



STUDIUM PRZYPADKU: WEIZ

Spacer i jazda rowerem po zdrowie

Program wspierania mobilności, zdrowia i rozwoju przestrzeni (Mobility-Health-Land Use Programme) powstał z myślą o wprowadzeniu aktywności fizycznej do codziennego życia Austriaków. Głównym celem programu jest ograniczenie ilości krótkich podróży samochodem na korzyść spacerów i przejażdżek rowerowych, jednak bez wydłużania czasu podróży. Najlepszą zachętą dla mieszkańców do uczestnictwa w programie okazała się zwiększona sprawność fizyczna.



Geneza i cele programu

Brak ruchu stanowi jeden z głównych czynników sprzyjających występowaniu problemów zdrowotnych, takich jak: choroby serca i krążenia, depresja, nadwaga i otyłość, cukrzyca typu 2 oraz nadciśnienie tętnicze. Badania przeprowadzone we Francji, Szwajcarii i Austrii wykazały, że liczba zgonów pośrednio spowodowanych brakiem aktywności fizycznej przekracza ośmiokrotnie liczbę ofiar wypadków drogowych oraz dwukrotnie liczbę zgonów związanych z wdychaniem pyłu zawieszonego o średnicy równoważnej ziaren do 10 mm (tzw. frakcja

PM10). Brak ruchu, stanowiący główną cechę niezdrowego stylu życia, wynika również w dużej mierze z nadmiernego przywiązania do samochodu jako środka lokomocji.

Celem pomysłodawców programu było przekonanie mieszkańców do zmiany szkodliwych zachowań poprzez wskazanie wynikających korzyści. Myśl przewodnią programu można podsumować następująco: „aktywność fizyczna jako nieodłączny element codziennego życia”. Program zwiększania aktywności realizowano przez 12 tygodni z uwzględnieniem następujących celów:

- Uczestnicy mają uświadomić sobie własne nawyki związane z mobilnością, zrozumieć ich wpływ na zdrowie oraz określić możliwość wprowadzenia korzystnych zmian.
- Uczestnicy mają zacząć (ponownie) odkrywać rodzinne miasto w trakcie spacerów i przejażdżek rowerowych.
- Uczestników należy zachęcać do zwiększenia aktywności fizycznej na co dzień.
- Uczestnicy mają uczyć się, doświadczać i stopniowo coraz lepiej rozumieć fizyczne i psychiczne zalety regularnej aktywności fizycznej.
- Uczestnicy powinni propagować założenia programu we własnych rodzinach, wśród przyjaciół i lokalnej społeczności

Realizacja

Na tym etapie do programu włączyło się kilku lekarzy i trenerów fitness z Weiz. Lekarze ci zachęcali swoich pacjentów do wzięcia udziału w programie.

12-tygodniowy program promowania mobilności i zdrowia składa się z trzech sesji wieczornych, spotkania grupowego połączonego z prezentacjami na temat aktywności fizycznej oraz dwóch testów sprawnościowych (przeprowadzanych przed rozpoczęciem programu i po jego zakończeniu). Podczas spotkania inauguracyjnego uczestnicy otrzymali specjalne dzienniczki mobilności i zdrowia przeznaczone do codziennego notowania poziomu aktywności.

Tego rodzaju punkty ułatwiły późniejszą jakościową i ilościową ocenę programu. Jako optimum przyjęto pół godziny aktywności fizycznej dziennie. Wstępny, test sprawnościowy (spacer zgodnie z metodologią Instytutu UKK) przeprowadzono już w pierwszym tygodniu programu. Ten sam test powtórzono po 12 tygodniach, aby zbadać zmianę kondycji uczestników.

Niniejsze studium przypadku stanowi część projektu VIANOVA realizowanego w ramach programu INTERREG (Alpine Space project VIANOVA).

Strona projektu VIANOVA

Wnioski

Wyniki projektu: Średnie wartości uzyskane przez uczestników:

- Każdy uczestnik pokonał około 170 km pieszo i 100 na rowerze.
- Każdy uczestnik pokonał pieszo lub na rowerze odległość 92 km, którą wcześniej przejeżdżał samochodem.
- Jedna trzecia całkowitej liczby kilometrów pokonanych pieszo lub na rowerze stanowiła wynik rezygnacji z samochodu, zaś pozostałe dwie trzecie były związane z dodatkową aktywnością fizyczną.
- Przeciętny wzrost sprawności wśród uczestników w czasie 12 tygodni realizacji programu wyniósł około 13 procent.

Autor

Robert Pressl

Kontakt

Robert Pressl

