



Promotion of Physical Activity of the Youth through Active Mobility to School

About PAYAMOS

Youngsters are no exception to **problems of physical health**, such as obesity, that stem from physical inactivity. Less than 20% of 11- to 17-year-olds meet the World Health Organization's daily recommendation for daily physical activity, and similar rates have been reported in younger children too. With **physical activity declining in Europe**, these issues are becoming even more pressing, and policymakers are desperate for solutions.

One of the reasons attributed to physical inactivity among youth is passive mobility. Many youngsters are driven to and from school by car. **Walking and cycling to school** are alternatives that hold massive potential, benefiting not only the youth themselves but their environment too.

PAYAMOS is an **Erasmus Plus Sport Collaborative partnership** between Germany, Italy, Greece, Netherlands, Croatia, Turkey and Poland to promote physical activity and active mobility among young people. For more information on the project visit <http://payamos.myerasmus.net/>

Benefits of active mobility



Cardiovascular fitness and reduce obesity



Cognitive performance and spatial awareness



Independence, positive emotions, and social inclusion



Habits that carry on into adulthood



Less traffic and air pollution

Barriers to active mobility

Within our project several built environment characteristics were shown to be linked to positive physical health outcomes of children, making them worthy to consider in promoting active school travel.

Higher number of intersections

Lower distances to school

Greater street connectivity

More access to public transport

Other research also shows some of the perceptions that exist among children and teenagers that stop them from using active mobility.



My parents don't want me to walk to school alone

I'm not sure my school even has bike racks

I'm scared around many cars and trucks that drive fast



Nobody I know walks or cycles to school

I'm not comfortable around the area and people I don't know

I don't know how to cycle





Promotion of Physical Activity of the Youth through Active Mobility to School

Interventions to consider

»»» Calm traffic

The traffic that youth encounter walking or cycling to school can greatly hinder the uptake of active mobility, even more so in cases of obesity and low income. Consider implementing strategies like **lowering speed limits** around schools, **improving street connectivity**, **temporarily restricting motor traffic** at school gates at drop-off or pick-up times, or **transforming streets for shared use** of pedestrians, cyclists, and drivers. These tactics can improve actual safety, reducing the number of injuries and fatalities, while also enhancing perceptions of safety for both youth and their parents. To illustrate, lowering the speed limit in areas of Bristol, UK was associated with a rise in walking (1% to 21%) and cycling (4% to 22%).

»»» Build parental awareness

A lack of parental support can prevent children and teenagers from walking or cycling to school. The **face-to-face engagement and education** of parents can help address their perceptions and increase their knowledge about the benefits of active mobility as well as practicalities such as infrastructure networks, making cycling and walking a more viable option. In the case of children, who are less independent and less concerned about image than teenagers, **involving parents in initiatives** promoting active travel such as cycling training, walking school buses, or even one-off promotional events like family bicycle rides can help improve attitudes and secure buy-in.

»»» Ensure access to public transport

In cases where distances between schools and homes are too large to expect a one-to-one shift from driving to cycling or walking, ensuring widespread access to public transport becomes ever more important. Not only does this mean improving public transport **coverage and service frequency**, but also enhancing the **connectivity between public transport and other modes** – for example, by providing **bicycle racks** on metros and ensuring the availability of **bicycle sharing docking stations and bicycle lanes** around stations and schools. It is crucial that children and teenagers are also made to feel safe on public transport, that they can afford it, and that information is provided in an understandable way.

»»» Promote community-based initiatives

Social support can be instrumental in getting youth to experiment with new behaviors, build their confidence, and create strong habits. For children, **walking school buses or bicycle trains** on a set route with adult supervision have been shown to be effective. To illustrate, schools with such walking and cycling schemes have seen increases in moderate-to-vigorous physical activity by 7 and 22 minutes respectively, in addition to improvements in road safety skills and attitudes. For teenagers, the benefits of access to cycling or walking groups go even further; they can be a good way for teenagers to **take ownership** over issues of active mobility and public health and to **normalize the image of walking and cycling** among their peers, making it *cool*.



Promotion of Physical Activity of the Youth through Active Mobility to School

Sources

About 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>

Benefits of active mobility

- <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.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>

Barriers to active mobility

- <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.jth.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.

Potential interventions

- <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-811931-0.00016-8>
- <https://doi.org/10.1016/j.jth.2017.02.011>
- <https://doi.org/10.1016/j.jth.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>



Förderung von körperlicher Bewegung der Jugend durch aktive Mobilität auf dem Schulweg

Über PAYAMOS

Körperliche Gesundheitsprobleme wie Fettleibigkeit, die auf Bewegungsmangel zurückzuführen sind, sind auch bei Jugendlichen keine Ausnahme. Weniger als 20 % der 11- bis 17-jährigen erfüllen die Empfehlung der Weltgesundheitsorganisation für tägliche körperliche Bewegung, und auch bei jüngeren Kindern wurden ähnliche Ergebnisse festgestellt. Mit dem **Rückgang der körperlichen Bewegung in Europa** werden diese Probleme noch dringlicher, und die politischen Entscheidungsträger suchen verzweifelt nach Lösungen.

Einer der Gründe für den Bewegungsmangel bei Jugendlichen ist die passive Mobilität. Viele Kinder und Jugendliche werden mit dem Auto zur Schule gefahren und wieder abgeholt. **Zu Fuß zu gehen und mit dem Fahrrad zur Schule zu fahren** sind Alternativen, die ein enormes Potenzial haben. Es kommt nicht nur den Jugendlichen selbst zugute, sondern auch ihrer Umwelt.

PAYAMOS ist eine **Erasmus+ Sport-Kooperationspartnerschaft** zwischen Deutschland, Italien, Griechenland, den Niederlanden, Kroatien, der Türkei und Polen zur Förderung von körperlicher Bewegung und aktiver Mobilität unter jungen Menschen. Weitere Informationen über das Projekt finden Sie unter <http://payamos.myerasmus.net/>

Vorteile der aktiven Mobilität



Kardiovaskuläre Fitness und Verringerung von Fettleibigkeit



Kognitive Leistungsfähigkeit und räumliches Vorstellungsvermögen



Unabhängigkeit, positive Emotionen und soziale Eingliederung



Gewohnheiten, die sich bis ins Erwachsenenalter fortsetzen



Weniger Verkehr und Luftverschmutzung

Barrieren zur aktiven Mobilität

Im Rahmen unseres Projekts hat sich gezeigt, dass sich verschiedene Eigenschaften einer gebauten Umgebung positiv auf die körperliche Gesundheit von Kindern auswirken, weshalb sie bei der Förderung aktiver Schulwege berücksichtigt werden sollten.

Mehr Kreuzungen

Geringere Entfernungen zur Schule

Bessere Anbindung an die Straßen

Besserer Zugang zu öffentlichen Verkehrsmitteln

Weitere Untersuchungen zeigen, dass es bei Kindern und Jugendlichen einige Vorurteile gibt, die sie von der Nutzung aktiver Mobilität abhalten.



Meine Eltern wollen nicht, dass ich allein zur Schule gehe

Ich bin mir nicht sicher, ob meine Schule überhaupt Fahrradständer hat

Ich habe Angst vor den vielen schnell fahrenden Autos und Lastwagen



Ich kenne niemanden, der zu Fuß oder mit dem Fahrrad zur Schule kommt

Ich fühle mich unwohl in der Umgebung und bei Menschen, die ich nicht kenne

Ich weiß nicht, wie man Fahrrad fährt



Förderung von körperlicher Bewegung der Jugend durch aktive Mobilität auf dem Schulweg

Zu berücksichtigende Interventionen

»»» Ruhiger Verkehr

Der Verkehr, dem Jugendliche auf dem Schulweg zu Fuß oder mit dem Fahrrad begegnen, kann die Aufnahme aktiver Mobilität stark behindern, vor allem bei Übergewicht und geringem Einkommen. Berücksichtigen Sie Strategien wie die **Herabsetzung von Geschwindigkeitsbegrenzungen** in der Nähe von Schulen, die **Verbesserung der Straßenverbindungen**, die **vorübergehende Einschränkung des Autoverkehrs** an den Schultoren zu den Bring- und Abholzeiten oder die **Umgestaltung von Straßen zur gemeinsamen Nutzung** durch Fußgänger, Radfahrer und Autofahrer. Diese Maßnahmen können die tatsächliche Sicherheit verbessern und die Zahl der Verletzten und Todesopfer verringern. Gleichzeitig wird das Sicherheitsempfinden der Jugendlichen und ihrer Eltern gestärkt. Zur Veranschaulichung: Eine Herabsetzung des Tempolimits in Teilen von Bristol im Vereinigten Königreich führte zu einem Anstieg der Fußgänger (von 1 % auf 21 %) und Radfahrer (von 4 % auf 22 %).

»»» Bewusstseinsbildung bei Eltern

Ein Mangel an elterlicher Unterstützung kann Kinder und Jugendliche daran hindern, zu Fuß oder mit dem Fahrrad zur Schule zu gehen. Die **persönliche Ansprache und Aufklärung** der Eltern kann ihre Wahrnehmung verbessern und ihr Wissen über die Vorteile aktiver Mobilität sowie über praktische Aspekte wie Infrastrukturnetze erweitern. Dadurch werden Radfahren und Gehen zu einer realistischeren Option. Wenn Kinder weniger unabhängig sind und sich weniger um ihr Image sorgen als Teenager, kann die **Einbeziehung der Eltern in Initiativen** zur Förderung aktiver Fortbewegung wie Radfahren, Gehen, Schulbusse oder sogar einmalige Werbeveranstaltungen wie Familienradtouren dazu beitragen, ihre Einstellung zu verbessern und ihre Zustimmung zu gewinnen.

»»» Besserer Zugang zu öffentlichen Verkehrsmitteln

Wenn die Entfernung zwischen Schule und Wohnort zu groß ist, um eine Verlagerung vom Auto auf das Fahrrad oder den Fußweg zu erwarten, ist es umso wichtiger, einen weitreichenden Zugang zu öffentlichen Verkehrsmitteln zu gewährleisten. Dies bedeutet nicht nur, dass die **Reichweite mit öffentlichen Verkehrsmitteln und die Häufigkeit der Dienste** verbessert werden müssen, sondern auch die **Verbindung zwischen öffentlichen Verkehrsmitteln und anderen Verkehrsträgern** – zum Beispiel durch die **Bereitstellung von Fahrradständern** bei U-Bahnen und die Verfügbarkeit von **Bike-Sharing-Stationen und Fahrradwegen** in der Nähe von Bahnhöfen und Schulen. Entscheidend ist auch, dass sich Kinder und Jugendliche in den öffentlichen Verkehrsmitteln sicher fühlen, dass sie es sich leisten können und dass die Informationen verständlich vermittelt werden.

»»» Förderung von Initiativen in Gemeinden

Soziale Unterstützung kann dazu beitragen, dass Jugendliche neue Verhaltensweisen ausprobieren, ihr Selbstvertrauen stärken und feste Gewohnheiten entwickeln. Für Kinder haben sich **Laufbusse und Fahrradzüge** auf einer festgelegten Route unter Aufsicht von Erwachsenen als wirksam erwiesen. In Schulen mit solchen Geh- und Radfahrprogrammen wurde eine Steigerung der mäßigen bis starken körperlichen Bewegung um 7 bzw. 22 Minuten verzeichnet. Gleichzeitig wurden die Kenntnisse und die Einstellung zur Verkehrssicherheit verbessert. Für Teenager gehen die Vorteile des Zugangs zu Fahrrad- oder Fußgängergruppen sogar noch weiter. Sie können eine gute Möglichkeit für Teenager sein, Eigenverantwortung für Problemstellungen im Bereich der aktiven Mobilität und der öffentlichen Gesundheit zu übernehmen und das Image des Gehens und Radfahrens unter Gleichaltrigen zu normalisieren und es cool zu machen.



Förderung von körperlicher Bewegung der Jugend durch aktive Mobilität auf dem Schulweg

Quellen

Über 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>

Vorteile der aktiven Mobilität

- <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=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://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>

Barrieren zur aktiven Mobilität

- <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*. Unveröffentlichtes Manuskript.

Mögliche Interventionen

- <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>



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://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://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_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>

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



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 **nosaa 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.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>

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



Προώθηση της Αύξησης της Σωματικής Δραστηριότητας των Νέων μέσω της Ενεργητικής Κινητικότητας από και προς το Σχολείο

Σχετικά με το Ευρωπαϊκό πρόγραμμα 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/>

Οφέλη της ενεργού κινητικότητας



Καρδιο-αναπνευστική ευεξία και μείωση παχυσαρκίας



Γνωστική απόδοση και αίσθηση του χώρου



Ανεξαρτησία, θετικά συναισθήματα 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 αποτέλεσμα 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

Άλλες έρευνες δείχνουν επίσης μερικές από τις αντιλήψεις που υπάρχουν μεταξύ των παιδιών και των εφήβων που τους εμποδίζουν να χρησιμοποιούν την ενεργητική κινητικότητα.



Οι γονείς μου δεν θέλουν να πηγαίνω μόνος μου στο σχολείο με τα πόδια

Δεν ξέρω αν το σχολείο μου έχει χώρο να αφήσω το ποδήλατό μου

Φοβάμαι τα πολλά αυτοκίνητα και τα φορτηγά που πάνε γρήγορα



Δεν ξέρω κανέναν που να πηγαίνει με τα πόδια ή με το ποδήλατο στο σχολείο

Δεν νιώθω άνετα στην περιοχή και με άτομα που δεν γνωρίζω

Δεν ξέρω να κάνω ποδήλατο



Πρωώθηση της Αύξησης της Σωματικής Δραστηριότητας των Νέων μέσω της Ενεργητικής Κινητικότητας από και προς το Σχολείο

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 γνώσεων 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.

»»» 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.

»»» Πρωώθηση 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.



Πρωώθηση της Αύξησης της Σωματικής Δραστηριότητας των Νέων μέσω της Ενεργητικής Κινητικότητας από και προς το Σχολείο

Πηγές

Σχετικά με το 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>

Οφέλη της ενεργητικής κινητικότητας

- <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:M4G1uNfS67fUhMfVkcCig6vjfqmj5wRs6C-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>

Εμπόδια στην ενεργητική κινητικότητα

- <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.

Πιθανές παρεμβάσεις

- <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>



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>



Bevordering van fysieke activiteit bij jongeren door actieve verplaatsing naar school

Over PAYAMOS

Jongeren vormen geen uitzondering als het gaat om **het ontwikkelen van fysieke gezondheidsproblemen**, zoals bijvoorbeeld overgewicht en obesitas, die voortkomen uit gebrek aan lichaamsbeweging. Minder dan 20% van de 11- tot 17-jarigen voldoet aan de internationale beweegrichtlijnen van de Wereldgezondheidsorganisatie voor dagelijkse lichaamsbeweging en ook bij jongere kinderen worden soortgelijke klachten gerapporteerd. Met **de afname van fysieke activiteit in Europa** zijn deze problemen nog urgenter geworden en daarom zijn beleidsmakers naarstig op zoek naar oplossingen.

Eén van de redenen voor het gebrek aan dagelijkse fysieke activiteit bij jongeren, is passieve verplaatsing. Veel jongeren worden met de auto van en naar school gebracht. **Lopen of fietsen naar school** zijn alternatieven met een enorm potentieel, waar niet alleen de jongeren zelf maar ook hun omgeving baat bij hebben.

PAYAMOS is een **Erasmus Plus Sport Samenwerkingsverband** tussen Duitsland, Italië, Griekenland, Nederland, Kroatië, Turkije en Polen om fysieke activiteit en actieve verplaatsing onder jongeren te bevorderen. Ga voor meer informatie over dit project naar <http://payamos.myerasmus.net/>

De voordelen van actieve verplaatsing



Cardiovasculaire conditie en vermindering van overgewicht



Cognitieve prestaties en ruimtelijk bewustzijn



Onafhankelijkheid, positieve emoties en sociale integratie



Gewoonten die zich tot ver in de volwassenheid voortzetten



Minder verkeer en luchtvervuiling

Belemmeringen voor actieve verplaatsing

Tijdens ons project is gebleken dat diverse kenmerken van de bebouwde omgeving verband houden met positieve fysieke gezondheidsresultaten van kinderen, waardoor ze zeker de moeite waard zijn om bij de bevordering van actief schoolverkeer in overweging te nemen.

Verhoogd aantal kruisingen

Kleinere afstanden naar school

Grotere straatconnectiviteit

Betere toegang tot het openbaar vervoer

Uit ander onderzoek blijkt ook welke percepties er bij kinderen en jongeren bestaan, die hen ervan weerhouden om zich actief te verplaatsen.



Mijn ouders willen niet dat ik alleen naar school loop

Ik weet niet zeker of mijn school wel fietsenrekken heeft

Ik ben bang in de buurt van veel auto's en vrachtwagens, die hard rijden



Niemand die ik ken, loopt of fietst naar school

Ik voel me niet prettig in de omgeving van mensen die ik niet ken

Ik weet niet hoe je moet fietsen





Bevordering van fysieke activiteit bij jongeren door actieve verplaatsing naar school

Maatregelen om te overwegen

»» Verminder verkeersdrukke



Het verkeer waarmee kinderen te maken krijgen als ze naar school lopen of fietsen, kan de actieve verplaatsing sterk belemmeren, zeker als er sprake is van obesitas en/of een laag inkomen. Probeer strategieën uit te voeren zoals **het verlagen van de maximumsnelheid** rond scholen, **het verbeteren van de verbinding tussen straten**, het **tijdelijk beperken van autoverkeer** bij schoolpleinen tijdens het wegbrengen of ophalen of **het herinrichten van straten waar voetgangers, fietsers en automobilisten gezamenlijk gebruik van kunnen maken**. Deze maatregelen kunnen de verkeersveiligheid verbeteren en het aantal doden en gewonden terugdringen. Bovendien verbeteren ze ook het gevoel veiligheid van jongeren en hun ouders. Om een voorbeeld te geven: het verlagen van de maximumsnelheid in delen van Bristol (VK) ging gepaard met een toename van lopen (van 1% naar 21%) en fietsen (van 4% naar 22%).

»» Vergroot het bewustzijn van ouders



Een gebrek aan betrokkenheid van de ouders kan jongeren ervan weerhouden om naar school te lopen of te fietsen. Door ouders **persoonlijk te benaderen en hen te informeren**, kan hun beeldvorming worden verbeterd en hun kennis over de voordelen van actieve verplaatsing en praktische zaken zoals infrastructuurnetwerken worden vergroot, waardoor fietsen en lopen haalbare opties worden. In het geval van kinderen, die minder onafhankelijk zijn en zich minder zorgen over hun imago maken dan jongeren, kan **het betrekken van ouders bij initiatieven** ter bevordering van actieve verplaatsing helpen. Je kunt dan denken aan fietscursussen, wandelende schoolbussen of zelfs eenmalige promotie-evenementen zoals gezinsfietsstochten, om ervoor te zorgen dat zij hun attitudes veranderen en mee gaan doen.

»» Betere voor toegang tot het openbaar vervoer



In gevallen waarin de afstanden tussen thuis en school te groot zijn om de overstap van auto naar fietsen of lopen te realiseren, wordt een goede toegankelijkheid van het openbaar vervoer steeds belangrijker. Dit betekent niet alleen dat **de bereikbaarheid en de dienstregeling van het openbaar vervoer** moeten worden verbeterd, maar ook dat **de aansluiting tussen het openbaar vervoer en andere vervoerswijzen** op elkaar moeten worden afgestemd. Dit kan bijvoorbeeld door goede **fietsenstallingen** bij metrostations te plaatsen of te zorgen voor de aanwezigheid van **faciliteiten voor fietsdelen en fietssnelwegen** rondom stations en scholen. Het is cruciaal dat kinderen en jongeren zich veilig in het openbaar vervoer voelen, dat ze het zich kunnen veroorloven en dat de informatie op een begrijpelijke manier wordt aangeboden.

»» Stimuleer buurtinitiatieven



Brede maatschappelijke steun kan ertoe bijdragen dat jongeren gaan experimenteren met nieuw gedrag, hun zelfvertrouwen opbouwen en nieuwe krachtige gewoontes creëren. Het is gebleken dat **wandelende schoolbussen of fietstreinen** op een vaste route onder toezicht van volwassenen effectief zijn. Op scholen met dergelijke wandel- en/of fietsprogramma's nam het aantal matige tot intensieve lichamelijke activiteiten met respectievelijk 7 en 22 minuten toe. Daarnaast waren er duidelijk verbeteringen van de verkeersvaardigheden en de opvattingen over verkeersveiligheid. Voor jongeren gaan de voordelen van toegang tot fiets- of wandelgroepen nog verder. Het kan voor jongeren een goede manier zijn om **verantwoordelijk gedrag** te ontwikkelen voor kwesties zoals actieve verplaatsing en de effecten op de gezondheid. Bovendien kan door **het imago van lopen en fietsen onder hun leeftijdgenoten te verbeteren**, het als *cool* worden ervaren.



Bevordering van fysieke activiteit bij jongeren door actieve verplaatsing naar school

Bronnen

Over 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>

Voordelen van actieve verplaatsing

- <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=zluqOzw_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>

Belemmeringen voor actieve verplaatsing

- <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.

Mogelijke maatregelen

- <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>





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://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://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.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>