



JARDUERA FISIKORAKO ONURAGARRIAK DIREN ZORTZI INBERTSIO



ISPAH.ORG



@ISPAHORG



@ISPAH



@ISPAH

#8Investments

ISPAHren dokumentu honek jardura fisikoari buruzko politika eta eztabaida sustatu, oinarritu eta gidatzeko erabil daitekeen ezagutzarik onena laburtzen du.

Ekintzarako dei bat mundu osoko norbanakoek, profesional, akademiko, gizarte zibil eta agintariak barne, jardura fisikoa nazio-mailako eta hortik beherako mailetako politiketan txerta dezaten

JARDUERA FISIKOA INBERTSIO INDARTSUA DA OSASUN HOBE ETA MUNDU JASANGARRIAGO ETA EMANKOR BATERAKO

Jarduera fisikoak etxean, hirian, eskolan, elkarte eta komunitatean eginiko gizaki-mugimendu guztiak biltzen ditu eta zio ugariaren ondorioz egiten da. Etxean, joan-etorrietan edo aisialdian eginiko gorputzeko mugimenduak (bat-batekoak eta gogozkoak) biltzen ditu.

Mundu osoko 1.400 milioi heldutik gorak ez du jarduera fisikoari dagokionez gomendatutako gutxieneko maila betetzen (1). Horrenbestez, gaixotasun ez kutsakorren (NCD, ingelesez) bat izateko arrisku handiagoa dute (2). Behetik jota, jarduera fisiko ezak 68.000 milioi US dolarreko kostua du, urtean, ekonomia globalerako (3). Jarduera fisikoak, egun, 3,9 milioi heriotza prebenitzen ditu urtean, mundu osoan (4). Gutxiagizko jarduera fisikoa, bere aldetik, prebeni zitezkeen 5 milioi heriotza baino gehiagoren erantzule da, urtean (2, 5).



Jarduera fisiko ezak zuzeneko edo zeharkako lotura dauka NCD gaixotasunen beste arrisku-faktoreekin: odol-tentsio altua, kolesterol altua eta glukosa-maila handiak, bai eta gizentasunak eta gehiegizko pisuak haurren artean bizi duten igoera nabarmenarekin ere; eta ez bakarrik herrialde aberatsetan (HIC, ingelesez), baita diru-sarrera ertain eta baxuak dituzten herrialde gehienetan ere (LMIC, ingelesez) (2). NCD heriotzen % 80 inguru (28 milioi) LMIC herrialdeetan gertatzen direnez (6), potentzial handia dago prebentzio-ekintzetarako LMIC testuinguruetan. Osasun-onura fisikoez gain, jarduera fisikoak buruko osasuna, gizarte-osasuna eta ongizatea susta ditzake ere eta onura kognitibiboak dakartza norbanakoarentzat eta komunitatearentzat (5).

Mundu osoko lau heldutik batek eta bost nerabetik lauk jarduera fisikoko maila baxuegiak agertzen dituzte (1, 7). Osasun publikoko gai bat den heinean, jarduera fisiko ezak egun agertzen duen prebalentzia pandemia globaltzat jo daiteke (8).

SISTEMATAN OINARRITUTAKO IKUSPEGIAK JARDUERA FISIKOA SUSTATZEKO

Sistematn oinarritutako ikuspegi batek sistema osatzen duten eragile guztion ezagutza eta berotasuna batuko ditu (norbanako, komunitate, gizarte- eta politika-liderrak) arazo baten (esaterako, jarduera fisikoa) konplexutasunari buruzko ulermen bateratua garatu, eragile nagusienak erabaki eta sisteman eragiteko osagaiak identifikatzeko (9). Sistemak ondokoak bilduko ditu: pertsonak, komunitateak, elkarteak, bitartekoak (ezagutza, dirua, denbora), ingurune fisiko eta sozialak, eraikitako azpiegiturak eta ekonomia orokorra.

Sistematn oinarritutako ikuspegi baten funtsezko gakoa da ekintzak beren kabuz funtzionatuko ez dutela aurreikustea, ohiko kontzeptu horretatik aldentzea. Horren ordez, sistemak testuinguruan nola lan egiten duen ulertu beharra dago, sistemak nola erantzuten duen ikusi eta osasun publikoko ikuspegiak sistemaren beharren arabera alda daitezkeela bermatu beharko da.



Eragile ezberdinak (nazioarteko, nazio-maila eta tokiko mailakoak) jarduera fisiko ezaren oinarritzko zioak ulertzeko xedearekin biltzean, sistematn oinarritutako ikuspegiak argazki orokorrean izango duten eginkizuna ikusteko aukera emango diete eragileei. Eragile orokorrek (nahiz eta orain arte jarduera fisikoaren arloan inplikaturik ez egon, apika) beren lanak arazoari eta, aldi berean, konponbideari egiten dion ekarpena ikusi dezakete. Dokumentu hau eragile nagusienak identifikatu eta deitzeko plataforma izan daiteke, jarduera fisikoari buruzko hausnarketa abiarazte aldera.

Komunitateek funtsezko eginkizuna dute sistematn oinarrituriko ikuspegi batean; tokiko komunitatearen aktiboak mobiliza ditzakete, beren biztanleriaren inplikazioa susta dezakete eta arazoaren errealitateari buruzko egiazko ezagutzak eskaini ditzakete.



Zenbait alderdi behar-beharrezkoak dira sistematan-oinarritutako ikuspegiak komunitatearen inplikazioarekin aplikatu ahal izateko (10). Lehena da sistema zehazten duten pertsonak identifikatzea (gubernuko agintariak edo tokiko biztanle garrantzitsuak) eta beren babesak lortzea. Bigarrena da denbora nahikoa uztea lankidetzak sortu edo sendotzeko, eragileen arteko konfiantza garatzeko eta sistemaren baitan aldaketarako aukerak eta gaitasuna daudela egiaztatzeko. Halaber, ikuspegiaren jasangarritasuna bermatu ahal izateko gobernantza apropos bat behar da. Azkenik, agenda ezberdinak batzeak beren inplikazioaren ondoriozko onurak eskuratzea ahalbidetuko die arlo anitzeko eragileei.

Biztanleriaren jarduera fisikoa sustatzeko sistematan oinarrituriko ikuspegi batek ondoko alderdiekiko konpromisoa eskatuko du (11):

1. Nazio-mailako politika
2. Tokiko politikak eta arauak
3. Programa eskuragarriak edozein adinetan
4. Babes-inguruneak
5. Lankidetzak sektore ezberdinen artean; eta komunitateekin



Halaber, sistemarako babesak behar dira politikaren gauzatze egokia bermatzeko. Ondokoak, besteren artean:

1. Jarduera fisikoari buruzko nazio-mailako ildoak (edo mundu-mailakoak indarrean jartzea edo egokitzea)
2. Jarduera fisikoaren agendaren lidergoa eramateko, erakunde sendotetan inbertitzea
3. Jarduera fisikoa jarraitu, zaindu eta ebaluatzeko bitartekoak
4. Jarduera fisikoaren lan-taldearen kompetentziak hobetzeko inbertsioa
5. Finantzazio jasangarria bermatzea politika gauzatu ahal izateko

Kontsiderazio hauek babes garrantzitsuak dira politikaren gauzatzeko eta ISPAHren 8 Inbertsioetarako.

JARDUERA FISIKOAK GUZTIONTZAT HOBE ETA JASANGARRIAGOA DEN MUNDU BAT LORTZEN LAGUNTZEN DU

Jarduera fisikoaren onurak osasunaz haraindi doaz eta eragin zuzena dute Nazio Batuen 2030 Agendako Garapen Jasangarrirako Helburuen (GJH) lorpenean (12): erregai fosilen kontsumoa murriztea; aireko kutsadura murriztea; errepideak arintzea eta seguruago egitea; desberdintasunak murriztea; generoen arteko berdintasuna sustatzea; hiriak jasangarri egitea; eta industria-produktibitatea handitzea, esaterako.

2016ko Bangkokeko bere Adierazpenean (13), Jarduera Fisiko eta Osasunerako Nazioarteko Elkarteak (ISPAH, ingelesez) jarduera fisikoak sektore ezberdinetarako dakartzan onurak eta GJH gehienak (1. irudia) lortzeari dagokionez duen eragina aitortu zituen. Jarduera Fisikoak GJHen lortzeari egiten dion ekarpena Osasunaren Mundu Erakundeak (OME) aitortu du ere, bere Jarduera Fisikoari buruzko 2018-2030 Ekintza Plan Globalean (GAPPA, ingelesez) (14).



1. Irudia:

Jarduera Fisikoa sustatzeko politika-ekintzaren ekonomia-, gizarte- eta ingurumen-izaerako onurak (Iturria: Active: A Technical Package for Increasing Physical Activity (15)).

Osasun-desberdintasunak biztanleria-taldeen osasun-egoeren artean dauden aldeak dira. Gizarte-jatorria dute eta sistematikoak dira, biztanleria osoan zehar agertzen duten banaketa desorekatuaren harira. GJHei jarraiki, jarduera fisikoa ekitea sustatzeko erreminta garrantzitsua izan daiteke. Eta hori oinezko eta bizikleta gaineko joan-etorriak sustatzen dituen garraio-egitura baten bitartez egin daiteke, komunitate-mailako zerbitzuetarako eta adinekoentzako eta desgaituentzako instalazioetarako sarbidea bermatuz, kalitatezko hezkuntza fisikoa eskainiz haurrei eta sarbide irisgarri eta merkea emanaz, adin guztietako pertsonei, kirol eta aisialdiko zerbitzuetara.

JARDUERA FISIKOARI BURUZKO 2018-2030 EKINTZA PLAN GLOBALA, OINARRI

Osasunaren Mundu Erakundeak sustatua 2018ko maiatzean eta urte hartako ekainean abiatua, GAPPAn ekimenak helmuga estrategikoak zehazten dizkie herrialde guztiei, jarduera fisikoa % 10ean murriztu dezaten 2025erako eta % 15ean 2030erako (14). GAPPAn lau helburu estrategiko eta 20 politika-ekintza zehazten ditu. Helburu estrategikoak ondokoak dira:

1. Gizarte aktiboak (gizarte-arau eta jarrerak)
2. Ingurune aktiboak (espazio eta gunek)
3. Pertsona aktiboak (programa eta aukerak)
4. Sistema aktiboak (governantza eta politika-bideratzaileak)

Jarduera Fisikoari buruzko Torontoko Gutuna (16) erreferentziako dokumentua izan zen eta jarduera fisikoa sustatzeko politika eta programetan inbertitzeak ekarriko litzuzkeen osasunari eta beste alderdi guztiei loturiko onurak nabarmendu zituen. Horretan oinarritua, *Jarduera Fisikorako Onuragarriak diren Inbertsioak* (17) jarduera fisikoa bultzatzea ahalbidetzen duten inbertsioen inguruko aholkuak eskaini zituen, ebidentzian eta ezagutzan oinarrituta.

Jarduera Fisikorako Onuragarriak diren Inbertsioen 2020ko eguneraketa hau 2011ko bertsioren zehazturiko jarduera fisikoari buruzko estrategietan (17) oinarritzen da eta GAPPAn (14) dokumentuarekin batera aplikatuz gero, jarduera fisikoari loturiko egungo pandemiari aurre egiten lagunduko die profesional, diseinatzaile, mediku, agintari eta estatu kideei.



EZ DAGO KONPONBIDE UNIBERTSALIK

Jarduera fisikoa osasun publikoko gai korapilatsua da eta elkarri lotuta dauden eragin ugari ditu. Esaten ohi den bezala, "arazo konplexu bakoitzak erantzun argi, erraz eta oker bat du" (18). Jarduera fisikoa sustatuko lukeen konponbide unibertsal bat bilatuz gero arazoak izango genituzke arlo honetan aurrera egiteko, osasun-emaizta sinple, indibidualak eta epe motzerakoak lortuko baikenituzke emaitza eta ekintza anitzak, konplexuak eta orokorrak lortu ordez (19).

Era askotan, sistematan oinarritutako ikuspegia jarduera fisikoari loturiko aldagaiak beren gizarte- eta ingurumen-testuinguruari lotzen zituzten aurretikako ereduetan (20) oinarritzen da. Sistematan oinarritutako ikuspegi batek sistema hori osatzen duten faktoreen arteko lotura dinamikoak jartzen ditu mahai gainean eta eragileek faktore horiekin dituzten elkarrekintzak izaten ditu kontuan. Sistematan oinarritutako ikuspegiaren ordez beste ikuspegi bat aplikatuz gero faktore askoren eta beren testuinguru fisiko, komertzial, soziokultural eta politikoen (21) arteko harreman ezberdinak kaotikotzat joko lirateke baina sistematan oinarrituriko ikuspegiak harreman horiek egituratzen eta ulertzen lagun dezake. Jarduera fisiko eza murrizteko ikuspegi eraginkorrek, horrenbestez, batera lan egiten duten politika, estrategia eta ekintza asko eskatzen dituzte, testuinguru eta arlo ezberdinetan aplikatuko direnak (Ikus 8. Inbertsioa).

Gaiari aurre egiteko nahia duten herrialde, estatu, hiri eta herriei laguntzeko, ISPAH erakundeak jarduera fisikorako onuragarriak diren zortzi inbertsio garatu ditu. Ebidentziak eta ezagutzak erakutsi dute inbertsioak eraginkorrak direla eta herrialde guztietan aplika daitezkeela.

Jarraian jasotako ISPAHren zortzi inbertsio berriak OMEren GAPPAn estrategiak ezarri duen ekintzarako esparrua eta bere lau helburu estrategikoak (14) osatzera datoz.

“Konponbide unibertsal bat bilatuz gero arazoak izango genituzke arlo honetan aurrera egiteko, osasun-emaizta sinple, indibidualak eta epe motzerakoak lortuko baikenituzke emaitza eta ekintza anitzak, konplexuak eta orokorrak lortu ordez.”



JARDUERA FISIKORAKO 8 INBERTSIO



1. ESKOLA OSOKO PROGRAMAK



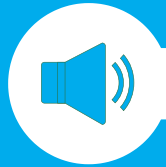
2. JOAN-ETORRI AKTIBOAK



3. HIRI-DISEINU AKTIBOA



4. OSASUN-ARRETA



5. GIZARTE HEZIKETA, HEDABIDE MASIBOAK BARNE



6. KIROL ETA AISIALDIA GUZTIONTZAT



7. LANTOKIAK



8. KOMUNITATE OSORAKO PROGRAMAK

1

ESKOLA OSOKO PROGRAMAK

Jarduera fisikoari buruzko eskola osoko programa batek ondokoak biltzen ditu: heziketa fisikoko kalitatezko ikas-saio erregularrak lehenestea; ingurune fisiko eta bitarteko egokiak bermatzea egunean zeharreko jarduera fisiko egituratua (eta egiturarik gabekoa) babesteko (adibidez, jolasa eta aisialdia eskola-eguna baino lehen, egunean zehar eta ondoren); eskolarako joan-etorri aktiboak sustatzeko programak; eta ekimen horiek guztiak babesteko eskola-politikak eta irakasle eta langile, ikasle, guraso eta komunitate osoaren inplikazioa lortzea. Eskola osoko ikuspegi batek eskolan oinarritutako jarduera fisikoan parte hartzeko aukerak ugari ditzake, haurrek etxetik kanpo pasatzen duten denboraren zatirik handiena hartzen baitu eskolak. Halaber, eskolak gizarte-talde oso ezberdinetako haurrei ematen die jarduera fisikoan parte hartzeko aukera, eta etenik gabeko epe batean zehar gainera (22).

Heziketa fisikoko programak (23), ikasgela aktiboak (24, 25), eskola osteko jarduera fisikoa (26) edo jolas-ordua (27) bezalako eskola osoko programen ekimen indibidualen eraginkortasuna frogatu duten azternalak handitzen badoaz ere, beren eraginkortasuna isolatua aztertua izan da gehienetan eta ez dago ebidentzia handirik eskola osoko programek osotasunean maila ezberdinetan eta eragile ezberdinen inplikazioarekin (28) duten eraginkortasunaren inguruan. Nolanahi ere, jarduera fisikoa egiteko aukera ezberdinak eskaintzen dituzten eskola osoko programak oso eraginkorrak dira ikasleen jarduera fisikoaren maila handitzeari dagokionez (29) eta epe luzera ere jasagarriak direla frogatu dute (30). Izaera honetako programa entzutetsuenen artean dago Finlandiako Schools on the Move ekimena (31). Horren inguruko azterlanek frogatu ahal izan dutenez, jarduera fisikoa areagotu du jolas-orduetan eta eskola-egunean zehar, ikasleek jolas-orduetako denbora gehiena kanpoan ematen dute, eskolarako joan-etorri aktiboek gora egin dute neguan eta ikasleak gehiago inplikatu dira eskola-jardueren planifikazioan (31, 32).

GAPPA ekimenak eskola osoko programak (14) hedatzeko beharra nabarmentzen du eta programa horietako ekintzak zabaltzea eta hedatzea eskatzen du, ikasleek jarduera fisikoa egiteko aukera handiagoak izan ditzaten. Politika eta sistema berriak garatu beharko dira kalitate handiko programen gauzatzeko oinarri gisara, programa horien eskutik etorriko baitira eskola osoko ikuspegiak eta, ondorioz, jarduera fisikoaren areagotzea haur eta nerabeen artean (33).



“...jarduera fisikoa egiteko aukera ezberdinak eskaintzen dituzten eskola osoko programak oso eraginkorrak dira ikasleen jarduera fisikoaren maila handitzeari dagokionez...”

2

JOAN-ETORRI AKTIBOAK

Joan-etorri ugari egiten ditugu gure egunerokotasunean: lanera edo etxera joateko bidaia, lagun eta kideei eginiko bisitak, erosketak eta abar luze bat. Joan-etorriak, askotan, beharrezko jarduera bat dira, sahietsenak, eta osasunaren gizarte-baldintzatzaille bat dira.

Joan-etorrietan egunean dugun denboraren zati handi bat ematen dugunez, jarduera fisikoa joan-etorri horietan txertatzea jarduera fisikoa handitzeko era praktikoa eta jasangarria izan daiteke (34). Autoz eginiko irteera motzak (<5 km) bizikletaz egin daitezke txirrindularientzako azpiegitura seguruak eta egokiro konektatuak izanez gero (35). Garraio publikoa hobetuz gero, jendeak bizikleta hartuko du edo oinez joango da geltoki batetik bestera eta horrek era nabarmenean areagotuko du pertsonen eguneroko jarduera fisikoa (36). Joan-etorri aktiboak areagotzeak onura ugari ekarriko ditu: airearen kalitatea hobetzea, trafikoa arazotzea eta karbono dioxidoaren isurpenak gutxitzea (36).

Oinezko zein bizikleta gaineko joan-etorriak eta, autoen ordez, garraio publikoa sustatzen duten hiriak diseinatzeak ikuspegi-aldaketa handi bat eskatuko die herrialde gehieni, hiri gehienak autoa erdian kokatuta diseinatu baitira orain arte (37). 2016. urtean, The Lancet aldizkariak hiri-antolamendu, garraio eta osasunaren arteko elkarrekintza eta loturak aztertu zituzten hiru artikulu agitaratu zituen (36, 38, 39). Lehenak, oinezko eta bizikleta gaineko joan-etorriak eta garraio publikoa sustatu eta ibilgailu pribatuen erabilera murrizten duten eskualde-mailako eta tokiko mailako hiri-antolamenduko zortzi eskuhartze zehaztu zituen (36); ondokoak: jomugaren irisgarritasuna; enpleguaren banaketa orekatua hirietan zehar; eskaria kudeatzeko, aparkalekuen eskuragarritasuna murriztea eta beren prezioa igotzea; oinezkoentzako eta txirrindularientzako sareak sustatzea; bizileku-erabileraren dentsitate-maila aproposak bermatzea; garraio publikorako distantzia murriztea; eta joan-etorri aktiboen erakargarritasuna hobetzea.



Munduko hiri ezberdinek aktiboki lan egin dute oinezko zein bizikleta gaineko joan-etorriak eta garraio publikoa sustatzeko xedearekin. Melbournen (Australia), Plan Melbourne (2017-2050) delakoak 20 minutuko auzoak ditu jomuga (40). 20 minutuko auzoen xedea da 'bertan bizi ahal izatea', hau da, egunerokotasunean dituzten behar guztiak etxetik atera eta 20 minutuz gehienez ibili ondoren asetzeko aukera ematea biztanle guztiei, txirrindularientzako eta garraio publikoko tokiko sareak bermatuz. Parisen (Frantzia), Anne Hidalgo Alkateak '15 minutuko' hiria defendatzen du eta azken urteotan azpiegiturretan eginiko hobekuntzen ondorioz txirrindularien kopuruak % 54 egin du gora (41). Ganten (Belgika), bizikleta gaineko joan-etorriek % 25 egin zuten gora trafikoa plan berria abian jarri eta urtebetera (42). Irlandak (43) eta Erresuma Batuak (44) oinezkoentzako eta txirrindularientzako egiturak hobetzeko funtsak era nabarmenean igotzeko nahia agertu dute.



“Parisen (Frantzia), azken urteotan azpiegiturretan eginiko hobekuntzen ondorioz txirrindularien kopuruak % 54 egin du gora. Ganten (Belgika), bizikleta gaineko joan-etorriek % 25 egin zuten gora trafikoa plan berria abian jarri eta urtebetera.”

3

HIRI-DISEINU AKTIBOA

2007tik, munduko pertsona gehienak hiritan bizi dira. 2050. urterako beren portzentajea % 68 izatea espero da (45, 46). Hiriaren diseinuak eragin zuzena dauka gure portaera-erabakietan (kontziente zein inkontzienteak). Mundu osoko 14 hiritan eginiko jarduera fisikoari buruzko nazioarteko azterketa batek frogatu duenez, jarduera fisikoa sustatzen duten auzoetan bizi diren pertsonen 68-89 minutu gehiago pasatzen dituzte jarduera fisikoa egiten, astean, jarduera fisikoa sustatzen ez duten auzoetan bizi diren pertsonen baino (47). 5 kontinentetan dauden eta oso ezberdinak diren 14 hiri horietan ikusi ahal izan denez, bizileku-erabileraren dentsitate handiagoa, garraio publiko hobea eta parke gehiago dituzten auzoetan bizi direnak beste auzoetan bizi direnak baino aktiboagoak dira (47). Ingurune-osagai horiek bi eragin nagusi dituzte jarduera fisikoari loturiko portaeran: (i) aisialdiko jarduera fisikorako aukeren (parke eta berdeguneak) eskuragarritasunak aisialdi aktiboa sustatzen du; (ii) aitzitik, oinezkoentzako eta txirrindularientzako sare eta garraio publiko hobekak dituzten auzoetan joan-etorriari loturiko jarduera fisikoak egiten du gora.

The Lancet aldizkariak hiri-diseinu, garraio eta osasunari buruz argitaratu dituen artikuluetako batek lurzorua erabilerara mistoa eta trinkoa aktiboki sustatzen duten hiri-diseinuak gomendatzen ditu, ibilgailu pribatuaren erabileraren ordean oinezko eta bizikleta gaineko joan-etorriak eta garraio publikoa sustatzen baitituzte (39). Artikulu segida horretako hirugarren artikuluko osasun-eragina baloratzeko ariketa bat egin zuen eta hiri trinko batean egiten den lurzorua erabilerak gizakion osasunean duen eragina azaldu zuen (38).

The Lancet aldizkariako artikuluek jarduera fisikoa sustatu eta, aldi berean, osasun- eta ingurumen-onura ugari dakartzaten hiri-diseinuaren ezaugarriak nabarmendu zituzten eta gomendioa ondokoa zen: denda, eskola eta beste zerbitzu batzuk, parkeak eta aisialdirako instalazioak biltzen dituzten, lantokiak etxebizitzetatik gertu dituzten eta jomuga ezberdinetara oinez edo bizikletaz joatea ahalbidetzen duten egitura egokiak eskaintzen dituzten hiri trinkoak eraikitzea.



“Mundu osoko 14 hiritan eginiko jarduera fisikoari buruzko nazioarteko azterketa batek frogatu duenez, jarduera fisikoa sustatzen duten auzoetan bizi diren pertsonen 68-89 minutu gehiago pasatzen dituzte jarduera fisikoa egiten, astean, jarduera fisikoa sustatzen ez duten auzoetan bizi diren pertsonen baino.”

4 OSASUN-ARRETA

Osasun-arretako profesionalak pertsona askorekin dituzte hartu-emanak beren lan-jardunean zehar eta, askotan, diabetesa bezalako gaixotasun kronikoak edo tentsio altua bezalako gaitz kardiobaskularren arrisku-faktoreak dituzten pertsonak artatzen dituzte (48). Horrez gain, gizartearen errespetu eta konfiantza handiaz gozatzen duen talde bat osatzen dutenez, iritzi publikoan eta norbanakoan eragina izateko potentzial handia duten profesionalak dira (49, 50).

Egindako azterlanek frogatu dutenez, jarduera fisiko hutsa sustatzeko esku-hartzeak edo aipatua beste arrisku-faktore aldagarriren batekin (tabako kontsumoa, alkohol kontsumo kaltegarria edo dieta arriskutsuak) landu nahi izan duten esku-hartzeak eraginkorrak dira (51-53) eta, gehienak, errentagarriak dira ere (54). Ikusi ahal izan denez, bereziki erabilgarria da aholku labur eta errazak eskaintzea edo komunitatearen baitan jarduera fisikoa egiteko dauden aukeretan parte hartzea animatzea (55, 56). Esku-hartze horien eraginik altuena lortzen da aldatzeko nahi handia agertzen duten pertsona inaktiboak identifikatu eta ikuspegi kognitiboak eta portaerazko ikuspegiak aplikatzen direnean pazienteak jarduera fisikoa egiten has dadin eta jarduera fisikoa egiten jarrai dezan (51).

Osasun-arretako profesionalak (mediku, eraizain eta arlo horretako beste profesional batzuk) lanean hasi aurretik eta lanean dauden bitartean trebatzeak duen garrantzia azpimarratu du GAPPa ekimenak, beren gaitasunak eta abileziak hobeto ditzaten (14). Osasun-arretako profesionalak gaitasun nahikoa izan beharko lukete beren lan-jardunean jarduera fisikoari loturiko balorazioak egin eta aholku eta/edo gomendio laburrak eman ahal izateko. Horrez gain, jarduera fisikoa egiteko beren komunitateetan dauden aukerak ezagutu beharko dituzte, pazienteei beren jarduera fisikoa areagotzeko dituzten aukeren inguruko aholkuak emateko gai izan daitezten. Jarduera fisikoa lehen- eta bigarren-mailako arreta-zerbitzuetan sustatu beharko litzateke, froga ugari baitaude jarduera fisikoak gaixotasunen prebentzio eta tratamenduan duen garrantziaren inguruan (2). Politika eta sistema berriak garatu beharko dira jarduera fisikoa pazienteen arretan txertatze aldera. Berritasunen artean, klinika-zerbitzu prebentiboak finantzatu beharko dira eta pazienteen jarduera fisikoa baloratu, hobetu eta jarraitzeko erremintak diseinatu eta hedatu beharko dira.



"Egindako azterlanek frogatu dutenez, jarduera fisiko hutsa sustatzeko esku-hartzeak edo aipatua beste arrisku-faktore aldagarriren batekin (tabako kontsumoa, alkohol kontsumo kaltegarri edo dieta arriskutsuak) landu nahi izan duten esku-hartzeak eraginkorrak dira..."

5

GIZARTE HEZIKETA, HEDABIDE MASIBOAK BARNE

Gizarte heziketak ondokoak biltzen ditu: argitalpen, ikus-entzunezko eta hedabide elektronikoa, sare sozial eta hedabide digital, kanpoaldeko kartel eta poster, harreman publiko, kartel motibatzaile eta informazio-banaketa masiboa.

Hedabide masiboak jarduera fisikoari buruzko mezuak gizartetalde ugaritara helarazteko modu eraginkor bat dira. Herralde gehienetan, jarduera fisikoaren sustatzea ez dago hedabide masiboetan integratua. Ordaindu beharreko zein doako hedabideek bere osasun-onuren inguruko sentsibilizazioa heda dezakete, jarduera fisikoari loturiko jarraibideak eta helmugak zabaldu, aktibo izan eta mantentzeko motibazioa bultzatu dezakete eta jarrera, sinesmen eta gogoetan eragin dezakete. Hedabideek, halaber, aktibo izateko aukerak eta erak zabal ditzakete, laguntza bilatzeko portaerak bultzatu ditzakete (adibidez, elkarrekintza sare sozialetan edo telefono bidezko laguntza-zerbitzuetan) eta jarduera fisikoaren aldeko kultura-ohiturak eraikitzen lagun dezakete (57). GAPPA ekimenak sentsibilizazioa eta ulermena hobetzeko komunitate- eta komunikazio-kanpainarik eraginkorrenak identifikatu ditu (14).

Azken urteotan 'hedabide berriek' (hedabide sozial eta digitalak eta eskuzko gailu eramangarrietarako eta Interneterako sorturiko hedabide sozial eta digitalak) hazkunde garrantzitsua bizi izan dute. Hedabide berri horiek hartzaile masiboetarako iristeko aukera garaikide berriak, eta errentagarriak, eskaintzen dituzte (58). Komunikazio horiek interaktiboak dira askotan (bi noranzko edo taldeka), programa berezietara lotuta egon daitezke, segmentu demografiko zehatzetara egoki daitezke, eskuzko gailu eramangarrietara lotu eta indibidualki egokitutako baliabideen bidez loturiko datuak jasotzeko helburuari lotuta egon daitezke. Internet sarean oinarrituriko zenbait esku-hartze jarduerak fisikoaren igoera garrantzitsua ekarri dute (59).

Jarduera fisikoari buruzko komunikazioaren inguruko azterketek ondokoa baieztatu dute:

1. Jarduera fisikoari loturiko mezuak positiboak izan behar dute eta epe motzerako onurak azpimarratu behar dituzte, gizarte-osasunari eta buruko osasunari lotuta dauden horiek bereziki.
2. Mezuaren edukia jomuga diren hartzailetara egokitu beharko da.
3. Mezuak garatzean ikerketa formatiboa, psikologia-teoria eta/edo gizarte-marketinoko printzipioak aplikatu beharko lirateke (60).



Argazkia: Leo Reynolds. Could you get off a stop earlier? (CC BY-NC-SA 2.0) Eskuragarri hemen: <https://ftic.kr/p/6MBb39>

2019. urtean egindako azterlan batek frogatu duenez, hedabide masiboek jarduera fisikoari buruzko ezagutza, sentsibilizazioa eta gogoia sustatzen dute; baina jarduera fisikoari loturiko portaeran duten eragina ez dago hain argi (61). Gizarte heziketak eta komunikazioak, berez, eragin mugatua izango dute portaeran; ondorioz, sistematan oinarritutako ikuspegiaren garrantzia agerian uzten da. Baina gizarte heziketa beste ekintza edo esku-hartze batzuekin osatzen badugu (adibidez, programa aukerak eta eskuragarri dauden azpiegiturak) emaitzak hobeak izango dira (62). Sistematan oinarritutako ikuspegiarekin bat, gizarte heziketa beste esku-hartze eta ekintza ezberdinekin konbinatuz gero (komunitate-mailako ekitaldiak eta komunitatearen inplikazioa, inbertsioak), oinarri teorikoa duen era egoki batean eta epe zehatz batean zehar, emaitzarik hoberenak lortuko ditugu (63, 64).

“Gizarte heziketa beste esku-hartze eta ekintza ezberdinekin konbinatuz gero (komunitate-mailako ekitaldiak eta komunitatearen inplikazioa, inbertsioak), oinarri teorikoa duen era egoki batean eta epe zehatz batean zehar, emaitzarik hoberenak lortuko ditugu.”

6

KIROL ETA AISIALDIA GUZTIONTZAT

Kirola egitea oso zabaldua dago mundu osoan eta, askorentzat, kultura-esanahi esanguratsuak ditu (65). Partaidetza globalaren joeretan egondako aldaketa baten ondorioz, geroz eta jende gutxiagok parte hartzen du antolatutako kirolean (65, 66). Horren ordez, izaera informal eta soziala duten kirol-jardueren eta aisialdi-aukeren alde egin du jendeak (67, 68).

Mundu mailako politika- eta estrategia-ekimenek (14, 69, 71) kirol eta aisialdi-jardueraren edozein mailatan parte hartzeak dakartzan eragin positibo nabarmenak (72) azpimarratu dituzte, bizitza osoan zeharreko parte-hartze aktiboa eta boluntariotza barne daudelarik (72, 73). Izan ere, kirol eta aisialdia, garapenerako kirola barne, Nazio Batuen zortzi GJHri daude lotuta eta lotura zuzena dute osasun, gizarte, ekonomia, garapena, bakea eta jasangarritasuna sustatzeko agendekin (74-78).

Jarrera positiboak sortu eta kirol eta aisialdia gizarte-arau bilakatzeko, komunitate osoak inplikatzeko dituzten kirol- eta aisialdi-ekitaldi jendetsuak antola daitezke, bai eta horietan parte-hartzeak dakartzan onurak nabarmenduko dituzten komunikazio-kanpainak egin ere (14; ikus 5. atala). Kirolari profesionalen ikusgarritasuna handituz gero, eredu positiboak sor ditzakegu, kirol- eta aisialdi-ekimenetan parte hartzeko inspirazioa zabal dezaketena. Ekitaldi nagusien harira gauzaturiko legatu-politika orokorren baitan kirol eta aisialdiaren arloko legatu-estrategiak sartu beharko liriateke (79, 80).

Jendeak guneak eta espazioak behar ditu kirol eta aisialdi-jardueretarako (14). Lankidetzak bultzatu beharko liriateke hiri-antolamendua eta lurzorua erabilera erabakitzeke ardura duten eragileekin, kirol eta aisialdirako instalazioak eta egiturak berma ditzaten beren plangintzetan (14).

Kirol eta aisialdiari loturiko aukerek behar handiagoa edo partaidetza-maila baxuagoak agertzen dituzten taldeak izango dituzte jomuga (neska eta emakumeak, desgaituak, adinekoak eta kultura-edo hizkuntza-mailan gutxiengoan dauden taldeak). Halaber, esperientzia positiboak sustatu beharko lituzkete ekimenetan parte hartu dutenek berriz errepika dezaten (14). Eskaintzaren kalitate handia bermatzeko, kirolaren arloko langileak dibertsifika daitezke eta elkarte antolatzaileen gaitasuna eta ahalmena hobe daitezke (14, 70).



"Izan ere, kirol eta aisialdia, garapenerako kirola barne, Nazio Batuen zortzi GJHri daude lotuta eta lotura zuzena dute osasun, gizarte, ekonomia, garapena, bakea eta jasangarritasuna sustatzeko agendekin."

7

LANTOKIAK

Iraganean, laneko ataza gehienetan langileek aktiboak ziren fisikoki. Egun, ordea, eta laneko ataza askoren automatizazio eta konputerizazioaren ondorioz, jarduera fisikoaren mailak nabarmenki egin du behera lantokietan (81). Lantokia osasuna sustatzeko testuinguru aproposenen artean dago, heldu gehienek beren egunaren heren bat inguru ematen baitute lanean (81, 82). Jarduera fisikoan oinarrituriko lantokiko esku-hartzetan inbertitzea lehentasuna bilakatu da, bai eta 'enpresa hobetzeko neurri estrategikoa' ere (81).

Jarduera fisikoan oinarrituriko lantokiko esku-hartzeek osasun- onura fisiko, mental eta sozial ugari ekar ditzakete eta, aldi berean, absentismoa (83) eta akitutako langileen kopurua (84) murriztuko dituzte. GAPPA ekimenak, horrenbestez, gaitasun guztietako pertsoneri beren lantokian jarduera fisikoa egiteko aukera emango dieten ekintzak eta programak enpresen baitan abiatu eta bultzatzeko beharra nabarmendu du (14). Sektore ezberdinetarako diseinatu eta egokitutako politikak bultzatu beharko lirake langile guztien jarduera fisikoaren maila igo eta, halaber, osasunaren aldeko kultura bat sustatzeko. Ekintza eta programa horiek ondoko helburuak izango dituzte, besteren artean: bat-bateko jarduera fisikoa sustatzen duten laneko inguruneak diseinatzea; joan-etorri aktiboak bultzatzea; fisikoki aktiboak diren gizarte-ekitaldiak; hezkuntza-izaerako saioak jarduera fisikoaren onurak langileen artean zabaltzeko; lan-kultura aktiboa sustatzea (adibidez, oinez ibiltzen eginiko bilerak); eta ordaindutako atsedanak edo ordutegi malguak eskaintzea langileei, jarduera fisikoa egin dezaten (81). Gailu eramangarriak, aplikazio mugikorak erabiltzen dituzten eta sarean oinarrituriko ekimenak sustatu beharko lirake ere (86). Garrantzitsua izango da ezarritako politika eta ekintzen inguruko informazioa langileen artean zabaltzea.

OMEren Lantoki Osasuntsua izeneko ekimenak jarduera fisikoa lantokietan bultzatzeko ikuspegi holistiko bat aplikatzea gomendatzen du (87). Lehen urratsa da enpresaburuak eta langileak mobilizatzea eta beharren azterketa egitea. Osasunaren aldeko aldaketarako batzordea eta txapeldunak (eragile ezberdinak barne) izendatuko dira bigarren urratsean. Osasunaren enbaxadoreak edo txapeldunak izendatzea estrategia eraginkorra izan daiteke txanda ezberdinetan edo eskualde-mailako ordezkarietzan (egoitza nagusitik at) lan egiten duten langileak mobilizatzeko (88). Osasun-egoerari eta bizi-estiloari loturiko portaerak (eta interesgarriak diren beste alderdi batzuk, absentismoa adibidez) aztertu ondoren, batzordeak esku-hartzeen jomuga izango diren arloak zehaztu beharko ditu. Gauzatzearen barruan ebaluazioa sartu beharko da.



Argazkia: Longtrekhome. Falun Dafa the second exercise, standing meditation. (CC BY-NC-SA 2.0) Eskuragarri hemen: <https://flic.kr/p/4MmtnT>

Arrakastarik handiena duten esku-hartzeak ongizatearen kultura txertatua duten lantokietan ematen ohi dira (89). Beren ekimenak "helburu neurgarriak dituzten plan estrategiko sendoetan" oinarrituta daudela ziurtatu beharko dute lantokiek (89). Jarraian jasotako sei estrategiek lantokian ezarritako jarduera fisikoa sustatzeko esku-hartzeen eraginkortasuna eta jarraitutasuna bultzatu ditzakete: (i) lidergo aktiboaren babes eta konpromisoa; (ii) eragile ezberdinen (langile eta sindikatuak barne) inplikazioa gauzatzean; (iii) politikak; (iv) eraikitako ingurune eta gizarte-ingurune babesleak; (v) osotariko, alderdi anitzeko eta lankidetzako ekimenak; eta (vi) datuetan oinarritutako aldaketa, egungo zein etorkizuneko ekimenak zehazte aldera (89, 90).

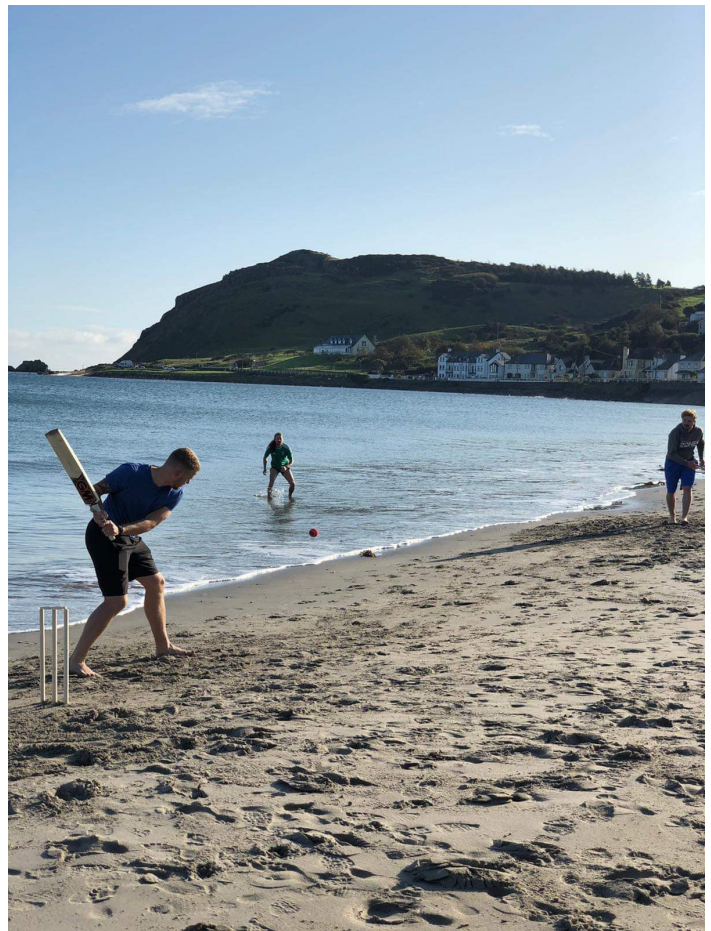
“Jarduera fisikoan oinarrituriko lantokiko esku-hartzeek osasun-onura fisiko, mental eta sozial ugari ekar ditzakete eta, aldi berean, absentismoa eta akitutako langileen kopurua murriztuko dituzte.”

8

KOMUNITATE OSORAKO PROGRAMAK

Komunitate osorako programek biztanleriaren jarduera fisiko eza murriztea xede duten ikuspegi ezberdinak biltzen dituzte, maila ezberdinetan esku hartzen baitute jendearen portaeran eragiteko. Maila horiek sistematan oinarritutako ikuspegiak isla dira eta beren xedea da politikak aldatzea; hau da, eraikitako ingurunea hobetzea edo programak abiaraztea, adibidez. Komunitate osorako programen osagai eraginkorrak hedabide masiboetatik ingurunetan oinarritutako ekintzetaraino doaz (esaterako, osasun-arreta edo eskolak). Politika, ingurune eta programak uztartzen dituzten ekimen hauek eraginkoragoak dira biztanleriaren jarduera fisikoa sustatzeari dagokionez, alderdi ezberdinak lantzen baitituzte: jarduera fisikoaren adierazpen ezberdinak, lana, joan-etorri aktiboak eta aisialdia (7., 2. eta 6. atala, hurrenez hurren). Baker et al (91) lanak dio komunitate osorako programek ondoko osagaien konbinazio bat bildu beharko luketela:

1. Gizarte-marketina, hedabide masiboen bitartez (esaterako, telebista, irratia edo egunkariak).
2. Beste komunikazio-estrategia batzuk (poster, eskuorri, informazio-gida, webgune, mapa eta antzekoak) jarduera fisikoko aukeren inguruko sentsibilizazioa sustatu eta komunitateko norbanakoei informazioa helarazteko.
3. Aholku indibidualak osasunaren arloko profesionalen aldetik (finantzazio publiko zein pribatuarekin); jarduera fisikoa egiteko aukera eta programetara igortzea.
4. Boluntario, gobernu eta gobernu kanpoko erakundeekin (kirol elkarteak barne) batera lan egitea ibilaldi eta beste jarduera eta ekitaldi batzuetako partaidetza sustatzeko xedearekin.
5. Eskola, lantoki, zahar etxe, komunitate zentro, etxegabeentzako zentro eta merkataritza-guneekin batera lan egitea, gizarte-egoera ahulean bizi direnei jarduera fisikoa egiteko aukerak emateko helburuarekin.
6. Ingurunea aldatzeko estrategiak ezartzea, oinezkoentzako bideak eta antzeko egiturak sortuz, beharrezko lege-, zerga- edo politika-aldaketak eginaz; eta plangintzak biztanleria orokorra jomugan kokatuz burutzea.



Egindako azterketek frogatu dute komunitate osorako programek eragin positiboa dutela jarduera fisikoa sustatzeko esfortzuetan, bereziki oinezko ibilaldiak eta joan-etorri aktiboak sustatzeari dagokionez (91, 92). Hedabide masiboen, ingurunean eraikitako azpiegituren edo komunitate-mailako ekitaldien eta ingurunea aldatzeko estrategien (93) eraginkortasuna ere frogatua dago. Eraikitako ingurune-azpiegitura berriak, hedabidetako kanpaineekin batera, joan-etorri aktiboak sustatzen ditu gehienbat (94, 95). Sustapen-estrategiei arreta berezia eskaini zien komunitate osorako esku-hartze bat urte luzez mantendu zen indarrean biztanleen jarduera fisikoa igotzen hasi zen arte. Komunitate osorako ikuspegiak oso zabaldua daude Latinoamerikan, beren diseinua, gauzatzea eta eguneratzea bultzatzen duten sare ezberdinen eskutik (97). Teknologia eta sare sozialak erabiltzeak programa horiek hedatzen lagunduko du.

"Komunitate osorako programen osagai eraginkorrak hedabide masiboetatik ingurunetan oinarritutako ekintzetaraino doaz (esaterako, osasun-arreta edo eskolak)."

ERREFERENTZIAK

1. Guthold R, Stevens GA, Riley LM, Bull FC. Worldwide trends in insufficient physical activity from 2001 to 2016: a pooled analysis of 358 population-based surveys with 1.9 million participants. *The Lancet Global Health*. 2018;6(10):e1077-e86.
2. 2018 Physical Activity Guidelines Advisory Committee. 2018 Physical Activity Guidelines Advisory Committee Scientific Report Washington, DC: U.S. Department of Health and Human Services; 2018 [Available from: https://health.gov/sites/default/files/2019-09/PAG_Advisory_Committee_Report.pdf]
3. Ding D, Lawson KD, Kolbe-Alexander TL, Finkelstein EA, Katzmarzyk PT, van Mechelen W, et al. The economic burden of physical inactivity: a global analysis of major non-communicable diseases. *The Lancet*. 2016;388(10051):1311-24.
4. Strain T, Brage S, Sharp SJ, Richards J, Tainio M, Ding D, et al. Use of the prevented fraction for the population to determine deaths averted by existing prevalence of physical activity: a descriptive study. *The Lancet Global Health*. 2020;8(7):e920-e30.
5. Lee IM, Shiroma EJ, Lobelo F, Puska P, Blair SN, Katzmarzyk PT. Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: an analysis of burden of disease and life expectancy. *The Lancet*. 2012;380(9838):219-29.
6. World Health Organization. Global status report on noncommunicable diseases 2010 Geneva, Switzerland 2011 [Available from: https://www.who.int/nmh/publications/ncd_report2010/en/]
7. Guthold R, Stevens GA, Riley LM, Bull FC. Global trends in insufficient physical activity among adolescents: a pooled analysis of 298 population-based surveys with 1.6 million participants. *The Lancet Child & Adolescent Health*. 2020;4(1):23-35.
8. Kohl HW, 3rd, Craig CL, Lambert EV, Inoue S, Alkandari JR, Leetongin G, et al. The pandemic of physical inactivity: global action for public health. *The Lancet*. 2012;380(9838):294-305.
9. Bellew W, Smith BJ, Nau T, Lee K, Reece L, Bauman A. Whole of Systems Approaches to Physical Activity Policy and Practice in Australia: The ASAPa Project Overview and Initial Systems Map. *Journal of physical activity & health*. 2020;17(1):68-73.
10. Bagnall AM, Radley D, Jones R, Gately P, Nobles J, Van Dijk M, et al. Whole systems approaches to obesity and other complex public health challenges: a systematic review. *BMC public health*. 2019;19(1):8.
11. Shilton T, Robertson G. Beating non-communicable diseases equitably – let's get serious. *Glob Health Promot*. 2018;25(3):3-5.
12. United Nations. United Nations sustainable development goals, 17 Goals to transform our world. New York, USA 20218 [Hemen eskuragarri: <https://www.un.org/sustainabledevelopment/>]
13. International Society for Physical Activity and Health (ISPAH). The Bangkok Declaration on Physical Activity for Global Health and Sustainable Development Bangkok, Thailand 2016 [Hemen eskuragarri: <https://www.ispah.org/resources/key-resources/>]
14. World Health Organization. Global action plan on physical activity 2018-2030; more active people for a healthier world. Geneva, Switzerland 2018 [Hemen eskuragarri: <https://www.who.int/ncds/prevention/physical-activity/global-action-plan-2018-2030/en/>]
15. World Health Organization. Active: A Technical Package for Increasing Physical Activity Geneva, Switzerland 2018 [Hemen eskuragarri: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/275415>]
16. International Society for Physical Activity and Health (ISPAH). The Toronto Charter for Physical Activity: A Global Call to Action Toronto, Canada 2010 [Hemen eskuragarri: <https://www.ispah.org/resources/key-resources/>]
17. International Society for Physical Activity and Health (ISPAH). NCD Prevention: Investments that Work for Physical Activity. 2011 [Hemen eskuragarri: <https://www.ispah.org/resources/key-resources/>]
18. Mencken HL. For every complex problem there is an answer that is clear, simple, and wrong. 2020 [Hemen eskuragarri: https://www.brainyquote.com/quotes/h_l_mencken_129796]
19. Rutter H, Savona N, Glonti K, Bibby J, Cummins S, Finegood DT, et al. The need for a complex systems model of evidence for public health. *The Lancet*. 2017;390(10112):2602-4.
20. Sallis J, Cervero R, Ascher W, Henderson K, Kraft M, Kerr J. An Ecological Approach to Creating More Physically Active Communities. *Annual review of public health*. 2006;27:297-322.
21. Rutter H, Cavill N, Bauman A, Bull F. Systems approaches to global and national physical activity plans. *Bulletin of the World Health Organization*. 2019;97(2):162-5.
22. Anderson EL, Howe LD, Kipping RR, Campbell R, Jago R, Noble SM, et al. Long-term effects of the Active for Life Year 5 (AFLY5) school-based cluster-randomised controlled trial. *BMI Open*. 2016;6(11):e010957.
23. Lonsdale C, Rosenkranz RR, Peralta LR, Bennie A, Fahey P, Lubans DR. A systematic review and meta-analysis of interventions designed to increase moderate-to-vigorous physical activity in school physical education lessons. *Prev Med*. 2013;56(2):152-61.
24. Norris E, van Steen T, Direito A, Stamatakis E. Physically active lessons in schools and their impact on physical activity, educational, health and cognition outcomes: a systematic review and meta-analysis. *British Journal of Sports Medicine*. 2020;54(14):826-38.
25. Seljebotn PH, Skage I, Riskedal A, Olsen M, Kvalø SE, Dyrstad SM. Physically active academic lessons and effect on physical activity and aerobic fitness. *The Active School study: A cluster randomized controlled trial*. *Preventive Medicine Reports*. 2019;13:183-8.
26. Mears R, Jago R. Effectiveness of after-school interventions at increasing moderate-to-vigorous physical activity levels in 5- to 18-year olds: a systematic review and meta-analysis. *Br J Sports Med*. 2016;50(21):1315-24.
27. Erwin HE, Ickes M, Ahn S, Fedewa A. Impact of recess interventions on children's physical activity--a meta-analysis. *American journal of health promotion : AJHP*. 2014;28(3):159-67.
28. van der Mars H LKC. History, Foundations, Possibilities, and Barriers. In: Carson RL, Webster CA, editors. *Comprehensive School Physical Activity Programmes: Putting Research into Evidence-Based Practice*. Page 408. . *Human Kinetics*; 2019.
29. McDonald SM, Clennin MN, Pate RR. Specific Strategies for Promotion of Physical Activity in Kids—Which Ones Work? A Systematic Review of the Literature. *Am J Lifestyle Med*. 2015;12(1):51-82.
30. McKay HA, Macdonald HM, Nettlefold L, Masse LC, Day M, Naylor P-J. Action Schools! BC implementation: from efficacy to effectiveness to scale-up. *British Journal of Sports Medicine*. 2015;49(4):210-8.
31. Blom A, Tammelin T, Laine K, Tolonen H. Bright spots, physical activity investments that work: the Finnish Schools on the Move programme. *British Journal of Sports Medicine*. 2018;52(13):820-2.
32. Haapala HL, Hirvensalo MH, Laine K, Laakso L, Hakonen H, Lintunen T, et al. Adolescents' physical activity at recess and actions to promote a physically active school day in four Finnish schools. *Health education research*. 2014;29(5):840-52.
33. Love R, Adams J, van Sluijs EMF. Are school-based physical activity interventions effective and equitable? A meta-analysis of cluster randomized controlled trials with accelerometer-assessed activity. *Obesity reviews : an official journal of the International Association for the Study of Obesity*. 2019;20(6):859-70.
34. Ng SW, Popkin BM. Time use and physical activity: a shift away from movement across the globe. *Obesity reviews : an official journal of the International Association for the Study of Obesity*. 2012;13(8):659-80.
35. World Health Organization. Can urban development, housing and transport policy act as health policy? Economics of social determinants of health and health inequalities: a resource book. World Health Organization. 2013:93-114.

36. Giles-Corti B, Vernez-Moudon A, Reis R, Turrell G, Dannenberg AL, Badland H, et al. City planning and population health: a global challenge. *The Lancet*. 2016;388(10062):2912-24.
37. Mattioli G, Roberts C, Steinberger JK, Brown A. The political economy of car dependence: A systems of provision approach. *Energy Research & Social Science*. 2020;66:101486.
38. Stevenson M, Thompson J, de Sá TH, Ewing R, Mohan D, McClure R, et al. Land use, transport, and population health: estimating the health benefits of compact cities. *The Lancet*. 2016;388(10062):2925-35.
39. Sallis JF, Bull F, Burdett R, Frank LD, Griffiths P, Giles-Corti B, et al. Use of science to guide city planning policy and practice: how to achieve healthy and sustainable future cities. *The Lancet*. 2016;388(10062):2936-47.
40. Victorian Government Australia. Plan Melbourne, 2017-2050. 20 minute neighbourhoods. 2017 [Hemen eskuragarri: <https://www.planmelbourne.vic.gov.au/current-projects/20-minute-neighbourhoods>]
41. Bowers C. Increase in Paris cycling lanes leads to dramatic increase in bike commuting *Transport & Environment*. 2020 [Hemen eskuragarri: <https://www.transportenvironment.org/news/increase-paris-cycle-lanes-leads-dramatic-rise-bike-commuting>]
42. Transport & Environment. How a Belgian city is cutting rush-hour traffic. 2019 [Available from: <https://www.transportenvironment.org/news/how-belgian-city-cutting-rush-hour-traffic>]
43. Irish Government. Programme for Government – Our Shared Future. [Hemen eskuragarri: <https://static.rasset.ie/documents/news/2020/06/draft-programme-for-govt.pdf>]
44. Department for Transport UK. Gear Change: A bold vision for cycling and walking. [Hemen eskuragarri: <https://www.gov.uk/government/publications/cycling-and-walking-plan-for-england>]
45. United Nations Department of Economic and Social Affairs. 68% of the world population projected to live in urban areas by 2050. 2018 [Available from: <https://www.un.org/development/desa/en/news/population/2018-revision-of-world-urbanization-prospects.html>]
46. World Bank. Urban population (% of total population) 2018 [Hemen eskuragarri: <https://data.worldbank.org/indicator/SP.URB.TOTL.IN.ZS>]
47. Sallis JF, Cerin E, Conway TL, Adams MA, Frank LD, Pratt M, et al. Physical activity in relation to urban environments in 14 cities worldwide: a cross-sectional study. *The Lancet*. 2016;387(10034):2207-17.
48. van Doorslaer E, Masseria C, Koolman X, Group OECD Health Equity Research Group. Inequalities in access to medical care by income in developed countries. *CMAJ*. 2006;174(2):177-83.
49. Weiler R, Chew S, Coombs N, Hamer M, Stamatakis E. Physical activity education in the undergraduate curricula of all UK medical schools. Are tomorrow's doctors equipped to follow clinical guidelines? *British Journal of Sports Medicine*. 2012;46(14):1024-6.
50. Bull FCL, Schipper ECC, Jamrozik K, Blanksby BA. How Can and Do Australian Doctors Promote Physical Activity? *Preventive Medicine*. 1997;26(6):866-73.
51. Vuori IM, Lavie CJ, Blair SN. Physical Activity Promotion in the Health Care System. *Mayo Clinic Proceedings*. 2013;88(12):1446-61.
52. Sanchez A, Bully P, Martinez C, Grandes G. Effectiveness of physical activity promotion interventions in primary care: A review of reviews. *Prev Med*. 2015;76 Suppl:S56-67.
53. Onerup A, Arvidsson D, Blomqvist Å, Daxberg E-L, Jivegård L, Jonsdottir IH, et al. Physical activity on prescription in accordance with the Swedish model increases physical activity: a systematic review. *British Journal of Sports Medicine*. 2019;53(6):383-8.
54. Zubala A, MacGillivray S, Frost H, Kroll T, Skelton DA, Gavine A, et al. Promotion of physical activity interventions for community dwelling older adults: A systematic review of reviews. *PloS one*. 2017;12(7):e0180902.
55. World Health Organization. Global action plan for the prevention and control of noncommunicable diseases 2013-2020. Geneva, Switzerland 2013 [Available from: https://www.who.int/nmh/events/ncd_action_plan/en/]
56. Titzte S, Ruf W, Lackinger C, Großschädl L, Strehn A, Dorner T, et al. Short-and Long-Term Effectiveness of a Physical Activity Intervention with Coordinated Action between the Health Care Sector and Local Sports Clubs. A Pragmatic Trial in Austrian Adults. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2019;16:2362.
57. Wakefield MA, Loken B, Hornik RC. Use of mass media campaigns to change health behaviour. *The Lancet*. 2010;376(9748):1261-71.
58. Bergeron CD, Tanner AH, Friedman DB, Zheng Y, Schrock CS, Bornstein DB, et al. Physical Activity Communication: A Scoping Review of the Literature. *Health Promotion Practice*. 2019;20(3):344-53.
59. Joseph RP, Durant NH, Benitez TJ, Pekmezci DW. Internet-Based Physical Activity Interventions. *Am J Lifestyle Med*. 2014;8(1):42-68.
60. Williamson C, Baker G, Mutrie N, Niven A, Kelly P. Get the message? A scoping review of physical activity messaging. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. 2020;17(1):51.
61. Stead M, Angus K, Langley T, Katikireddi SV, Hinds K, Hilton S, et al. Public Health Research. Mass media to communicate public health messages in six health topic areas: a systematic review and other reviews of the evidence. Southampton (UK): NIHR Journals Library; 2019.
62. Grunseit A BB, Goldbaum E, Gale J, Bauman A. Mass media campaigns addressing physical activity, nutrition and obesity in Australia: an updated narrative review Sydney: The Australian Prevention Partnership Centre; 2016 [
63. Leavy JE, Bull FC, Rosenberg M, Bauman A. Physical activity mass media campaigns and their evaluation: a systematic review of the literature 2003-2010. *Health education research*. 2011;26(6):1060-85.
64. Pratt M, Sarmiento OL, Montes F, Ogilvie D, Marcus BH, Perez LG, et al. The implications of megatrends in information and communication technology and transportation for changes in global physical activity. *The Lancet*. 2012;380(9838):282-93.
65. Hulteen RM, Smith JJ, Morgan PJ, Barnett LM, Hallal PC, Colyvas K, et al. Global participation in sport and leisure-time physical activities: A systematic review and meta-analysis. *Preventive Medicine*. 2017;95:14-25.
66. Eime RM, Harvey JT, Charity MJ, Payne WR. Population levels of sport participation: implications for sport policy. *BMC public health*. 2016;16:752-.
67. Borgers J, Pilgaard M, Vanreusel B, Scheerder J. Can we consider changes in sports participation as institutional change? A conceptual framework. *International Review for the Sociology of Sport*. 2016;53(1):84-100.
68. Staley K, Donaldson A, Randle E, Nicholson M, O'Halloran P, Nelson R, et al. Challenges for sport organisations developing and delivering non-traditional social sport products for insufficiently active populations. *Australian and New Zealand journal of public health*. 2019;43(4):373-81.
69. HM Government UK. Sporting Future: A New Strategy for an Active Nation London, United Kingdom 2015 [Hemen eskuragarri: <https://www.gov.uk/government/publications/sporting-future-a-new-strategy-for-an-active-nation>]
70. Australian Government. Sport 2030 Canberra, Australia. 2018 [Available from: <https://www.sportaus.gov.au/national-sport-plan/home>]

71. Government of Canada. A Common Vision for increasing physical activity and reducing sedentary living in Canada: Let's Get Moving. Ottawa, Canada 2018 [Available from: <https://www.canada.ca/en/public-health/services/publications/healthy-living/lets-get-moving.html>].
72. Eime RM, Young JA, Harvey JT, Charity MJ, Payne WR. A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents: informing development of a conceptual model of health through sport. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. 2013;10(1):98.
73. Nichols G, Hogg E, Knight C, Storr R. Selling volunteering or developing volunteers? Approaches to promoting sports volunteering. *Voluntary Sector Review*. 2019;10.
74. United Nations Educational Scientific and Cultural Organization. Kazan Action Plan. Kazan, Russia. 2017 [Hemen eskuragarri: <https://en.unesco.org/mineps6/kazan-action-plan>].
75. Lindsey L, Chapman T. Enhancing the Contribution of Sport to the Sustainable Development Goals London, UK 2017 [Hemen eskuragarri: https://www.sportanddev.org/sites/default/files/downloads/enhancing_the_contribution_of_sport_to_the_sustainable_development_goals_.pdf].
76. United Nations Office on Sport for Development and Peace. Sport and the Sustainable Development Goals: An overview outlining the contribution of sport to the SDGs. [Hemen eskuragarri: https://www.un.org/sport/sites/www.un.org.sport/files/ckfiles/files/Sport_for_SDGs_finalversion9.pdf].
77. SDG Fund Secretariat The Contribution of Sports to the Achievement of the Sustainable Development Goals: A Toolkit for Action. 2018 [Hemen eskuragarri: https://www.sdgfund.org/sites/default/files/report-sdg_fund_sports_and_sdgs_web_0.pdf].
78. Keane L, Negin J, Latu N, Reece L, Bauman A, Richards J. 'Governance', 'communication', 'capacity', 'champions' and 'alignment': factors underpinning the integration of sport-for-development within national development priorities in Tonga. *Sport in Society*. 2019:1-22.
79. Weed M CE, Fiore J., A systematic review of the evidence base for developing a physical activity and health legacy from the London 2012 Olympic and Paralympic Games London, UK. 2009 [Hemen eskuragarri: <https://www.canterbury.ac.uk/social-and-applied-sciences/spear/docs/DofH-Olympic-Research.pdf>].
80. Thomson A, Cuskelly G, Toohey K, Kennelly M, Burton P, Fredline L. Sport event legacy: A systematic quantitative review of literature. *Sport Management Review*. 2019;22(3):295-321.
81. Plotnikoff R HG, Morgan P, Gilson N, Kennedy S. Action area 2: Workplaces. In: *Blueprint for an Active Australia*. 2019. 3rd ed. In: *Blueprint for an Active Australia*. Melbourne, Australia: National Heart Foundation of Australia,
82. Abdin S, Welch RK, Byron-Daniel J, Meyrick J. The effectiveness of physical activity interventions in improving well-being across office-based workplace settings: a systematic review. *Public health*. 2018;160:70-6.
83. Lopez R, Mallén A, Vallejo N. Physical activity as a tool to reduce disease-related work absenteeism in sedentary employees: A systematic review. *Revista española de salud pública*. 2018;92.
84. Naczenski LM, Vries JD, Hooff M, Kompier MAJ. Systematic review of the association between physical activity and burnout. *Journal of occupational health*. 2017;59(6):477-94.
85. Ablah E, Lemon S, Pronk N, Wojcik J, Mukhtar Q, Grossmeier J, et al. Opportunities for Employers to Support Physical Activity Through Policy. *Preventing Chronic Disease*. 2019;16(E84).
86. Whitsel LP, Pate RR, Ablah E, Lemon SC, Pronk NP, Wojcik JR, et al. Editor's Desk: Promoting Physical Activity in the Workplace. *American journal of health promotion : AJHP*. 2019;33(2):312-26.
87. World Health Organization. *Healthy Workplaces: a model for action: for employers, workers, policy makers and practitioners* Geneva, Switzerland 2010 [Hemen eskuragarri: https://www.who.int/occupational_health/publications/healthy_workplaces_model_action.pdf].
88. Alberta Centre for Active Living. *Wellspring: Using Wellness Ambassadors*. 29. Canada 2018.
89. Goetzl R. Designing and Implementing Successful Workplace Health and Well-Being Initiatives. *American Journal of Health Promotion*. 2020;34:112.
90. Sorensen G, Sparer E, Williams JAR, Gundersen D, Boden LI, Dennerlein JT, et al. Measuring Best Practices for Workplace Safety, Health, and Well-Being: The Workplace Integrated Safety and Health Assessment. *Journal of occupational and environmental medicine*. 2018;60(5):430-9.
91. Baker PRA, Francis DP, Soares J, Weightman AL, Foster C. Community wide interventions for increasing physical activity. *Cochrane Database of Systematic Reviews*. 2015(1).
92. Bekemeier B, Pui-Yan Yip M, Flaxman AD, Barrington W. Five Community-wide Approaches to Physical Activity Promotion: A Cluster Analysis of These Activities in Local Health Jurisdictions in 6 States. *Journal of public health management and practice : JPHMP*. 2018;24(2):112-20.
93. Foster C, Kelly P, Reid HAB, Roberts N, Murtagh EM, Humphreys DK, et al. What works to promote walking at the population level? A systematic review. *British Journal of Sports Medicine*. 2018;52(12):807.
94. Goodman A, Sahlqvist S, Ogilvie D, iConnect C. New walking and cycling routes and increased physical activity: one- and 2-year findings from the UK iConnect Study. *Am J Public Health*. 2014;104(9):e38-e46.
95. Panter J, Heinen E, Mackett R, Ogilvie D. Impact of New Transport Infrastructure on Walking, Cycling, and Physical Activity. *American journal of preventive medicine*. 2016;50(2):e45-53.
96. Kamada M, Kitayuguchi J, Abe T, Taguri M, Inoue S, Ishikawa Y, et al. Community-wide intervention and population-level physical activity: a 5-year cluster randomized trial. *International journal of epidemiology*. 2018;47(2):642-53.
97. Parra DC, Hoehner CM, Hallal PC, Reis RS, Simoes EJ, Malta DC, et al. Scaling up of physical activity interventions in Brazil: how partnerships and research evidence contributed to policy action. *Glob Health Promot*. 2013;20(4):5-12.

DOKUMENTU OSAGARRIAK

ISPAH erakundearen Jarduera Fisikorako Onuragarriak diren Zortzi Inbertsio dokumentua 2011n argitaraturiko Jarduera Fisikorako Onuragarriak diren Inbertsioak (ISPAH 2011) izeneko dokumentuaren eguneratzea da.

Dokumentu hau ISPAHren politika-dokumentuak osatzera dator:

- Jarduera Fisiko eta Osasunerako Nazioarteko Elkarte (ISPAH) (2010). Jarduera Fisikorako Torontoko Gutuna: Ekintzarako Dei Globala. <https://ispah.org/resources/key-resources/>
- Jarduera Fisiko eta Osasunerako Nazioarteko Elkarte (ISPAH) (2016). Osasun Global eta Garapen Jasangarrirako Jarduera Fisikoari buruzko Bangkokeko Adierazpena. <https://ispah.org/resources/key-resources/>

OMEren ondoko dokumentuekin batera erabil daiteke:

- OME NCD gaixotasunen inguruko ekintza plan globala – 2013-2020 (OME 2013) https://www.who.int/nmh/events/ncd_action_plan/en/
- OME Jarduera Fisikoari buruzko 2018-2030 Ekintza Plan Globala (GAPPA) (OME, 2018) <https://ispah.org/resources/additional-resources/>

EGIN ZAITEZ BAZKIDE

ISPAH erakundeko bazkide egin zaitez eta gurekin batera lan egin ezazu aktiboagoa izango den mundu baten alde, abantaila eskusibo ezberdinez gozaten duzun bitartean.

www.ispah.org



ISPAH erakundearen xedea da jarduera fisikoa osasun globalerako lehenentasunen artean kokatzea, zientzia (ikerketa) eta unibertsiitate arloetako bikaintasunaren, gaitasunen garapenaren eta aholkularitzaren bitartez.

ISPAH mundu mailan liderra den elkarte profesional bat da eta ikertzaile eta profesionalak biltzen ditu. Bere xedea da jarduera fisikoaren eta osasun publikoaren arloan lan egitea. Elkarteak:

- **Komunikazioa** eta bikaintasuna bultzatzen ditu jarduera fisikoaren eta osasun publikoaren arloetako ikertzaile eta profesionalen artean
- **Gaitasuna** garatzen du, mundu osoan, jarduera fisikoaren eta osasun publikoaren arloetako ikerketa eta jardunbide profesionalen
- **Aholkularitza-ekintzak** sustatzen ditu ikerketa bultzatu eta informazioa hedatzeko, politikak eta jardunbidea hobetu eta jarduera fisikoa sustatzeko xedearekin
- Mundu-mailako **lankidetzak** ezberdinetan parte hartzen du jarduera fisikoari eta osasun publikoari buruzko ikerketa eta jardunbidea bultzatzeko



IRADOKITZEN DEN AIPAMENA

Iradokitzen den aipamena: Jarduera Fisiko eta Osasunerako Nazioarteko Elkarte (ISPAH). Jarduera Fisikorako Onuragarriak diren Zortzi Inbertsio.

Laguntzaileak: Trevor Shilton, Matthew McLaughlin, Lindsey Reece, Anna Chalkley, Sjaan Gomersall, Jasper Schipperijn, Karen Milton, Maria Hagströmer, Ben Smith, Paul Kelly, Tracy Kolbe-Alexander, Jacqueline Mair, Charlie Foster, James Nobles, Nick Cavill.

Euskarazko itzulpena: BITEZ, S.L. Itzulpen zuzentzailea: Mugiment idazkaritza tekniko eta Jaurlaritzaren Jarduera Fisikoaren eta Kirolaren Zuzendaritza.



JARDUERA FISIKOA ZURE INGURUNEAN SUSTATZEA

Ekintza da "osasun-izaerako helburu edo programa zehatz baterako inplikazio politikoa, politika-babesa, aitortza soziala eta sistema babesleak lortzea bilatzen duten egintza indibidual eta sozial ezberdinen multzoa."

Osasunaren Mundu Erakundea, 1995

ALDAKETARAKO MUGIMENDU GLOBAL HONEN PARTE IZAN ETA JARDUERA FISIKOA SUSTA EZAZU. PERTSONA ORO IZAN DAITEKE SUSTATZAILE.

1

EBIDENTZIAK BILTzea

Bilduko diren ebidentziak osasunari lotuta egon daitezke (gaixotasunen prebalentzia, zioak eta prebentzioa) edo egingarritasun, onargarritasun eta egokitasunari loturiko datuak izan daitezke ere. Datu guztiak funtsezkoak izango dira erabakitzaileentzat eta hartzaileak zehazteko unean.

2

MEZUAK OSATZEA

Ebidentziak politika-agenda bihurtzeko:

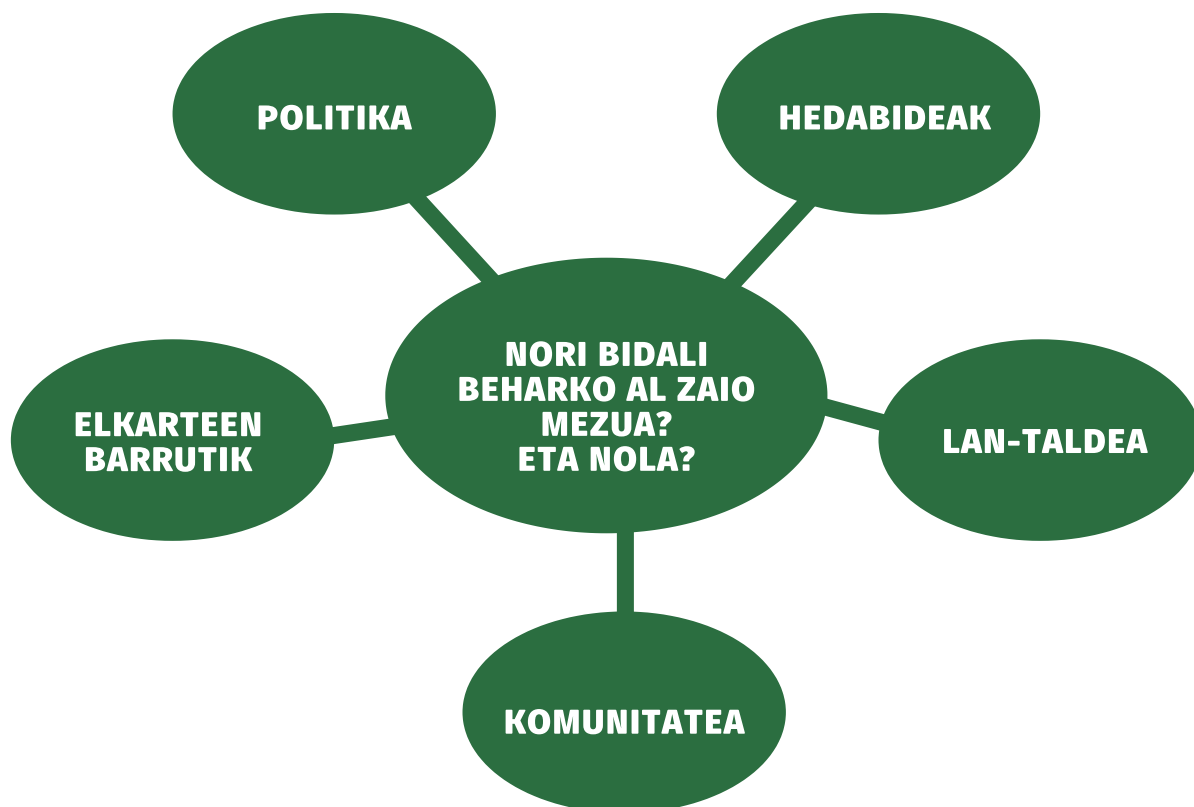
- Jarduera fisikoaren kopurua eta mota eta ekarriko dituen onurak zehaztuko dituzten mezuak adostea.
- Adostutako, ebidentzian oinarritutako eta lehenetsitako ekintza-multzo bat: arrakastarako errezeta.

3

MEZUA ZABALTZEA

Biztanleriaren eta profesionalen iritzia aldatzeko, planean jasotako jarduera fisikoari buruzko ekintzak bultzatzeko babesa eta baliabideak mobilizatzeko behar diren estrategien konbinazioa.

Iturria: Shilton TR. (2008) eta Shilton TR. (2016).



Iturria: Shilton TR (2008) eta Shilton TR. (2016).



Nola erabil dezakezu dokumentu hau?

1

Dokumentua eta infografia partekatu

- Dokumentuari buruzko eztabaidan parte har ezazu sare sozialetan, #8Investments
- Dokumentua lankideekin partekatu
- Infografia hau sartu [CLICK HERE](#)
- Behin-behineko testu hau zure buletinean txerta ezazu [CLICK HERE](#)

2

Dokumentua babestu

- Dokumentu hau ofizialki babes ezazu
- Norbanakoa bazara, dokumentua babestu hemen [CLICK HERE](#)
- Erakundea bazara, dokumentua babestu hemen [CLICK HERE](#)
- Hirugarrenak dokumentua babestera bultzatu

3

Erabilerari buruzko iritzia

- Dokumentu hau erabilgarri suertatu al zaizu, zure testuinguruan?
- Dokumentua nola erabili duzun adieraz diezaguzu: info@ispah.org





ISPAH.ORG



@ISPAHORG



@ISPAH



@ISPAH

#8Investments