

Παρεμβάσεις σε μεγάλες κοινότητες με στόχο την προαγωγή της φυσικής δραστηριότητας

Διγγελίδης Νικόλαος
Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας
ΤΕΦΑΑ



Αντικείμενα της παρουσίασης

- Γιατί να ασχολούμαστε με την προαγωγή της άσκησης και της φυσικής δραστηριότητας;
- Παρεμβάσεις σε χώρους εργασίας
- Παρεμβάσεις μέσα από τα μέσα μαζικής επικοινωνίας
- Παρεμβάσεις σε μειονότητες
- Περιβαλλοντικές και πολιτικές παρεμβάσεις



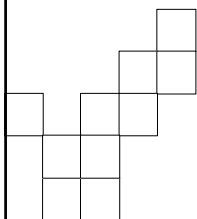
Σε τι κόσμο ζούμε;

- Στις αναπτυγμένες χώρες, πρώτα υπάρχει πρόβλεψη για όλα τα προβλήματα και μετά ακολουθεί η εφαρμογή του σχεδιασμού
- Στις αναπτυσσόμενες χώρες, πρώτα δημιουργείται το πρόβλημα και μετά ερευνάται η λύση



Σε τι κόσμο θέλουμε να ζήσουμε;

- Πεζοδρόμια που να μπορείς να περπατήσεις
- Σκάλες που να μπορείς να ανέβεις
- Δρόμοι εναλλακτικών μέσων μεταφοράς (π.χ. ποδηλάτων πατινιών κλπ)
- Ποδηλατόδρομοι δίπλα σε κάθε δρόμο
- Χώροι στάθμευσης ποδηλάτων
- Χώροι άθλησης σε κάθε γειτονιά, τρένο, πλοίο ...
- Πρόβλεψη πάρκων και ελεύθερων χώρων στις αναπτυσσόμενες πόλεις
- Μέριμνα για την κίνηση των ατόμων με ειδικές ανάγκες (π.χ. αναπηρικό καροτσάκι κλπ)

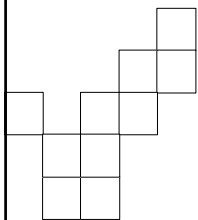


Μπορεί να αλλάξει κάτι προς αυτή την κατεύθυνση χωρίς να αλλάξουμε κάτι στον τρόπο που λειτουργούμε σαν άτομα;

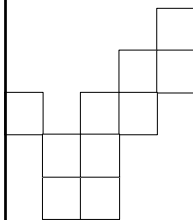


Τι στόχους ή προτεραιότητες έχουμε;

- «Θέλω να μπορώ να στείλω το παιδί μου στο σχολείο χωρίς να ανησυχώ για τα αυτοκίνητα»
- «Θέλω να έχω πρόσβαση σε χώρο άσκησης που είναι κοντά στο σπίτι μου και όπου μου παρέχονται όλες οι απαραίτητες ευκολίες»
- «Θέλω όταν πηγαίνω για ψώνια, να είμαι σίγουρος για την ποιότητα των τροφίμων»
- «Θέλω να υπάρχει τακτική παρακολούθηση της υγείας μου απ' όλους τους ειδικούς»
- ...



Γιατί πρέπει να στραφεί το ενδιαφέρον μας προς την προαγωγή της φυσικής δραστηριότητας;



Γιατί να ασκείται κανείς;



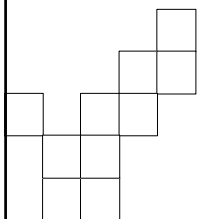
Κυριότερες χρόνιες ασθένειες στο γενικό πληθυσμό και η επίδραση της άσκησης στην ποιότητα ζωής

- Καρκίνος ↔
- Καρδιαγγειακά νοσήματα ↑
- Διαβήτης ↑



Κυριότερα προβλήματα ηλικιωμένων και η επίδραση της άσκησης στην ποιότητα ζωής

- Αρθρίτιδα ↑
- Νόσος του Alzheimer ↑
- Οστεοπόρωση ↑
- Ακράτεια ↑
- Κοινωνική απομόνωση ↑



Πόση άσκηση ή φυσική δραστηριότητα είναι αρκετή;



Δυο χρήσιμοι ορισμοί

- **Φυσική δραστηριότητα** θεωρείται κάθε δραστηριότητα η οποία γίνεται με χρήση των σκελετικών μυών και έχει σαν αποτέλεσμα την κατανάλωση ενέργειας (π.χ. περπάτημα, κηπουρική, δουλειές σπιτιού κλπ)
- **Άσκηση** θεωρείται ένα σύνολο φυσικών δραστηριοτήτων οι οποίες έχουν σχεδιασθεί, έχουν δομή και επαναλαμβάνονται συστηματικά με στόχο τη βελτίωση ή διατήρηση της φυσικής κατάστασης

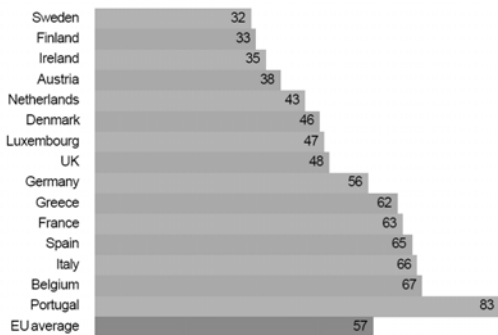
Πόση άσκηση ή φυσική δραστηριότητα χρειαζόμαστε για να έχουμε οφέλη για την υγεία μας;

- Άνθρωποι που είναι συνήθως υποκινητικοί, μπορούν να βελτιώσουν την υγεία τους με το να γίνουν μέτρια ενεργοί σε καθημερινή βάση.
- Μεγαλύτερα οφέλη για την υγεία μπορούμε φυσικά να έχουμε αυξάνοντας την ποσότητα της φυσικής δραστηριότητας (διάρκεια, συχνότητα, ένταση).
- Η φυσική δραστηριότητα δεν χρειάζεται να είναι έντονη για να έχουμε οφέλη για την υγεία.

Σύμφωνα με ευρωπαϊκούς και διεθνείς οργανισμούς υγείας

- Κάθε ενήλικας θα πρέπει να έχει 30 λεπτά άσκησης, χαμηλής ή μέτριας έντασης, κάθε μέρα ή σχεδόν κάθε μέρα.

Fig.5: Percentage of subjects in EU States that do not meet the current physical activity recommendation (of at least 30 minutes per day)¹⁴



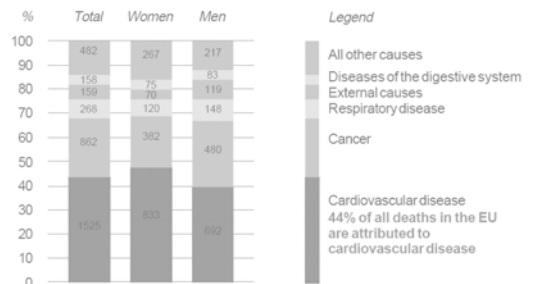
Γιατί να ενδιαφερόμαστε για την προαγωγή της φυσικής δραστηριότητας;

- Αύξηση παχυσαρκίας
- Αύξηση καρδιαγγειακών προβλημάτων
- Αύξηση χρόνιων παθήσεων
- Αύξηση ορίου ηλικίας
- Αύξηση εργαζόμενων στο σπίτι
- Αύξηση τηλεργασίας
- Αύξηση παροχών υπηρεσιών εξ αποστάσεως

Παράγοντες κινδύνου στις καθημερινές μας συνήθειες

- Υποκινητικότητα
- Έλλειψη άσκησης
- Κάπνισμα
- Ανθυγιεινή διατροφή
- Υπερπρόσληψη θερμίδων
- Αλκοολισμός

Figure 1: Causes of death in the European Union according to main groups of causes (in thousands) in 1991¹



Παχυσαρκία

- 4 στα 10 Ελληνόπουλα ηλικίας 5-15 ετών είναι παχύσαρκα
- Αυξημένη πιθανότητα για καρδιακό επεισόδιο ή εγκεφαλικό στην ηλικία των 30
Ελληνική Παιδιατρική Εταιρία

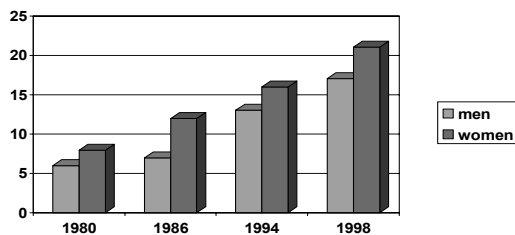
Παχυσαρκία στο δημοτικό σχολείο;

Σε δείγμα 800 μαθητών Ε-ΣΤ δημοτικού από διάφορες γεωγραφικές περιοχές της Ελλάδας (μετά την ρύθμιση του ΔΣΜ κατά Cole et al, 2000):

- 73% είχαν φυσιολογικό ΔΣΜ
- 23.6% ήταν υπέρβαροι
- 3.4% ήταν παχύσαρκοι

Διγγελίδης, Κάμτσιος (2007)

Η παχυσαρκία έχει τριπλασιαστεί τα τελευταία 20 χρόνια στον ενήλικο πληθυσμό της Ευρώπης



BMI > 30

Η σχέση των μεταφορών και της ποιότητας ζωής

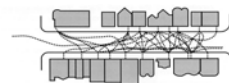
Οι μεταφορές και οι δυνατότητες μετακίνησης επηρεάζουν ...

- Την ικανότητα των ανθρώπων να μείνουν ανεξάρτητοι και υγιείς
- Γιατί, πώς, τότε και αν κάποιος θα χρησιμοποιήσει το Εθνικό Σύστημα Υγείας
- Τις ευκαιρίες να δει κανείς φίλους, να γυμναστεί, να κάνει τα ψώνια του, να παρακολουθήσει εκπαιδευτικά προγράμματα, να εργαστεί

Την ποιότητα ζωής γενικότερα ...

Κυκλοφοριακό και ανθρώπινες σχέσεις

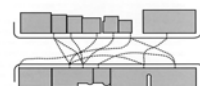
Light Traffic
3.0 friends per person
6.3 acquaintances



Moderate Traffic
1.3 friends per person
4.1 acquaintances



Heavy Traffic
0.9 friends per person
3.1 acquaintances



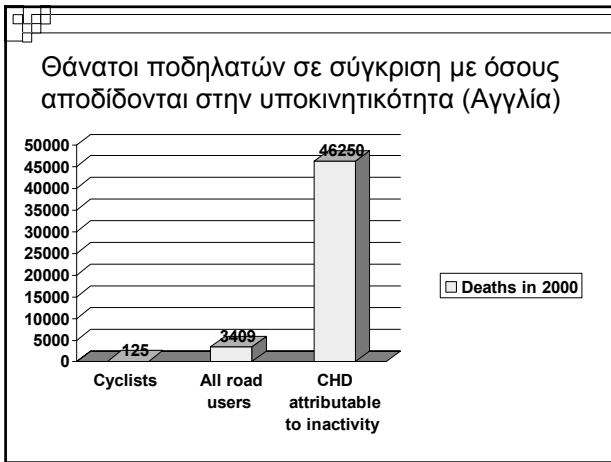
Appleyard D, Lintell M. The environmental quality of city streets: The residents' viewpoint. *Am Inst Plan J* 1972;38:84-101



Και τι εναλλακτικές λύσεις έχουμε για τις μετακινήσεις μας;

Το ποδήλατο είναι ασφαλές μέσο μετακίνησης

- Ο πραγματικός κίνδυνος είναι μικρός (αντιστοιχεί ένας θάνατος κάθε 33 εκατομμύρια χιλιόμετρα ποδηλασίας)
 - Ο μέσος ποδηλάτης θα το καλύψει αυτό σε 21,000 έτη
- Η αύξηση των ποδηλατών είναι μέτρο ενίσχυσης της ασφάλειας των μεταφορών
 - Netherlands, Denmark



Πόσο ασφαλείς είμαστε όταν περπατάμε;

Ανάγκη για ενίσχυση της οδικής ασφάλειας πεζών και οχημάτων (π.χ. καλύτερα πεζοδρόμια, κυκλοφοριακή αγωγή κλπ)

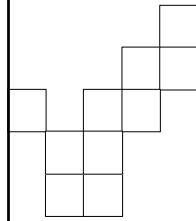


Επιδράσεις διαφόρων παρεμβάσεων

	Ατυχήματα	Μόλυνση του αέρα	Θόρυβος	Παχυσαρκία	Κοινωνικές συνέπειες	Αλλαγή κλίματος
Καλύτερα καύσιμα	-	↓	-	-	-	-
Βελτίωση της κίνησης των τροχοφόρων	-	↓	-	-	-	↓
Μείωση των μετακινήσεων (τηλεργασία κλπ)	↓	↓	↓	-	-	↓
Περισσότερα ΜΜΜ, δρόμοι για ποδηλάτες, πεζούς κλπ	↓	↓	↓	↓	↓	↓

Κατευθύνσεις παρεμβάσεων

- Παρέμβαση σε άτομα
- Παρέμβαση σε μικρές ομάδες
- Παρέμβαση σε μεγάλες κοινότητες



Πριν την
παρέμβαση

Τι προηγείται της παρέμβασης

- Βιβλιογραφική έρευνα
- Έρευνα πεδίου
- Ανάλυση προβλημάτων

Ηθικά διλήμματα

- Θέλετε να αλλάξετε τον κόσμο;
- Μπορείτε να αλλάξετε τον κόσμο;
- Αν μπορούμε, έχουμε το δικαίωμα να το κάνουμε;
- Υπάρχει ανάγκη για παρέμβαση;

Τα πρακτικά θέματα

- Πώς μπορούμε να παρέμβουμε;
- Πόσες στρατηγικές μπορούμε να εφαρμόσουμε;
- Μπορούμε να τα έχουμε όλα;
- Αν όχι, σε ποια περιοχή θα πρέπει να εστιάσουμε την προσοχή μας;

Τεχνικές κοινωνικού μάρκετινγκ για την προαγωγή της φυσικής δραστηριότητας

- Έρευνα
- Διαμερισμός της κοινότητας σε μικρότερα μέρη
- Επιλογή καναλιού και μέσων επικοινωνίας
- Επιλογή και χάραξη στρατηγικής

1. Έρευνα

- Χρησιμοποιήστε ερευνητικές μεθόδους για να καταλάβετε τις απόψεις, τις στάσεις, τις σκέψεις των ατόμων με τα οποία θα ασχοληθείτε στην παρέμβαση.
- Κάντε πιλοτικές έρευνες με δείγμα ατόμων από την κοινότητα που ενδιαφέρεστε.

Γιατί αθλούνται ή γιατί δεν αθλούνται οι άνθρωποι;

- Τι κρατά μερικούς απ' αυτούς δραστήριους, ενώ άλλοι χάνουν το ενδιαφέρον τους;

Χαρακτηριστικά ατόμων που δεν αθλούνται συνήθως τακτικά

- Άσκηση χωρίς παρέα (π.χ. οικογένεια, φίλοι)
- Υπεραπασχόληση (δεν βρίσκουν χρόνο ...)
- Δεν έχουν και πολύ καλή άποψη για τον εαυτό τους
- Χαμηλή αυτοπεποίθηση
- Συνήθως δεν είναι ικανοποιημένοι με τη ζωή τους

Χαρακτηριστικά ατόμων που δεν αθλούνται συνήθως τακτικά

- Δεν σχεδιάζουν πού, πότε ή πώς θα αθληθούν
- Πιστεύουν ότι το να γυμνάζεσαι θέλει χρήματα
- Θέλουν να γυμναστούν, να χάσουν κιλά αλλά δεν έχουν εμπιστοσύνη στον εαυτό τους ότι θα συνεχίσει να ακολουθεί για καιρό μια δίαιτα με χαμηλά λιπαρά

2. Διαμερισμός της κοινότητας σε μικρότερα μέρη

- Διαμοιράστε την κοινότητα σε μικρότερα, πιο ομοιογενή μέρη
- Καθορίστε τις μεταβλητές που μπορεί να επηρεάζουν την επικοινωνία (παρακίνηση, κουλτούρα κλπ)

Δημογραφικά χαρακτηριστικά

- Εύρος ηλικιών
- Ποσοστό ανδρών-γυναικών
- Οικογενειακή κατάσταση
- Παιδιά στην οικογένεια (παιδιά μικρότερα των 5 ετών)
- Επίπεδο εκπαίδευσης
- Εργάζονται ή όχι
- Εισόδημα

3. Επιλογή καναλιού και μέσων επικοινωνίας

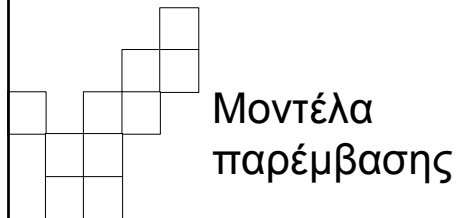
- Καθορίστε με ποια μέσα θα γίνει η επικοινωνία με πιο αποτελεσματικό τρόπο
- Πώς θα γίνει το μήνυμά σας καλύτερα αποδεκτό
- Καθορίστε το μέρος, τις χρονικές στιγμές και τις καταστάσεις κάτω από τις οποίες το κοινό σας είναι πιθανότερο να επηρεαστεί από τα μηνύματά σας

4. Στρατηγική

- Καθορίστε τις στρατηγικές που θα χρειαστείτε προκειμένου να πετύχετε την προαγωγή της φυσικής δραστηριότητας
- Καθορίστε τους στόχους που επιδιώκετε
- Καθορίστε ποιες συγκεκριμένες δραστηριότητες θα προωθήσετε

Γεγονότα και τάσεις

- Άνθρωποι που είναι συνήθως υποκινητικοί, μπορούν να βελτιώσουν την υγεία τους με το να γίνουν μέτρια ενεργοί σε καθημερινή βάση.
- Μεγαλύτερα οφέλη για την υγεία μπορούμε φυσικά να έχουμε αυξάνοντας την ποσότητα της φυσικής δραστηριότητας (διάρκεια, συχνότητα, ένταση).
- Η φυσική δραστηριότητα δεν χρειάζεται να είναι έντονη για να έχουμε οφέλη για την υγεία.



Μοντέλα παρέμβασης

- Μοντέλο της πίστης για την υγεία (Becker & Maiman, 1975)
- Θεωρία της σχεδιασμένης συμπεριφοράς (Aizen, 1985)
- Μοντέλο της αλλαγής σε στάδια (Prochaska & Marcus, 1994)
- Κοινωνικο-γνωστική θεωρία (Bandura, 1986)
- Οικολογικό μοντέλο (Sallis & Owen, 1997)

Μοντέλο της πίστης για την υγεία

- Σύμφωνα με αυτό το μοντέλο η πιθανότητα υιοθέτησης μιας υγιεινής συμπεριφοράς εξαρτάται από το πόσο πιστεύει το άτομο ότι απειλείται η υγεία του και το πόσο πιστεύει ότι η υγιεινή συμπεριφορά θα μειώσει αυτή την απειλή (Becker & Maiman, 1975)

Θεωρία της σχεδιασμένης συμπεριφοράς

- Σύμφωνα με αυτό το μοντέλο, η συμπεριφορά μπορεί να προβλεφθεί αρχικά από την πρόθεση του ατόμου να ακολουθήσει αυτή τη συμπεριφορά και με τη σειρά τους οι προθέσεις του ατόμου επηρεάζονται από τη στάση, τον αντιληπτό έλεγχο και την υποκειμενική νόρμα προς αυτή τη συμπεριφορά

(Aizen, 1985)

Μοντέλο της αλλαγής σε στάδια

Στάδια για την αλλαγή της συμπεριφοράς:

- προαναγνώριση
- αναγνώριση
- προετοιμασία
- δράση
- διατήρηση
- τερματισμός

(Prochaska & Marcus, 1994)

Κοινωνικο-γνωστική θεωρία

- Σύμφωνα με αυτό το μοντέλο, οι αλλαγές στη συμπεριφορά επηρεάζονται από το κατά πόσο το άτομο πιστεύει ότι μπορεί να τα καταφέρει να εκτελέσει με επιτυχία μια συγκεκριμένη συμπεριφορά (αυτοαποτελεσματικότητα)

(Bandura, 1986)

Οικολογικό μοντέλο

- Πρόκειται για ένα μοντέλο που προσπαθεί να ολοκληρώσει ή να συνδυάσει όλα τα μοντέλα, δίνοντας επιπλέον έμφαση στις πολιτικές και περιβαλλοντικές παρεμβάσεις

(Sallis & Owen, 1998)

Παρεμβάσεις σε χώρους εργασίας

Χαρακτηριστικά παρεμβάσεων σε χώρους εργασίας

- Δυνατότητα προσέγγισης μεγάλου ποσοστού ατόμων που δεν θα είχαν πρόσβαση σε φυσικές δραστηριότητες με άλλο τρόπο
- Οι κοινότητες αυτές έχουν ήδη καθιερωμένα συστήματα επικοινωνίας
- Περιέχουν ομάδες ατόμων που έρχονται σε επαφή για μεγάλα χρονικά διαστήματα
- Μπορούν να προσαρμόσουν το εργασιακό περιβάλλον έτσι ώστε να είναι περισσότερο ενεργά άτομα

Χαρακτηριστικά παρεμβάσεων σε χώρους εργασίας

- Έχουν ήδη φυσικές, οργανωτικές και διοικητικές μορφές καθώς και συστήματα που μπορούν να δραστηριοποιηθούν
- Έχουν ήδη άτομα ή τμήματα που ασχολούνται με θέματα υγείας, ασφάλειας και εκπαίδευσης

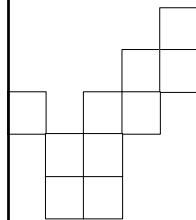
(King, Jeffery, et al, 1995)

Προτάσεις για προαγωγή της άσκησης στους χώρους εργασίας

- «Μια μέρα περπάτημα κατά τη διάρκεια του διαλείμματος»
- Βοηθήστε τις επιχειρήσεις να οργανώσουν εσωτερικά πρωταθλήματα αγώνων
- Ενθαρρύνετε τους εργαζόμενους να εκμεταλλευτούν ένα τουλάχιστον διάλειμμα της ημέρας για άσκηση
- Οργάνωση εκδρομών στη φύση

Προτάσεις για προαγωγή της άσκησης στους χώρους εργασίας

- Μετατροπή κάποιου χώρου της επιχείρησης σε χώρο άσκησης (το παράδειγμα των αμερικάνικων σιδηροδρόμων)
- Πρόγραμμα άσκησης σε περιορισμένους χώρους



Παρεμβάσεις μέσα από τα μέσα μαζικής επικοινωνίας

- Έρευνες υποστήριξαν ότι η συστηματική παροχή πληροφοριών μέσα από τα μαζικά μέσα ενημέρωσης μπορεί να δραστηριοποιήσει τα άτομα

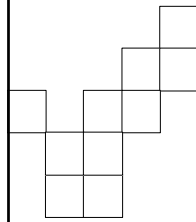
(Booth, Bauman, Oldenburg, Owen & Magnus, 1992; Owen, Bauman, Booth, Oldenburg & Magnus, 1995; Young, Haskell, Taylor & Fortmann, 1996)

Ποια είναι τα διαθέσιμα μέσα;

- Ράδιο
- Τηλεόραση
- Εφημερίδες
- Αναρτημένες διαφημίσεις
- Αποστολή φυλλαδίων
- Αυτοκόλλητα, κονκάρδες, καρφίτσες, μπλουζάκια

Διαφήμιση ...

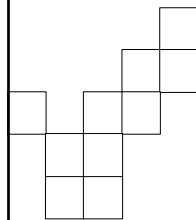
- «Άσκηση: κάντε την μέρος της ζωής σας»
- «Άσκηση: κάντε ακόμη ένα βήμα»
- «Άσκηση: μπορείτε παντού»
- «Τρέξτε για την υγεία σας»



Παρεμβάσεις σε
μειονότητες ή
συγκεκριμένες ομάδες

Ποιες είναι οι μειονότητες;

- Εθνικές ή θρησκευτικές μειονότητες
- Γυναίκες ή άνδρες
- Άτομα με χαμηλό εισόδημα
- Φοιτητές
- Άτομα που πάσχουν από μια συγκεκριμένη ασθένεια π.χ. διαβήτη
- Ειδικές ομάδες ατόμων π.χ. ναρκομανείς, φυλακισμένοι, αποφυλακισθέντες
- Κάτοικοι μιας πόλης ή μιας γειτονιάς



Περιβαλλοντικές και πολιτικές
παρεμβάσεις με στόχο την
προαγωγή της φυσικής
δραστηριότητας

- Είναι γενικά αποδεκτό ότι οι κοινωνικές, περιβαλλοντικές και πολιτικές παρεμβάσεις μπορούν να επηρεάσουν τη συμπεριφορά

Προτάσεις που απαιτούν συνεργασία φορέων

- Οργάνωση προγραμμάτων φυσικών δραστηριοτήτων σε πάρκα, ζωολογικούς κήπους, ενυδρεία, μουσεία, παραλίες, εμπορικά κέντρα ...
- Οργάνωση ημερών αφιερωμένες στο ποδήλατο, το περπάτημα, το τρέξιμο, το χορό, το σκέιπινγκ, τη μέτρηση αρτηριακής πίεσης, στα παιχνίδια στο νερό, στην άσκηση με ασφάλεια ...

Προτάσεις που απαιτούν συνεργασία φορέων

Οργάνωση ημερών με συνθήματα:

- «μια μέρα περπάτημα με τα ζώα μας»
- «μια μέρα χωρίς τσιγάρο»
- «μια μέρα χωρίς αυτοκίνητο»
- «μια μέρα χωρίς λιπαρά»
- «μια μέρα χωρίς ζάχαρη»
- «μια μέρα χωρίς ...»

Προτάσεις στα πλαίσια του αθλητισμού για όλους

- Ένα τρένο/λεωφορείο φέρνει την άσκηση κοντά σας
- Τουρνούα βόλεϊ, ρακέτας, μπάντμιντον, πιγκ-πογκ για οικογένειες
- Νυχτερινή άθληση στο σχολείο

Βιβλιογραφία

- American College of Sports Medicine (1998). The recommended quantity and quality of exercise ...
- Centers for Disease Control and Prevention (1997). Guidelines for promoting physical activity ...
- Sallis & Owen (1999). Interventions to promote physical activity in communities and populations, 153-173