

Περιβαλλοντικές και Πολιτικές Προσεγγίσεις για την Προώθηση της Φυσικής Δραστηριότητας

James F. Sallis, Gregory W. Heath,
Thomas L. Schmid, και Candace Rutt

Δημιουργία ή Αναβάθμιση της Πρόσβασης σε Χώρους για Φυσική Δραστηριότητα σε συνδυασμό με Δράσεις Ενημέρωσης

Οι παρεμβάσεις οι οποίες είναι σχεδιασμένες να δημιουργούν ή να παρέχουν πρόσβαση σε μέρη όπου τα άτομα μπορούν να είναι σωματικά δραστήρια απαιτούν συνήθως προσπάθειες υπαλλήλων, σχολείων, συνασπισμών, κυβερνητικών φορέων και μελών της κοινωνίας. Αυτές οι παρεμβάσεις περιλαμβάνουν συνήθως δημιουργία πρόσβασης σε εξοπλισμό για αερόβια άσκηση και άσκηση με βάρη σε γυμναστήρια ή σε χώρους άσκησης και φυσικής δραστηριότητας της κοινότητας, δημιουργώντας μονοπάτια πεζοπορίας και παρέχοντας πρόσβαση σε σχολικές εγκαταστάσεις. Πολλές από αυτές τις παρεμβάσεις περιλαμβάνουν στοιχεία όπως επίβλεψη χρήσης εξοπλισμού, εκπαίδευση συμπεριφοράς υγείας και έλεγχο παραγόντων κινδύνου που οδηγούν σε συμβουλευτική για τη φυσική δραστηριότητα και παραπεμπτικά σε υπηρεσίες υγείας. Παρεμβάσεις για τη δημιουργία ή τη βελτίωση των ευκαιριών για φυσική δραστηριότητα συνοδεύονται από προώθηση της χρήσης εγκαταστάσεων της πρόσβασης σε αυτές.

Οι άνθρωποι μπορούν να δραστηριοποιηθούν σχεδόν παντού, ακόμη και σε μέρη τα οποία δεν είναι πρωταρχικά σχεδιασμένα για φυσική δραστηριότητα. Σε ένα δωμάτιο ξενοδοχείου μπορεί κάποιος να κάνει καλλισθενικές ασκήσεις, να κατηφορίσει έναν χαλικόστρωτο δρόμο ή να παίξει WiffleBall (παραλλαγή του baseball) σε έναν δρόμο χαμηλής κυκλοφορίας. Συνεπώς, οι παρεμβάσεις για την αύξηση της πρόσβασης σε φυσική δραστηριότητα σε μέρη που δεν είναι πρωταρχικά σχεδιασμένα για φυσική δραστηριότητα παρουσιάζουν ενδιαφέρον. Ωστόσο, ερευνητικές μελέτες, που παρουσιάζουν αποδεικτικά στοιχεία για τις οδηγίες συστάσεις πρόσβασης, εστιάζουν γενικά στην αύξηση της πρόσβασης σε μέρη με βασικό στόχο τη δημιουργία συνθηκών για φυσική δραστηριότητα, όπως γυμναστήρια, παιδικές χαρές, και μονοπάτια πεζοπορίας. Το μέρος των δράσεων ενημέρωσης ενισχύει την άποψη ότι η παρέμβαση πρέπει να αφορά μέρη που έχουν σχεδιαστεί ειδικά για φυσική δραστηριότητα. Για παράδειγμα, οι επαγγελματίες υγείας δε θα προωθούσαν μία δράση που αφορά την

κατάβαση ενός χαλικόστρωτου δρόμου, γιατί πιθανόν λίγοι άνθρωποι θα το έκαναν. Ωστόσο, η ενημερωτική υποστήριξη είναι επιθυμητή όταν κάποιος δημιουργεί ένα μονοπάτι πεζοπορίας, καθώς πολλοί άνθρωποι μπορεί να το χρησιμοποιήσουν αλλά όχι πριν ενημερωθούν για την ύπαρξή του.

Συστάσεις για τη Δημιουργία ή Βελτίωση της Πρόσβασης σε Χώρους για Φυσική Δραστηριότητα

Η Ομάδα Εργασίας για τις Υπηρεσίες Πρόληψης στην Κοινότητα (Task Force on Community Preventive Services) εντόπισε 10 μελέτες που εξέτασαν τη δημιουργία ή τη βελτίωση πρόσβασης σε χώρους για φυσική δραστηριότητα σε συνδυασμό με ενημερωτικές δράσεις (Kahn et al., 2002, Zaza et al., 2005), οι οποίες πληρούσαν τα κριτήρια ένταξης του *Οδηγού για τις Υπηρεσίες Πρόληψης στην Κοινότητα: Τι λειτουργεί για την Προώθηση της Υγείας*; Όλες οι μελέτες που αναλύονται διενεργήθηκαν στις Ηνωμένες Πολιτείες (Blair et al., 1986, Brownson et al., 1996, Cady et al., 1985, Eddy et al., 1990, Heirich et al., 1993, Henritze et al., 1992, King et al., 1988, Larsen and Simons, 1993, Lewis et al., 1993, Linenger et al., 1991). Οι μελέτες αυτές αφορούν Διενεργήθηκαν μελέτες σε χώρους εργασίας, σε κοινωνικές ομάδες με χαμηλά εισοδήματα, σε αστικές, περιφερειακές και αγροτικές περιοχές και σε επιλεγμένους φυλετικούς και εθνικούς πληθυσμούς. Η ομάδα εργασίας επεσήμανε ότι δεδομένης της ποικιλίας των χώρων και των πληθυσμών που περιλαμβάνονται στο σύνολο των ερευνών, τα αποτελέσματα θα πρέπει να εφαρμόζονται σε διάφορους χώρους και πληθυσμούς, με την προϋπόθεση ότι γίνεται προσπάθεια προσαρμογής της παρέμβασης στην αντίστοιχη πληθυσμιακή ομάδα (Kahn et al., 2002, Zaza et al., 2005).

Από τις 10 μελέτες που καλύπτουν αυτό το είδος παρέμβασης προέκυψαν πολλά και διαφορετικά στοιχεία για τη φυσική δραστηριότητα. Τα στοιχεία αυτά περιλάμβαναν αλλαγές στην αερόβια ικανότητα (μέση αύξηση 5,1%, διατεταρτημοριακό διάστημα 2,8% έως 9,6%), ενεργειακή δαπάνη (μέση αύξηση 8,2%, διατεταρτημοριακό διάστημα -2,0 έως 24,6%) αναφορές φυσικής δραστηριότητας στον ελεύθερο χρόνο (μέση αύξηση 2,9%, διατεταρτημοριακό διάστημα -6,0 έως 8,5%), μετρήσιμο σκορ άσκησης (μέση αύξηση 13,7%, διατεταρτημοριακό διάστημα, -1,8 έως 69,6%), και αναφορές σχετικά με μεγαλύτερη συχνότητα άσκησης ή φυσικής δραστηριότητας ανά εβδομάδα ή συχνότητα συνεδριών φυσικής δραστηριότητας ανά εβδομάδα (μέση αύξηση 48,4%, διατεταρτημοριακό διάστημα 21,0 έως 83,8%). Οι διαφορετικές αυτές μετρήσεις δεν μπορούσαν να συνδυαστούν ώστε να αποτελέσουν μία ενιαία περίληψη ποσοτικών αποτελεσμάτων. Τα συνολικά αποτελέσματα των διαφόρων μετρήσεων δείχνουν ότι αυτός ο τύπος παρέμβασης αυξάνει τη φυσική δραστηριότητα. Σύμφωνα με τους κανόνες του *Οδηγού για την Κοινότητα*, ισχυρές ενδείξεις δείχνουν ότι η δημιουργία ή η βελτίωση της πρόσβασης σε χώρους για φυσική δραστηριότητα σε συνδυασμό με ενημερωτικές υποστηρικτικές δράσεις αποτελούν αποτελεσματικά μέσα για την αύξηση της φυσικής δραστηριότητας, όπως καταγράφεται στην αύξηση του ποσοστού των ατόμων που συμμετέχουν σε φυσική δραστηριότητα (Kahn et al., 2002, Zaza et al., 2005).

Πρακτική Εφαρμογή και Ειδικά Θέματα

Σε αυτό το κεφάλαιο παρέχονται αρκετά παραδείγματα από διαφορετικές περιπτώσεις οι οποίες παρουσιάζουν την αποτελεσματικότητα δημιουργίας ή βελτίωσης των χώρων φυσικής δραστηριότητας. Οι χώροι αυτοί περιλαμβάνουν σχολεία, χώρους εργασίας, εγκαταστάσεις δημόσιας αναψυχής και άλλες οργανώσεις της κοινότητας. Αυτά τα παραδείγματα μπορεί να αναπαραχθούν ή να προσαρμοστούν έτσι ώστε να εφαρμοστούν σε συγκεκριμένο χώρο, ή μπορεί να λειτουργήσουν ως ερεθίσματα για νέες ιδέες σχετικά με τη δημιουργία και την υλοποίηση άλλων καινοτόμων παρεμβάσεων που αφορούν την πρόσβαση και την προβολή.

Σχολεία

Όπως αναφέρθηκε στο κεφάλαιο 4 (στην ενότητα με τίτλο Αναβαθμισμένη Φυσική Αγωγή στο Σχολείο), τα προγράμματα της φυσικής αγωγής και της αγωγής υγείας στο σχολείο μελετώνται συχνά ως μέθοδοι προώθησης της σχολικής δραστηριότητας στους νέους και οι στρατηγικές αυτές μπορεί να είναι αποτελεσματικές. Τα σχολικά κτίρια και οι αυλές τους είναι δημόσιοι

χώροι διαθέσιμοι για φυσική δραστηριότητα, και η πρόσβαση σε καλά σχεδιασμένες εγκαταστάσεις μπορεί να επηρεάσει τη φυσική δραστηριότητα των μαθητών και της κοινότητας. Μια μελέτη σε 24 γυμνάσια αξιολόγησε τη σχέση μεταξύ του κοινωνικού και φυσικού περιβάλλοντος του σχολείου και της φυσικής δραστηριότητας των μαθητών (Sallis et al., 2001). Οι παρατηρητές κωδικοποίησαν τα περιβαλλοντικά χαρακτηριστικά όπως το συνολικό μέγεθος των προσβάσιμων χώρων παιχνιδιού, τις βελτιώσεις, όπως στο στεφάνι της μπασκέτας, στις εστίες ποδοσφαίρου και στις διαγραμμίσεις στις παιδικές χαρές και την ύπαρξη εξοπλισμού παιχνιδιού, την επίβλεψη και τις οργανωμένες δραστηριότητες. Η φυσική δραστηριότητα των μαθητών παρατηρήθηκε σε περιόδους στις οποίες μπορούσαν να επιλέξουν τη φυσική δραστηριότητα: πριν το σχολείο, μετά το γεύμα και μετά το σχολείο. Αν και τα επίπεδα δραστηριότητας των μαθητών ήταν γενικά χαμηλά, σχετίζονταν άμεσα με το κοινωνικό και φυσικό περιβάλλον του σχολείου. Για παράδειγμα, περίπου 10 φορές περισσότεροι μαθητές διάλεξαν τη φυσική δραστηριότητα όταν υπήρχε πολύ συχνά επίβλεψη και βελτιωτικές παρεμβάσεις. Αναφέρθηκαν ενδιαφέρουσες διαφορές μεταξύ αγοριών και κοριτσιών, καθώς τα αγόρια ήταν περισσότερο δραστήρια σε εξωτερικούς χώρους, ενώ τα κορίτσια σε εσωτερικές εγκαταστάσεις.

Κάποια σχολεία μπορεί να εφαρμόζουν πολιτικές για τον περιορισμό της πρόσβασης των μαθητών και των μελών της κοινότητας στους χώρους του σχολείου εκτός σχολικών ωρών. Στην περίπτωση αυτή, αυτές οι σημαντικές δημόσιες υποδομές χρησιμοποιούνται ανεπαρκώς και οι πολιτικές αυτές μπορεί να έχουν ιδιαίτερα αρνητική επίδραση στις κοινότητες χαμηλών εισοδημάτων που δεν έχουν πρόσβαση σε άλλες υποδομές. Μεταξύ των ομάδων που αναζητούν λύσεις, η πρωτοβουλία Denver Learning Landscapes Alliance (<http://thunder1.cudenver.edu/cye/lla/home.html>) μετατρέπει τους χώρους του σχολείου σε πάρκα για την κοινότητα, δίνοντας έμφαση στις κοινότητες χαμηλών εισοδημάτων. Αντί να παραμένουν απεριποίητοι χώροι περικυκλωμένοι από φράχτες, οι σχολικοί χώροι μετατρέπονται σε πάρκα για την κοινότητα με εξοπλισμό για παιχνίδια, περιοχές φυσικής βλάστησης, κήπους και φιλόξενες εισόδους. Η επίδραση της αναμόρφωσης των σχολικών εγκαταστάσεων στη φυσική δραστηριότητα των παιδιών και στην κοινωνία αξιολογείται προκειμένου να καθοριστεί εάν αυτή η στρατηγική που βασίζεται στην κοινότητα αυξάνει τη φυσική δραστηριότητα των κατοίκων. Η παρέμβαση Denver Learning Landscapes Alliance θα πρέπει να αντιμετωπιστεί ως μια ελπιδοφόρα πρακτική μέχρι να διατεθούν στοιχεία για την αποτελεσματικότητα της: ωστόσο, η έρευνα του Sallis και των συνεργατών του (2001) αναφέρει ότι αυτές οι περιβαλλοντικές τροποποιήσεις θα έχουν θετικό αντίκτυπο στη φυσική δραστηριότητα.

Το περπάτημα και η ποδηλασία από και προς το σχολείο αποτελούν ευκαιρίες για φυσική δραστηριότητα για τους νέους. Η Διεύθυνση Μεταφορών της Καλιφόρνια παρείχε σε 270 σχολεία \$66 εκατομμύρια χρηματοδότηση σε διάστημα 3 ετών για το πρόγραμμα Safe Routes to Schools (Boarnet et al., 2005). Η χρηματοδότηση χρησιμοποιήθηκε για βελτιώσεις στο φυσικό περιβάλλον, όπως πεζοδρόμια και δημιουργία ή βελτίωση ποδηλατόδρομων. Κάποια σχολεία πρόσθεσαν ενημερωτικά και εκπαιδευτικά προγράμματα για να ενθαρρύνουν τα άτομα να χρησιμοποιούν τους βελτιωμένους δρόμους. Στην Κομητεία Μάριντις Καλιφόρνια, το περπάτημα από και προς το σχολείο αυξήθηκε κατά 63% και η ποδηλασία αυξήθηκε κατά 114% μετά από την υλοποίηση συνδυαστικής παρέμβασης (Staunton et al., 2003). Από μία αξιολόγηση 10 σχολείων της Πολιτείας διαπιστώθηκε ότι οι μαθητές που περνούσαν από τις βελτιωμένες περιοχές στον δρόμο για το σχολείο αύξησαν το περπάτημα κατά 15% σε σύγκριση με 4% των μαθητών που δεν περνούσαν από τις βελτιωμένες οδούς (Boarnet et al., 2005). Η χρηματοδότηση της Καλιφόρνια υποστήριξε επίσης βελτιώσεις για την αποσυμφόρηση της κυκλοφορίας και τη διέλευση γύρω από κάποια σχολεία. Αυτές οι περιβαλλοντικές παρεμβάσεις περιλαμβάνουν παραδείγματα πολιτικών αστικού σχεδιασμού σε κοινοτική και οδική κλίμακα και πρακτικές για την προώθηση της φυσικής δραστηριότητας, οι οποίες αναφέρονται αναλυτικότερα παρακάτω.

Εργασιακοί Χώροι

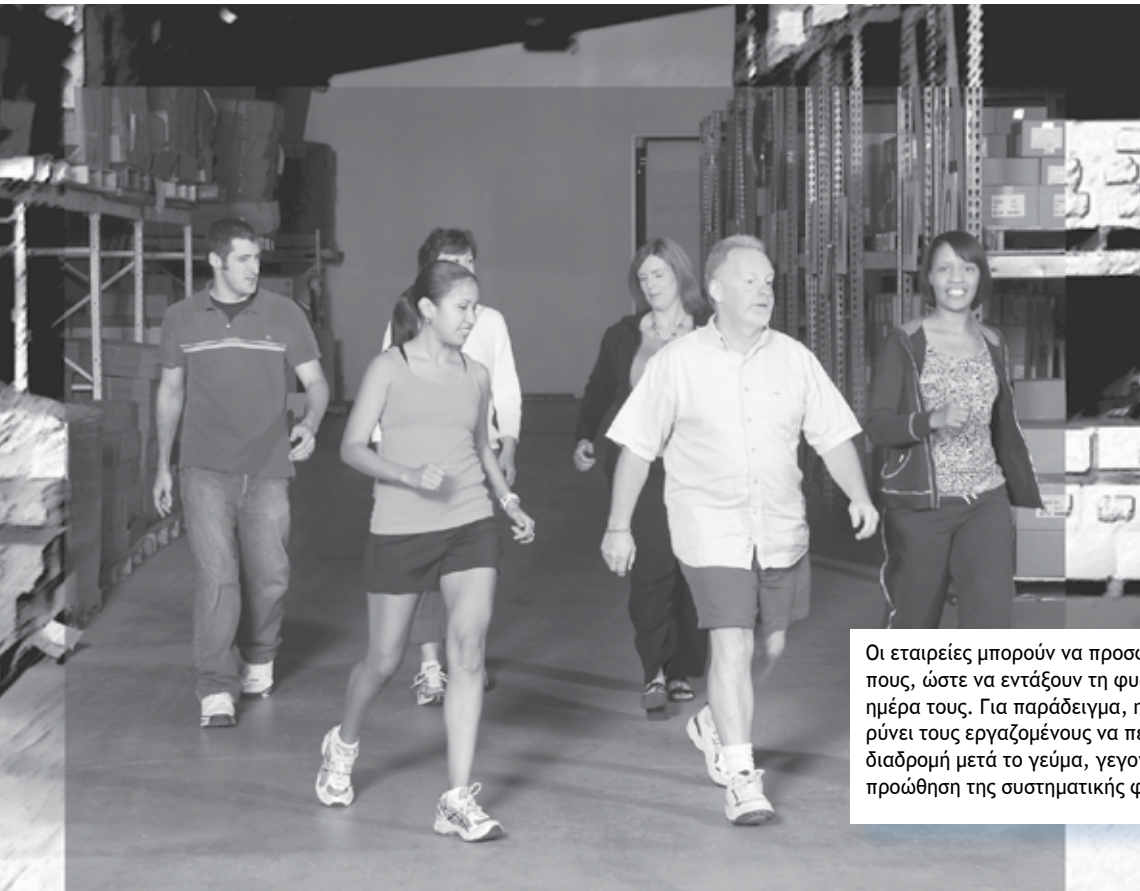
Η σχετική επίδραση τριών διαφορετικών προσεγγίσεων στον εργασιακό χώρο, για τη βελτίωση της φυσικής κατάστασης των υπαλλήλων αξιολογήθηκε μέσα από ιατρικές εξετάσεις των υπαλλήλων πριν και

Οι άνθρωποι μπορούν να ασκηθούν σχεδόν παντού, ακόμη και σε μέρη τα οποία δεν είναι αρχικά σχεδιασμένα για φυσική δραστηριότητα.

μετά την παρέμβαση και από αναφορές συμμετοχής των υπαλλήλων σε φυσικές δραστηριότητες (Heinrich et al., 1993). Σε τρεις αυτοκινητοβιομηχανίες ιδίου μεγέθους εξετάστηκαν τρεις προσεγγίσεις για την προώθηση της φυσικής δραστηριότητας για τη μείωση των καρδιαγγειακών κινδύνων: στον χώρο 1, υπήρχε πρόσβαση σε εγκαταστάσεις φυσικής δραστηριότητας με πιστοποιημένους επαγγελματίες γυμναστές· στον χώρο 2, υπήρχε εξατομικευμένη παρέμβαση για την αλλαγή συμπεριφοράς με προσωπική παροχή συμβουλών σε υπαλλήλους που διέτρεχαν κίνδυνο, η οποία περιλάμβανε συμβουλές για την αύξηση της άσκησης· και στον χώρο 3, υπήρχε ένας συνδυασμός εξατομικευμένης παροχής συμβουλών σε υπαλλήλους και οργανωμένων ευκαιριών άσκησης με συναδέλφους (δηλαδή συστήματα φίλων και ομάδες) χρησιμοποιώντας μια προκαθορισμένη διαδρομή περπατήματος 1 μιλίου μέσα στη βιομηχανία. Ένας τέταρτος χώρος λειτούργησε ως χώρος ελέγχου. Το πρόγραμμα στον χώρο 1 είχε μικρή μετρήσιμη επίδραση στους καρδιαγγειακούς κινδύνους και τα αποτελέσματα ήταν παρόμοια με εκείνα του χώρου ελέγχου. Τα προγράμματα που περιλάμβαναν μόνο παροχή συμβουλών (χώρος 2) ή έναν συνδυασμό παροχής συμβουλών και πρόσβασης σε δυνατότητα άσκησης εντός της βιομηχανίας ήταν πιο αποτελεσματικά και οδήγησαν σε καλύτερα αποτελέσματα στην υγεία σε σχέση με το πρόγραμμα χωρίς δραστηριότητα (χώρος 1) ή τον χώρο ελέγχου (χώρος 4). Οι συμμετέχοντες σε προγράμματα με παροχή συμβουλών ανέφεραν μεγαλύτερη συχνότητα άσκησης και μειωμένο κίνδυνο καρδιαγγειακής νόσου που σχετίζεται με έλεγχο της αρτηριακής πίεσης (σε άτομα με υπέρταση), απώλεια βάρους (σε υπέρβαρα άτομα) ή διακοπή καπνίσματος. Ο χώρος 3, που προσέφερε παροχή συμβουλών και άσκηση, παρουσίασε τις μεγαλύτερες βελτιώσεις στις παραμέτρους υγείας που αξιολογήθηκαν. Αυτά τα αποτελέσματα αποδεικνύουν η ότι η συστηματική, συνεχής παροχή συμβουλών για την αύξηση της άσκησης στους υπαλλήλους είναι πιο αποτελεσματική από την ύπαρξη εγκαταστάσεων φυσικής δραστηριότητας χωρίς αυτή την υποστήριξη. Πρόσθετα διαπιστώθηκε ότι σημαντική αύξηση στη συχνότητα της άσκησης μπορεί να επιτευχθεί χωρίς μεγάλες επενδύσεις σε εγκαταστάσεις.

Οικισμός Εργατικών Κατοικιών

Ο Lewis και οι συνεργάτες του (1993) που ερεύνησαν την επίδραση των ειδικά διαμορφωμένων εγκαταστάσεων και της προβολής αυτών για την αύξηση της φυσικής δραστηριότητας σε ένα συγκρότημα εργατικών κατοικιών, ανέφεραν ότι μόνο οι δράσεις προβολής δεν ήταν πάντα



Οι εταιρείες μπορούν να προσφέρουν στους υπαλλήλους τρόπους, ώστε να εντάξουν τη φυσική δραστηριότητα μέσα στην ημέρα τους. Για παράδειγμα, η διοίκηση μπορεί να ενθαρρύνει τους εργαζομένους να περπατούν σε μια καθορισμένη διαδρομή μετά το γεύμα, γεγονός το οποίο βοηθάει στην προώθηση της συστηματικής φυσικής δραστηριότητας.

αρκετές για να παρακινήσουν τα άτομα να χρησιμοποιήσουν τις ειδικά διαμορφωμένες εγκαταστάσεις. Οι ερευνητές διαπίστωσαν ότι η αποτελεσματικότητα των δράσεων προβολής μπορεί να επηρεαστεί από το προσωπικό που υλοποιεί τις δράσεις αυτές παρέχοντας συμβουλές ή ενημέρωση. Το Σχέδιο Φυσική Δραστηριότητα για Μείωση του Κινδύνου (Physical Activity for Risk Reduction – PARR) (Lewis et al., 1993) στόχευε στην αύξηση της φυσικής δραστηριότητας Αφροαμερικανών χαμηλού εισοδήματος που κατοικούσαν σε έναν από τους 13 οικισμούς εργατικών κατοικιών στο Μπέρμιγχαμ της Αλαμπάμα, ενισχύοντας εν μέρει τις εγκαταστάσεις φυσικής δραστηριότητας που ήταν διαθέσιμες στους οικισμούς. Ιδιαίτερο στοιχείο του σχεδίου αυτού αποτέλεσε η επιλογή από τους κατοίκους των οικισμών, μη επαγγελματιών γυμναστών, οι οποίοι εκπροσωπούσαν κάθε οικισμό εργατικών κατοικιών και αποτελούσαν σημαντικό στοιχείο των δράσεων του σχεδίου PARR ενθαρρύνοντας τους κατοίκους να είναι πιο δραστήριοι. Οι προσπάθειες προβολής του σχεδίου περιλάμβαναν την επιστράτευση κατοίκων για φυσική δραστηριότητα κύρια μέσω της άμεσης ανάμειξης των συμβουλών των οικισμών των εργατικών κατοικιών.

Δύο μελέτες που διενεργήθηκαν με απόσταση αφορούσαν 80 νοικοκυριά σε κάθε οικισμό. Η πρώτη μελέτη περιλάμβανε ερωτήσεις σχετικά με τους παράγοντες, τα εμπόδια και τις προτιμήσεις φυσικής δραστηριότητας. Δημιουργήθηκαν ομάδες εστίασης που παρείχαν ποσοτικά και ποιοτικά στοιχεία για τη διαμόρφωση και τον σχεδιασμό των παρεμβάσεων. Τα στοιχεία επιβεβαίωσαν ότι οι συμμετέχοντες ακολουθούσαν καθιστικό τρόπο ζωής: λιγότερο από 25% των κατοίκων ανέφεραν ενασχόληση με οποιοδήποτε είδος φυσικής δραστηριότητας δύο ή τρεις φορές την εβδομάδα, και 31% δήλωσαν ότι δεν ασκούνταν σχεδόν ποτέ.

Οι περισσότεροι από τους οικισμούς εργατικών κατοικιών είχαν εγκαταστάσεις που θα μπορούσαν να χρησιμοποιηθούν για φυσική δραστηριότητα, όπως παιδικές χαρές, ανοιχτούς χώρους, εξοπλισμό γυμναστικής και δωμάτια που θα μπορούσαν να χρησιμοποιηθούν για προγράμματα άσκησης. Οι εγκαταστάσεις αυτές βελτιώθηκαν από τις παρεμβάσεις του σχεδίου σε κάθε οικισμό. Για παράδειγμα, κάθε οικισμός που συμμετείχε λάμβανε εξοπλισμό για άσκηση με βάρη, βοηθήματα για προγράμματα aerobics (όπως βιντεοταινίες και φορητά κασετόφωνα) και όργανα για τον έλεγχο των συμμετεχόντων (ζυγαριές, στηθοσκόπια, πιεσόμετρα). Όπως ζητήθηκε από τους κατοίκους των οικισμών, το προσωπικό του σχεδίου PARR ενσωμάτωσε δραστηριότητες, όπως αθλήματα για παιδιά και των δύο φύλων, περιλαμβανομένου του ποδοσφαίρου εσωτερικού χώρου, άσκηση με βάρη για νέους ενήλικες και των δύο φύλων, αεροβική και χορό για τις γυναίκες, καλαθοσφαίριση για άνδρες και αεροβική άσκηση χαμηλής έντασης και περπάτημα για ενήλικες μεγαλύτερης ηλικίας ανεξαρτήτως φύλου. Αν και το προσωπικό της παρέμβασης PARR ενθάρρυνε τα άτομα να δημιουργήσουν ομάδες περπατήματος, αρκετοί κάτοικοι ανέφεραν ότι ανησυχούσαν για την ασφάλειά τους ενόσω περπατούσαν. Το προσωπικό της παρέμβασης PARR ζήτησε βοήθεια από την τοπική αστυνομία ώστε να διασφαλιστεί η ασφάλεια των πεζόδρομων.

Το προσωπικό της παρέμβασης PARR προσέλαβε και εκπαιδευσε άτομα από κάθε οικισμό, τα οποία επί πληρωμή λειτουργούσαν ως υπεύθυνοι και υλοποιούσαν τις συνεδρίες της άσκησης. Σε μερικούς οικισμούς η μεγάλη συχνότητα αλλαγής μεταξύ των υπευθύνων των συνεδριών αποτέλεσε εμπόδιο στην αύξηση της φυσικής δραστηριότητας των κατοίκων των οικισμών. Αντίθετα, η μοναδική σημαντική επίδραση στη συμμετοχή στα προγράμματα της παρέμβασης, η οποία οδήγησε σε αύξηση της φυσικής δραστηριότητας στους κατοίκους των αντίστοιχων οικισμών, ήταν η τοποθέτηση δυναμικών υπευθύνων που παρέμεναν στις θέσεις τους κατά τη διάρκεια της παρέμβασης. Τα ευρήματα αυτά δείχνουν ότι όταν απαιτείται η διαχείριση υγειονομικών και περιβαλλοντικών ανισοτήτων που οφείλονται στην κοινωνικοοικονομική κατάσταση ή σε φυλετικές, εθνικές πολιτιστικές διαφορές, οι δραστηριότητες προβολής και διάδοσης που συνοδεύουν νέους ή βελτιωμένους χώρους φυσικής δραστηριότητας θα πρέπει να ξεπερνούν την απλή ενημέρωση.

Δημόσιες Εγκαταστάσεις Αναψυχής

Τα δημόσια πάρκα και οι εγκαταστάσεις αναψυχής χρησιμοποιούνται ευρέως στις Ηνωμένες Πολιτείες, με περίπου 80% του πληθυσμού να χρησιμοποιεί δημοτικές εγκαταστάσεις σε κάποιον βαθμό και ένα μικρότερο αλλά σημαντικό ποσοστό να χρησιμοποιεί προγράμματα

και υπηρεσίες των πάρκων (Godbey et al., 2005). Αρκετές μελέτες έδειξαν ότι 30 έως 65% των χρηστών πάρκων ασχολούνταν με φυσικές δραστηριότητες ή αθλήματα (Dodbey et al., 2005). Η συνεισφορά των δημόσιων εγκαταστάσεων αναψυχής και τα προγράμματα φυσικής δραστηριότητας μπορούν να βελτιωθούν προωθώντας τη χρήση τους και αξιοποιώντας τον σχεδιασμό των εγκαταστάσεων για να αυξήσουν τη φυσική δραστηριότητα διαφόρων πληθυσμιακών ομάδων, όπως ενηλίκων μεγαλύτερης ηλικίας και ατόμων με αναπηρίες. Η πιθανή επίδραση του βελτιωμένου σχεδιασμού πάρκων επισημάνθηκε από μελέτη στην Αυστραλία που ανέφερε ότι οι ενήλικες με πρόσβαση σε μεγάλους και ελκυστικούς ανοιχτούς δημόσιους χώρους ήταν 50% πιθανότερο να περπατήσουν συστηματικά για άσκηση σε σχέση με αυτούς που δεν είχαν τέτοια πρόσβαση (Giles-Corti et al., 2005).

Η Εθνική Ένωση Αναψυχής και Πάρκων συνεργάστηκε με το Εθνικό Καρδιολογικό, Πνευμονολογικό και Αιματολογικό Ινστιτούτο στο Πρόγραμμα Καρδιές και Πάρκα, του οποίου ο στόχος είναι η προώθηση της φυσικής δραστηριότητας σε πάρκα για τη μείωση των περιστατικών χρόνιων νοσημάτων. Οι ενδιαφερόμενοι οργανισμοί αναψυχής λειτούργησαν ως κέντρα υλοποίησης του προγράμματος Καρδιές και Πάρκα λόγω του ενδιαφέροντός τους να συνεισφέρουν στη βελτίωση της δημόσιας υγείας και της δυνατότητάς τους να εξυπηρετήσουν πληθυσμιακές ομάδες υψηλού κινδύνου. Οι προσπάθειες ευαισθητοποίησης των νέων επικεντρώθηκαν στα προγράμματα μετά το σχολείο και στα προγράμματα καλοκαιρινών κατασκηνώσεων. Οι ενήλικοι πληθυσμοί ήταν ηλικιωμένοι που πήγαιναν σε κέντρα υπερηλίκων, εργαζόμενοι στο αστικό κέντρο και γενικά ο πληθυσμός των ενηλίκων που χρησιμοποιούν τα πάρκα. Μια πρόσφατη αξιολόγηση των κέντρων υλοποίησης που ανέπτυξαν πολλά προγράμματα προώθησης φυσικής δραστηριότητας έδειξαν ότι λειτουργούσαν 50 κέντρα υλοποίησης του Προγράμματος Καρδιές και Πάρκα σε 11 Πολιτείες. Οι συμμετέχοντες στα προγράμματα είχαν βελτιωμένη γνώση, στάση και συμπεριφορά απέναντι στη φυσική δραστηριότητα σύμφωνα με την τυποποιημένη διαδικασία καταγραφής τους (www.nhlbi.nih.gov/health/prof/heart/obesity/htr_n_pk/index.htm). Τα προγράμματα Καρδιές και Πάρκα λειτούργησαν συντονισμένα για 3 χρόνια αλλά χωρίς χρηματοδότηση από τους εθνικούς εταίρους. Φαίνεται πως πρόκειται για μια σημαντική εθνική προσπάθεια που πρέπει να διαδοθεί ευρύτερα.

Υπάρχουν κάποιες ενδείξεις ότι οι επαγγελματίες των πάρκων και της αναψυχής συμμετέχουν με ενθουσιασμό σε δράσεις προώθησης της φυσικής δραστηριότητας. Μια μελέτη στην οποία μετείχαν 44 διευθυντές κέντρων αναψυχής στην Κομητεία του Σαν Ντιέγκο επεσήμανε ότι οι περισσότεροι από αυτούς ήθελαν να παρέχουν περισσότερα προγράμματα φυσικής δραστηριότητας στους νέους, 75% ήταν πρόθυμοι να συνεργαστούν με επαγγελματίες υγείας προκειμένου να εκπαιδεύσουν προσωπικό στην ηγεσία της φυσικής δραστηριότητας και 59% ήθελαν να βελτιώσουν το μάρκετινγκ των προγραμμάτων τους. Τα πιο συχνά αναφερόμενα εμπόδια για την προσφορά περισσότερων προγραμμάτων φυσικής δραστηριότητας στους νέους ήταν το ανεπαρκές προσωπικό και η εκπαίδευση, καθώς και η υποστήριξη των τοπικών φορέων και η χρηματοδότηση (Moody et al., 2004). Υπάρχει ανάγκη μεγαλύτερης συνεργασίας μεταξύ της δημόσιας υγείας και των επαγγελματιών αναψυχής για να μεγιστοποιήσουν τη χρήση εγκαταστάσεων δημόσιας αναψυχής για φυσική δραστηριότητα.

Προωθώντας τη Χρήση των Εγκαταστάσεων

Σύμφωνα με τα στοιχεία του Συστήματος Παρακολούθησης του Συμπεριφοριστικού Παράγοντα Κινδύνου (Behavioral Risk Factor Surveillance System) του 1997, 60% του πληθυσμού στην πολιτεία του Μισούρι ήταν υπέρβαροι και 65% δεν ήταν αρκετά δραστήριοι ώστε να πληρούν τις συστάσεις δημόσιας υγείας. Για να αντιμετωπίσει την κατάσταση αυτή, το Υπουργείο Υγείας και Υπηρεσιών Ηλικιωμένων του Μισούρι, συνεργάστηκε με κοινωνικές ομάδες και συνασπισμούς που δραστηριοποιούνται σε θέματα που αφορούν την υγεία του καρδιαγγειακού συστήματος σε διάφορες αγροτικές περιοχές του Μισούρι. Οι δράσεις που πραγματοποιήσαν στόχευαν στην αλλαγή των παραγόντων κινδύνου καρδιαγγειακών νοσημάτων, όπως η σωματική αδράνεια. Οι εκδηλώσεις αυτές περιλάμβαναν οργάνωση προγραμμάτων αερόβιας άσκησης και ομάδων περπατήματος και ανάπτυξη μονοπατιών πεζοπορίας (Brownson et al., 1996).

Η Διεύθυνση Υγείας και Υπηρεσιών Ηλικιωμένων του Μισούρι, με τη βοήθεια μιας ομάδας για την υγεία της καρδιάς, βοήθησε στη χρηματοδότηση της κατασκευής μονοπατιών πεζοπορίας

σε δύο κοινότητες μέσω της Διεύθυνσης Μεταφορών του Μισούρι. Αν και δεν υπήρξε επίσημη αξιολόγηση, το προσωπικό της Διεύθυνσης Μεταφορών πληροφορήθηκε ότι τα μονοπάτια δε χρησιμοποιούνταν αρκετά λόγω έλλειψης ασφαλείας και υποδομών, όπως παιδικές χαρές, και καλά διατηρημένων δημόσιων αποχωρητηρίων. Καθώς και άλλες κοινωνικές ομάδες ζητούσαν χρηματοδότηση για τη δημιουργία μονοπατιών, η πολιτεία έπρεπε να ξέρει εάν η επένδυση θα απέδιδε κάποιο όφελος για την τοπική κοινωνία. Για την προώθηση της χρήσης των υπάρχοντων μονοπατιών, η πολιτεία χρηματοδότησε τη Διεύθυνση Υγείας προκειμένου να διενεργήσει μία καμπάνια αφύπνισης και έργα βελτίωσης ενός μονοπατιού το οποίο είχε κατασκευαστεί πριν από ένα έτος. Εάν οι κάτοικοι της περιοχής που είχαν καλύτερη πρόσβαση στο μονοπάτι και περισσότερες πληροφορίες για αυτό και για τα οφέλη της φυσικής δραστηριότητας, δεν αύξαναν τη φυσική τους δραστηριότητα, τότε πιθανότατα η πολιτεία δε θα χρηματοδοτούσε άλλα μονοπάτια.

Η Διεύθυνση Υγείας και μια ομάδα για την υγεία της καρδιάς υλοποίησαν την καμπάνια Πάρτε το Μονοπάτι Μας (Take Our Trail) για 3 μήνες. Στοιχεία της καμπάνιας αυτής περιγράφονται σε διάφορα άρθρα (Brownson et al., 2005, Brownson et al., 2000, Eyler et al. 1999, Wiggs et al. 2006). Η καμπάνια Πάρτε το Μονοπάτι Μας ξεκίνησε με μια διαδρομή 3 μιλίων για όλη την οικογένεια (Family Fun Walk) και παρείχαν μπλουζάκια και αναψυκτικά που δώρισαν τοπικές επιχειρήσεις. Σε όλη τη διάρκεια της καμπάνιας τοποθετήθηκαν πινακίδες παντού στην κοινότητα για να γίνει γνωστό το μονοπάτι. Ένα απλό φυλλάδιο στάλθηκε σε όλα τα προγράμματα των τοπικών υγειονομικών υπηρεσιών, καθώς και σε κλινικές, σε επικεφαλής εκκλησιών και σε ομάδες υγείας της καρδιάς. Το φυλλάδιο περιείχε πληροφορίες για τη σημασία της φυσικής δραστηριότητας, συμβουλές για την αύξηση του περπατήματος, πληροφορίες ασφαλείας, πληροφορίες για το μονοπάτι και ονόματα ατόμων επικοινωνίας για πληροφορίες σχετικά με τις ομάδες περπατήματος. Ο τοπικός τηλεοπτικός σταθμός έφτιαξε μια ανακοίνωση και τη μετέδιδε κατά τη διάρκεια των βραδινών ειδήσεων για την προβολή του μονοπατιού και τη σημασία της συστηματικής φυσικής δραστηριότητας. Οι δημόσιες συγκοινωνίες τοποθέτησαν πινακίδες στα λεωφορεία. Η ομάδα για την υγεία της καρδιάς βοήθησε στη δημιουργία ομάδων περπατήματος στους χώρους εργασίας, στις εκκλησίες και σε κοινωνικές οργανώσεις. Η τοπική Αστυνομία συμφώνησε να περιπολεί περιοδικά στο μονοπάτι πεζοπορίας. Η ομάδα συνεργάστηκε με τοπικές επιχειρήσεις, με τις δημοτικές αρχές και τις εκκλησίες για τη συγκέντρωση χρημάτων προκειμένου να βελτιώσει το μονοπάτι, προσθέτοντας εξοπλισμό, όπως φώτα, παγκάκια, σήμανση αποστάσεων ανά μίλι, διαγράμμιση λωρίδων και ένα σιντριβάνι.

Οι βασικοί στόχοι της αξιολόγησης ήταν να καθοριστεί εάν μια καμπάνια προβολής θα αύξανε τη χρήση των μονοπατιών που υπήρχαν ήδη στην κοινότητα και τον αριθμό των ατόμων που ικανοποιούσαν τα συνιστώμενα επίπεδα φυσικής δραστηριότητας. Η ομάδα Πάρτε το Μονοπάτι Μας παρουσίασε αύξηση 35% στη χρήση του μονοπατιού στον μήνα πριν και μετά την εαρινή καμπάνια σε σύγκριση με αύξηση 10% στην περιοχή που δεν έγινε η καμπάνια. Τα στοιχεία έδειξαν ότι η χρήση του μονοπατιού ήταν πολύ υψηλή κατά τη διάρκεια των εκδηλώσεων Πάρτε το Μονοπάτι Μας. Η χρήση αυξήθηκε περισσότερο με τη δημιουργία ομάδων περπατήματος και στις δύο περιοχές (σημείωση: στην περιοχή η οποία αποτέλεσε την ομάδα ελέγχου δημιουργήθηκαν αρκετές ομάδες περπατήματος χωρίς καμία παρέμβαση και καταχωρήθηκαν στο σύστημα καταγραφής της εκδήλωσης), όμως η αύξηση στην περιοχή που έγινε η καμπάνια Πάρτε το Μονοπάτι Μας ήταν σημαντικά υψηλότερη. Επιπρόσθετα, η χρήση την Κυριακή το απόγευμα και την Τετάρτη το βράδυ αυξήθηκε με τη δημιουργία των ομάδων περπατήματος από την εκκλησία (Brownson et al., 2005).

Συνεντεύξεις με τους συμμετέχοντες αποκάλυψαν ότι τα άτομα που μετείχαν στην καμπάνια ένοιωθαν πιο ασφαλή ενώ περπατούσαν σε σχέση με τα άτομα στην κοινότητα ελέγχου που είχαν μονοπάτι αλλά δεν υπήρχε καμπάνια, επειδή περπατούσαν με συντροφιά (π.χ., ομάδες περπατήματος), και υπήρχαν φώτα στα μονοπάτια και περίπολοι της αστυνομίας. Περισσότεροι από το 60% των χρηστών του μονοπατιού και στις δύο κοινότητες αύξησαν το περπάτημά τους από τη στιγμή που δημιουργήθηκε το μονοπάτι.

Υπάρχει ανάγκη αύξησης των συνεργασιών μεταξύ της δημόσιας υγείας και των επαγγελματιών αναψυχής για περισσότερη χρήση των δημόσιων εγκαταστάσεων αναψυχής για φυσική δραστηριότητα.

Διάφορες ομάδες χρησιμοποιούσαν το μονοπάτι, αλλά ειδικά γυναίκες, ενήλικες μεγαλύτερης ηλικίας, αθλητές που ανάρρωναν από τραυματισμούς και άτομα που έπασχαν από σοβαρές παθήσεις και απαιτούνταν φυσική δραστηριότητα χαμηλής έντασης. Οι ομάδες αυτές περιλάμβαναν πολλά από τα άτομα στα οποία στόχευσε η καμπάνια, κυρίως ενήλικες μεγαλύτερης ηλικίας και άτομα με χαμηλό εισόδημα. Όταν ρωτήθηκαν πώς έμαθαν για το μονοπάτι, οι περισσότεροι από τους ερωτώμενους επεσήμαναν ότι ζούσαν ή εργάζονταν κοντά στο μονοπάτι ή είχαν ακούσει για αυτό στην εκκλησία ή στη δουλειά, από τους γιους τους ή από φίλους και την οικογένειά τους.

Η αξιολόγηση του προγράμματος Πάρτε το Μονοπάτι Μας έδειξε ότι η κατασκευή μονοπατιών αύξησε τη φυσική δραστηριότητα και η υλοποίηση μιας καμπάνιας για την προώθηση της χρήσης του αύξησε περαιτέρω τη φυσική δραστηριότητα. Τα ευρήματα αυτά κοινοποιήθηκαν στη Διεύθυνση Μεταφορών με τη σύσταση δημιουργίας περισσότερων μονοπατιών πεζοπορίας και ενημερωτικών καμπανιών που στόχευαν στην αύξηση της χρήσης του μονοπατιού. Η έκθεση προς τη Διεύθυνση Μεταφορών πρότεινε επίσης να δοθεί ιδιαίτερη σημασία στη συμμετοχή όλων των μελών της τοπικής κοινωνίας με στόχο την προβολή του ίδιου του μονοπατιού, την προώθηση του περπατήματος και τη βελτίωση στο μέλλον κι άλλων μονοπατιών.

Ενίσχυση της Φυσικής Δραστηριότητας Μέσω Κοινωνικών Οργανώσεων

Πολλές οργανώσεις της κοινότητας παρέχουν ή θα μπορούσαν να παρέχουν εγκαταστάσεις ή προγράμματα φυσικής δραστηριότητας. Στον ιδιωτικό τομέα τέτοια παραδείγματα αποτελούν οι λέσχες υγείας, τα στούντιο χορού, οι σύλλογοι πολεμικών τεχνών, οι κολυμβητικοί όμιλοι και τα αθλητικά σωματεία. Μη κερδοσκοπικές οργανώσεις, όπως η ΧΑΝ και η ΧΑΝ γυναικών και τα αθλητικά σωματεία είναι σημαντικοί δυνητικοί συνεργάτες της κοινότητας. Οι ενώσεις θρησκευτικού χαρακτήρα διαθέτουν συχνά εγκαταστάσεις φυσικής δραστηριότητας για τα μέλη τους, οι οποίες μπορεί να είναι διαθέσιμες και σε άλλους στην κοινότητα. Οι Τα δημόσια ή ιδιωτικά οικιστικά συγκροτήματα διαθέτουν εγκαταστάσεις αναψυχής και

άσκησης, όπως και πολλά κέντρα ηλικιωμένων και οικιστικά συγκροτήματα για ενήλικες μεγαλύτερης ηλικίας. Συνεπώς, πολλές πηγές σε όλη τη χώρα μπορούν να χρησιμοποιηθούν για φυσική δραστηριότητα αναψυχής και με καλύτερη προβολή μπορούν να χρησιμοποιηθούν καλύτερα. Ωστόσο, δε φαίνεται να υπάρχουν μελέτες όπου να καταγράφεται ο τρόπος με τον οποίο οι εγκαταστάσεις και τα προγράμματα αυτών των οργανώσεων συμβάλλουν στη φυσική δραστηριότητα των γειτονικών κοινοτήτων. Αν και υπάρχουν αδιαιρέτητα πολλά υποδειγματικά προγράμματα σε αυτές τις οργανώσεις, απουσιάζουν τα στοιχεία αξιολόγησής τους όσον αφορά την προβολή τους, την πρόσβαση σε αυτά ή τα ίδια τα προγράμματα. Η επίδραση αυτών των εγκαταστάσεων και των προγραμμάτων στη δημόσια υγεία μπορεί να μεγιστοποιηθεί αυξάνοντας τον αριθμό των συμμετεχόντων, τη συχνότητα και διάρκεια των συνεδριών δραστηριότητας και την επιχορήγηση ετήσιων προγραμμάτων, όπως αυτά που προσφέρονται από αθλητικούς συλλόγους, που περιλαμβάνουν ευκαιρίες συμμετοχής διαφόρων ηλικιακών ομάδων και επιπέδων επιδεξιότητας. Καθιστώντας διαθέσιμες και προσβάσιμες τις εγκαταστάσεις στο σύνολο της κοινότητας, όπως σε άτομα με αναπηρίες, και μειώνοντας



Οι ΧΑΝ ανδρών και γυναικών και άλλες τοπικές εγκαταστάσεις άσκησης προσφέρουν στο ευρύ κοινό πρόσβαση σε ευκαιρίες φυσικής δραστηριότητας. Όλο και περισσότερες εγκαταστάσεις παρέχουν στην κοινότητα προγράμματα για παιδιά, εφήβους, ενήλικες μεγαλύτερης ηλικίας και άτομα με αναπηρίες.

το κόστος συμμετοχής σε άτομα με χαμηλότερα εισοδήματα θα μπορούσαν να μειωθούν οι ανισότητες στη φυσική δραστηριότητα.

Δαπάνες, Οφέλη και Χρηματοδότηση

Δύο μελέτες που αναφέρθηκαν στον Οδηγό για την Κοινότητα αξιολόγησαν το κόστος και τα οφέλη των παρεμβάσεων για τη δημιουργία ή τη βελτίωση της πρόσβασης σε χώρους για φυσική δραστηριότητα. Μια τετραετής μελέτη που διενεργήθηκε σε ένα γυμναστήριο στο Χιούστον του Τέξας για υπαλλήλους μιας ασφαλιστικής εταιρείας ανέλυσε τις δαπάνες και τα οφέλη ενός δομημένου προγράμματος φυσικής κατάστασης (Bowne et al., 1984). Βάσει των κριτηρίων ποιοτικής αξιολόγησης του Οδηγού για την Κοινότητα, αυτή η μελέτη ταξινομήθηκε ως καλή (Garande-Kulis et al., 2000, Οδηγός για τις Υπηρεσίες Πρόληψης στην Κοινότητα, 2001). Το πρόγραμμα περιλάμβανε συστηματικά προγραμματισμένα μαθήματα aerobic dance, καλλισθενική άσκηση και τζόκινγκ, καθώς και σεμινάρια για την παχυσαρκία, το κάπνισμα, την κατάχρηση οινοπνευματωδών ποτών και τη μείωση του άγχους. Τα οφέλη των προγραμμάτων περιλάμβαναν οικονομία σε σημαντικές ιατρικές δαπάνες, μείωση του μέσου αριθμού ημερών απουσίας από τη δουλειά και μείωση του κόστους άμεσης απουσίας. Το κόστος των προγραμμάτων περιλάμβανε προσωπικό, μη μισθολογικά λειτουργικά έξοδα και ιατρικές δαπάνες. Οι προσαρμοσμένες εκτιμήσεις για οφέλη και δαπάνες για έναν χρόνο του προγράμματος ανά άτομο ήταν \$1.106 και \$451, αντίστοιχα.

Μια δεύτερη μελέτη πραγματοποιήθηκε σε έναν εργασιακό χώρο, είχε διάρκεια 5 χρόνια και συμμετείχαν 36.000 υπάλληλοι και συνταξιούχοι μιας ασφαλιστικής εταιρείας (Golaszewski et al., 1992), και περιλάμβανε μια ανάλυση κόστους οφέλους του προγράμματος υγείας και φυσικής κατάστασης. Στη βάση των κριτηρίων ποιοτικής αξιολόγησης του Οδηγού για την Κοινότητα, η μελέτη αυτή ταξινομήθηκε ως καλή (Garande-Kulis et al., 2000, Οδηγός για τις Υπηρεσίες Πρόληψης στην Κοινότητα, 2001). Το πρόγραμμα στον εργασιακό χώρο περιλάμβανε επιτόπια κέντρα προώθησης της υγείας, ενημερωτικά δελτία, ιατρικά κείμενα, βιντεοταινίες και τριμηνιαίες ενημερωτικές καμπάνιες. Η ανάλυση κόστους αποκάλυψε εξοικονόμηση κόστους από μειωμένες ιατρικές δαπάνες, μείωση των εργασιακών απουσιών, μειωμένο ποσοστό θανάτων και αυξημένη παραγωγικότητα. Το κόστος των προγραμμάτων περιλάμβανε προσωπικό, έμμεσες δαπάνες, εξοπλισμό, υλικά και μισθώματα. Οι προσαρμοσμένες εκτιμήσεις οφέλους κόστους ήταν \$139 και \$43 εκατομμύρια αντίστοιχα.

Μια μελέτη που διενεργήθηκε από τον Wang και τους συνεργάτες του (2004) μετά τη συγγραφή του Οδηγού για την Κοινότητα εξέτασε το κόστος κατασκευής μονοπατιών και τον αριθμό των χρηστών τεσσάρων μονοπατιών στο Λίνκολν της Νεμπράσκα. Ο πρώτος χρόνος κατασκευής των μονοπατιών κόστισε \$289.035, από τα οποία 73% ήταν κατασκευαστικό κόστος. Από τους 3.986 χρήστες των μονοπατιών, 88% δήλωσαν ότι ήταν σωματικά δραστήριοι στον ελεύθερο χρόνο τους τουλάχιστον 3 ημέρες την εβδομάδα, συμπεριλαμβανομένης οποιασδήποτε δραστηριότητας στα μονοπάτια. Το μέσο ετήσιο κόστος για να γίνουν τα άτομα πιο σωματικά δραστήρια ήταν \$98· για τα άτομα που έγιναν σωματικά δραστήρια τόσο ώστε να έχουν θετικές επιδράσεις στην υγεία τους το κόστος ήταν \$142· για αυτούς που έγιναν σωματικά δραστήριοι και είχαν μείωση του σωματικού τους βάρους ήταν \$884. Η μελέτη παρέχει μία σειρά βασικών μέτρων χαμηλού κόστους συνθέτοντας το πραγματικό κόστος κατασκευής των μονοπατιών, εκτιμώντας τον αριθμό και τον τύπο των χρηστών των μονοπατιών και αναγνωρίζοντας διαφορετικές επιδράσεις που σχετίζονται με τη φυσική δραστηριότητα.

Συμπέρασμα

Αυτή η υποενότητα του κεφαλαίου παρείχε αρκετές χρήσιμες στρατηγικές για την προώθηση της φυσικής δραστηριότητας μέσω δράσεων προβολής και βελτίωσης της πρόσβασης. Αυτές οι παρεμβάσεις είναι εφαρμόσιμες στα σχολεία, στους εργασιακούς χώρους, στις εγκαταστάσεις αναψυχής και σε άλλες τοποθεσίες μίας κοινότητας. Οι έννοιες «πρόσβαση» και «προβολή» είναι συμπληρωματικές γιατί είναι σημαντικό να υπάρχουν μέρη φυσικής δραστηριότητας που είναι βολικά, ασφαλή και ελκυστικά, χωρίς όμως η πρόσβαση σε κατάλληλες τοποθεσίες και εγκαταστάσεις να διασφαλίζει υψηλή συχνότητα χρήσης. Οι δράσεις

προβολής τους και τα σχετικά προγράμματα μπορούν να πληροφορήσουν και να ενθαρρύνουν τα άτομα να εκμεταλλευτούν τις διαθέσιμες ευκαιρίες, αλλά οι στρατηγικές προβολής και προώθησής τους θα είναι αποτελεσματικές εάν υπάρχουν βολικά μέρη για δραστηριότητα. Η πραγματοποίηση αυτών των παρεμβάσεων απαιτεί συνεργασίες ειδικών στον φυσικό σχεδιασμό και στις στρατηγικές προώθησης, όπως η αναψυχή, η αρχιτεκτονική τοπίου, το μάρκετινγκ, το κοινωνικό μάρκετινγκ και οι επαγγελματίες κοινοτικής δικτύωσης και οργάνωσης. Κατά τον σχεδιασμό εγκαταστάσεων και στρατηγικών προώθησης, οι επαγγελματίες αυτοί θα πρέπει να λάβουν υπόψη τις ανάγκες διαφορετικών πληθυσμιακών ομάδων, να δώσουν προτεραιότητα σε ομάδες με περιορισμένους πόρους και να πετυχαίνουν συνεχώς τη συμμετοχή των μελών της κοινότητας ώστε να πληρούνται οι τοπικές ανάγκες. Οι πιο αποτελεσματικές στρατηγικές περιλαμβάνουν συνεργασία με ομάδες της κοινότητας από την αρχή της παρέμβασης, οι οποίες να διασφαλίσουν τη συνάφεια των παρεμβάσεων, να αναπτύξουν την ικανότητα της κοινότητας για τη συνέχιση της παρέμβασης και να ενισχύσουν τις πιθανότητες για μακροπρόθεσμη επίδραση στη φυσική δραστηριότητα.

Πηγές: Επιλεγμένες Οργανώσεις Πρόσβασης και Ιστότοποι

- CDC Physical Activity for Everyone—Trails for Health: www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/physical/trails.htm
- National Park Service Rivers, Trails and Conservation Assistance Program: www.nps.gov/rtca/
- Bicycle and Pedestrian Programs: www.fhwa.dot.gov/environment/bikeped/bipedlnk.htm
- Recreational Trails Program: www.fhwa.dot.gov/environment/rectrails/links.htm and www.fhwa.dot.gov/environment/rectrails/overview.htm
- Federal Highway Administration (FHWA) Bicycle and Pedestrian Program: www.fhwa.dot.gov/environment/bikeped
- FHWA Recreational Trails Program: www.fhwa.dot.gov/environment/rectrails
- International Mountain Bicycling Association: www.imba.com/resources/grants/index.html
- Bikes Belong Coalition: www.bikesbelong.org
- CDC's KidsWalk-to-School: www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/kidswalk/index.htm
- National Center for Safe Routes to School: www.saferoutesinfo.org/
- International Walk to School in the USA: www.bikewalk.org/saferoutestoschool.php
- National Center for Walking and Bicycling www.activelivingresources.org/saferoutestoschool.php
- Active and Safe Routes to School www.saferoutestoschool.ca/
www.saferoutestoschool.ca
- Safe Routes to School: Practice and Promise: www.nhtsa.dot.gov/people/injury/pedbimot/bike/Safe-Routes-2004/

Πολιτικές και Πρακτικές Αστικού Σχεδιασμού και Χρήσεων Γης σε Επίπεδο Κοινότητας και Γειτονιάς για την Προώθηση της Φυσικής Δραστηριότητας

Οι πολιτικές και περιβαλλοντικές παρεμβάσεις που σχετίζονται με τον αστικό σχεδιασμό και τη χρήση γης μπορούν να αλλάξουν τη φυσική δραστηριότητα ενός μεγάλου αριθμού ατόμων σε μια γεωγραφική περιοχή, παρέχοντας υποστήριξη πέρα από όσα μπορεί να επιτευχθούν από παρεμβάσεις ατομικές ή μικρών ομάδων. Οι περιβαλλοντικές και πολιτικές παρεμβάσεις μπορούν να χρησιμοποιηθούν σε συνδυασμό με άλλες παρεμβάσεις που περιγράφονται σε αυτό το βιβλίο ως πληροφοριακές, συμπεριφορικές και κοινωνικές, και περιβαλλοντικές και πολιτικές (π.χ., βελτιωμένη πρόσβαση σε μέρη για φυσική δραστηριότητα με

συνδυασμένες δραστηριότητες προβολής) προσεγγίσεις. Για αυτούς τους λόγους ερευνάται εν μέρει η αξιολόγηση των περιβαλλοντικών και πολιτικών παρεμβάσεων για την αύξηση της φυσικής δραστηριότητας.

Οι πολιτικές και οι πρακτικές αστικού σχεδιασμού και χρήσης γης σε κλίμακα κοινότητας υποστηρίζουν τη φυσική δραστηριότητα σε γεωγραφικές περιοχές που καλύπτουν αρκετά τετραγωνικά χιλιόμετρα ή μεγαλύτερες περιοχές (Heath et al., 2006). Παραδείγματα παρεμβάσεων σε κλίμακα κοινότητας είναι οι χρήσεις γης, οι κανονισμοί δόμησης, τα πρότυπα διαγραμμίσεων οδών, πολιτικές οι οποίες προωθούν άμεση ανέγερση οικιστικών, εμπορικών και σχολικών συγκροτημάτων, βελτιωμένη διασύνδεση δρόμων και πεζόδρομων και διατήρηση χώρων πράσινου σε περιοχές με αυξημένη πληθυσμιακή πυκνότητα.

Ο αστικός σχεδιασμός σε κλίμακα γειτονιάς ορίζεται ως πολιτική σχεδιασμού και χρήσης γης που υποστηρίζει τη φυσική δραστηριότητα σε μικρές γεωγραφικές περιοχές, που γενικά περιορίζονται σε μερικά τετράγωνα. Κάποια παραδείγματα περιλαμβάνουν βελτιωμένο φωτισμό, ευκολία και ασφάλεια διέλευσης των δρόμων, συνεχόμενους πεζόδρομους, ύπαρξη δομών αποσυμφόρησης της κυκλοφορίας και αισθητικές βελτιώσεις.

Οι πολιτικές μεταφοράς περιλαμβάνουν πολιτικές και πρακτικές που ενθαρρύνουν και διευκολύνουν το περπάτημα και την ποδηλασία για μετακίνηση, όπως πρότυπα σχεδιασμού αυτοκινητόδρομων, διεύρυνση των υπηρεσιών δημόσιων μεταφορών, επιδότηση των δημόσιων συγκοινωνιών, παροχή λωρίδων και σταθμών στάθμευσης για ποδήλατα και αύξηση του κόστους στάθμευσης των αυτοκινήτων (Heath et al., 2006).

Η ενότητα αυτή εξετάζει τη σχέση μεταξύ της φυσικής δραστηριότητας και των πολιτικών και πρακτικών μετακίνησης και αστικού σχεδιασμού σε κλίμακα κοινότητας και γειτονιάς.

Συστάσεις για Χρήση του Δομημένου Περιβάλλοντος για Αύξηση της Φυσικής Δραστηριότητας

Στις Ηνωμένες Πολιτείες δύο επιτροπές ειδικών, το Συμβούλιο Έρευνας των Μεταφορών/Ινστιτούτο Ιατρικής (Transportation Research Board / Institute of Medicine - TRB/IOM) και η Ομάδα Εργασίας για τις Υπηρεσίες Πρόληψης στην Κοινότητα, ανέλυσαν τις ενδείξεις που σχετίζονται με τον τρόπο που επηρεάζει το δομημένο περιβάλλον τη φυσική δραστηριότητα. Η αναφορά του TRB/IOM (2005) συμπέρανε ότι το σύνολο των ενδείξεων που συνδέει το δομημένο περιβάλλον με τη φυσική δραστηριότητα βρίσκεται σε αρχικό στάδιο ανάπτυξης, αλλά συγκεκριμένες πολιτικές χρήσης γης –υψηλότερη πυκνότητα πληθυσμού, υψηλότερο ποσοστό περιφραγμένων οδών, περισσότερα πεζοδρόμια και υψηλότερη πυκνότητα απασχόλησης– σχετίζονται θετικά με την αύξηση του περπατήματος. Η προσβασιμότητα (διαμονή ή εργασία κοντά σε σημεία που προσφέρονται για φυσική δραστηριότητα) συσχετίζεται επίσης με τη φυσική δραστηριότητα, όπως και τα χαρακτηριστικά σχεδιασμού και αισθητικής, αν και οι συσχετίσεις ήταν πιο αδύναμες. Η Ομάδα Εργασίας για τις Υπηρεσίες Πρόληψης στην Κοινότητα εξέτασε επίσης τη βιβλιογραφία ειδικότερα αναφορικά με συγκεκριμένες πολιτικές και πρακτικές μεταφορών και αστικού σχεδιασμού σε κλίμακα κοινότητας και γειτονιάς. Από τις 300 μελέτες που δημοσιεύτηκαν μεταξύ του 1993 και του 2003, 12 μελέτες πληρούσαν τα κριτήρια για την αξιολόγηση της αποτελεσματικότητάς τους σε κλίμακα κοινότητας για την αύξηση της φυσικής δραστηριότητας. Σε αυτές τις μελέτες, οι επιδράσεις στη φυσική δραστηριότητα περιλάμβαναν «αλλαγές των πεζών ανά ώρα ανά 1.000 κατοίκους, αλλαγή ποσοστού στους πεζούς ανά 1.000 κατοικίες, ποσοστό μετακινήσεων και απόσταση και διάρκεια της μετακίνησης» (Heath et al., 2006, σελ. 560). Παρότι δε στάθηκε εφικτό να υπολογιστεί ένας κοινός δείκτης φυσικής δραστηριότητας για όλες τις μελέτες που αναλύθηκαν από την Ομάδα Εργασίας για τις Υπηρεσίες Πρόληψης στην Κοινότητα, τα συμπεράσματα που προέκυψαν επισημαίνουν ότι οι πολιτικές αστικού σχεδιασμού και χρήσης γης σε κλίμακα κοινότητας σχετίζονται με υψηλότερα επίπεδα φυσικής δραστηριότητας.

Περισσότερες από 100 μελέτες που δημοσιεύτηκαν μεταξύ του 1987 και του 2003 αξιολόγησαν την επίδραση των πολιτικών αστικού σχεδιασμού και χρήσης γης σε επίπεδο γειτονιάς στη φυσική δραστηριότητα. Από αυτές τις μελέτες, οι έξι που πληρούσαν τα κριτήρια για την αξιολόγηση της αποτελεσματικότητάς τους, περιλάμβαναν πειραματικό σχεδιασμό ή συγχρονικό σχεδιασμό. Οι δείκτες για την αλλαγή στη φυσική δραστηριότητα περιλάμβαναν