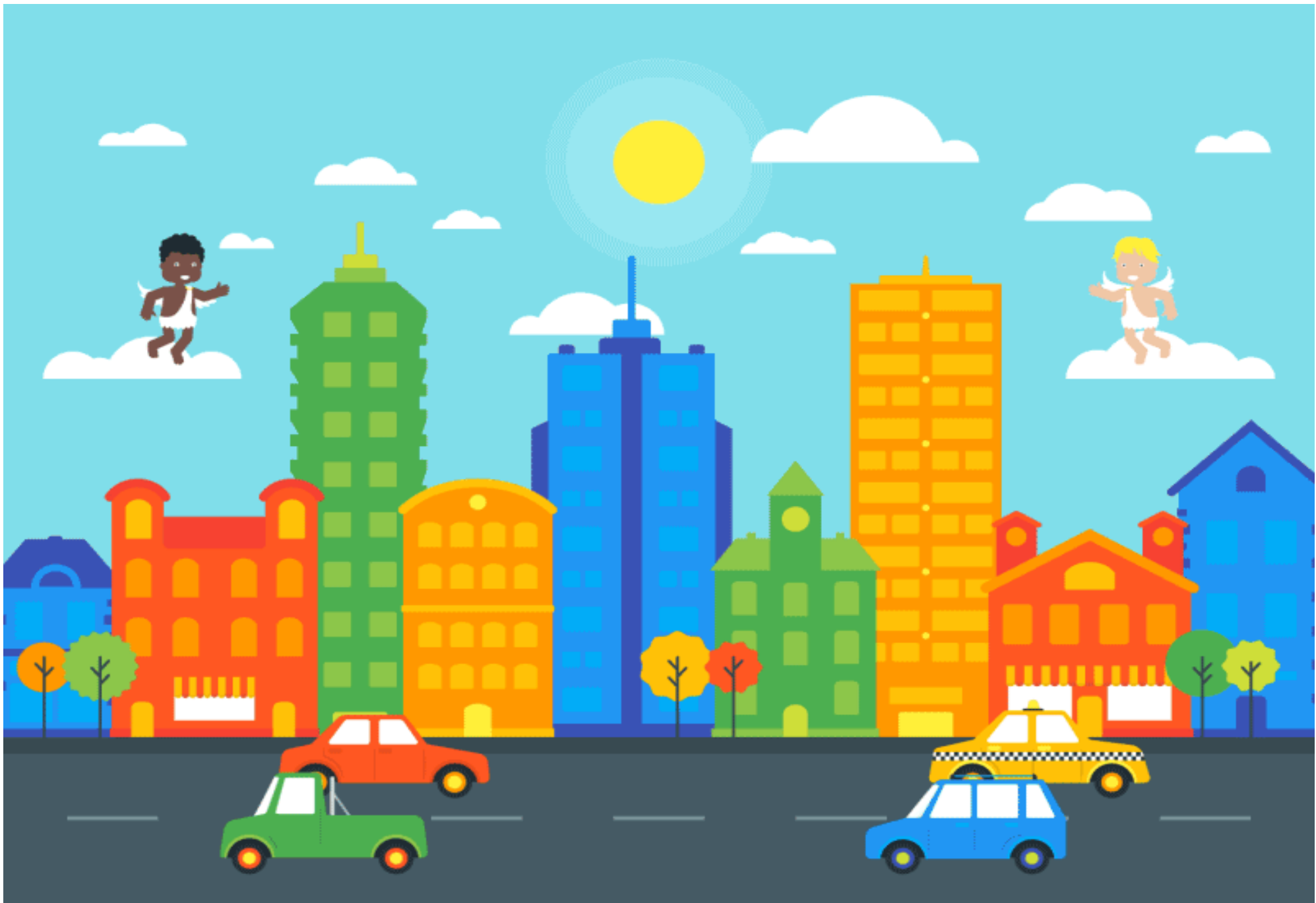
Cracow University  
of Technology



## Πρώθηση της Φυσικής Δραστηριότητας των Νέων Μέσω Της Ενεργού Κινητικότητας προς το Σχολείο

Pn	Organisation	City	Country	Role
1	Technische Universität Berlin	Berlin	Germany	Applicant
2	Erasmus Centre for Urban, Port and Transport Economics BV	Rotterdam	Netherlands	Partner
3	Politechnika Krakowska	Krakow	Poland	Partner
4	Northern Greece Physical Education Teachers Association (EGVE)	Thessaloniki	Greece	Partner
5	MINE VAGANTI NGO	Perfugas	Italy	Partner
6	Rijeka Sports Association for Persons with Disabilities	Rijeka	Croatia	Partner
7	Spor Elcileri Dernegi	Yesilyurt	Turkey	Partner

(Project Number: 613171-EPP-1-2019-1-DE-SPO-SCP)





Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



## Σχετικά με το 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/>



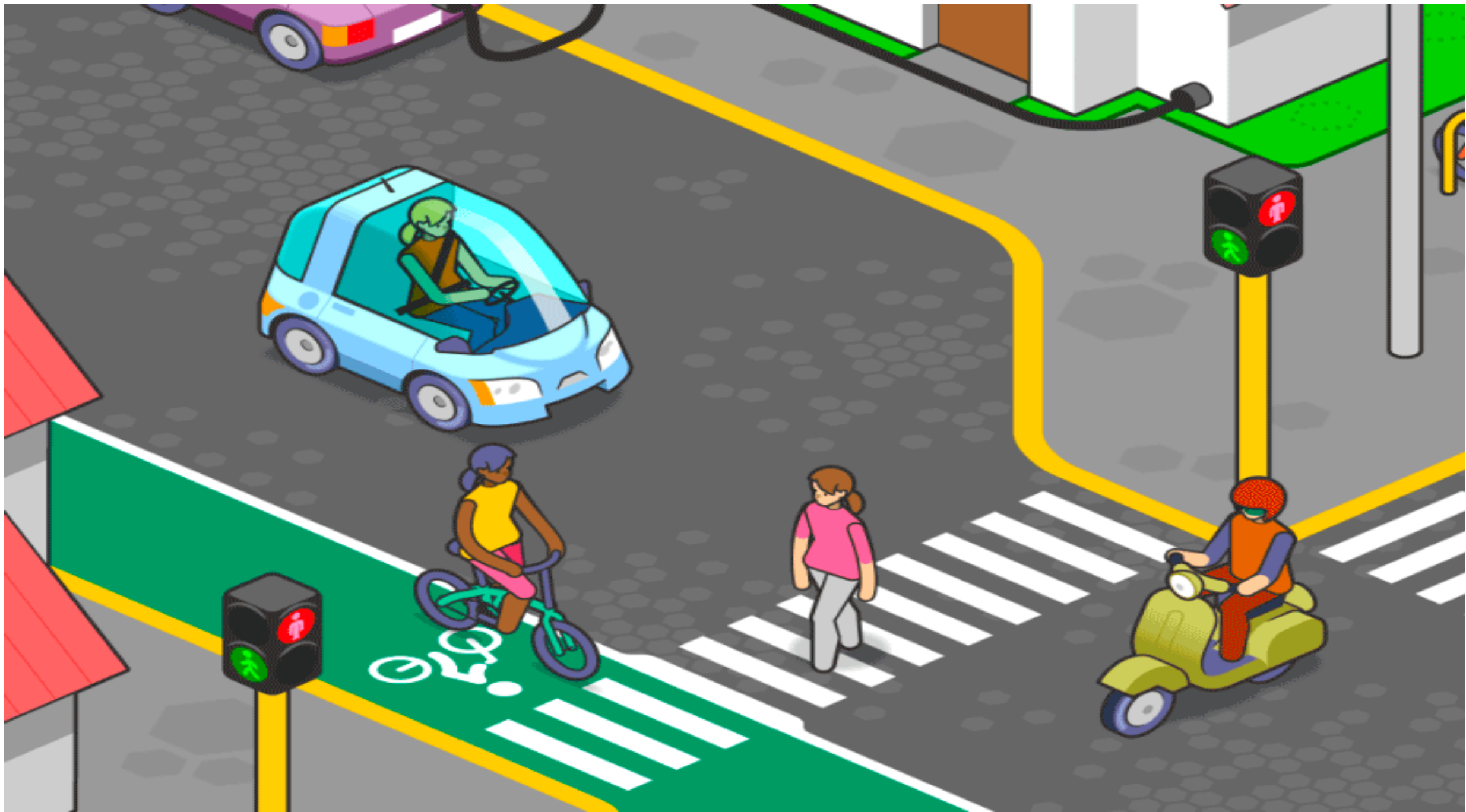


## Προτεινόμενες παρεμβάσεις που πρέπει να ληφθούν υπόψη

### >>> 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 γνώσεών 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.



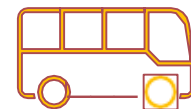




Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



## »»» Εξασφάλιση πρόσβασης στα μέσα μαζικής μεταφοράς

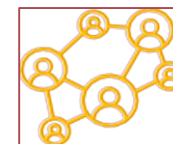


Σε περιπτώσεις που οι αποστάσεις μεταξύ των σχολείων και των σπιτιών είναι πολύ μεγάλες για να περιμένει κανείς την άμεση αλλαγή από την οδήγηση στο ποδήλατο ή το περπάτημα, η εξασφάλιση ευρείας πρόσβασης σε μέσα μαζικής μεταφοράς γίνεται ακόμα πιο σημαντική. Αυτό σημαίνει όχι μόνο τη βελτίωση της **κάλυψης 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.





## »»» Προώθηση 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.



# Οφέλη της ενεργού κινητικότητας



**Καρδιο-  
αναπνευστική  
ευεξία και μείωση  
παχυσαρκίας**



**Γνωστική  
απόδοση και  
αίσθηση του  
χώρου**



**Ανεξαρτησία,  
θετικά  
συναίσθηματα 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 αποτελέσματα 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**





**500 εκατ. περιστατικά χρόνιων παθήσεων λόγω έλλειψης άσκησης.**

**Μπορεί οι χώρες να σχεδιάζουν πολιτικές ενίσχυσης της σωματικής δραστηριότητας, όμως μόνο το 40% λειτουργούν και το 28% δεν χρηματοδοτείται.**

Σχεδόν 500 εκατομμύρια άνθρωποι θα αναπτύξουν καρδιακές παθήσεις, παχυσαρκία, διαβήτη ή άλλες μη μεταδοτικές ασθένειες εξαιτίας της έλλειψης σωματικής άσκησης στη διάρκεια της δεκαετίας 2020-2030, επιβαρύνοντας τα συστήματα υγείας διεθνώς με επιπλέον 27 δις. δολ. ετησίως αν οι κυβερνήσεις δεν λάβουν τα μέτρα τους για να ενθαρρύνουν τη σωματική δραστηριότητα του πληθυσμού τους.

Αυτό επισημαίνει Έκθεση του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας σχετικά με τη σωματική δραστηριότητα, η οποία περιλαμβάνει στοιχεία από 194 χώρες σχετικά με τα προγράμματα και τις συστάσεις των κυβερνήσεων για την αύξηση της σωματικής δραστηριότητας του πληθυσμού σε όλες τις ηλικίες, αλλά και ανάλογα με την ικανότητα άσκησης του πληθυσμού.





Σύμφωνα με την έκθεση του ΠΟΥ:

- • Λίγο πάνω από το 40% των χωρών διαθέτουν πρότυπα για το σχεδιασμό δρόμων, ώστε να κάνουν το περπάτημα και το ποδήλατο ασφαλέστερα.

Το Παγκόσμιο σχέδιο δράσης του ΠΟΥ για τη σωματική δραστηριότητα 2018-2030 με στόχο την ενίσχυση της σωματικής δραστηριότητας στις χώρες, είχε συμπεριλάβει 20 συστάσεις πολιτικής που αφορούσαν τη δημιουργία ασφαλέστερων δρόμων για βελτίωση των μεταφορικών μέσων, **τη δημιουργία περισσότερων προγραμμάτων για σωματική δραστηριότητα σε σημεία - κλειδιά, όπως σχολεία, δομές πρωτοβάθμιας φροντίδας υγείας και χώρους εργασίας.**





## Ασθένεια καθιστικής ζωής

Ένας στους τέσσερις Αμερικανούς ενήλικες περνά περισσότερες από οκτώ ώρες την ημέρα καθισμένος

Η καθιστική ζωή αυξάνει το ποσοστό θνησιμότητας κατά 71%

Οι ΗΠΑ κατατάσσονται 143 από 168 Χώρες σε Φυσική Κατάσταση

Οι γυναίκες είναι πιο πιθανό να είναι σωματικά ανενεργές από τους άνδρες

Το 4,6% των θανάτων παγκοσμίως συνδέεται με τη σωματική αδράνεια

Οι άνθρωποι που κάθονται για 30 λεπτά ή λιγότερο κάθε φορά, έχουν 55% χαμηλότερο κίνδυνο θανάτου σε σύγκριση με εκείνους που κάθονται περισσότερο

Ο κίνδυνος καρδιαγγειακών παθήσεων αυξάνεται κατά 147% για άτομα με υψηλά επίπεδα καθιστικής συμπεριφοράς

Η καθιστική συμπεριφορά αυξάνει τον κίνδυνο ορισμένων τύπων καρκίνου έως και 66%

Η καθιστική ζωή για μεγάλα χρονικά διαστήματα συνδέεται με αύξηση του κινδύνου διαβήτη κατά 112%

Οι άνθρωποι που κάθονται για περισσότερες από 7 ώρες την ημέρα ή περισσότερο, είναι πολύ πιο πιθανό να αναπτύξουν κατάθλιψη, άνοια και Αλτσχάιμερ

Από το 1950, οι καθιστικές θέσεις εργασίας αυξήθηκαν κατά 83%



# Ένας στους τέσσερις Αμερικανούς ενήλικες περνά περισσότερες από οκτώ ώρες την ημέρα καθισμένος

Σύμφωνα με τα Κέντρα Ελέγχου και Πρόληψης Νοσημάτων (CDC), 1 στους 4 Αμερικανούς κάθεται για περισσότερες από 8 ώρες την ημέρα. Μια περίληψη των πορισμάτων:



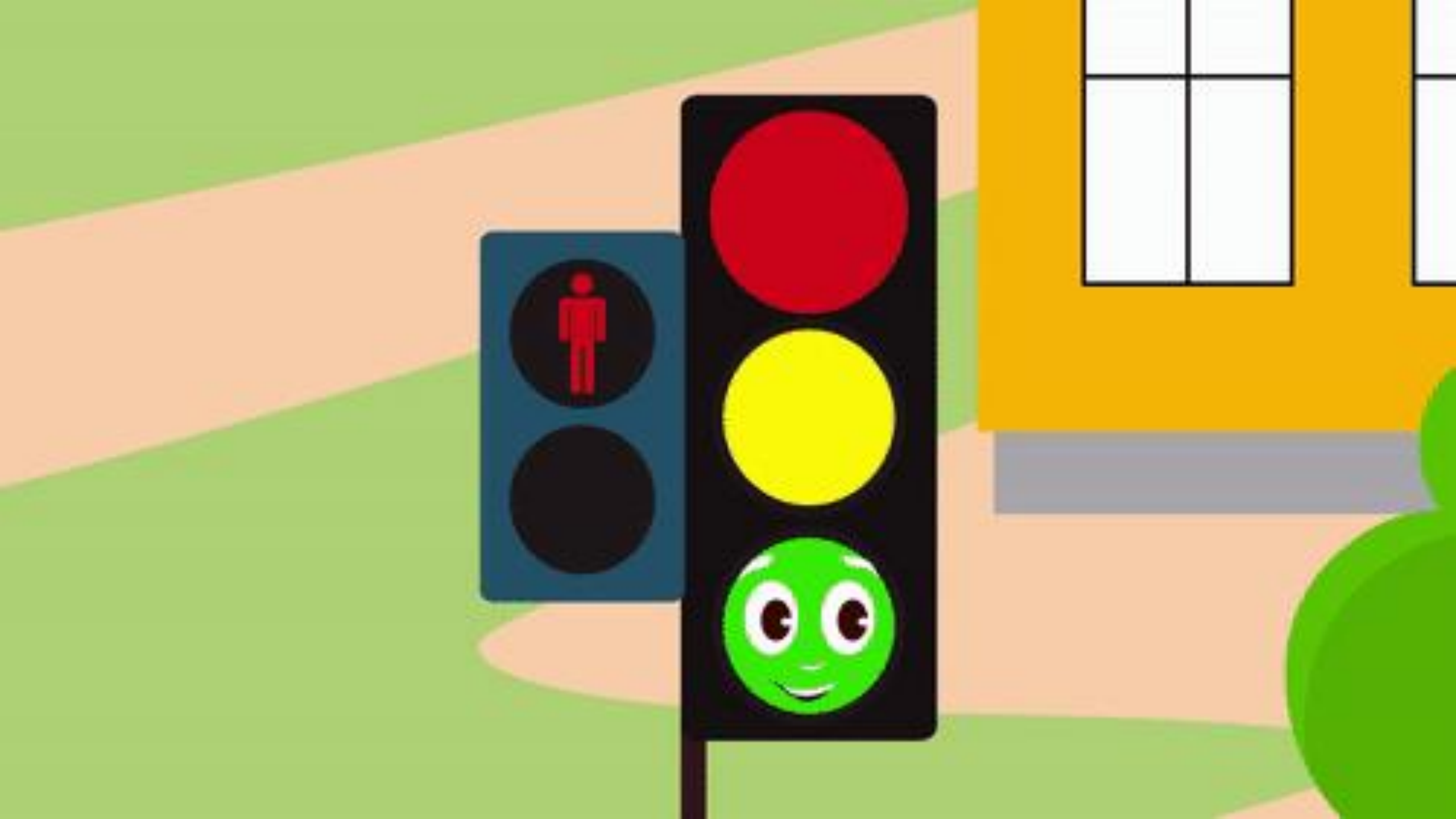
- 25 % των Αμερικανών περνούν περισσότερες από 8 ώρες την ημέρα καθισμένοι.
- το 44% αναφέρει ότι δεν ασκεί καθόλου μέτρια έως έντονη σωματική δραστηριότητα σε εβδομαδιαία βάση.
- το 11% αφιερώνει 8 ή περισσότερες ώρες την ημέρα καθισμένο ενώ κάνει λίγη σωματική δραστηριότητα κατά τον ελεύθερο χρόνο.
- Μόνο το 4% αφιερώνει λιγότερο από 4 ώρες την ημέρα καθισμένο ενώ είναι επίσης ενεργό.



## Τα επίπεδα σωματικής δραστηριότητας έχουν μειωθεί στο Ηνωμένο Βασίλειο

Τα επίπεδα σωματικής δραστηριότητας έχουν μειωθεί με λιγότερο από το 40% των ανδρών και το 28% των γυναικών στην Αγγλία (NHS Information Centre 2008) να μην πληρούν τις κατευθυντήριες γραμμές της κυβέρνησης του Ηνωμένου Βασιλείου για 30 λεπτά ή περισσότερο, μέτριας ή έντονης δραστηριότητας σε τουλάχιστον 5 ημέρες την εβδομάδα.

- Το ποσοστό των παιδιών ηλικίας 5-10 ετών που πήγαιναν περπατώντας στο σχολείο, κατά την περίοδο 1985-1986 (67%) συρρικνώθηκε σε ποσοστά που συγκεντρώθηκαν το 2006 (52%)
- Το ποσοστό των παιδιών της πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης που ταξιδεύουν με αυτοκίνητο αυξήθηκε από 22 σε 41% κατά την αντίστοιχη περίοδο.
- Στο Ηνωμένο Βασίλειο, η απόσταση που διανύει κάθε άτομο ετησίως μειώθηκε από 410 χλμ/έτος το 1975-76 σε 323 χλμ/έτος το 2006.

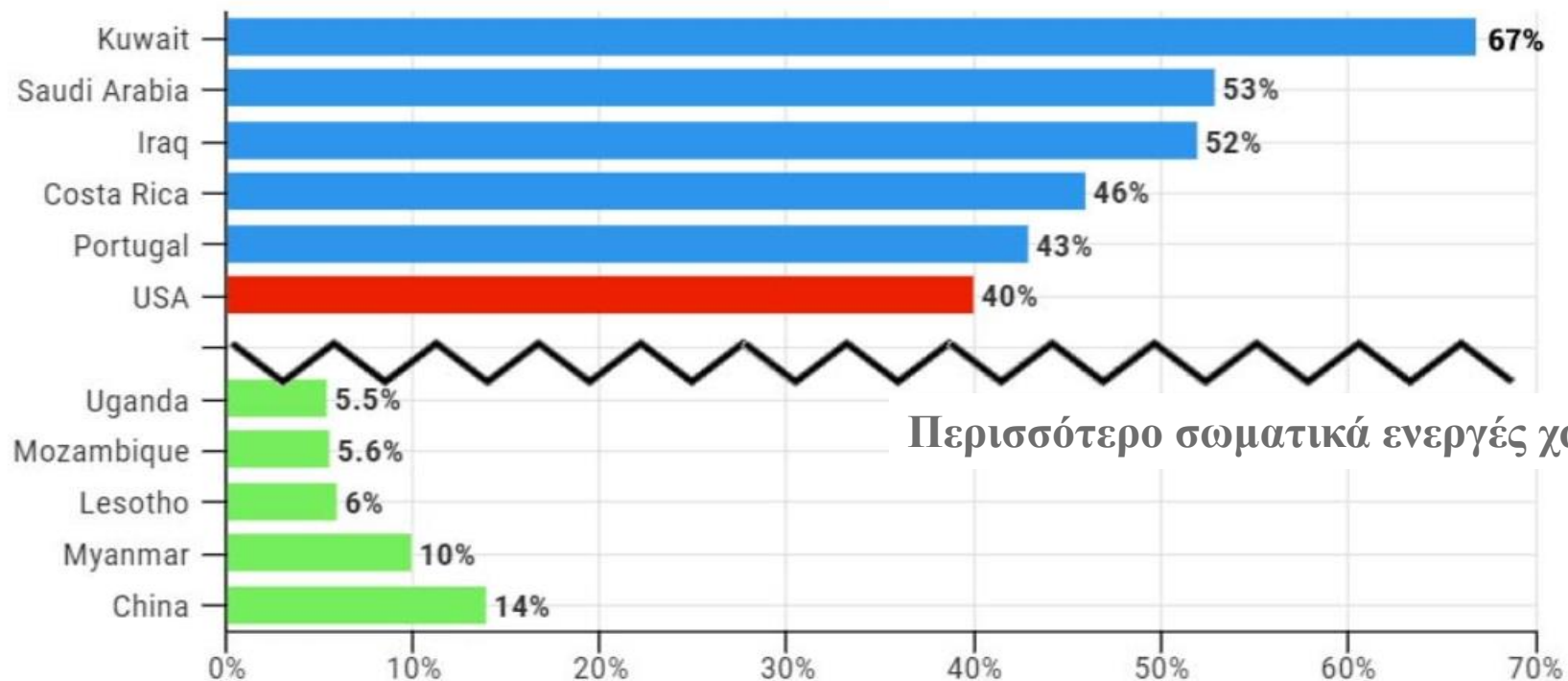




## Η καθιστική ζωή αυξάνει το ποσοστό θνησιμότητας κατά 71%

- Μια μελέτη στην οποία συμμετείχαν 184.190 συμμετέχοντες ανέφερε ότι τα άτομα που περνούσαν περισσότερες από 6 ώρες την ημέρα καθισμένοι με χαμηλά επίπεδα σωματικής δραστηριότητας, έχουν αύξηση 71% στο ποσοστό θνησιμότητας.
- Ακόμη πιο ανησυχητικό είναι το γεγονός ότι μια άλλη ολοκληρωμένη μελέτη έδειξε ότι ακόμη και με 4-7 ώρες μέτριας έως έντονης άσκησης εβδομαδιαίως, το να κάθεται για 5-6 ώρες την ημέρα βλέποντας τηλεόραση εξακολουθεί να αυξάνει το ποσοστό θνησιμότητας κατά 50%.
- Το συμπέρασμα είναι ότι η σωματική δραστηριότητα δεν αντισταθμίζει πλήρως τις αρνητικές επιπτώσεις ενός καθιστικού τρόπου ζωής που επικεντρώνεται στο κάθισμα.

### Λιγότερο σωματικά ενεργές χώρες



### Περισσότερο σωματικά ενεργές χώρες

\*Ποσοστό Πληθυσμού Που Δεν Πληροί Τις Ελάχιστες  
Συνιστώμενες Οδηγίες Σωματικής Άσκησης

Source: UN Lancet Global Health

Συντάχθηκε από την ErgonomicTrends.com

[https://doi.org/10.1016/S2214-109X\(18\)30357-7](https://doi.org/10.1016/S2214-109X(18)30357-7)

## Οι γυναίκες είναι πιο πιθανό να είναι σωματικά ανενεργές από τους άνδρες



- Οι γυναίκες είναι πιθανότερο να μην έχουν επαρκή σωματική δραστηριότητα σε σύγκριση με τους άνδρες, σύμφωνα με εκτενή έκθεση του ΟΗΕ.
- Σε 159 από τις 168 χώρες που συμμετείχαν στην έρευνα, η επικράτηση της ανεπαρκούς σωματικής δραστηριότητας ήταν 10% ή υψηλότερη στις γυναίκες σε σύγκριση με τους άνδρες. Σε 9 χώρες, η διαφορά είναι ένα ανησυχητικό 20% ή υψηλότερη.



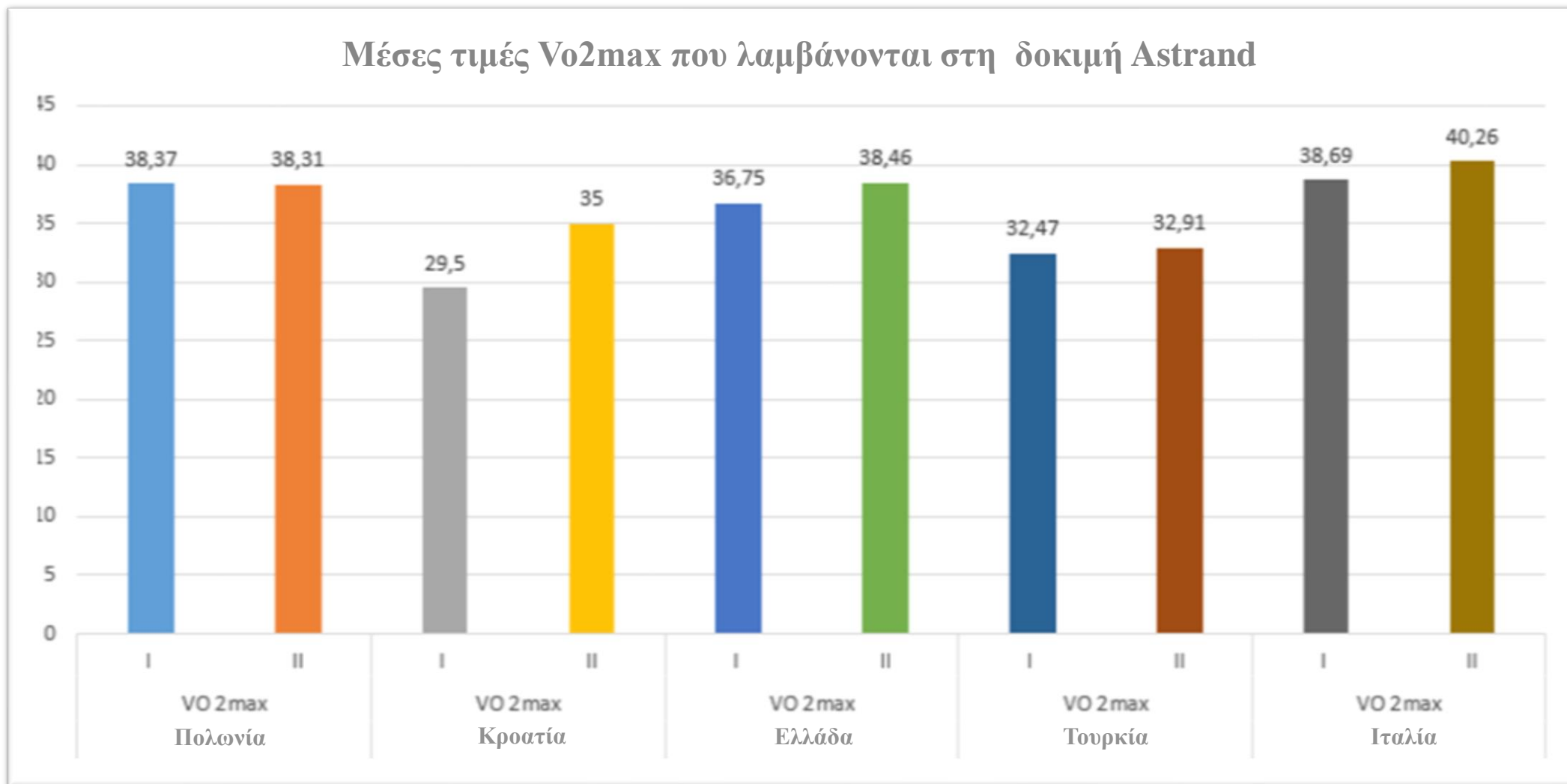


## Επίπεδο άσκησης (για φυσική κατάσταση, αθλητισμό ή αναψυχή) (%)

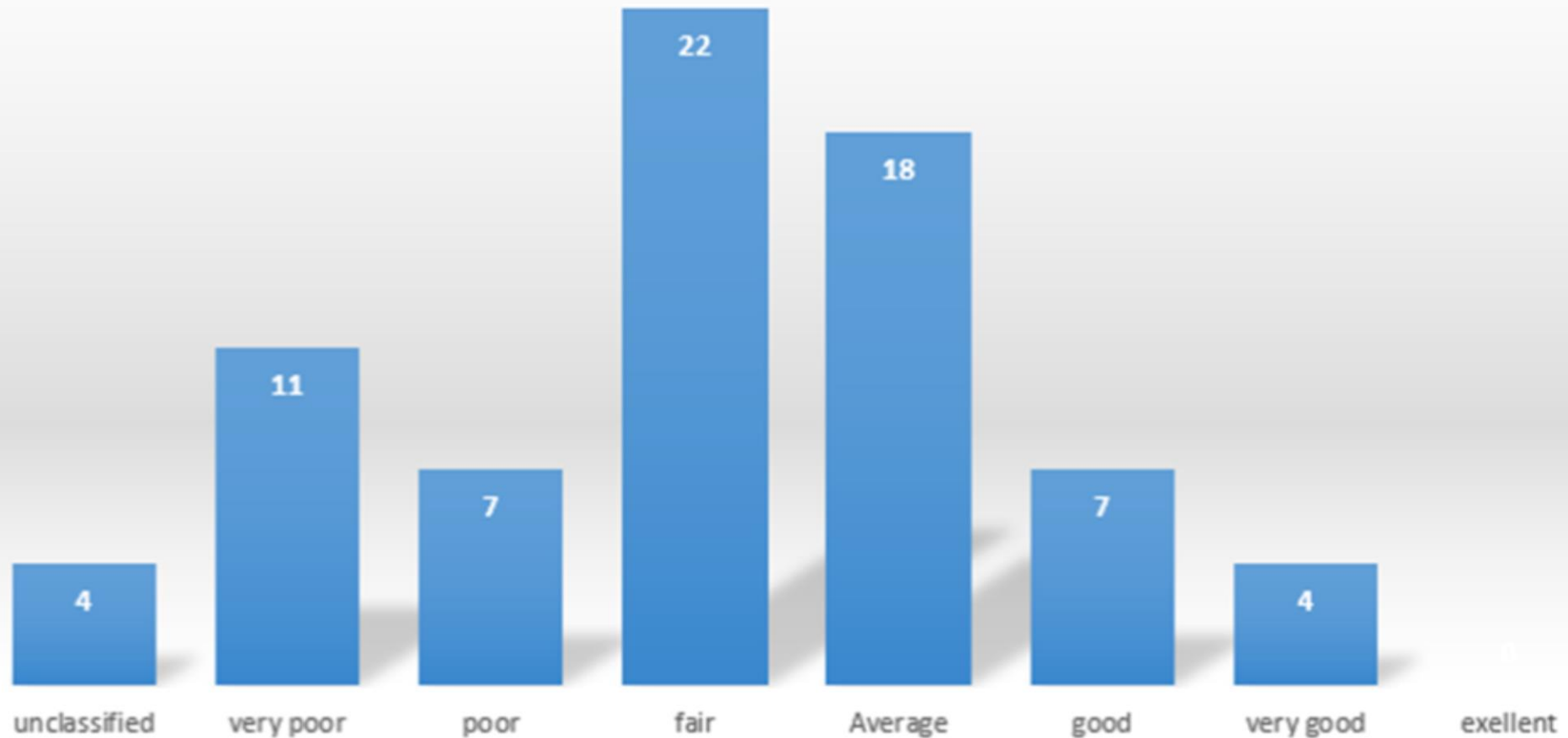
		15-17 years		18-24 years	
		Male	Female	Male	Female
Καθόλου Άσκηση	No exercise	16	25	27	31
Χαμηλή	Low	22	31	26	36
Μέτρια	Moderate	25	28	21	20
Υψηλή	High	37	15	26	13

(Source: ABS, 2015)

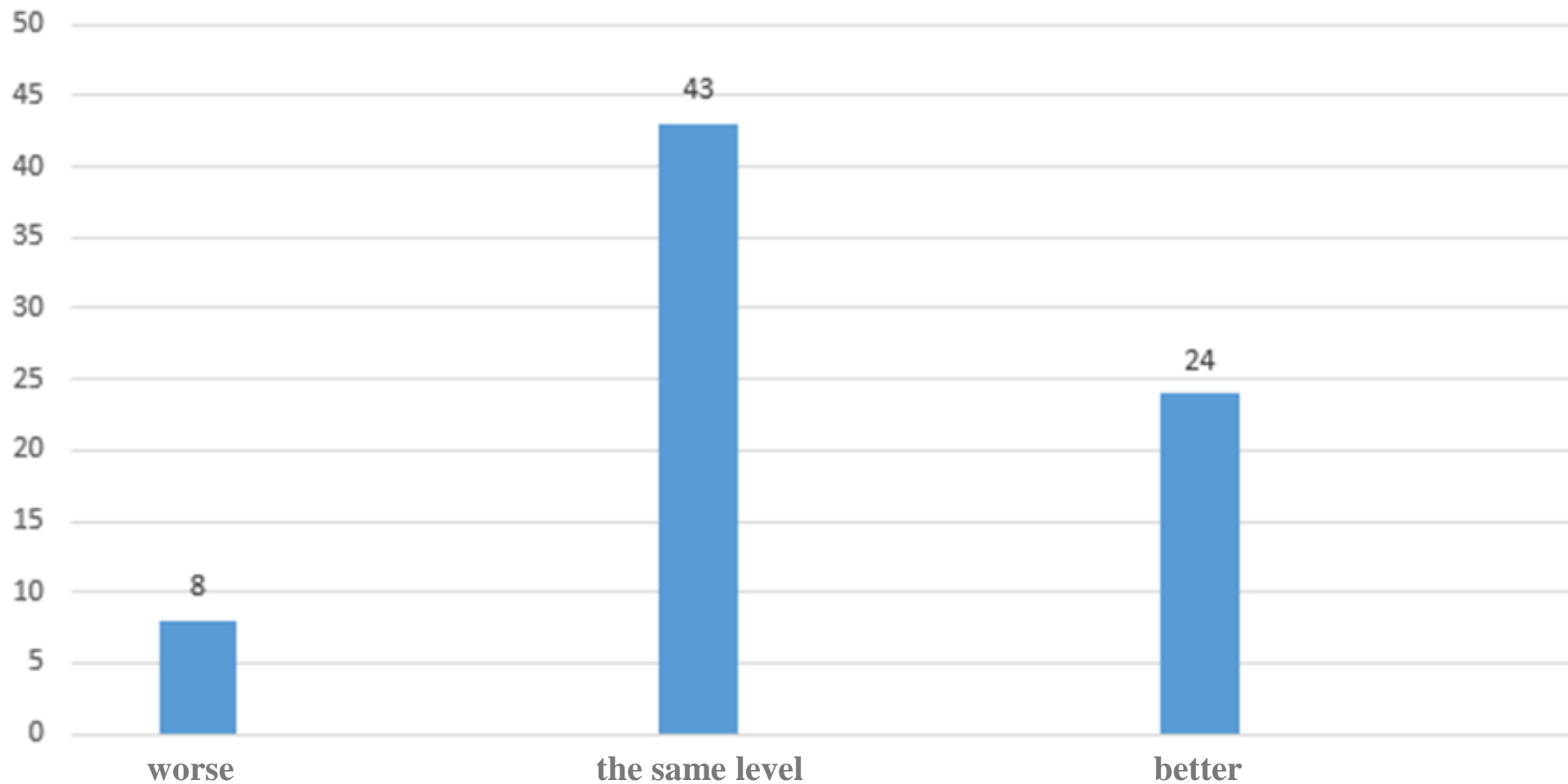
## Σύγκριση των μέσων τιμών του VO<sub>2</sub>max που επιτεύχθηκαν από το Astrand Test σε 5 χώρες



Το επίπεδο αποτελεσματικότητας αερόβιας άσκησης από το Astrand Test σε έρευνες σε 75 έφηβους Πολωνούς



Σύγκριση των αποτελεσμάτων του Astrand Test στην έρευνα της πρώτης και της δεύτερης φάσης στην σε 75 έφηβους Πολωνούς



# Ποιοι είναι λοιπόν οι κίνδυνοι του να κάθεται κανείς για πολύ καιρό και να ζει καθιστική ζωή;

Σύμφωνα με τον ΠΟΥ (Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας), η σωματική αδράνεια είναι ο τέταρτος κύριος παράγοντας κινδύνου για παγκόσμια θνησιμότητα. Αντιπροσωπεύει:

- 6% των θανάτων παγκοσμίως
- 22% των καρδιακών παθήσεων
- 22% του καρκίνου του παχέος εντέρου
- 12% διαβήτη και υπέρταση





## Οι άνθρωποι που κάθονται για 30 λεπτά ή λιγότερο κάθε φορά έχουν 55% χαμηλότερο κίνδυνο θανάτου σε σύγκριση με εκείνους που κάθονται περισσότερο

- Η διάρκεια των περιόδων που κάθεται κανείς, μπορεί να επηρεάσει σημαντικά τον κίνδυνο πρόωρου θανάτου.
- Τα άτομα που κάθονταν για χρονικό διάστημα 30 λεπτών είχαν 55% χαμηλότερο κίνδυνο θανάτου σε σύγκριση με εκείνα που κάθονταν για μεγαλύτερα χρονικά διαστήματα κάθε φορά.
- Οι άνθρωποι που συχνά κάθονται για περισσότερα από 90 λεπτά κάθε φορά, έχουν σχεδόν διπλάσιο κίνδυνο θανάτου.





## Ένας καθιστικός τρόπος ζωής μπορεί να προκαλέσει πρόωρο θάνατο

- Μία από τις παθήσεις που συνδέονται περισσότερο με την έλλειψη σωματικής δραστηριότητας είναι οι καρδιακές παθήσεις.
- Τα υψηλά επίπεδα καθιστικής συμπεριφοράς αυξάνουν τον κίνδυνο καρδιαγγειακών παθήσεων έως και 147%.
- Τα άτομα που κάθονται περισσότερες από 10 ώρες καθημερινά έχουν υψηλότερα επίπεδα τροπονίνης.
- Ένας άλλος λόγος για τον υψηλό κίνδυνο καρδιαγγειακών παθήσεων είναι η παχυσαρκία. Όσο πιο ανενεργοί είναι οι άνθρωποι, τόσο πιο δύσκολο είναι να διαχειριστούν το βάρος τους (Patel et al., 2010).

## Η καθιστική ζωή έχει συνδεθεί με:

- Υποκλινική καρδιακή βλάβη
- κίνδυνο εμφάνισης ορισμένων μορφών καρκίνου έως και 66%
- αύξηση του κινδύνου διαβήτη κατά 112%
- Επιπλέον, τα άτομα που κάθονται για περισσότερες από 7 ώρες την ημέρα ή περισσότερο είναι πολύ πιο πιθανό να αναπτύξουν κατάθλιψη, άνοια και Alzheimer's

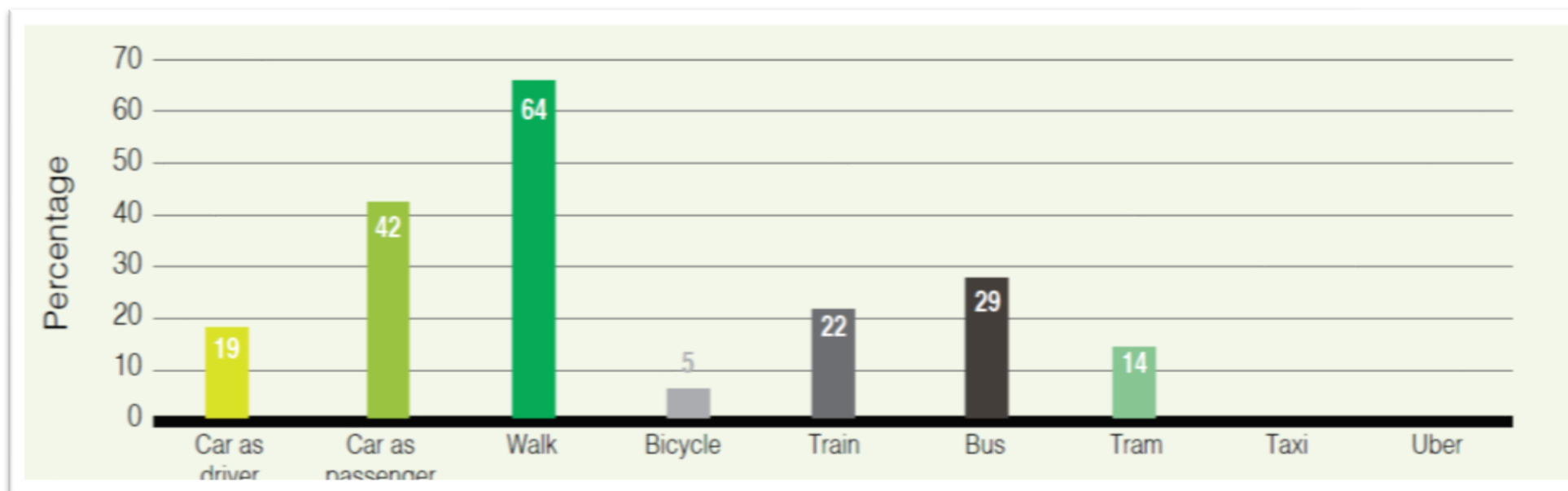


## Από το 1950, οι καθιστικές θέσεις εργασίας αυξήθηκαν κατά 83%

- Λόγω της τεχνολογίας, οι ενεργές εργασίες γίνονται πλέον είτε από ρομπότ είτε διευκολύνονται μέσω αυτοματισμού. Αυτό έχει συμβάλει σημαντικά στον καθιστικό τρόπο ζωής και τη σωματική αδράνεια της πλειοψηφίας των ανθρώπων σήμερα.
- Η Αμερικανική Καρδιολογική Εταιρεία ανέφερε ότι μόνο το 20% του σημερινού εργατικού δυναμικού κατέχει σωματικά ενεργές θέσεις εργασίας.
- Οι καθιστικές θέσεις εργασίας αυξήθηκαν κατά 83% από το 1950.

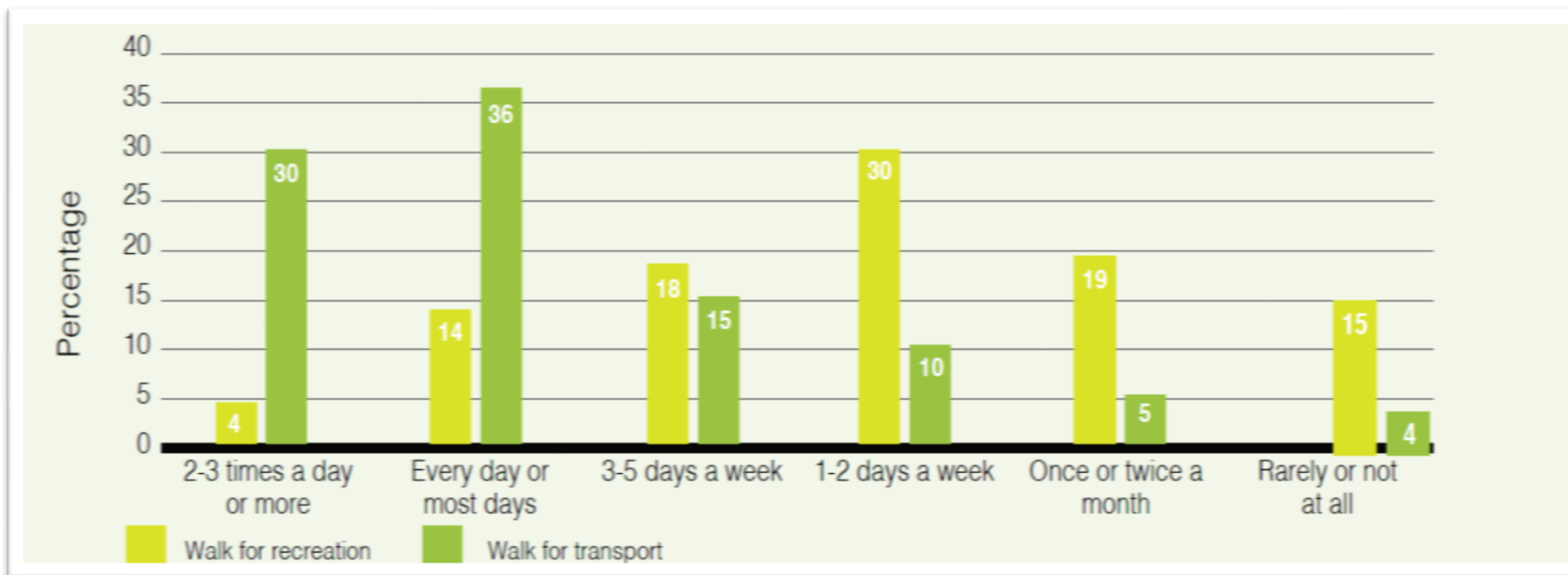


## Πώς μετακινούνται οι νέοι τις περισσότερες ημέρες;



Συχνή χρήση των τρόπων μετακίνησης («2 ή 3 φορές την ημέρα ή περισσότερο», συν «Κάθε μέρα ή τις περισσότερες ημέρες») (% των νέων)

## Συχνότητα περπατήματος για αναψυχή και μεταφορά

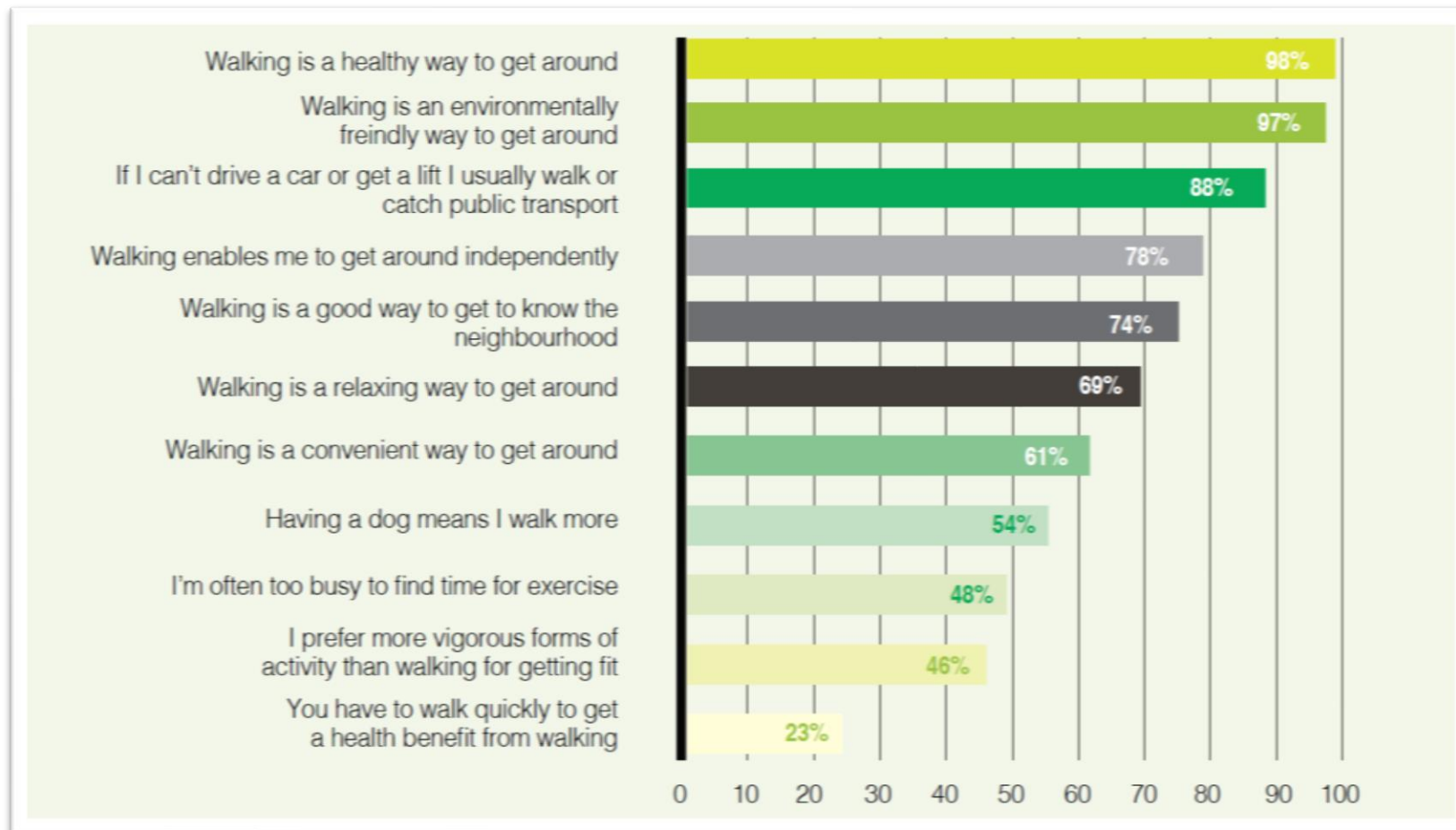


Συχνότητα περπατήματος για αναψυχή και μεταφορά

## Η στάση των νέων απέναντι στο περπάτημα

Ένα ερευνητικό πρόγραμμα από τον Garrard J, (2017), *Νέοι και περπάτημα. Victoria Walks, Μελβούρνη*, συμμετείχαν:

- Διαδικτυακή έρευνα σε 1089 άτομα στη Βικτώρια ηλικίας 15 - 20 ετών. Τα τρία τέταρτα των νέων που απάντησαν ήταν γυναίκες.



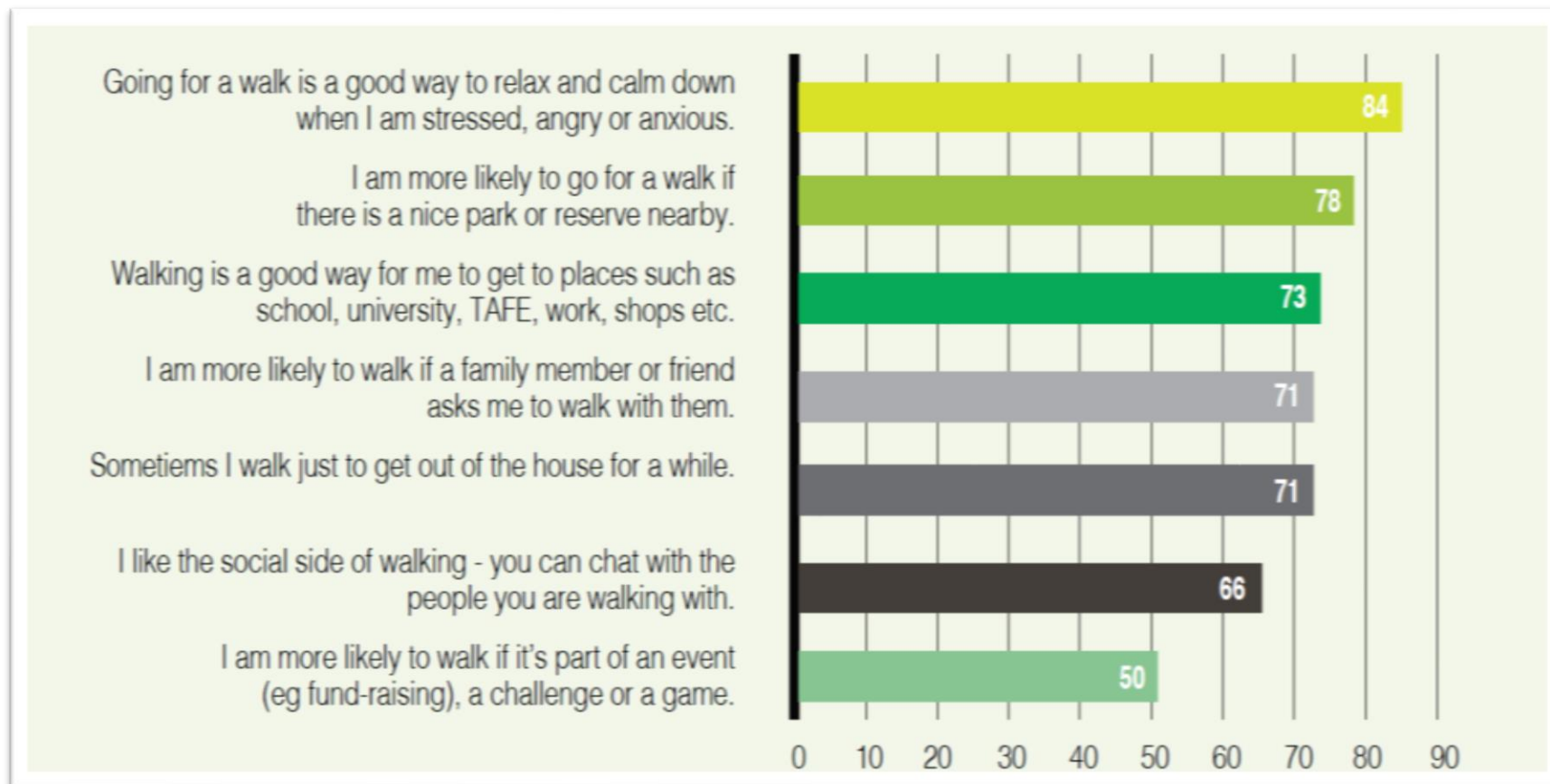




## Κίνητρα των νέων για περπάτημα

Ένα ερευνητικό πρόγραμμα από τον Garrard J, (2017), *Νέοι και περπάτημα. Victoria Walks, Μελβούρνη*, συμμετείχαν:

- Διαδικτυακή έρευνα σε 1089 άτομα στη Βικτώρια ηλικίας 15 - 20 ετών. Τα τρία τέταρτα των νέων που απάντησαν ήταν γυναίκες

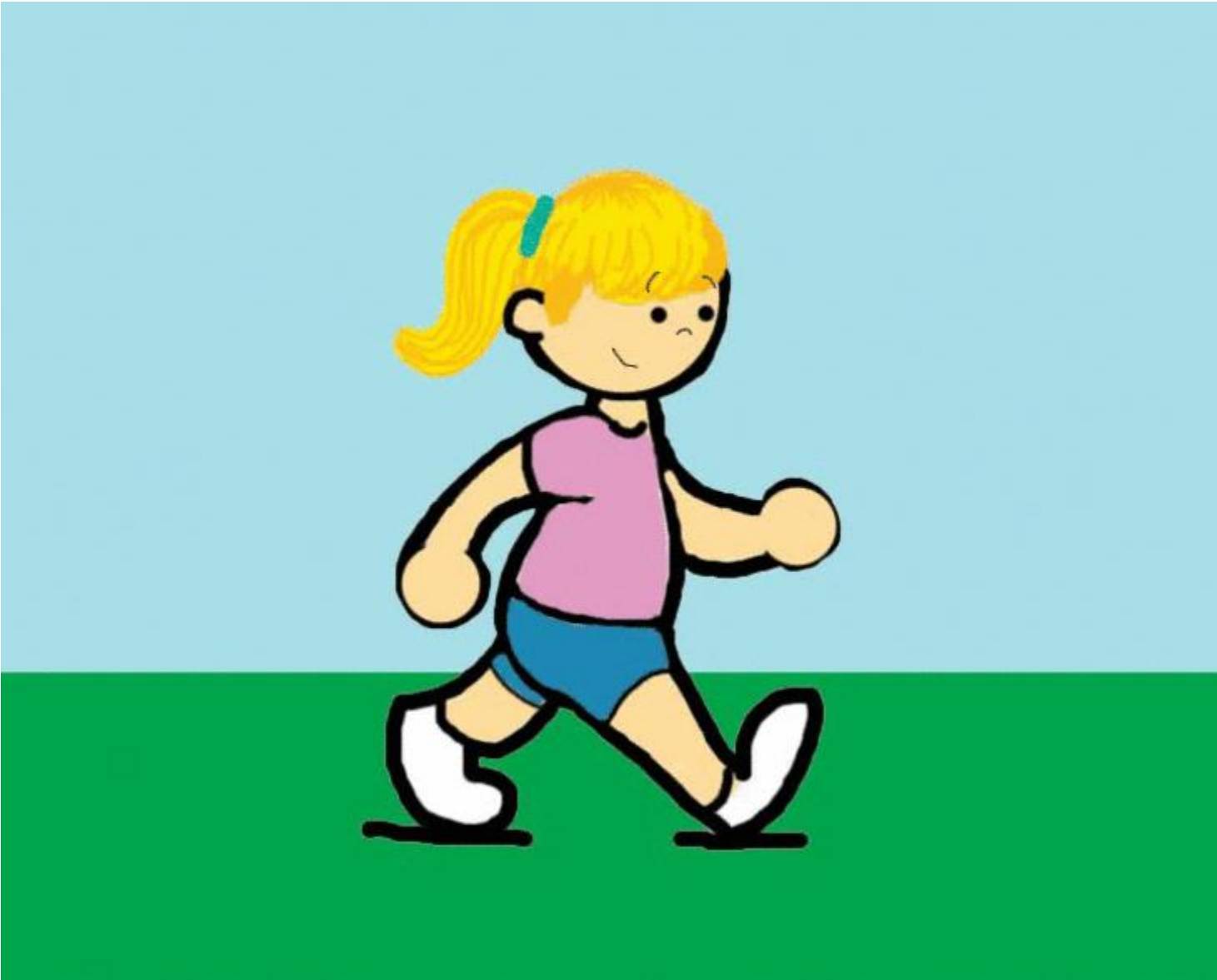




Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

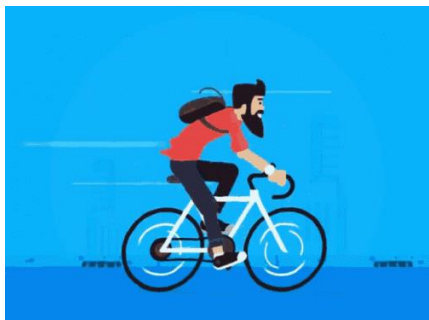


## **ΤΑ ΟΦΕΛΗ ΤΟΥ ΒΑΔΙΣΜΑΤΟΣ**



## Η μετακίνηση μόλις 2 λεπτών κάθε ώρα μπορεί να μειώσει τους κινδύνους πρόωρου θανάτου κατά 33%.

- Η αντιστάθμιση των αρνητικών επιπτώσεων της παρατεταμένης καθιστικής συμπεριφοράς μπορεί να ξεκινήσει με μόλις 2 λεπτά κάθε ώρα.
- Μόλις δύο λεπτά σωματικής δραστηριότητας για κάθε ώρα καθίσματος μπορούν να μειώσουν τον κίνδυνο πρόωρου θανάτου έως και 33% (διατάσεις ή περπάτημα).





## 45 λεπτά μέτριας άσκησης, όπως γρήγορο περπάτημα, την ημέρα μπορούν να μας χαρίσουν περισσότερα και καλύτερα χρόνια ζωής

Νέα μελέτη, που δημοσιεύτηκε πρόσφατα στο έγκριτο διεθνές επιστημονικό περιοδικό Circulation, αξιολόγησε τη συσχέτιση μεταξύ του χρόνου και της έντασης της μακροχρόνιας σωματικής δραστηριότητας στον ελεύθερο χρόνο και της θνησιμότητας από κάθε αιτία.

Αναλύθηκαν στοιχεία από 116.221 ανθρώπους και αξιολογήθηκε η συσχέτιση μεταξύ του χρόνου και της έντασης της σωματικής δραστηριότητας.

Η μελέτη αυτή είναι πολύ σημαντική, γιατί προέρχεται από 30ετή προοπτική παρακολούθηση δεκάδων χιλιάδων ανθρώπων και καταδεικνύει με απλά λόγια ότι ακόμη και 45 λεπτά μέτριας άσκησης, όπως γρήγορο περπάτημα, την ημέρα μπορούν να μας χαρίσουν περισσότερα και καλύτερα χρόνια ζωής.





→ Ο Δείκτης Μάζας Σώματος (BMI) των μαθητών έχει συσχετίσεις με την ηλικία, το εισόδημα, τον αριθμό των διασταυρώσεων προς το σχολείο, την απόσταση μετακίνησης, τη συνδεσιμότητα του δρόμου, την προσβασιμότητα στα μέσα μαζικής μεταφοράς και τους ανοιχτούς / πράσινους χώρους σε οκτώ ευρωπαϊκές πόλεις (Masoumi et al., 2017)

→ Τα σχολεία μπορούν να συμβάλουν στη σωματική δραστηριότητα με κατάλληλο περιβάλλον για προγράμματα παρέμβασης για την προώθηση της σωματικής δραστηριότητας και η φοίτηση στο σχολείο μπορεί να προσφέρει ευκαιρίες ενεργού μετακίνησης (περπάτημα και ποδηλασία) για τα παιδιά.



→ Εκτός από το κλείσιμο των σχολείων, η κοινωνική αποστασιοποίηση, η καραντίνα έχουν αυξήσει την καθιστική συμπεριφορά μεταξύ των παιδιών και των εφήβων. Η σωματική δραστηριότητα και η ψυχική υγεία των παιδιών και των εφήβων συνδέονται με υγιείς συμπεριφορές, συμπεριλαμβανομένης της καρδιαγγειακής υγείας, της βελτίωσης των κινητικών δεξιοτήτων, της ψυχολογικής υγείας, της κοινωνικής αλληλεπίδρασης, της οστικής πυκνότητας και του δείκτη μάζας σώματος (ΔΜΣ). Ο περιορισμός του COVID-19, συμπεριλαμβανομένης της κοινωνικής απόστασης και της εξ αποστάσεως μάθησης, προκάλεσε μείωση της φυσικής αγωγής, του αθλητισμού και των σωματικών δραστηριοτήτων που σχετίζονται με το σχολείο, όπως η ενεργός κινητικότητα.





→ Το υπερβολικό βάρος και η παχυσαρκία σχετίζονται με σοβαρές ασθένειες και προβλήματα δημόσιας υγείας. Η παχυσαρκία προέρχεται από πολύπλοκες αλληλεπιδράσεις μεταξύ διαφόρων παραγόντων, συμπεριλαμβανομένης της διατροφής, της σωματικής άσκησης και της ψυχολογικής υγείας, των κοινωνικών και πολιτιστικών ζητημάτων και του δομημένου περιβάλλοντος. Αυτή η εργασία επιβεβαιώνει ότι υπάρχει συσχέτιση μεταξύ των χαρακτηριστικών του δομημένου περιβάλλοντος και της παχυσαρκίας μεταξύ των μαθητών.



## Μύθος ότι τα κιλά θα γίνουν... μπόι



- ▶ «Η πρόληψη, η οικογένεια, η άσκηση και η σωστή διατροφή διαδραματίζουν καθοριστικό ρόλο ώστε να μειωθούν τα περιστατικά παχυσαρκίας».
- ▶ Μέχρι την ηλικία των 5 ετών τα παιδιά έχουν πρότυπα τους γονείς, ύστερα τους δασκάλους και στην εφηβεία τους φίλους.
- ▶ Στα κυλικεία των σχολείων θα πρέπει να υπάρχουν τροφές με μεγάλη διατροφική αξία και όχι... «σκουπίδια».
- ▶ Θα πρέπει να υπάρχουν προγράμματα άσκησης και υγιεινής διατροφής εντός εκπαιδευτικού συστήματος.
- ▶ Όσον αφορά τη διατροφή δεν προτείνεται η απαγόρευση διότι αυτή δημιουργεί περισσότερο ενδιαφέρον για άχρηστες και επιβαρυντικές τροφές (σνακ κ.λπ.).
- ▶ Η καλύτερη σήμανση των προϊόντων είναι σημαντική για να γνωρίζουμε και να επιλέγουμε προϊόντα υψηλής διατροφικής αξίας.



→ «Το φαινόμενο της παιδικής παχυσαρκίας είναι παγκόσμιο. Τα επιδημιολογικά δεδομένα τρομάζουν για την προοπτική και το... μέλλον. Το 1/3 του πληθυσμού το 2030, περισσότεροι από 2.000.000.000 άνθρωποι θα έχουν το χαρακτηρισμό του παχύσαρκου. Οφείλουμε, κυρίως για τα παιδιά, να αντιστρέψουμε την κατάσταση κάτι που μπορούμε να κάνουμε στα υπέρβαρα πριν γίνουν παχύσαρκα»





→ Οι επιπτώσεις της παχυσαρκίας στο ψυχισμό των παιδιών είναι σημαντικές (υψηλά ποσοστά αυτοκτονιών παιδιών) στη μείωση της αυτοεκτίμησης, στον εκφοβισμό (bullying) που δέχονται σε σχολικό ή φιλικό περιβάλλον. Παράλληλα, καταγράφονται από πολύ νωρίς και ορθοπεδικά, καρδιολογικά, δερματολογικά, γυναικολογικά και άλλα προβλήματα τα οποία κι αυτά όμως μπορούν να προληφθούν.





Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



# Να περπατάτε ή να τρέχετε;

**WP6: Αύξηση της Ευαισθητοποίησης**



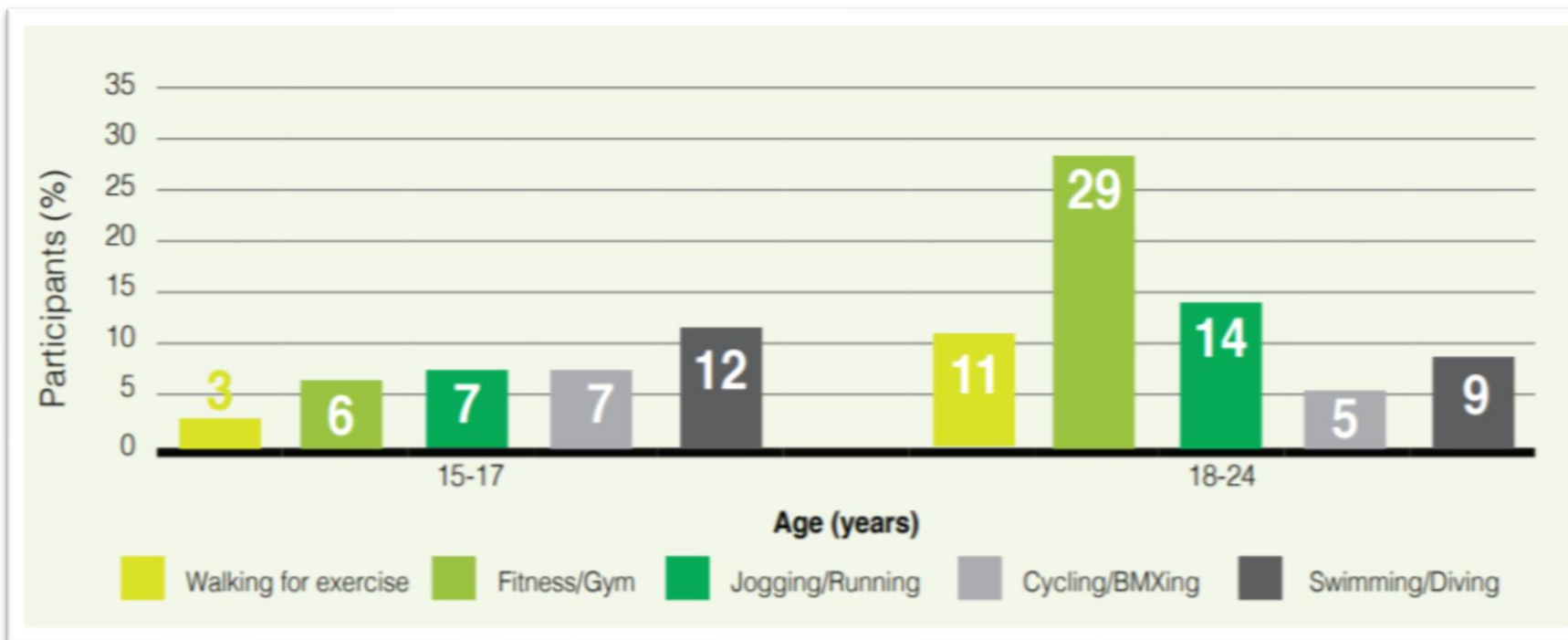


## Να περπατάτε ή να τρέχετε;

- Δεν έχει σημασία όσο η δραστηριότητα είναι αερόβια - καθώς αυξάνει τον καρδιακό ρυθμό και κάνει τους ανθρώπους να κινούνται και να ιδρώνουν για μεγάλο χρονικό διάστημα.

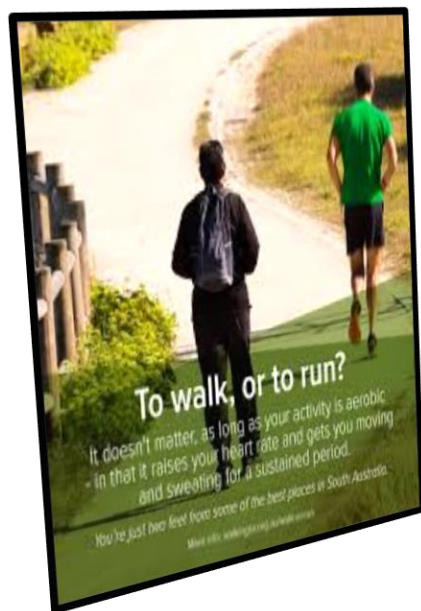


## Το περπάτημα ως μορφή σωματικής δραστηριότητας που σχετίζεται με την αναψυχή



Συμμετοχή στις πέντε κορυφαίες μορφές αθλητισμού και σωματικής αναψυχής, Βικτώρια  
(Source: Australian Bureau of Statistics, 2012)

## Περπάτημα και υγεία



Το τρέξιμο είναι  
πρωταγωνιστής στην  
αερόβια άσκηση.

Είναι πραγματικά θαυμάσιο  
για τη φυσική κατάσταση και  
την υγεία. Αλλά δεν είναι ο  
μόνος τρόπος άσκησης για  
την υγεία..



Στην πραγματικότητα, όμως,  
η μέτρια άσκηση είναι  
εξαιρετική για την υγεία - και  
το περπάτημα είναι  
πρωταγωνιστής στην μέτρια  
άσκηση.



A young man with short brown hair, wearing a white t-shirt and a black backpack, is walking away from the camera on a paved path. The path is surrounded by lush green grass and trees, creating a serene outdoor setting. The background is slightly blurred, emphasizing the man in the foreground.

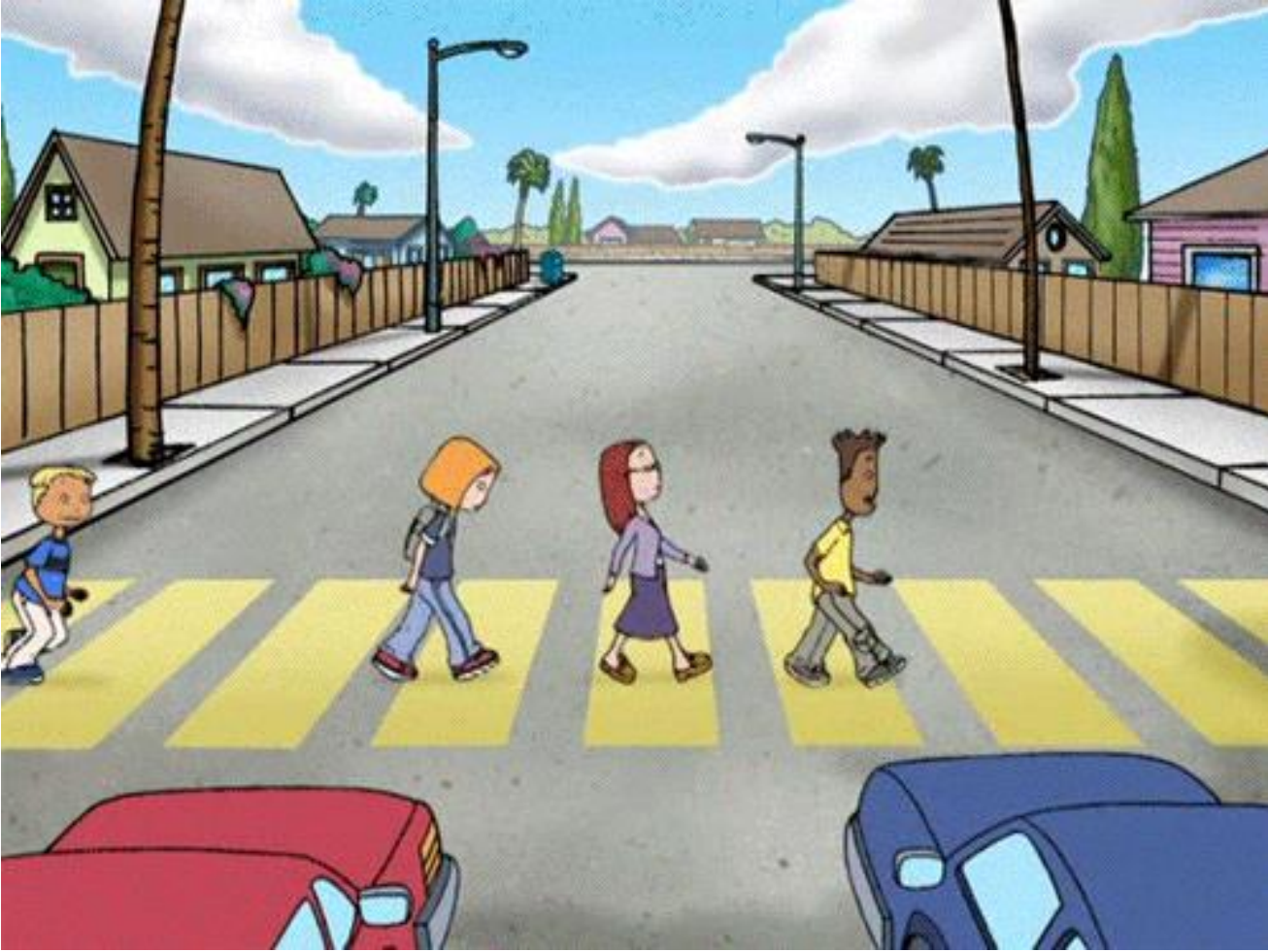
**Γιατί να περπατήσετε; Γιατί όχι!**



# Γιατί να περπατήσετε; Γιατί όχι!

- Οι **Κατευθυντήριες Γραμμές για τη Σωματική Δραστηριότητα των Αμερικανών** συνιστούν στους ενήλικες να λαμβάνουν τουλάχιστον 150 λεπτά αερόβιας σωματικής δραστηριότητας μέτριας έντασης ή 75 λεπτά σωματικής δραστηριότητας έντονης έντασης ή ισοδύναμο συνδυασμό κάθε εβδομάδα. Οι κατευθυντήριες γραμμές συνιστούν επίσης τα παιδιά και οι έφηβοι να είναι δραστήριοι για τουλάχιστον 60 λεπτά κάθε μέρα. Η τήρηση αυτών των κατευθυντήριων γραμμών μπορεί να συμβάλει στη συνολική υγεία και να μειώσει τον κίνδυνο χρόνιων ασθενειών όπως οι καρδιακές παθήσεις, ο καρκίνος ή ο διαβήτης.





## Γιατί να περπατήσετε; Γιατί όχι! (συνέχεια)

- Το περπάτημα είναι ένας πολύ καλός τρόπος για να επιτύχετε τη σωματική δραστηριότητα που απαιτείται για να αποκτήσετε οφέλη για την υγεία. Το περπάτημα δεν απαιτεί ειδικές δεξιότητες. Επίσης, δεν απαιτεί συνδρομή στο γυμναστήριο ή ακριβό εξοπλισμό.





## Το περπάτημα είναι πρωταγωνιστής στην μέτρια άσκηση

- Το περπάτημα ως σωματική δραστηριότητα μέτριας έντασης, άρχισε να λαμβάνει προσοχή τη δεκαετία του 1990.
- Τα σημαντικά οφέλη για την υγεία μπορούν να προκύψουν από μέτριας έντασης σωματική δραστηριότητα (3-6 METs) τουλάχιστον 30 λεπτών (Κέντρα Ελέγχου Νοσημάτων (CDC) και το Αμερικανικό Κολλέγιο Αθλητιατρικής ACSM, 1995).
- Η σύσταση του CDC/ACSM ανέφερε επίσης ότι θα μπορούσαν να συγκεντρωθούν **30 ή περισσότερα λεπτά** δραστηριότητας από πολλαπλές περιόδους, εφόσον κάθε περίοδος ήταν 10 λεπτά ή περισσότερο.



A photograph showing three children from behind, walking away on a paved path. The child on the left is a boy with a dark backpack featuring a yellow and black pattern. The child in the middle is a smaller child with a backpack shaped like a dog's head. The child on the right is a boy with a dark backpack with bright green reflective strips. They are walking towards a bright sunset or sunrise, with trees and a building visible in the background. The overall mood is peaceful and nostalgic.

# Τύποι περπατήματος

# Τύποι περπατήματος

- Διάδρομος Βάδισης
- Περίπατος στο εμπορικό κέντρο
- Περίπατοι στη φύση
- Πεζοπορία
- Σκανδιναβικό περπάτημα
- Δυναμικό βάδισμα
- Περίπατος στο πάρκο
- Αγωνιστικό περπάτημα
- Περπάτημα στην πόλη

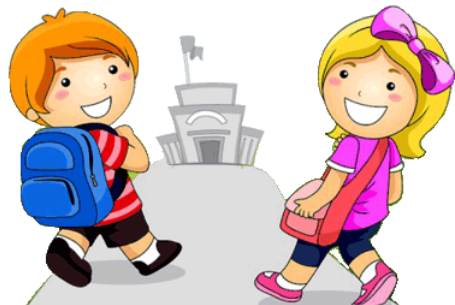


## Τύποι Περπατήματος

- Ζωηρό περπάτημα στα 3 έως 4 μίλια / ώρα για τους περισσότερους ενήλικες.
- Ελάχιστη συχνότητα («τις περισσότερες ημέρες της εβδομάδας», τουλάχιστον 5 d·wk<sup>-1</sup>).
- Ελάχιστη διάρκεια κάθε μέρα (30 λεπτά).
- Ελάχιστος χρόνος για κάθε περίοδο δραστηριότητας (10 λεπτά).
- Ελάχιστη ένταση (μέτρια ένταση) (Lee και Buchner, 2008).







## Γιατί περπάτημα;

- Το περπάτημα είναι μία από τις λιγότερο δαπανηρές και ευρύτερα προσβάσιμες μορφές σωματικής άσκησης.
- Σπάνια συνδέεται με σωματική βλάβη και μπορεί εύκολα να υιοθετηθεί από άτομα όλων των ηλικιών, συμπεριλαμβανομένων εκείνων που δεν έχουν συμμετάσχει ποτέ σε σωματική δραστηριότητα.
- Μελέτες έχουν δείξει ότι το περπάτημα έχει υψηλότερα επίπεδα προσκόλλησης από άλλες μορφές σωματικής δραστηριότητας.



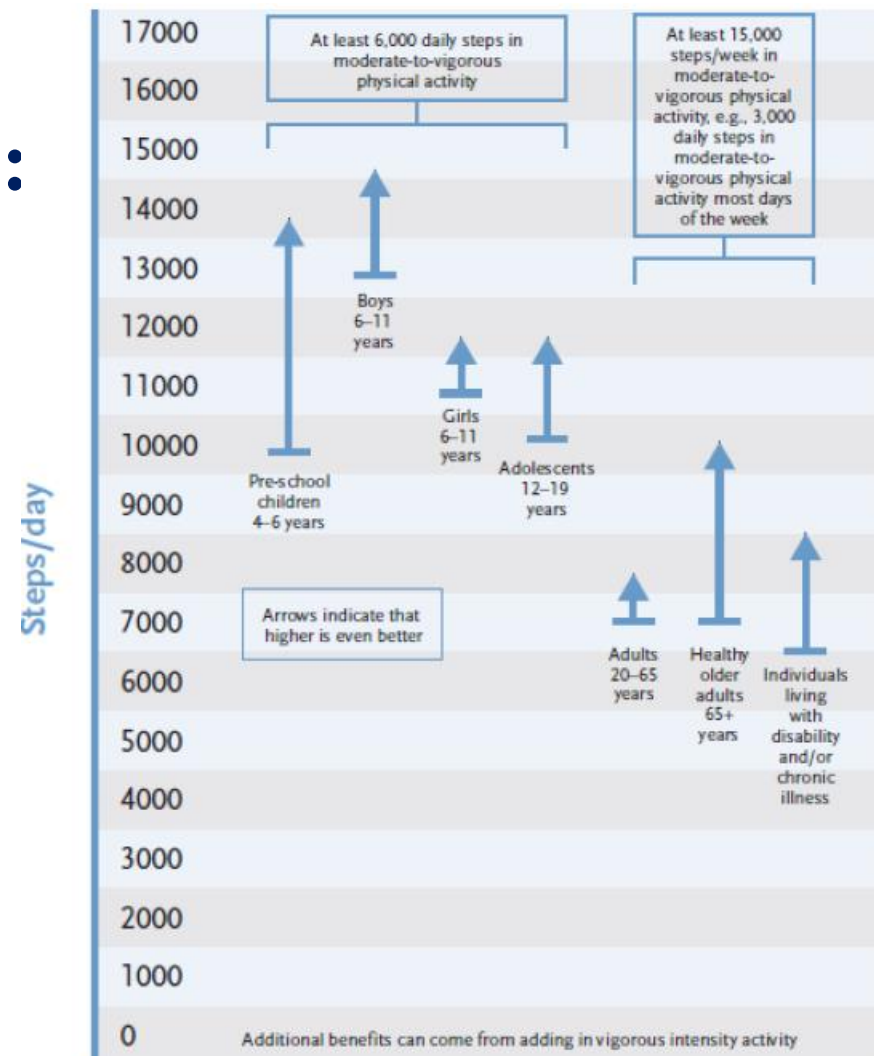
# Η διαδρομή σας περνάει το τεστ βατότητας;

- Έχετε χώρο να περπατήσετε;
- Είναι εύκολο να διασχίσετε δρόμους;
- Οι οδηγοί συμπεριφέρονται καλά;
- Είναι εύκολο να τηρούνται οι κανόνες ασφαλείας, όπως η χρήση διαβάσεων και το περπάτημα σε πεζοδρόμια ή λωρίδες έκτακτης ανάγκης που να κοιτάζουν προς την κυκλοφορία;
- Είναι το περπάτημά σας ευχάριστο και ασφαλές;



## Πόσα βήματα την ημέρα είναι αρκετά:

- Οι ενήλικες συνήθως περπατούν μεταξύ 4.000 και 18.000 βημάτων την ημέρα. Οι παραδοσιακές αγροτικές κοινότητες, βρίσκονται στο ανώτερο άκρο αυτής της κλίμακας, ενώ οι καθιστικοί, παχύσαρκοι ενήλικες θα ήταν στο χαμηλότερο άκρο της κλίμακας.
- Οι ηλικιωμένοι ενήλικες και οι ειδικοί πληθυσμοί (συμπεριλαμβανομένων των ατόμων που πάσχουν από χρόνιες παθήσεις και αναπηρίες), επί του παρόντος κυμαίνονται κατά μέσο όρο μεταξύ 2.000-9.000 βημάτων/ημέρα και 1.200-8.800 βημάτων/ημέρα αντίστοιχα.
- Τα παιδιά ηλικίας μεταξύ 6 και 12 ετών συνήθως έχουν μέσο όρο μεταξύ 10.000 και 16.000 βημάτων την ημέρα, ενώ οι έφηβοι κατά μέσο όρο μόνο περίπου 8.000-9.000 βήματα την ημέρα.



<http://www.cdc.gov/physicalactivity/everyone/measuring/index.html>

## Πόσο δραστήριοι είστε;

Οι ερευνητές έχουν επίσης καθορίσει όρια σωματικής δραστηριότητας που καθορίζονται από το βηματόμετρο για ενήλικες που κατηγοριοποιούνται ανάλογα με το επίπεδο δραστηριότητάς τους:

- < 2,500 βήματα/ημέρα (sedentary – **βασική δραστηριότητα**)
- 2,500–4,999 βήματα/ημέρα (**περιορισμένη δραστηριότητα**)
- 5,000–7,499 βήματα/ημέρα (**χαμηλή δραστηριότητα**)
- 7,500–9,999 βήματα/ημέρα (**κάπως ενεργά**)
- 10,000–12,499 βήματα/ημέρα (**ενεργά**)
- $\geq 12,500$  βήματα/ημέρα (**ιδιαίτερα δραστήρια**)



Οι συμβουλές για το περπάτημα εξαρτώνται από την ηλικία του ατόμου.





## Επίδραση του περπατήματος στη θνησιμότητα από όλες τις αιτίες

Υπάρχει συσχέτιση μεταξύ του περπατήματος και της μείωσης των θανάτων από όλες τις αιτίες, που κυμαίνονται από 19-30 %, ανάλογα με τη συχνότητα και τη διάρκεια των δραστηριοτήτων βάρδιας.

Η πιο σημαντική μείωση της θνησιμότητας συσχετίστηκε με περπάτημα 20 χιλιομέτρων την εβδομάδα, ενώ μείωση κατά 19% συσχετίστηκε με 2,5 ώρες γρήγορου περπατήματος την εβδομάδα.

Ενώ η συνήθης σύσταση για σωματική δραστηριότητα για ενήλικες είναι 30 λεπτά τουλάχιστον πέντε φορές την εβδομάδα, τα οφέλη για την υγεία από το γρήγορο περπάτημα αρχίζουν να φαίνονται σε επίπεδα πολύ κάτω από αυτό το επίπεδο.

μια πρόσφατη μελέτη σε 400.000 ανθρώπους διαπίστωσε ότι μόνο **15 λεπτά μέτριας άσκησης** την ημέρα (η οποία περιλαμβάνει έντονο περπάτημα) μπορεί να έχει σημαντικά οφέλη στην υγεία, **προσθέτοντας μέχρι και τρία χρόνια στο προσδόκιμο ζωής**. Κάθε επιπλέον 15 λεπτά καθημερινής άσκησης μείωσε τα ποσοστά θνησιμότητας από όλες τις αιτίες κατά επιπλέον 4%



## Επίδραση του περπατήματος στα (μη μεταδοτικά νοσήματα) NCDs

- Διαβήτης τύπου 2
- Καρδιαγγειακή υγεία
- Και άλλα MMN





## Η επίδραση του περπατήματος στην ψυχική υγεία

Το περπάτημα έχει επαληθευτεί για:

- μείωση των σωματικών συμπτωμάτων άγχους που σχετίζονται με μικρό στρες
- αύξηση στα επίπεδα ενέργειας που αναφέρουν οι ίδιοι όταν οι ηλικιωμένοι ορίζουν τον δικό τους ρυθμό
- βελτίωση της ποιότητας του ύπνου
- αυξάνει τη συναισθηματική απόκριση (π.χ. ευχαρίστηση), με αποτέλεσμα αυξημένη ψυχολογική ευεξία για άτομα με διαβήτη τύπου 2
- σύνδεση με καλύτερες γνωστικές επιδόσεις στο σχολείο
- βελτίωση της γνωστικής λειτουργίας των ηλικιωμένων (σε σύγκριση με το τέντωμα και την τόνωση)
- βελτίωση της γνωστικής απόδοσης και μείωση της γνωστικής έκπτωσης στους ηλικιωμένους
- αύξηση στο μέγεθος του ιππόκαμπου και του προμετωπιαίου φλοιού, δυνητικά ευεργετικό για τη μνήμη

## Η επίδραση του περπατήματος στην ψυχολογική υγεία



Τα ψυχολογικά οφέλη του περπατήματος έχουν βρεθεί σε κοινωνικά πλαίσια με συγκεκριμένα χαρακτηριστικά:

- Το εξωτερικό περιβάλλον (πράσινο και νερό) και το περπάτημα έχουν μεγαλύτερη συναισθηματική και γνωστική επανορθωτική επίδραση για ενήλικες με κακή ψυχική υγεία σε αγροτικές περιοχές.
- Η βρετανική φιλανθρωπική οργάνωση ψυχικής υγείας MIND διεξήγαγε μια μικρή μελέτη για την «πράσινη άσκηση» (σωματική δραστηριότητα σε εξωτερικούς χώρους), ερωτώντας άτομα που ασχολούνται με την κηπουρική, τη διατήρηση και την ποδηλασία, καθώς και ομάδες πεζοπορίας. Το 90 % των ερωτηθέντων δήλωσαν ότι πιστεύουν ότι η πράσινη άσκηση ωφελεί τη σωματική τους υγεία – αλλά ένα ακόμη μεγαλύτερο ποσοστό, το 94 %, θεώρησε ότι βελτιώνει την ψυχική και ψυχολογική του υγεία.





## Περπάτημα σε χώρους πρασίνου

- Το περιβάλλον παίζει σημαντικό ρόλο στη διευκόλυνση των σωματικών δραστηριοτήτων και στην αντιμετώπιση της καθιστικής συμπεριφοράς.
- Το περπάτημα μπορεί να εξυπηρετήσει πολλούς σκοπούς, όπως άσκηση, αναψυχή, ταξίδια, συντροφιά, χαλάρωση και αποκατάσταση.
- Το περπάτημα σε χώρους πρασίνου μπορεί να προσφέρει μια πιο βιώσιμη επιλογή, τόσο μέσω της έκθεσης στη φύση όσο και της συμμετοχής στην άσκηση.







# Εμπόδια στη σωματική δραστηριότητα

**WP6: Αύξηση της Ευαισθητοποίησης**

# Εμπόδια στη σωματική δραστηριότητα

Η χρήση των υφιστάμενων και η παροχή αποτελεσματικών προγραμμάτων πεζοπορίας έχουν τη δυνατότητα να αντιμετωπίσουν τα εμπόδια στη σωματική άσκηση και να βελτιώσουν τη δημόσια υγεία μεταξύ πολλών κοινοτήτων, συμπεριλαμβανομένων διαφορετικών κοινοτήτων.

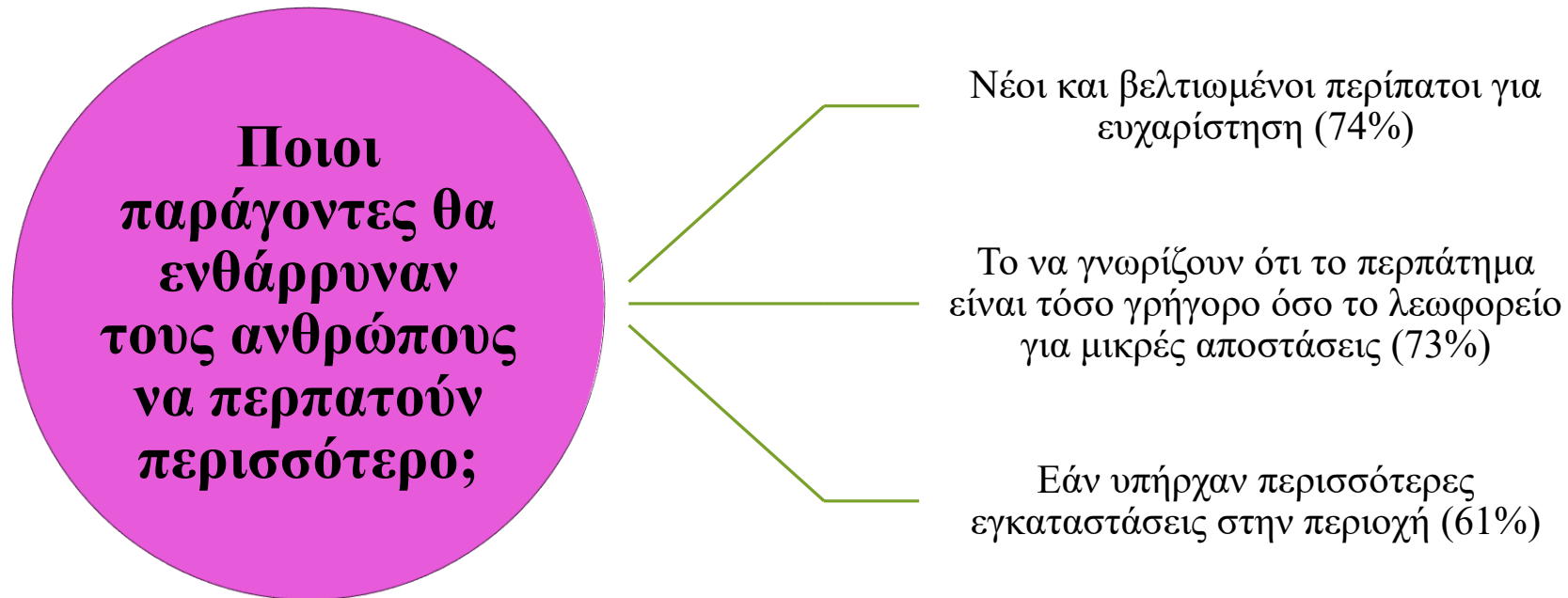
## Εμπόδια στη σωματική δραστηριότητα (Lattimore, et al, 2011)

Καιρός (πολύ ζεστός, πολύ κρύος, πολύ άσχημος)	Έλλειψη κοινωνικής υποστήριξης
Ασφάλεια γειτονιάς. Ο φόβος του εγκλήματος	Έλλειψη δεξιοτήτων ή εμπειρίας με την άσκηση
Φόβος τραυματισμού	Έλλειψη διαθέσιμων και καθαρών τουαλετών
Έλλειψη πόρων ή προσβασιμότητα σε γυμναστήριο ή κέντρο υγείας	



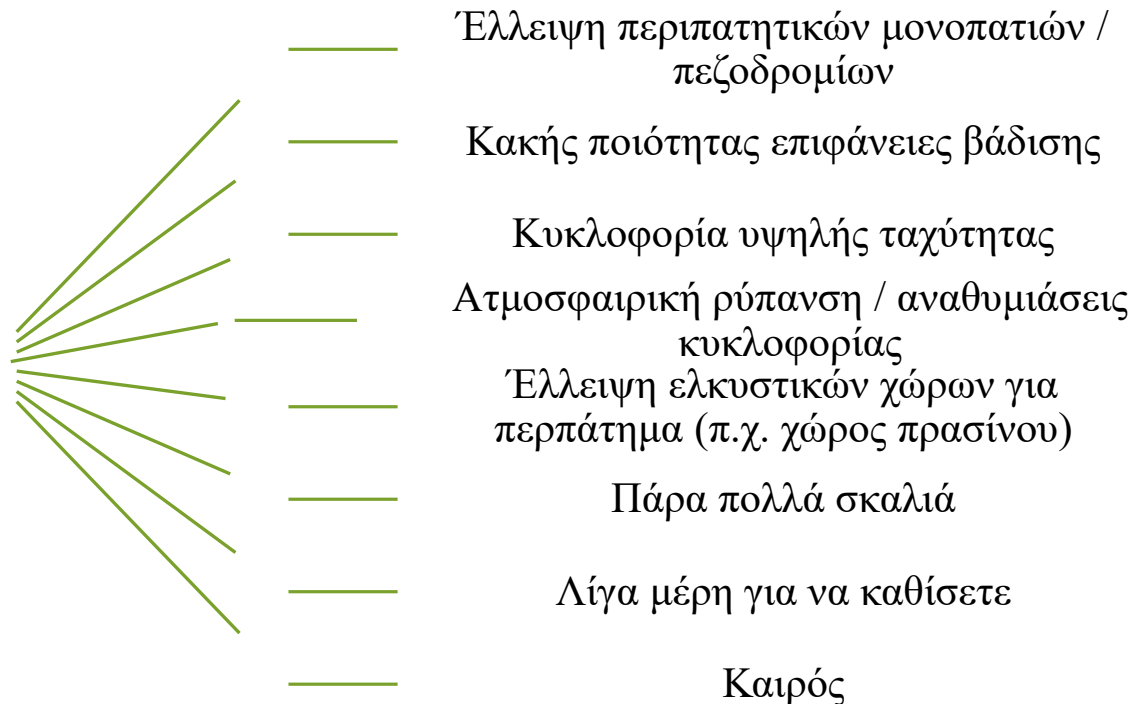


## Ξεπερνώντας τα εμπόδια στο περπάτημα



Transport for London, Attitudes to Walking 2011

## Φυσικά εμπόδια στο περπάτημα



Kopp, et al., (2012)



## Προσωπικά εμπόδια στο περπάτημα

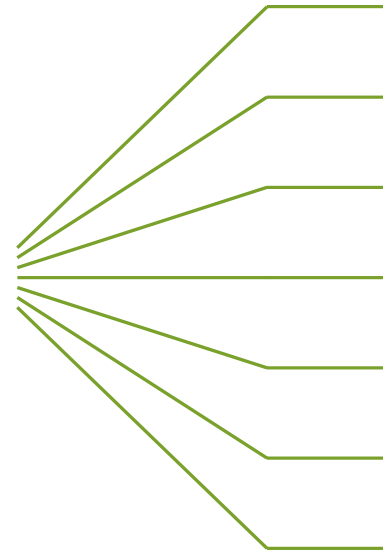


## Φυσικοί παράγοντες που διευκολύνουν το περπάτημα



Kopp, et al., (2012)

## Προσωπικοί παράγοντες που διευκολύνουν το περπάτημα



Ξεκινήστε μικρές αλλαγές – ακόμα και περπατώντας

Περπατήστε τοπικά

Κάντε περισσότερο περπάτημα

Το περπάτημα μπορεί να είναι πιο γρήγορο από ό, τι νομίζετε για σύντομα ταξίδια

Περπατήστε με άλλα άτομα

Μέσω των social media δημιουργείστε ομάδες πεζοπορίας

Η βόλτα με τον σκύλο μπορεί επίσης να είναι ένα ισχυρό κίνητρο

Kopp, et al., (2012)



## Προώθηση βαδίσματος

Τα μηνύματα προαγωγής της υγείας που αποσκοπούν στην αύξηση του ψυχαγωγικού περπατήματος για τους νέους θα πρέπει να επικεντρώνονται στα εξής:

- a. Τα οφέλη της ψυχολογικής και κοινωνικής ευεξίας από το περπάτημα.
- b. Η ευελιξία, η ευκολία και το χαμηλό κόστος βάδισης.





## Προώθηση βαδίσματος

Τα μηνύματα προαγωγής της υγείας που αποσκοπούν στην αύξηση της βάρδισης για τη μεταφορά των νέων θα πρέπει:

- a. Να αναδεικνύουν το κόστος, την ευκολία, την υγεία, τα περιβαλλοντικά και των κοινοτικά οφέλη του περπατήματος για τις μεταφορές.
- b. Να αναγνωρίζει τις διαφορετικές επιρροές στο περπάτημα για:
  - a. Τα παιδιά, τους έφηβους και τους νεαρούς ενήλικες.
  - b. Τις νέες γυναίκες και τους νέους άνδρες.
  - c. Του περπατήματος αναψυχής και μεταφοράς.
  - d. Τους διαφορετικούς σκοπούς, ώρες και τοποθεσίες ταξιδιού.
- c. Να βασίζεται στην κατανόηση των πλεονεκτημάτων και μειονεκτημάτων του περπατήματος, της οδήγησης και της χρήσης των μέσων μαζικής μεταφοράς, προκειμένου να μεγιστοποιηθούν τα πλεονεκτήματα του περπατήματος και να ελαχιστοποιηθούν τα εμπόδια στο περπάτημα.
- d. Να είναι καλά ενημερωμένοι για τις συστημικές και διαρθρωτικές πιέσεις και το κοινωνικό πλαίσιο που επηρεάζουν τις αποφάσεις των νέων να περπατήσουν για μεταφορά.



## Προώθηση βαδίσματος

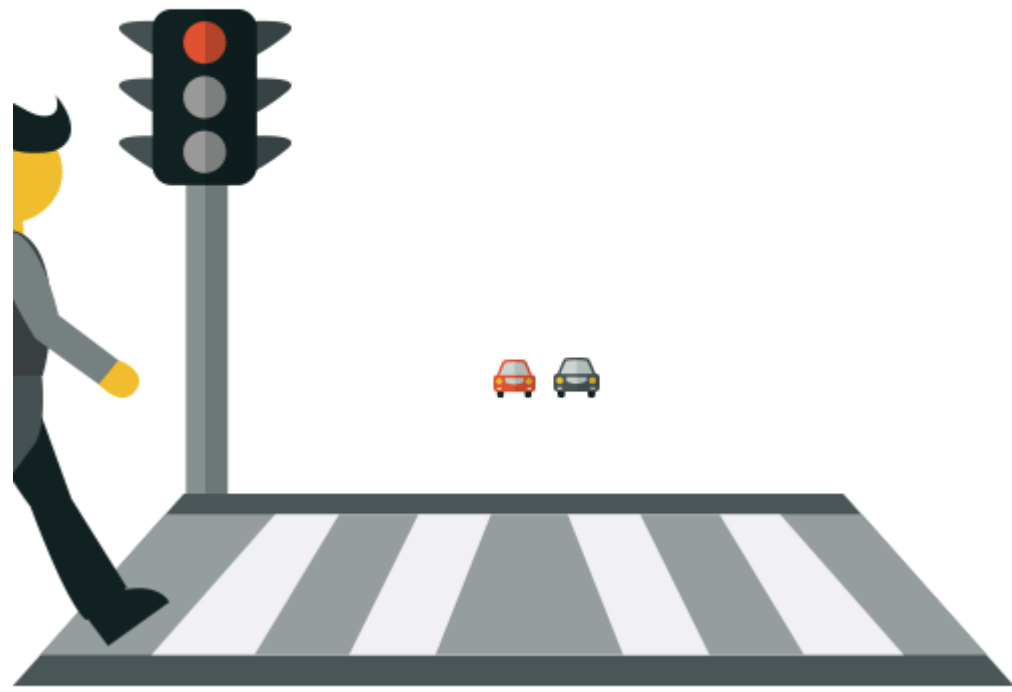
- Ανάπτυξη ενός προγράμματος για την ενθάρρυνση και την υποστήριξη των νέων γυναικών, ιδίως εκείνων που δεν ασχολούνται με τον αθλητισμό, να περπατήσουν στη γειτονιά τους και να συμμετάσχουν στην τοπική τους κοινότητα, το οποίο μπορεί να εφαρμοστεί σε τοπικό περιβάλλον.



## Πρώθηση βαδίσματος

- Συνεργασία με παρόχους εκπαίδευσης ή/και προγράμματα καθοδήγησης νέων για την ανάπτυξη ενεργών ταξιδιωτικών προγραμμάτων που θα βοηθήσουν στη διατήρηση ή την καθιέρωση μιας «συνήθειας» περπατήματος κατά τη διάρκεια μεταβατικών περιόδων για τους νέους, όπως από το δημοτικό σχολείο στη δευτεροβάθμια εκπαίδευση, τη δευτεροβάθμια εκπαίδευση στην τριτοβάθμια εκπαίδευση και τη συμμετοχή σε αμειβόμενη απασχόληση.
- Αυτό θα μπορούσε να είναι συμπληρωματικό σε προγράμματα που επιδιώκουν να αυξήσουν την κοινωνική σύνδεση σε περιόδους μετάβασης (π.χ. προγράμματα "walking buddies").







Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



*Πάνω απ' όλα, μην χάσετε την επιθυμία σας να περπατήσετε: Κάθε μέρα περπατάω σε μια κατάσταση ευημερίας και απομακρύνομαι από κάθε ασθένεια. Έχω περπατήσει προς τις καλύτερες σκέψεις μου και δεν ξέρω καμία σκέψη τόσο επαχθή που να μην μπορεί κανείς να απομακρυνθεί από αυτήν... αλλά καθισμένος ακίνητος, και όσο περισσότερο κάθεται κάποιος ακίνητος, τόσο πιο κοντά έρχεται στο να αισθανθεί άρρωστος... Έτσι, αν κάποιος συνεχίσει να περπατάει, όλα θα είναι εντάξει.*

*SOREN KIERKEGAARD, ΓΡΑΜΜΑ ΣΤΟΝ TZET (1847)*





## Βιβλιογραφικές Αναφορές

- Barton, J., Hine, R., & Pretty, J. (2009). The health benefits of walking in greenspaces of high natural and heritage value. *Journal of Integrative Environmental Sciences*, 6(4), 261-278.
- Garrard, J. (2017). *Young people and walking*. Victoria Walks and YACVic, Melbourne, Australia.
- Harrington, J. L., Ayers, C., Berry, J. D., Omland, T., Pandey, A., Seliger, S. L., ... & de Lemos, J. A. (2017). Sedentary behavior and subclinical cardiac injury: results from the Dallas heart study. *Circulation*, 136(15), 1451-1453.
- Lamb, S.E. et al., 'Can lay-led walking programmes increase physical activity in middle aged adults? A randomised controlled trial', *Journal of Epidemiology and Community Health* (2002) 56: 246–25:<http://jech.bmj.com/content/56/4/246.abstract>; Parkkari, J. et al., 'A controlled trial of the health benefits of regular walking on a golf course', *American Journal of Medicine* (2000) 109: 102–8:  
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/10967150>; Zunft, H.F. et al., 'Perceived benefits and barriers to physical activity in a nationally representative sample in the European Union', *Public Health Nutrition* (1999) 2: 153–60:  
<http://journals.cambridge.org/action/displayAbstract?fromPage=online&aid=554588>.
- Lee, I. M., & Buchner, D. M. (2008). The importance of walking to public health. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 40(7), S512-S518.
- Mackett et al., 'Overcoming the barriers', Table 1; Kopp, M. et al., 'Acute effects of brisk walking on affect and psychological well-being in individuals with type 2 diabetes', *Diabetes Research and Clinical Practice* (2012) 95(1): 25–9:



- Patel, A. V., Bernstein, L., Deka, A., Feigelson, H. S., Campbell, P. T., Gapstur, S. M., ... & Thun, M. J. (2010). Leisure time spent sitting in relation to total mortality in a prospective cohort of US adults. *American journal of epidemiology*, 172(4), 419-429.
- Schmid, D., & Colditz, G. (2014). Sedentary behavior increases the risk of certain cancers. *Journal of the National Cancer Institute*, 106(7). Wilmot, E. G., Edwardson, C. L., Achana, F. A., Davies, M. J., Gorely, T., Gray, L. J., ... & Biddle, S. J. (2012). Sedentary time in adults and the association with diabetes, cardiovascular disease and death: systematic review and meta-analysis.
- Siegel, P.Z., R.M. Brackbill and G.W. Heath, 'The epidemiology of walking for exercise: implications for promoting activity among sedentary groups', *Am J Public Health* (1995) 85: 706–10: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12972873>; Eyler, A.A., et al., 'The epidemiology of walking for physical activity in the United States', *Med Sci Sports Exerc* (2003) 35: 1529–36: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12972873>.
- Transport for London, *Attitudes to Walking 2011* (2011): <http://www.tfl.gov.uk/assets/downloads/customerresearch/attitudes-to-walking-2011-report.pdf>,
- van Uffelen, J. G., van Gellecum, Y. R., Burton, N. W., Peeters, G., Heesch, K. C., & Brown, W. J. (2013). Sitting-time, physical activity, and depressive symptoms in mid-aged women. *American journal of preventive medicine*, 45(3), 276-281.
- Westby, M.D., 'A health professional's guide to exercise prescription for people with arthritis: a review of aerobic fitness activities', *Arthritis Care & Research* (2001) 45: 501–11:  
<http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/15290131%28200112%2945:6%3C501::AID-ART375%3E3.0.CO;2-Y/abstract>.

...και δεν ξέρω αν το πιστεύετε, αλλά αυτή  
η παρουσίαση έφτασε στο τέλος της!

ΕΥΧΑΡΙΣΤΟΥΜΕ  
ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΟΣΟΧΗ ΣΑΣ!!

