



PŘÍPADOVÉ STUDIE: WEIZ

Chůze a jízda na kole zlepšují zdravotní stav

Aby se fyzická aktivita stala součástí každodenního života, byl vytvořen program Mobility-Zdraví-Využití pozemků. Hlavním cílem tohoto programu je snížení počtu krátkých cest autem podněcováním lidí, aby raději chodili pěšky a jezdili na kole, aniž by se prodloužil čas potřebný na cestu. Zlepšení kondice je prokazatelně nejlepším způsobem jak přesvědčit lidi, aby se zapojili.



Okolnosti a cíle

Nedostatek fyzické aktivity je jedním z nejdůležitějších faktorů ovlivňujících zdravotní potíže jako jsou srdeční/oběhová onemocnění, deprese, nadváha a obezita, diabetes typu 2 a vysokého tlaku. Průzkumy ve Francii, Švýcarsku a Rakousku ukázaly, že počet úmrtí způsobených nedostatkem fyzické aktivity je osmkrát vyšší než u dopravních nehod a dvakrát vyšší než u PM10. Tento nedostatek aktivity je způsoben většinou osobním životním stylem, k čemuž především patří motorizovaná doprava.

Cílem je motivovat lidi ke změně chování představením pozitivních výsledků. Základem programu je „zavedení fyzické

aktivity do každodenního života“. „Program aktivity“ trval 12 týdnů a měl následující záměry a cíle:

- Účastníci si uvědomují své návyky v dopravě, rozumí jejich dopadu a nalézají příležitosti ke zlepšení.
- Účastníci (znovu)objevují své město pěšky a na kole.
- účastníci jsou motivováni k začlenění fyzické aktivity do každodenního života ve větší míře.
- Účastníci by se měli naučit, získat zkušenosti a pochopit fyzické a psychologické výhody a přednosti pravidelné aktivity.
- Účastníci by měli napomáhat šíření programu mezi své rodiny, přátele a místní komunitu.

Implementace

Na tomto modulu spolupracovalo několik lékařů z Weizu a místní manažeri fitness center. Pacienti těchto lékařů byli vyzváni, aby se na programu mobility/zdraví podíleli.

Dvanáctitýdenní program sestává ze tří večerních sezení, skupinové schůzky včetně prezentace mobility/pohybu a dvou hodnocení kondice (před a po). Během zahajovací schůzky byly účastníkům rozdány Deníky Mobility/Zdraví, které byly speciálně vytvořeny pro tento účel a do nějž si zaznamenávají denní úroveň aktivity.

Tím je zajištěno kvalitativní a kvantitativní vyhodnocení. Třicet minut fyzické aktivity denně bylo sledováno optimálními. Počáteční test chůze proběhl během prvního týdne projektu (metodika testu chůze UKK). Po dvanácti týdnech se test chůze opakoval, aby bylo možno změřit změny.

Případová studie je součástí celkového projektu INTERREG Alpine Space VIANOVA.

Vianova website

Závěry

Výsledky projektu: Průměrné hodnoty na osobu:

- Každý účastník ušel přibližně 170 km pěšky a ujel 100 km na kole.
- Každý účastník nahradil v průměru přibližně 92 kilometrů jízdy autem chůzí a jízdou na kole.
- Třetina všech kilometrů byla změněna z jízdy autem na jízdu na kole a chůzi, dvě třetiny byl pohyb navíc.
- Účastníci zlepšili svou kondici průměrně o 13 procent během 12 týdnů.

Autor

Robert Pressl

Kontakt

Robert Pressl



ELTIS je webový portál založený Generálním direktoriátem Evropské komise pro energetiku a dopravu.

Sekce nazvaná **Případové studie** (www.eltis.org/case_study)

obsahuje stovky slibných příkladů řešení městské a regionální dopravy v Evropě. S každými dalšími příspěvky, které se zde nepřetržitě dodávají, poskytují případové studie čerstvé, užitečné informace odborníkům pro dopravu, kteří se chtějí poučit od jiných a tímto způsobem urychlují pochopení a příjem vyzkoušených inovací.

