



ESETTANULMÁNYOK: AUSZTRIA

## Séta és kerékpározás egészségünk javításáért

A Mobilitás-Egészség-Földhasználat program azért indult, hogy minél többen tegyék mindennapjaik részévé a fizikai aktivitást. A program fő célja, hogy csökkentse a gépkocsival megtett rövid utak számát azáltal, hogy ösztönzi az embereket a gyaloglásra vagy a kerékpározásra, hiszen az sem kerül több időbe. A jobb kondíció bizonyult a legjobb módszernek az emberek részvételre való motiválására.



FOTÓ: EMOTION PHOTO COMPETITION

### Háttér és célok

A fizikai aktivitás hiánya az egyik legfontosabb tényező az olyan egészségügyi problémák kialakulásában, mint a szív- és érrendszeri betegségek, a depresszió, a túlsúly és az elhízás, a 2-es típusú cukorbetegség, illetve a magas vérnyomás. A Franciaországban, Svájcban és Ausztriában végzett felmérések szerint a fizikai aktivitás hiánya miatt nyolcszor annyi ember hal meg, mint közlekedési balesetben, és kétszer annyi, mint a 10 mikrométernél kisebb légszennyező részecskék (PM10) hatása következtében. A mozgás hiányának oka elsősorban az egyéni

életmód, amelynek nem csekély részét teszi ki a motoros járművektől való függőség.

Az ötlet úgy kívánja motiválni az embereket arra, hogy változtassanak szokásaikon, hogy megmutatja nekik az ebből következő előnyöket. A program legfontosabb eleme a „fizikai aktivitás bevezetése a mindennapi életbe”. A 12 héten át tartó „aktivitásprogram” céljai a következők voltak:

- a résztvevők legyenek tudatában mozgási szokásaiknak, értsék meg ezek hatását, és ismerjék meg, hogy hogyan változtathatnak rajtuk;

- fedezzék fel (újra) a várost gyalogosan és kerékpáron;
- legyenek motiváltak, hogy többet mozogjanak;
- tanulják, tapasztalják és értsék meg, milyen fizikai és pszichés előnyökkel jár a rendszeres testmozgás;
- terjesszék új meglátásaikat és szokásaikat családjuk, barátaik és a helyi közösség körében.

## Megvalósítás

E modul kialakításában számos weizi orvos és egy helyi fitnesszedző működött együtt. Az orvosok meghívták betegeiket, hogy vegyenek részt a mobilitás/egészség-programban.

A negyed éven át tartó program három esti alkalomból, egy – mobilitásról/mozgásról szóló prezentációkat is tartalmazó – csoportos találkozókból, valamint két (a program legelején és legvégén elvégzett) fittséget érintő állapotfelmérésből áll. Az első találkozón a résztvevők kaptak egy erre a célra kidolgozott mobilitás/egészség-naplót, amelybe feljegyezheték, hogy mennyit mozogtak naponta.

Ez megkönnyítette a minőségi és mennyiségi értékelést. A napi 30 percnyi fizikai aktivitást tekintettük optimálisnak. Az első gyaloglási tesztet mindjárt a projekt első hetében elvégeztük (az UKK gyaloglástesztelő módszerével). Tizenkét hét után a gyaloglási tesztet megismételtük, hogy megmérhessük a változást.

Az esettanulmány a VIANOVA INTERREG Alpine Space projekt része.

## Következtetések

A projekt eredményei:

- Átlagos értékek egy-egy személyre lebontva:
- A program során minden résztvevő körülbelül 170 km-t tett meg gyalog, és 100 km-t kerékpáron.
- Minden résztvevő átlagosan körülbelül 92 kilométernyi utat gyalog vagy kerékpárral tett meg gépkocsi helyett.
- A kilométerek egyharmadát autózás helyett kerékpárral vagy gyalogosan tették meg az emberek, kétharmada további mozgás volt.
- A résztvevők átlagosan körülbelül 13%-kal javítottak kondíciójukon a 12 hét alatt.

## Szerző

Robert Pressl

## Kapcsolat

Robert Pressl



Az ELTIS webportált az Európai Bizottság Energetikai és Közlekedésügyi Igazgatósága hozta létre.

Az „Esettanulmányok” ([www.eltis.org/case\\_study](http://www.eltis.org/case_study)) menüpontban több száz hasznos példa található az európai városi és térségi közlekedésről. Az adattár folyamatosan bővül, így ez a rész értékes információval szolgáltathat mindazon közlekedési szakember számára, akik szeretnék a mások tapasztalatából tanulni, ezáltal gyorsítva a bevált innovációk terjedését Európában.