



ACTIVEFORHEALTH.EU



STATE OF THE ART ANALYSIS REPORT

June 30th 2025

COORDINATOR: SURPASS SPORT SYSTEMS



Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



Co-funded by
the European Union

Genel Bakış

EHLA projesinin ayrılmaz bir parçası olan bu rapor, yalnızca fiziksel hareketsizliğin durumunu özetlemeyi amaçlamamaktadır.

Proje kapsamında yer alan ülkelerde, daha geniş AB bağlamında, en son DSÖ çalışmalarından elde edilen veriler kullanılmakla kalmayıp, aynı zamanda sivil toplumun izleme ve savunuculuk rolüne ilişkin bir bakış açısı da sunularak, ulusal kamu kurumları ve diğer paydaşların her birinin sağlığı iyileştirici fiziksel aktiviteyi teşvik etmede aktif rol oynaması çağrısında bulunmaktadır.

Bu, aslında EHLA projesinin amaçlarından biridir: proje başvurusunda sunulan ve o dönemde mevcut olan verilere dayanan arka plan ve ihtiyaç analizine ilişkin güncel bilgiler sunmak.

Projenin öngördüğü gibi, ortak kuruluşlar, ülkelerindeki fiziksel aktiviteyi teşvik etmenin mevcut durumu ve destekledikleri savunuculuk girişimleri hakkında bilgi ve bakış açıları sunarak rapora katkıda bulundular ve kurumları ve diğer paydaşları daha etkili eylemler geliştirmeye çağırdılar.

Bu nedenle, bu rapor aynı zamanda ortak kuruluşlar tarafından belirlenen ve önerilen iyi uygulamalardan bir seçki sunarak, Avrupa vatandaşlarının fiziksel olarak aktif hale getirilmesi için daha etkili modeller önermeyi amaçlamaktadır.

Bu raporun, Avrupa Birliği ve Dünya Sağlık Örgütü'nü (DSÖ) destekleyerek, ülkelerimizde ve daha genel olarak Avrupa Birliği'nde fiziksel aktiviteyi teşvik etmeye yönelik önlemlerin uygulanmasını desteklemek amacıyla entegre, kapsamlı ve çok sektörlü girişimlerin ve eylemlerin geliştirilmesine katkıda bulunmasını umuyoruz.

Sunan:

Adrian Geissel, Surpass Sport Systems Ltd. (İrlanda)

Jean-Claude Coubard, Avrupa Sağlıklı Yaşam Tarzı İttifakı (Belçika)

Raffaella Chiodo Karpinsky, Unione Italiana Sport Per Tutti (İtalya)

Maarten Gijssels, Kinetic Analysis BV (Hollanda)

Tümay Erdil, Spor İstanbul (Türkiye)

Hans Derks, Sport Drenthe (Hollanda)



Proje Kimliği: 101184145 Avrupa Sağlıklı Yaşam Tarzı Eylemleri



Co-funded by
the European Union

İçindekiler

| | |
|--|----|
| Genel Bakış | 2 |
| İçindekiler | 3 |
| Revizyon Tarihi | 3 |
| Arka Plan ve Genel Hedefler | 4 |
| Yenilikçi Tedbirlerin İncelenmesi | 11 |
| Mevcut Durum | 21 |
| Görüş, Perspektif ve Gelecek Beklentisi..... | 27 |
| İlgili Projeler | 32 |
| Ek Kaynaklar | 36 |
| Ek 1: Belirlenen Yenilikçi Tedbirler | 39 |
| Ek 2: Ortak Kuruluşlar | 62 |

Revizyon Tarihi

| Sürüm | Tarih | Yazar(lar) | Yorum |
|-------|-------------------|------------|------------------|
| 1.0 | 31 Temmuz 2025 | RCK, AG | İlk belge sürümü |
| | | | |
| | | | |
| | | | |



Arka Plan ve Genel Hedefler

Proje Hedefleri

Proje kapsamında, 6-12 yaş grubundaki çocuklar arasında fiziksel aktiviteyi artırmaya yönelik en yenilikçi üç uygulamayı yeniden hayata geçirmek amacıyla üç pilot test gerçekleştirilecektir. Pilot testlerin uygulanacağı temel alan ilkokullar olacaktır.

Proje, aileler ve geniş toplum kesimleriyle bağlar kurmayı teşvik eden bütüncül (holistik) bir yaklaşıma dayanmaktadır. EHLA projesi, okuldaki çocuklara yönelik faaliyetleri; okul dışındaki aktörlerle (ebeveynler, tıp merkezleri, spor organizasyonları, çocuk dernekleri, KOBİ'ler, kamu yönetimi vb.) kurulan müdahalelerle birleştirmektedir.

Bu projenin temel amacı; çocuklara ve ailelerine ulaşarak, aktif bir yaşam deneyimini doğru beslenme eğitimi ve aşırı işlenmiş yiyecek/içeceklerden kaçınma bilinciyle birleştirmek; böylece daha sağlıklı ve hareketli bir yaşam tarzı için olumlu bir deneyim sunmaktır.

Ölçüm Çerçevesi

Avrupa Komisyonu ve Dünya Sağlık Örgütü'nün (DSÖ), Avrupalı vatandaşların psikofiziksel ve sosyal refahı için Sağlığı Geliştirici Fiziksel Aktivite teşvikine yönelik daha önceki kılavuzlarından (Fiziksel Aktivite Küresel Eylem Planı 2018-2030 ve 2020 tarihli DSÖ Fiziksel Aktivite ve Sedanter Davranış Kılavuzları dahil) ortaya çıkan önemli göstergelere ek olarak, yakın zamanda başka bir önemli referans aracı daha hayata geçirilmiştir. Bu araç, Avrupa'daki mevcut durumu net bir şekilde görmek ve fiziksel inaktivite ile mücadele etmek için gerekli önlemleri almak adına büyük önem taşımaktadır.

Fiziksel aktivitenin teşvikiyle ilgilenen tüm paydaşlar için hazırlanan bu yeni referans aracı, Avrupa Komisyonu iş birliğiyle DSÖ Avrupa Ofisi tarafından yayımlanan güncel "Avrupa Birliği'nde Sağlıklı Fiziksel Aktivite, 2024" raporunda tanımlanmaktadır. Bu rapor, AB'deki fiziksel aktiviteye ilişkin en güncel verileri sunmakta ve sağlıklı fiziksel aktiviteyi insanların yaşamlarının ayrılmaz bir parçası haline getirme konusunda kaydedilen ilerlemeyi analiz etmektedir.

Rapor; 2015, 2018 ve 2021 yıllarında yayımlanan bilgileri güncelleyerek, 2024 yılında Avrupa Birliği Üye Devletlerinde yürütülen Sağlıkla İlgili Fiziksel Aktivite İzleme



Patterns and trends in physical activity promotion in the EU

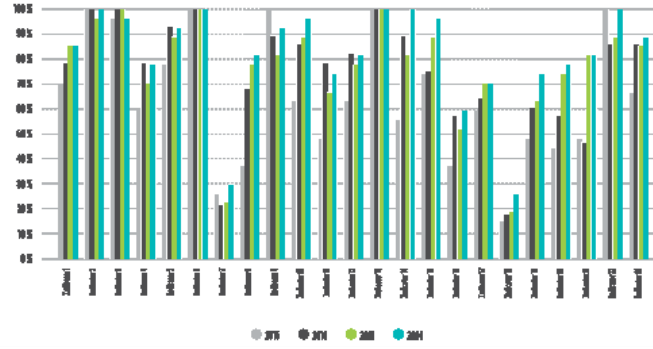
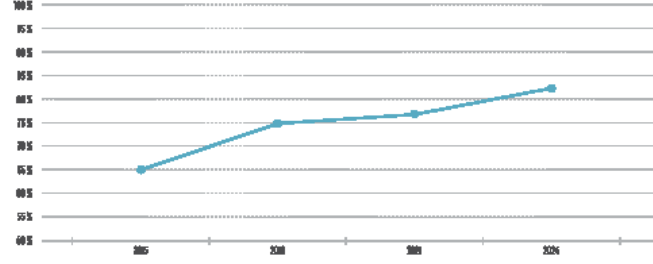


An overall improvement in the indicators is observed between 2015 and 2024 (Fig. 1 and Fig. 2). Across the Region, the average proportions of the 23 indicators that were attained by Member States were 64.7% in 2015, 74.5% in 2018, 76.5% in 2021 and 84.6% in 2024.

Direct comparisons of the data must, however, be made with caution, as the questions in the four surveys between 2016 and 2021 were slightly different; new focal points may have collected data differently, and different Member States responded to the survey in each round (Brazos did not participate in the survey in 2015, and the United Kingdom is no longer a Member State of the EU since 2021).

Fig. 1. Evolution of achievement (in average) of the 23 indicators between 2015 and 2024 by EU Member States

Fig. 2. Proportions of each indicator met in 2015, 2018, 2021 and 2024 by the EU Member States



Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) raporu

Avrupa Komisyonu ve Dünya Sağlık Örgütü'nün (DSÖ), Avrupalı vatandaşların psikofiziksel ve sosyal refahı için Sağlığı Geliştirici Fiziksel Aktivite teşvikine yönelik daha önceki kılavuzlarından (Fiziksel Aktivite Küresel Eylem Planı 2018–2030 ve 2020 tarihli DSÖ Fiziksel Aktivite ve Sedanter Davranış Kılavuzları dahil) ortaya çıkan önemli göstergelere ek olarak, yakın zamanda başka bir önemli referans aracı daha hayata geçirilmiştir. Bu araç, Avrupa'daki mevcut durumu net bir şekilde görmek ve fiziksel inaktivite ile mücadele etmek için gerekli önlemleri almak adına büyük önem taşımaktadır.

Fiziksel aktivitenin teşvikiyle ilgilenen tüm paydaşlar için hazırlanan bu yeni referans aracı, Avrupa Komisyonu iş birliğiyle DSÖ Avrupa Ofisi tarafından yayımlanan güncel "Avrupa Birliği'nde Sağlıklı Fiziksel Aktivite, 2024" raporunda tanımlanmaktadır. Bu rapor, AB'deki fiziksel aktiviteye ilişkin en güncel verileri



sunmakta ve sağlıklı fiziksel aktiviteyi insanların yaşamlarının ayrılmaz bir parçası haline getirme konusunda kaydedilen ilerlemeyi analiz etmektedir.

Rapor; 2015, 2018 ve 2021 yıllarında yayımlanan bilgileri güncelleyerek, 2024 yılında Avrupa Birliği Üye Devletlerinde yürütülen Sağlıkla İlgili Fiziksel Aktivite İzleme Çerçevesi sonuçlarını sunmakta ve 2015-2024 yılları arasında AB'de fiziksel aktivite politikalarının uygulanmasında bir iyileşme olduğunu ortaya koymaktadır.

Çalışma ayrıca, ulusal düzeyde fiziksel aktiviteyi teşvik etmeye yönelik kapsamlı bir yaklaşımı yansıtan ve Avrupa Birliği Fiziksel Aktivite Kılavuzları'nın uygulanmasını denetleyen 23 gösterge hakkında toplu bilgiler sağlamaktadır.

2015 ile 2024 yılları arasında, göstergelerin uygulanma düzeyinde genel bir iyileşme kaydedilmiştir. Örneğin, Üye Devletler tarafından 23 gösterge bazında ulaşılan ortalama başarı oranları, 2015 yılında %64,7 iken 2024 yılında %81,8'e yükselmiştir. Bu ilerleme, fiziksel aktivitenin teşvik edilmesinin, halk sağlığının temel bir bileşeni olarak küresel düzeyde her geçen gün daha fazla benimsendiğini göstermektedir.

Buna rağmen, politika geliştirme ve uygulama süreçlerindeki bu artışa tezat olarak; Dünya Sağlık Örgütü'nün (DSÖ) fiziksel aktivite seviyelerine ilişkin mevcut en son verileri, küresel ölçekte yetersiz fiziksel aktivite yaygınlığının %31,3 olduğunu ortaya koymaktadır. Eğer bu eğilimler devam ederse, DSÖ Fiziksel Aktivite Küresel Eylem Planı 2018-2030'da hedeflenen fiziksel inaktivitede %15'lik azalma oranına çoğu ülkede ulaşamayacaktır.

DSÖ raporu, AB'deki fiziksel aktiviteyi teşvik etmeye yönelik ulusal politikaların ve eylem planlarının bir özetini içermekte ve Fiziksel Aktivite Küresel Eylem Planı'ndaki ifadeleri yinelemektedir. Rapor; sağlık, eğitim, spor, şehir planlama ve ulaşım gibi farklı sektörleri sürece dahil eden yaklaşımların benimsenmesinin önemini vurgulamaktadır.

Proje Motivasyonu

Proje başvurusundan:

Avrupa'da yetişkinlerin %50'si fazla kilolu, %20'si ise obezdir. Sedanter (hareketsiz) yaşam tarzı ve beslenme alışkanlıklarındaki değişimler, obezitenin ortaya çıkmasında yadsınamaz bir rol oynamaktadır. Bu durum; Tip 2 diyabet, kardiyovasküler hastalıklar, bazı kanser türleri ve bilişsel işlev bozukluklarına yol açmaktadır. Bunlar, Avrupa düzeyinde gerçek bir halk sağlığı sorunu teşkil eden toplumsal kronik hastalıklardır. Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) (2019), sağlık açısından fayda sağlamak için haftada en az 150 dakika orta şiddetli veya 70 dakika yüksek şiddetli aktivite önermektedir. Çeşitli çalışmalar; fiziksel aktivitenin vücut



Proje Kimliği: 101184145 Avrupa Sağlıklı Yaşam Tarzı Eylemleri



Co-funded by
the European Union

kompozisyonunu, imajını, metabolik seviyesini ve kardiyorespiratuar (kalp-solunum) kapasitesini geliştirmeye katkıda bulunduğunu, morbidite ve hipertansiyon gibi hastalıkların önlenmesine yardımcı olduğunu (González-Carcelen ve ark., 2018; Jodra ve ark., 2019) ve aynı zamanda anksiyete ile depresyon seviyelerinin azalmasına katkıda bulunarak olumlu psikolojik etkiler yarattığını vurgulamaktadır (Chan ve ark., 2019).

Çocuklar arasındaki fazla kilo ve obezite, temel halk sağlığı sorunlarından biri olmaya devam etmektedir. Birçok çalışmanın "yaşamın erken dönemindeki sağlıklı vücut ağırlığının, ileriki yaşlarda obezite ve bulaşıcı olmayan hastalık riskini artırabileceğini" (DSÖ, 2008) ortaya koyması özellikle endişe vericidir. Sedanter davranışlar; çok çeşitli olumsuz fiziksel, psikolojik ve sosyo-duygusal sağlık sonuçlarıyla ilişkilendirilmektedir. Obez çocuklar; Tip 2 diyabet, astım, uyku güçlükleri, kas-iskelet sistemi sorunları ve gelecekteki kardiyovasküler hastalıkların yanı sıra okul devamsızlığı, psikolojik sorunlar ve sosyal izolasyon açısından daha büyük risk altındadır. Bu nedenle, mevcut eğilimleri tersine çevirmek için önleyici eylemlere ihtiyaç duyulmaktadır (DSÖ, 2017). Dolayısıyla fiziksel aktivite; hastalıkların önlenmesine ve yönetilmesine katkıda bulunabilir, depresyon ve anksiyete semptomlarını azaltabilir ve genel refahı artırabilir.

Hareketsiz yaşam tarzı aynı zamanda çevresel özelliklerle de ilişkilidir ve bir cinsiyet eşitsizliğini ortaya koymaktadır. Çoğu Avrupa ülkesinde erkek çocukların kız çocuklarından önemli ölçüde daha aktif olmaya devam etmesi, erkek çocuklar lehine bir cinsiyet yanlılığına işaret etmektedir. Kız çocuklarının fiziksel olarak aktif geçirdikleri süre ergenlik dönemi boyunca azalmaktadır. Ayrıca yapılan araştırmalar; çocuklardaki fazla kilo ve obezitenin finansal kaynaklar, mesleki durum ve ekonomik açıdan dezavantajlı bölgelerde yaşama gibi çeşitli sosyoekonomik göstergelerle doğrudan ilişkisi olduğunu altını çizmektedir (INCA 2 araştırması (2006/2007)). Feu ve arkadaşları (31), ebeveynlerin mesleki durumunun güvencesiz olduğu ve gıda bütçesinin sınırlı kaldığı durumlarda 10-18 yaş arası gençler arasında obezitenin daha sık görüldüğünü göstermiştir.

Fiziksel inaktivite, COVID-19'un sonuçları olarak daha da artmıştır. Avrupa ülkelerinde hareketlilik kısıtlamaları kaldırılmış ve spor merkezleri açılmış olmasına rağmen, inaktivite seviyesi pandemi öncesine göre daha düşüktür. Uzmanlar, COVID-19'un bireysel inaktiviteyi, yalnızlık ve anksiyete ile bağlantılı ruh sağlığı risklerini artırdığına dikkat çekmektedir. Bu koşullar altında, sağlıklı ve aktif bir yaşam tarzını garanti altına alma ihtiyacı bir önceliktir.

Avrupa Komisyonu, "Sporun milyonlarca Avrupalının hayatının ayrılmaz bir parçasını oluşturduğunu" ve "bu nedenle sporun Avrupalı olmanın ne anlama geldiğinin hayati bir parçası olduğunu" doğrulamaktadır. Farklı çalışmalar, takım sporunun türünden, yaştan, somatik veya ruh sağlığı sorunlarından bağımsız olarak spor yapmanın,



gelişmiş sosyal ve psikolojik sağlıkla ilişkili olduğuna dair kanıtlar üzerinde hemfikirdir. Ayrıca Youth Sport Trust; "Fiziksel aktivite ve spora katılımın, gerçek hayatta sosyal bağlantılar kurma, bir ekibin parçası olarak çalışma ve olağan sosyal çevrelerin dışındaki insanlarla tanışma fırsatı sunduğunu; çocukların ve gençlerin sosyal becerilerini, özgüvenlerini ve sosyal uyumlu davranışlarını geliştirmelerine yardımcı olabileceğini" belirtmektedir.

Buna ek olarak, fiziksel aktivitenin sağlık ve refah için bir araç olarak teşvik edilmesi, Sürdürülebilir Kalkınma Amaçlarına ulaşılması ve DSÖ Avrupa 2020–2025 Çalışma Programı – "Daha İyi Sağlık İçin Birleşik Eylem" in uygulanması için kilit öneme sahiptir. Fiziksel aktivitenin faydaları hakkındaki çeşitli genel sağlık kampanyalarına rağmen, bu kampanyaların etkisi ve başarısı sınırlı kalmış; söylem (teori) ile uygulama (fiziksel aktivite artışı) arasındaki boşluğu kanıtlamıştır. Proje, pratik bir perspektiften farkındalık yaratarak bu boşluğu kapatmayı ve sağlık ile spor camiasının başarılı girişimleri bünyesine katmasına yardımcı olmayı amaçlamaktadır. Bu doğrultuda proje, fiziksel aktiviteyi artırmaya yönelik en yenilikçi üç uygulamayı belirleyip analiz etmeyi ve bu uygulamaların ilgili paydaşların faaliyetlerine ve stratejilerine dahil edilmesini kolaylaştıracak bir metodoloji tanımlamayı hedeflemektedir. Bu yöntem ve yenilikçi tedbirler, fiziksel aktivite konusundaki endişeleri/bilinci artırmak amacıyla düzenlenen bir öğrenme ve farkındalık kampanyası aracılığıyla test edilecek ve yaygınlaştırılacaktır. Böylece kampanya, kanıtlar sunmayı ve farklı girişimler ile en iyi uygulamalar yoluyla kazanılan deneyimleri keşfetmeyi amaçlamaktadır.

Proje, 6–12 yaş grubundaki çocuklar arasında fiziksel aktiviteyi artırmak için en yenilikçi üç uygulamayı replike etmek (farklı bölgelerde yeniden hayata geçirmek veya uygulamak) amacıyla üç pilot test gerçekleştirecektir. İlkokullar, pilot testin yürütüleceği ana ortam olacaktır. Proje, ailelerle ve geniş toplumla bağları teşvik eden anlaşılır/kapsamlı bir yaklaşıma dayanmaktadır. EHLA projesi, okuldaki çocuklara yönelik faaliyetleri birleştirmekte ve okul dışında da müdahale etmektedir: ebeveynler, tıp merkezleri, spor organizasyonları, çocuk dernekleri, KOBİ'ler, kamu yönetimi vb. Çocukluk döneminde sağlıklı fiziksel aktivite kalıpları oluşturmak, ergenlik ve yetişkinlik boyunca alışkanlıkların şekillenmesine yardımcı olur. Bu bağlamda okullar, fiziksel aktiviteyi teşvik etmek için kilit bir ortamdır. Ayrıca, çocukların büyüdüğü çevre yetişkinlikteki yaşamları üzerinde kritik bir etkiye sahiptir ve sedanter veya aktif yaşam tarzını teşvik edebilir. Okul, çocukların yetişkin bireylere dönüşmesine yardımcı olmada önemli bir rol oynar ve sağlık eğitimi öğrenme sürecinin bir parçasıdır. DSÖ'ye göre, "Sağlık eğitimi; insanların sağlığın belirleyicileri, sağlık davranışları ve hem kendi sağlık durumlarını hem de başkalarının durumunu etkileyen koşullar üzerinde kontrol sahibi olmalarını sağlamak için tasarlanmış planlı sosyal eylemlerin ve öğrenme deneyimlerinin birleşimidir" (DSÖ, 2022).



EHLA projesi, daha aktif ve sağlıklı bir Avrupa nüfusuna katkıda bulunmak amacıyla çocuklar arasında fiziksel aktiviteyi en etkili Şekilde artırmak için kapsamlı, çok sektörlü ve ulusötesi bir yaklaşım geliŐtirmeyi hedeflemektedir.



Proje Kimliği: 101184145 Avrupa Sağlıklı Yaşam Tarzı Eylemleri



Co-funded by
the European Union

Yenilikçi Tedbirlerin İncelenmesi

Belirleme Metodolojisi

Bu projenin temel görevlerinden biri, fiziksel aktiviteyi teşvik etmeye yönelik uygulama ve yaklaşımların paylaşılması amacıyla, proje ortakları tarafından geliştirilen –ve çoğu zaman bölgesel nitelikte olan– yenilikçi tedbirleri katalog haline getirerek farklı yaklaşımların daha iyi anlaşılmasını sağlamaktır.

Bu görevin ikinci amacı ise, ortakların bilgi ve deneyimlerinden yararlanarak, projenin pilot aşamasında kullanılmak üzere uyarlanabilecek en fazla 3 adet tedbirin seçilmesini sağlamaktır.

Yenilikçi tedbirler kataloğu, ortakların ilgili uygulamaya dair detayları girebildikleri, çevrimiçi olarak doldurulan yapılandırılmış bir şablon kullanılarak derlenmiştir. Bu veri toplama sürecinde yer alan temel alanlar şunlardır:

- Uygulama Adı, Özet, Düzenleyici ve Web Sitesi
- Uygulama Türü, Süresi, Ortamı ve İlgili Spor Dalı/Dalları
- Ülke / Bölge
- Hedef Katılımcılar, Hedeflenen Çıktı, Deneyim Düzeyi ve Kapsayıcılık Unsurları
- Katılımcı, Gönüllü ve Personel Sayısı
- Kayıt Ücreti, Katılım Teşviki
- Katılımın Önündeki Engeller, Başarı Derecesi, Tekrarlanma Olasılığı

Ek 1, bu süreçle belirlenen tüm yenilikçi tedbirleri içermektedir; bu tedbirler daha sonra bir sonraki bölümde açıklanan seçim metodolojisi kullanılarak değerlendirilmiştir. Puanlama süreci tamamlandıktan sonra bir ek tedbir daha kayda geçirilmiştir.



Seçim Metodolojisi

Projenin pilot aşamasına dahil edilme potansiyeli taşıyan üç (3) adet yenilikçi tedbirin seçilmesi süreci, Avrupa genelinden temsil gücü yüksek bir uygulama örneği havuzunun toplanmasıyla başlar. Bu tedbirler, Ek 1: Belirlenen Yenilikçi Tedbirler bölümünde ayrıntılı olarak derlenmiştir.

Seçim metodolojisi, proje ortakları tarafından görevlendirilen personelin, aşağıda açıklanan 4 farklı derecelendirme değeri üzerinden her bir tedbiri puanlamasını ve bu doğrultuda toplanan yenilikçi tedbirler seçkisini incelemesini öngörmektedir.

a) Uygulanabilirlik

Yenilikçi tedbirin, projenin pilot hedef kitlesi olan "ilkokul" çağındaki çocuklara ne derece uyarlanabilir olduğunun değerlendirilmesidir. Özellikle teknik karmaşıklık, süre ve ekipman gereksinimleri bu değerlendirme kapsamında dikkate alınmalıdır.

b) Yenilikçilik

Belirlenen tedbirin içerdiği yenilik ve özgünlüğün ölçütüdür. Bu değerlendirme; uygulama çerçevesini, yaratıcılığı, benimsenme ölçeğini, erişilebilirlik ve kapsayıcılığı ve genel olarak tedbirin nasıl yapılandırılıp sunulduğunu göz önünde bulundurmaktadır.

c) Engeller

Belirlenen tedbirin içerdiği yenilik ve özgünlüğün ölçütüdür. Bu değerlendirme; uygulama çerçevesini, yaratıcılığı, benimsenme ölçeğini, erişilebilirlik ve kapsayıcılığı ve genel olarak tedbirin nasıl yapılandırılıp sunulduğunu göz önünde bulundurmaktadır.

d) Pratiklik

Tedbirin pilot projeye dahil edilmeye ne kadar uygun olduğunu belirlemeyi amaçlar. Buradaki değerlendirmeler, tedbirin ölçeğinin ve hedefinin; hazırlık süresi, öğretmen eğitimi ve etki değerlendirmesi hususları özelinde proje pilot programına uyarlanabilmesini sağlamaya yöneliktir.

e) Tercih

Tedbirin pilot projeye dahil edilmeye ne kadar uygun olduğunu belirlemeyi amaçlar. Buradaki değerlendirmeler, tedbirin ölçeğinin ve hedefinin; hazırlık süresi, öğretmen eğitimi ve etki değerlendirmesi hususları özelinde proje pilot programına uyarlanabilmesini sağlamaya yöneliktir.

Puanları belirlemek için kullanılan formül şöyledir:



$$s_r = \frac{(n_1 \times 1) + (n_2 \times 2) + (n_3 \times 3) + (n_4 \times 4) + (n_5 \times 5)}{N}$$

s_r , 'r' derecelendirme deęerine ait puanı,
 n_x , 'x' puanı verilen toplam yanıt sayısını ifade eder.

Derecelendirme değerlerine ait puanlar, aşağıdaki formül kullanılarak birleştirilmiştir:

$$S_{\text{Uygulanabilirlik}} + S_{\text{Yenilikçilik}} - 1,5 * S_{\text{Engeller}} + 1,5 * S_{\text{Pratiklik}}$$

Bu formül; pratiklik lehine pozitif bir ağırlık oluşturmak ve engelleri negatif yönde dengelemek (ayarlamak) amacıyla tasarlanmıştır.



Sonuçlar

Belirlenen yenilikçi tedbirlerin derecelendirilmesi ve puanlanması sonucunda, aşağıda yer alan ve pilot program hazırlık aşamasına geçecek olan ilk üç uygulama belirlenmiştir:

MO4 - Finnish Schools on the Move

MO7 - BASE

M17 - Parchi in Movimento

Her bir tedbir için hesaplanan genel ve birleştirilmiş puanlar aşağıdaki tabloda sunulmaktadır:

Puanlama Özeti

| Ölçüm | Toplam | Tercih |
|---|--------------|-------------|
| M04 - Hareket Halindeki Finlandiya Okulları | 10.93 | 3.86 |
| M07 - BASE | 9.07 | 3.43 |
| M17 - Parchi in movimento | 8.655 | 3.57 |
| M13 - Açık Hava Egzersizleri | 8.57 | 3.29 |
| M02 - Atla-Jump In | 8.515 | 3 |
| M03 - AHWA | 7.645 | 3.14 |
| M09 - Drenthe Bewegt | 7.435 | 3.29 |
| M08 - Harekete Başla | 7.28 | 2.71 |
| M01 - Parkrun | 6.72 | 3 |
| M12 - Rebel Run a Mile | 6.645 | 2.71 |
| M16 - Öğrenciler spor aktivitelerinde %50 indirimden yararlanıyor. | 5.995 | 2.14 |
| M05 - Bicibús | 5.575 | 2.71 |
| M14 - Evde Egzersiz Programı | 5.57 | 2.71 |
| M06 - Çocukluk Çağı Obezitesine Karşı Ulusal Eylem | 5.14 | 2.43 |
| M15 - Sadece 1 kişilik egzersiz | 5.135 | 2.75 |



Puanlama Özeti

| Ölçüm | Toplam | Tercih |
|-------------------------------------|--------|--------|
| M10 - Açık Hava Aktivasyon Programı | 4.21 | 2.57 |
| M11 - Afiş Meydan Okuması | 4.005 | 2.14 |

Aşağıdaki tablolar, her bir uygulama için derecelendirme değerlerine göre verilen puanları bildirmektedir.

Puanlama Özeti - Uygulanabilirlik

| Ölçüm | Uygulanabilirlik | | | | | |
|--|------------------|---|---|---|---|------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | Gol |
| M04 - Hareket Halindeki Finlandiya Okulları | | | | 4 | 3 | 4.43 |
| M02 – Atla-Jump In | | | 1 | 2 | 4 | 4.43 |
| M03 - AHWA | | | 1 | 2 | 4 | 4.43 |
| M01 - Parkrun | 1 | | 1 | 2 | 3 | 3.86 |
| M07 - BASE | | | 2 | 5 | | 3.71 |
| M05 - Bicibús | | 1 | 2 | 3 | 1 | 3.57 |
| M17 - Parchi in movimento | | 1 | 2 | 4 | | 3.43 |
| M09 - Drenthe Bewegt | | 1 | 2 | 4 | | 3.43 |
| M06 - Çocukluk Çağı Obezitesine Karşı Ulusal Eylem | 1 | | 2 | 3 | 1 | 3.43 |
| M13 - Açık Hava Egzersizleri | 1 | | 3 | 2 | 1 | 3.29 |
| M16 - Öğrenciler spor aktivitelerinde %50 indirimden yararlanıyor. | | 3 | 2 | | 2 | 3.14 |



Puanlama Özeti - Uygulanabilirlik

| Ölçüm | Uygulanabilirlik | | | | | |
|-------------------------------------|------------------|---|---|---|---|------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | Gol |
| M08 - Harekete Başla | | 1 | 5 | 1 | | 3 |
| M12 - Rebel Run a Mile | 1 | 1 | 1 | 3 | | 3 |
| M14 - Evde Egzersiz Programı | 1 | 1 | 4 | | 1 | 2.86 |
| M11 - Afiş Meydan Okuması | 1 | 2 | 2 | 2 | | 2.71 |
| M15 - Sadece 1 kişilik egzersiz | 3 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2.43 |
| M10 - Açık Hava Aktivasyon Programı | 1 | 2 | 4 | | | 2.43 |

Puanlama Özeti - Yenilikçilik

| Ölçüm | İnovasyon | | | | | |
|---|-----------|---|---|---|---|------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | Gol |
| M02 – Atla-Jump In | | | 3 | 2 | 2 | 3.86 |
| M03 - AHWA | | 1 | 2 | 1 | 3 | 3.86 |
| M07 - BASE | | | 2 | 4 | 1 | 3.86 |
| M08 - Harekete Başla | | | 3 | 2 | 2 | 3.86 |
| M04 - Hareket Halindeki Finlandiya Okulları | | | 3 | 3 | 1 | 3.71 |
| M09 - Drenthe Bewegt | | | 4 | 2 | 1 | 3.57 |
| M13 - Açık Hava Egzersizleri | | 1 | 2 | 3 | 1 | 3.57 |



Puanlama Özeti - Yenilikçilik

| Ölçüm | İnovasyon | | | | | |
|--|-----------|---|---|---|---|------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | Gol |
| M17 - Parchi in movimento | | 2 | 2 | 2 | 1 | 3.29 |
| M15 - Sadece 1 kişilik egzersiz | | 2 | 2 | 3 | | 3.14 |
| M06 - Çocukluk Çağı Obezitesine Karşı Ulusal Eylem | 1 | 1 | 3 | 1 | 1 | 3 |
| M12 - Rebel Run a Mile | | 1 | 5 | 1 | | 3 |
| M01 - Parkrun | | 3 | 2 | 2 | | 2.86 |
| M05 - Bicibús | | 1 | 6 | | | 2.86 |
| M14 - Evde Egzersiz Programı | 1 | 2 | 3 | | 1 | 2.71 |
| M10 - Açık Hava Aktivasyon Programı | 1 | | 6 | | | 2.71 |
| M16 - Öğrenciler spor aktivitelerinde %50 indirimden yararlanıyor. | | 4 | 2 | 1 | | 2.57 |
| M11 - Afiş Meydan Okuması | 1 | 2 | 3 | 1 | | 2.57 |



Puanlama Özeti - Engeller

| Ölçüm | Engeller | | | | | |
|--|----------|---|---|---|---|------|
| | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | Gol |
| M05 - Bicibús | 1 | 2 | 3 | 1 | | 3.43 |
| M06 - Çocukluk Çağı Obezitesine Karşı Ulusal Eylem | 1 | 3 | 2 | | 1 | 3.43 |
| M03 - AHWA | | 3 | 3 | 1 | | 3.29 |
| M01 - Parkrun | 1 | 3 | | 3 | | 3.29 |
| M14 - Evde Egzersiz Programı | 1 | 1 | 4 | 1 | | 3.29 |
| M10 - Açık Hava Aktivasyon Programı | 1 | 1 | 4 | 1 | | 3.29 |
| M02 – Atla-Jump In | | 4 | 1 | 1 | 1 | 3.14 |
| M11 - Afiş Meydan Okuması | 2 | | 2 | 3 | | 3.14 |
| M12 - Rebel Run a Mile | 1 | | 4 | 2 | | 3 |
| M07 - BASE | | 1 | 4 | 2 | | 2.86 |
| M08 - Harekete Başla | | 1 | 4 | 2 | | 2.86 |
| M15 - Sadece 1 kişilik egzersiz | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2.86 |
| M17 - Parchi in movimento | | 1 | 3 | 2 | 1 | 2.57 |
| M09 - Drenthe Bewegt | | 1 | 3 | 2 | 1 | 2.57 |
| M13 - Açık Hava Egzersizleri | | | 4 | 3 | | 2.57 |
| M16 - Öğrenciler spor aktivitelerinde %50 indirimden yararlanıyor. | | 2 | 1 | 3 | 2 | 2.38 |



Puanlama Özeti - Engeller

| Ölçüm | Engeller | | | | | |
|---|----------|---|---|---|---|-----|
| | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | Gol |
| M04 - Hareket Halindeki Finlandiya Okulları | | 1 | 1 | 2 | 3 | 2 |

Puanlama Özeti - Pratiklik

| Ölçüm | Pratiklik | | | | | |
|---|-----------|---|---|---|---|------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | Gol |
| M04 - Hareket Halindeki Finlandiya Okulları | | | 3 | 2 | 2 | 3.86 |
| M07 - BASE | | | 2 | 4 | 1 | 3.86 |
| M17 - Parchi in movimento | | 1 | 1 | 3 | 2 | 3.86 |
| M13 - Açık Hava Egzersizleri | | | 4 | 1 | 2 | 3.71 |
| M12 - Rebel Run a Mile | 1 | | 2 | 3 | 1 | 3.43 |
| M02 - Atla-Jump In | | 2 | 2 | 2 | 1 | 3.29 |
| M01 - Parkrun | 1 | | 2 | 4 | | 3.29 |
| M14 - Evde Egzersiz Programı | | 1 | 4 | 1 | 1 | 3.29 |
| M08 - Harekete Başla | | 1 | 5 | | 1 | 3.14 |
| M03 - AHWA | 1 | 1 | 3 | 2 | | 2.86 |
| M05 - Bicibús | 1 | 1 | 3 | 2 | | 2.86 |



Puanlama Özeti - Pratiklik

| Ölçüm | Pratiklik | | | | | |
|--|-----------|---|---|---|---|------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | Gol |
| M09 - Drenthe Bewegt | | 2 | 4 | 1 | | 2.86 |
| M10 - Açık Hava Aktivasyon Programı | 1 | 1 | 3 | 1 | | 2.67 |
| M06 - Çocukluk Çağı Obezitesine Karşı Ulusal Eylem | 1 | 3 | 1 | 2 | | 2.57 |
| M16 - Öğrenciler spor aktivitelerinde %50 indirimden yararlanıyor. | | 4 | 2 | 1 | | 2.57 |
| M15 - Sadece 1 kişilik egzersiz | 1 | 2 | 3 | 1 | | 2.57 |
| M11 - Afış Meydan Okuması | 1 | 3 | 3 | | | 2.29 |



Mevcut Durum

Bu bölüm, her bir üye ülke veya bölgedeki güncel duruma ilişkin öznel bir değerlendirmeyi içermektedir.

İrlanda

İrlanda Hükümeti, devlet kurumları aracılığıyla başta çocuklar olmak üzere tüm vatandaşlar için fiziksel aktiviteyi ve sağlıklı yaşam biçimlerini teşvik etmektedir.

İlkokul müfredatları beden eğitimi kapsamaktadır; ancak faaliyetlerin ana sağlayıcısı toplum temelli yerel spor organizasyonlarıdır. Bunlar arasında en dikkat çeken, özellikle kırsal bölgelerdeki ilkokullarla yakın bağlar sürdüren Gaelic Games Association ("GAA") kurumudur. GAA, geleneksel Gal Futbolu ve Hurling oyunlarının yanı sıra İrlanda müziği ve kültürünü de teşvik etmektedir.

Genel olarak spor tesisleri ağırlıklı olarak kuruluşlara bağlıdır; ancak kentsel alanlardaki belediye parkları rekreasyonel kullanım için ek açık alanlar sunmaktadır.

Araştırmalar (1, 2), son yıllarda İrlanda'da spora ve fiziksel aktiviteye katılımın arttığını göstermekte olup, bu durum aktif olma fırsatlarını artırmaya yönelik yapılan yatırımları ve odaklanılan çalışmaları doğrulamaktadır.

Azınlıkların ve göçmen toplulukların entegrasyonu iyileşmeye devam etmekle birlikte, bu alan hala çeşitli zorluklar barındırmaktadır.

(1) Çocukların Spora Katılımı ve Fiziksel Aktivitesi (CSPPA) <https://csppa.ie/>

(2) İrlanda Spor İzleme Raporu (Sport Ireland) <https://www.sportireland.ie/ism-2024>

İtalya

İtalya'da yetişkin obezite oranı OECD ülkeleri arasındaki en düşük seviyelerden biri olsa da, çocukluk çağı obezite oranları Avrupa'daki en yüksek seviyeler arasındadır. DSÖ (WHO) verileri, giderek artan bir çocukluk çağı obezitesi sorununa vurgu yapmaktadır.

İtalya'da yaklaşık her 10 kişiden 1'i obezdir; bu oran 6 kişide 1 olan OECD ortalamasından önemli ölçüde düşüktür. Erkeklerin yarısından fazlası, kadınların ise



3'te 1'i fazla kiloludur. OECD projeksiyonları, fazla kilo oranlarının on yıl içinde %5 daha artacağını göstermektedir.

İtalya'da eğitim seviyesi düşük olan kadınların fazla kilolu olma olasılığı, eğitilmiş kadınlara göre 3 kat daha fazladır. Erkeklerdeki eşitsizlikler daha az olsa da hala birçok OECD ülkesinden daha yüksektir. İtalya'da her 3 çocuktan 1'i fazla kiloludur ve bu, OECD'deki en yüksek oranlardan biridir (WHO, 2022).

Temmuz 2022'de Devlet-Bölgeler Konferansı'nda onaylanan "Fazla Kilo ve Obezitenin Önlenmesi ve Kontrolüne İlişkin Kılavuz İlkeler", şu amaçlarla gerçekleştirilecek eylemler hakkında sistem politikası unsurları ve rehberlik sağlamaktadır:

- Profesyonele ve kurumsal karar vericilere, tutarlı kurumsal tercihler ve profesyonel davranışlar için bir araç sunmak.
- Erken, sinerjik ve eş zamanlı önleyici ve klinik-beslenme değerlendirmesi için önleyici ve klinik alanlar arasında entegre ve paylaşılan bir yol belirlemek. Bu yol aynı zamanda temel sağlık hizmetleri, Yerel Sağlık Kurumu Önleme Departmanlarının Gıda Hijyeni ve Beslenme Hizmetleri (SIAN) ve çeşitli uzman poliklinik/hastane bakım ortamları arasında bir bağ temsil etmektedir.
- Obezitenin etiyolojik ve fenotipik sınıflandırmasının kapsamını ve biyokimyasal testler ile referans yöntemler aracılığıyla tanı kriterlerini tanımlamak.

Belge; beslenme alışkanlıklarını ve yaşam tarzını, ayrıca yaşam seyrini ve ortamını etkileyen tüm sosyokültürel, çevresel, ilişkisel ve duygusal belirleyicileri ele alan stratejik, sektörler arası bir yaklaşıma dayanmaktadır. Dünya Sağlık Örgütü'nün (WHO) tavsiyelerine dayanarak belirlenen öncelikli müdahale alanları şunlardır:

- Ebeveyn destek müdahaleleri.
- Beslenme ile ilgili sağlık okuryazarlığını (beslenme okuryazarlığı) ve genel yaşam tarzını artırmaya yönelik müdahaleler.
- Sosyal pazarlama kampanyaları.
- Emzirmenin teşviki.
- Sağlığı Teşvik Eden Okullar yaklaşımı ve ağlarının uygulanması.
- Sağlıklı beslenme ve fiziksel aktivite müdahalelerinin uygulanmasıyla "sağlığı teşvik eden iş yerlerinin" yaygınlaştırılması (İş Yeri Sağlığı Teşviki - WHP modeline göre).



- Fiziksel aktiviteyi teşvik etmek için kentsel çevreyi değiştirmeye yönelik müdahaleler.
- Toplu yemek hizmetlerinde ve yiyecek-içecek otomatlarında beslenme kalitesine yönelik müdahaleler.
- Özellikle çocuklara yönelik yiyecek ve içecek pazarlamasının etkisini azaltmak amacıyla endüstri tarafından benimsenen müdahaleler.

Bu belge aynı zamanda, fazla kilo ve obeziteyi önlemek ve bunlarla mücadele etmek için tüm bölgelerde ve özerk illerde uygulanacak tedbirleri ana hatlarıyla belirtmekte ve yerel bağlamlarda bunların uygulanmasını doğrulamak için izleme göstergelerini tanımlamaktadır. 2020-2025 Ulusal Önleme Planı (PNP) ile uyumlu olan hedef, aynı zamanda obezite önleme ve yönetimindeki toplumsal cinsiyet ve sosyal eşitsizlikleri ele almak ve heterojen (dağınık) ve parçalı müdahaleleri azaltmak veya bunlardan kaçınmaktır. Bu durum, uygulayıcılara ve karar vericilere tutarlı organizasyonel ve profesyonel kararlar için bir destek aracı sağlar. Bu durum, Bölgelerin ve Özerk İllerin kendi planlama ihtiyaçları doğrultusunda organizasyonel önlemler alma özerkliğini etkilemez.

İtalya, Ulusal Hastalık Önleme ve Sağlığı Geliştirme Merkezi (CNaPPS) aracılığıyla Avrupa Ortak Eylemi Health4EUKids projesinde yer almakta ve bu eylemin "Aktarılabirlik ve Sürdürülebilirlik" bileşenini koordine etmektedir. Buradaki amaç, toplumun genelini dikkate alarak yerel, bölgesel, ulusal ve topluluk düzeyindeki tüm politikalarda yönetişimin, sistemlerin, sağlığın ve hakkaniyetin rolüne özel bir dikkat göstermektir. İtalya için en güncel verilere göre; obezite prevalansı erkek ve kadınlarda %18 iken, erkek ve kız çocuklarında sırasıyla %12 ve %8'dir. Veriler, OKkio alla SALUTE Gözetim Sistemi ve İtalya Ulusal Sağlık Enstitüsü'nün (ISS) CUORE projesi tarafından toplanan verilerden alınmıştır.

Hollanda

Hollanda, güçlü bir spor kültürüne ve aktif ulaşım anlayışına sahiptir: 6-12 yaş arası çocukların yaklaşık %64'ü ve 13-17 yaş arası gençlerin %77'si haftalık olarak organize sporlara katılmaktadır. Öte yandan, gençlerin %90'ından fazlası okula bisikletle veya yürüyerek gitmektedir; bu durum günlük hareketi destekleyen kapsamlı altyapıyı ve sosyal normları yansıtmaktadır.

Hollanda belediyelerinin üçte birinden fazlasında uygulanan AHWA (Amsterdam Sağlıklı Kilo Yaklaşımı), Jump-In ve JOGG (Sağlıklı Kiloda Gençler) gibi çeşitli ulusal girişimler; besleyici okul kantinlerinden güvenli oyun alanlarına kadar sağlıklı ortamlar yaratmak amacıyla okulları, yerel yönetimleri, işletmeleri ve topluluk



gruplarını bir araya getirmektedir. Bu girişimler, çocukluk çağı fazla kilosunu azaltmak ve hareketliliği teşvik etmek için koordineli politikalar, paydaş katılımı ve net hedefler kullanmaktadır.

<https://youthhealthcommunity.com/meet-our-community/cursus-vehicula-quam>

https://cdn.who.int/media/docs/librariesprovider2/country-sites/physical-activity-factsheet---netherlands-2021.pdf?sfvrsn=babe061f_1&download=true

<https://elisinnovationhub.com/nieuws/encouraging-children-towards-a-healthy-active-lifestyle/>

İnovasyon ağları uygulamaları daha da ileri taşımaktadır: Brainport Eindhoven gibi bölgeler; sensör özellikli oyun ekipmanlarını, oyunlaştırılmış fitness uygulamalarını ve yapay zeka (AI) koçluğunu deneyimleyen "Spor ve Teknoloji Merkezlerine" ve "zindelik yaşam laboratuvarlarına" ev sahipliği yapmaktadır. Ülke genelinde, hemen her belediyede görev yapan "buurtsportcoaches" (mahalle spor koçları); sosyoekonomik ve coğrafi eşitsizlikleri gidermek amacıyla dezavantajlı bölgelerde ücretsiz okul sonrası programlar ve saha çalışmaları düzenlemektedir. <https://sportsandtechnology.com/en/innovationhub/>

Buna rağmen, ergenlik döneminde aktivite oranları keskin bir düşüş göstermektedir: 4-11 yaş arası çocukların %57'si günlük 60 dakikalık orta-yüksek şiddetli aktivite için DSÖ (WHO) kılavuzlarını karşılarken, bu oran 12-17 yaş grubundaki Hollandalı gençlerde sadece %33'e düşmektedir. Yanıt olarak, birçok okul artık müfredatlarına "aktif dersler" ve kısa hareket molaları entegre etmekte; belediyeler ise kız çocukları ve engelli gençler için özel olarak tasarlanmış kapsayıcı spor programlarını finanse etmektedir. Ancak araştırmalar, engelli çocukların sadece yaklaşık yarısının günlük aktif oyun hedefine ulaştığını göstermektedir.

<https://bmcpediatr.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12887-021-02827-5>

Ülke genelinde sektörler arası iş birlikleri norm haline gelmiştir: Sağlık hizmetleri, "aktif okul" modelleri üzerinde okullarla ortaklık kurarken, topluluk koalisyonları spor kulüplerini sosyal hizmetlerle ilişkilendirmektedir. Güçlü altyapı, yenilikçi teknoloji denemeleri ve çok paydaşlı çerçevelerin bu karışımı, mevcut durumu (state of the art) tanımlamaktadır. Bununla birlikte; ergen katılımını sürdürmek, hakkaniyet açıklarını kapatmak ve aktiviteyi günlük rutinelere yerleştirmek Hollanda için temel zorluklar olmaya devam etmektedir.

https://www.oecd.org/content/dam/oecd/en/publications/reports/2023/02/st-ep-up-tackling-the-burden-of-insufficient-physical-activity-in-europe_20fba4c9/500a9601-en.pdf



Türkiye



Proje Kimliği: 101184145 Avrupa Sağlıklı Yaşam Tarzı Eylemleri



Co-funded by
the European Union

Yaklaşık 16 milyon nüfusuyla Türkiye'nin en kalabalık metropolü olan İstanbul, fiziksel aktiviteye katılım açısından da özel dinamiklere sahiptir. Spor İstanbul'un yıllık olarak yayımladığı "İstanbul Fiziksel Aktivite Raporları"na göre, şehirde fiziksel aktiviteye düzenli katılım oranı her yıl artsa da henüz istenilen seviyelere ulaşamamıştır. İstanbul'da düzenli olarak spor veya egzersiz yapanların oranına bakıldığında; bu oran 2021 yılı için %25,2, 2022 yılı için %29,6 ve 2023 yılı için %34,9 olarak kaydedilmiştir.



Proje Kimliği: 101184145 Avrupa Sağlıklı Yaşam Tarzı Eylemleri



Co-funded by
the European Union

Görüş, Bakış Açısı ve Gelecek Beklentisi

Bu bölüm, ortakların kendi bölge veya ülkelerindeki hareket ve beslenme yoluyla daha sağlıklı yaşam tarzlarının teşvik edilmesine ilişkin durum hakkında, genel olarak politika ortamları üzerine ve kendi deneyimlerine dayanarak görüş bildirmelerine olanak tanır.

Daha genel bir düzeyde, hareketsiz (sedanter) davranış, teknoloji ve medya tüketimiyle birleşerek AB genelinde uzun vadeli sağlık etkileri olan büyüyen bir trenddir; bu projenin gelecek nesil için bu trendi tersine çevirecek bir yöntem ortaya koyabileceğini umuyoruz.

İrlanda

İlköğretim sonrası çağdaki çocukların sporu bırakma nedenlerinin başında şunlar gelmektedir:

1. İlgil kaybı
2. Çok fazla zaman alması
3. Okul sorumlulukları

Belirtilen diğer nedenler, sporun daha rekabet odaklı hale gelmesi ve performans baskısının artması sonucunda, spordan alınan keyfin azaldığına işaret etmektedir. Bu yorumlar birleştirildiğinde, sporu bırakmanın temel nedeni haline gelebilir.

Kentsel alanların dışında ulaşım, muhtemelen maliyetlerle ilişkili olarak ve sosyal bağların zayıfladığı durumlarda seçenekleri kısıtlayarak önemli bir zorluk teşkil etmektedir. İrlanda iklimi ılımandır, ancak kötü hava koşullarının doğa temelli olanaklara erişimde bir engel olduğu algısı mevcuttur; bu durum daha iyi bir planlama ve uygun giyim gerektirmektedir.

Belçika

Hareketsiz (sedanter) yaşam tarzı, kötü beslenme alışkanlıkları, şekerle tatlandırılmış içeceklerin aşırı tüketimi ile obezite ve tip 2 diyabet arasındaki bağlantı, hem klinik düzeyde hem de halk sağlığı düzeyinde vurgulanmalıdır.

Ölçmek önemlidir, bu yüzden ölçün! Bel çevresi, tıbbi ziyaretler sırasında rutin olarak hayati bir bulgu (vital bulgu) olarak ölçülmelidir.



Şekerle tatlandırılmış içeceklerin aşırı tüketimi; obezite, tip 2 diyabet ve kardiyovasküler hastalıklar (KVH) için temel bir risk faktörüdür. Hidrasyon kalitesi ile klinik sonuçlar arasındaki bu bağlantı, sağlık profesyonelleri arasında ve halk sağlığı eğitim kampanyalarında önemle belirtilmelidir.

Düzenli fiziksel aktivite/egzersiz; bir yaşam tarzı değişiklik programına yanıt olarak kilo kaybı gerçekleşmese bile, tehlikeli visseral adipoziteyi (iç organ yağlanması) ve ektopik yağ depolarını önemli ölçüde azaltabilir. Hareketsizlikle mücadelenin ve düzenli fiziksel aktiviteyi teşvik etmenin önemi, bir yaşam tarzı salgını olan obezite epidemisiyle mücadele etmek için AB politikalarında mutlaka dikkate alınmalıdır.

İtalya

Sağlık, büyük bir atılımdır: Eğer fikirleri olabildiğince yaymak ve bunları insanların geleceklerini ve yaşamlarını etkileyen tercihlere dönüştürmek anlamına geliyorsa; hayal gücünü ve ütopyik bir vizyonu da bünyesinde barındıran bir refah anlayışına ihtiyacımız var. UISP, uzun yıllardır vatandaşlık hakları konularında enerji, tutku ve uzmanlığını ortaya koymuş; temalar ve yaş grupları arasında kesişen çok sayıda nitelikli en iyi uygulamayı teşvik etmiştir. Bireysel ve kolektif sağlığa giden yollarda dernek; sağlık sistemi paydaşları, kurumsal temsilciler, diğer dernekler ve özel bireylerle sürekli bir diyalog içinde olmuştur.

Aşağıdaki gelişmeler sayesinde yaşam tarzı ve sağlık politikaları için tüm dernek, liderler, eğitimciler ve spor kulüpleri tarafından paylaşılabilir ve uygulanabilecek bir platform inşa ettik:

- 2020/2025 Ulusal ve Bölgesel Önleme Planlarının onaylanmasıyla sağlanan ivme.
- "Kronik-Dejeneratif Hastalıkların Önlenmesinde Destek Olarak Fiziksel Aktivite" (2017) başlıklı Istituto Superiore della Sanità raporu.
- DSÖ (WHO) destekli "Her Hareket Daha İyi Sağlık İçin Önemlidir" kampanyası (2020) ve buna ilişkin fiziksel aktivite ile sedanter davranış kılavuzları.

Bir "taban sporları derneği" olarak UISP; öncelikle bu konularda farkındalık yaymak amacıyla stratejilerin, süreçlerin ve hedeflerin üyelik sistemimiz genelinde tutarlı bir şekilde uygulandığı ortak bir payda için kimliğimiz ve eğitimimiz üzerinde çalışmaktadır. UISP, bir sosyal ve spor tanıtım derneği olarak, bir sonraki PRP'lerin (Bölgesel Önleme Planları) geliştirilmesi de dahil olmak üzere İtalyan Bölgeleri için nitelikli bir ortak olmayı hedeflemektedir.



Bu süreç, örneğin mutabakat zaptlarının imzalanması yoluyla geliştirilmektedir; UISP, çeşitli Ulusal Projelere (PNP'ler) katılarak ulusal atölye çalışmaları düzenlemiş, çeşitli paydaşları bir araya getirmiş, sağlığın sosyal inşasına katkıda bulunmuş ve değişimin aktörleri olmak için stratejileri koordine etmiştir. Pandemiye birlikte atlatırken, DSÖ'nün Fiziksel Aktivite Küresel Eylem Planı'nda (2018–2030) önerdiği gibi, sektörler arası ve çok sektörlü yaklaşımları karar alma düzeylerindeki politikaların merkezine yerleştirmede proaktif bir rol oynamaya çalıştık. Bu yaklaşım, "kritik kütle" oluşturmayı ve sağlık hizmetleri ile sosyal/spor tanıtımı dünyalarının yakınlaşmasını teşvik etmeyi amaçlamaktadır.

UISP, bireysel haklara, motivasyonlara ve özgür seçimlere dayanan sosyal eylemlerin, kalıcı davranışlara dönüşen değişikliklere yol açabileceğine inanmaktadır. Fiziksel aktiviteyi, aktif ve sağlıklı bir yaşamın herkes tarafından ulaşılabilir bir hedef haline geldiği vatandaşlık hakları kapsamına dahil etmek istiyoruz. Bu, özellikle refah krizinin hizmetlere ve fırsatlara erişimde sağlık eşitsizliklerini artırdığı bir durumda, büyük bir hakkaniyet (equity) hedefidir. Vizyonumuz, her gün karşılaştığımız vatandaşlar, özellikle de henüz spor yapma fırsatı bulamamış olanlar için çocuk, ergen, yetişkin ve aktif yaşlanma politikaları aracılığıyla herkes için ve her yaşta sağlığı teşvik etmektir.

Avrupa Ekonomik ve Sosyal Komitesi'ne (EESC) Yönelik Savunuculuk Girişimi

Üçüncü Sektör Forumu ile iş birliği içinde UISP, sporun sosyal değerinin somut olarak tanınması sürecini teşvik etmiştir. Bu kapsamda, Avrupa Ekonomik ve Sosyal Komitesi (EESC) tarafından "COVID-19 sonrası dönem için AB eylemi: spor yoluyla toparlanmanın artırılması" başlıklı görüşün onaylanması sağlanmıştır. Bu görüş, AB'yi spor ve fiziksel aktivite tarafından temsil edilen değerleri AB politikasında daha görünür kılmaya ve diğer Avrupa politikalarıyla eşit düzeyde tam itibar görmelerini sağlamaya davet etmektedir. Bu sadece bir uyum politikası değil, sağlık, refah ve yaşam kalitesi üzerindeki etkiyi önemli ölçüde artıran gerçek bir "spor dönüşümü" vizyonudur.

Ulusal ve uluslararası politikalar hakkında

UISP, hem İtalya'da hem de uluslararası düzeyde sağlık geliştirme politikalarında genel bir düşüş olduğuna inanmaktadır. Pandemi sonrası dönemde ve çatışmalarla işaretlenen mevcut uluslararası durumda; sedanter yaşam tarzları üzerine veri analizi yapmak, fiziksel aktiviteyi teşvik etmek ve uluslararası raporlar (DSÖ ve AB) aracılığıyla sağlık önlemlerini yaygınlaştırmak, ulusal kurumların gerekli eylemleri gerçekleştirmesini teşvik etmek açısından her zamankinden daha önemlidir.



Hollanda

Hollanda, güçlü bir spor kültürü ve aktif ulaşım anlayışıyla öne çıkmaktadır: 6-12 yaş arası çocukların yaklaşık %64'ü ve 13-17 yaş arası gençlerin %77'si haftalık olarak organize sporlara katılmaktadır. Gençlerin %90'ından fazlasının okula bisikletle gitmesi veya yürümesi, günlük hareketi destekleyen kapsamlı altyapıyı ve sosyal normları yansıtmaktadır.

Hollanda belediyelerinin üçte birinden fazlasında uygulanan AHWA (Amsterdam Sağlıklı Kilo Yaklaşımı), Jump-In ve JOGG (Sağlıklı Kiloda Gençler) gibi ulusal girişimler; besleyici okul kantinlerinden güvenli oyun alanlarına kadar sağlıklı ortamlar yaratmak amacıyla okulları, yerel yönetimleri, işletmeleri ve topluluk gruplarını bir araya getirmektedir. Bu programlar, çocukluk çağı fazla kilosunu azaltmak ve hareketliliği teşvik etmek için koordineli politikalar, paydaş katılımı ve net hedefler kullanmaktadır.

<https://youthhealthcommunity.com/meet-our-community/cursus-vehicula-quam>

https://cdn.who.int/media/docs/librariesprovider2/country-sites/physical-activity-factsheet---netherlands-2021.pdf?sfvrsn=babe061f_1&download=true

<https://elisinnovationhub.com/nieuws/encouraging-children-towards-a-healthy-active-lifestyle/>

İnovasyon ağları, uygulamaları daha da ileri taşımaktadır: Brainport Eindhoven gibi bölgeler; sensör özellikli oyun ekipmanlarını, oyunlaştırılmış fitness uygulamalarını ve yapay zeka (AI) koçluğunu deneyimleyen "Spor ve Teknoloji Merkezlerine" ve "zindelik yaşam laboratuvarlarına" ev sahipliği yapmaktadır. Ülke genelinde, hemen her belediyede görev yapan "buurtsportcoaches" (mahalle spor koçları); sosyoekonomik ve coğrafi eşitsizlikleri gidermek amacıyla dezavantajlı bölgelerde ücretsiz okul sonrası programlar ve saha çalışmaları organize etmektedir.

Buna rağmen, ergenlik döneminde aktivite oranları keskin bir düşüş göstermektedir: 4-11 yaş arası çocukların %57'si günlük 60 dakikalık orta-yüksek şiddetli aktivite için DSÖ (WHO) kılavuzlarını karşılarken, bu oran 12-17 yaş grubundaki gençlerde %33'e düşmektedir. Buna yanıt olarak birçok okul, müfredatlarına "aktif dersler" ve kısa hareket molaları entegre etmekte; belediyeler ise kız çocukları ve engelli gençler için özel kapsayıcı spor programlarını finanse etmektedir. Ancak araştırmalar, engelli çocukların sadece yaklaşık yarısının günlük aktif oyun hedefine ulaştığını göstermektedir.

<https://bmcpediatr.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12887-021-02827-5>



Ülke genelinde sektörler arası iş birlikleri norm haline gelmiştir: Sağlık hizmetleri "aktif okul" modelleri için okullarla ortaklık kurarken, topluluk koalisyonları spor kulüplerini sosyal hizmetlerle ilişkilendirmektedir. Güçlü altyapı, yenilikçi teknoloji denemeleri ve çok paydaşlı çerçevelerin bu karışımı, mevcut durumu (state of the art) tanımlamaktadır. Bununla birlikte; ergen katılımını sürdürmek, hakkaniyet açıklarını kapatmak ve aktiviteyi günlük rutinlere yerleştirmek Hollanda için temel zorluklar olmaya devam etmektedir.

https://www.oecd.org/content/dam/oecd/en/publications/reports/2023/02/step-up-tackling-the-burden-of-insufficient-physical-activity-in-europe_20fba4c9/500a9601-en.pdf

Türkiye

Sağlık Bakanlığı'nın "İdeal Kilonu Öğren, Sağlıklı Yaşa" projesi, 10 Mayıs – 10 Temmuz 2025 tarihleri arasında tüm Türkiye'de eş zamanlı olarak yürütülmektedir.

Projenin Temel Amaçları ve Kapsamı:

- Toplumda fazla kilo ve obezite konusunda farkındalık yaratmak.
- Vatandaşların boy, kilo ve VKE (Vücut Kitle İndeksi) ölçümlerini yapmak ve sonuçlara göre risk grubundaki bireyleri Sağlıklı Hayat Merkezlerine, Aile Sağlığı Merkezlerine ve Toplum Sağlığı Merkezlerine yönlendirmek.

Programın ilk 6 haftasında toplam 4,9 milyon kişi (erkek: 2.985.025) katılım sağlamış; ancak 7. haftanın sonunda ölçümü yapılan kişi sayısı 6,5 milyona ulaşmıştır.

İlk Veriler ve Bulgular

İlk 6 haftalık verilere göre dağılım şu şekildedir:

- %6,1 Zayıf
- %33 Normal Kilolu
- %35 Fazla Kilolu
- %26 Obez

7. haftada ölçülen 1.336.589 kişi özelinde ise:



Proje Kimliği: 101184145 Avrupa Sağlıklı Yaşam Tarzı Eylemleri



Co-funded by
the European Union

%6,7 Zayıf, %32,9 Normal, %35,4 Fazla Kilolu ve %25 Obez olarak kaydedilmiştir.

Sonuç olarak, VKE değeri "normal" sınırın üzerinde olanların oranı yaklaşık %64-%65 civarında tespit edilmiştir.

Yönlendirme ve Takip

VKI değeri ≥ 25 olan bireyler, ücretsiz danışmanlık, beslenme ve egzersiz programları için sağlık merkezlerine yönlendirilmektedir. Uygulama kapsamında sağlık personeli, aile hekimleri, diyetisyenler ve fizyoterapistler gibi uzmanlar yer almakta; ayrıca bireysel kan tahlilleri de değerlendirilmektedir.

Buna ek olarak, Spor İstanbul olarak bizler de İstanbul'un çeşitli noktalarında sağlık ölçüm istasyonları belirledik; vücut yağ oranından omuz kuşağı esnekliğine, vücut kitle indeksinden gövde ve alt vücut esnekliğine kadar pek çok testi ücretsiz olarak gerçekleştirdik.

İlgili Projeler

HL4EU (Avrupa için Sağlıklı Yaşam Tarzları)

HL4EU, "Eylem Çağrısı" etrafında birleşmiş geniş bir kuruluş ve paydaş ağını bir araya getirir. Bu ağ; politika yapıcıları, sektörler arası sağlıklı yaşam tarzı girişimleri üzerine diyalog kurma konusunda destekler. İster politika yapıcı, ister bir kuruluş veya birey olun; burada herkese yer var.

Çevrimiçi HL4EU platformu; bilgi toplama, yayma ve iş birliğini teşvik etme aracı olarak hizmet verecektir. Platform, proje boyunca sürekli olarak güncellenecek ve projeye ilgili tüm faaliyetler için bir merkez görevi görecektir. Ayrıca, konsorsiyum dışındaki sağlıklı yaşam tarzlarını teşvik etmek isteyen kuruluşları çekmede kilit bir rol oynayacaktır.

<https://www.healthylifestyles-project.eu/platform>

HLNE (Healthy Lifestyle Network Europe New Health Foundation)

HL4EU, "Eylem Çağrısı" etrafında birleşmiş geniş bir kuruluş ve paydaş ağını bir araya getirir. Bu ağ; politika yapıcıları, sektörler arası sağlıklı yaşam tarzı girişimleri üzerine diyalog kurma konusunda destekler. İster politika yapıcı, ister bir kuruluş veya birey olun; burada herkese yer var.



Proje Kimliği: 101184145 Avrupa Sağlıklı Yaşam Tarzı Eylemleri



Co-funded by
the European Union

Çevrimiçi HL4EU platformu; bilgi toplama, yayma ve iş birliğini teşvik etme aracı olarak hizmet verecektir. Platform, proje boyunca sürekli olarak güncellenecek ve projeye ilgili tüm faaliyetler için bir merkez görevi görecektir. Ayrıca, konsorsiyum dışındaki sağlıklı yaşam tarzlarını teşvik etmek isteyen kuruluşları çekmede kilit bir rol oynayacaktır. <https://www.healthylifestyles-project.eu/platform>

Terre de Santé

Ville d'Avray (Fransa Ville d'Avray (Fransa) belediyesi ile iş birliği içinde "Terre de Santé" (Sağlık Diyarı) başlıklı bir şehir programı yürütmektedir. 2021 yılında başlayan ve 2022 yılında geliştirilen bu program, EHLA'nın ana teması olan "İyi beslen, iyi iç, hareket et" ekseninde hazırlanan, halihazırda devam eden kapsamlı bir programdır.

Bu programla, Ville d'Avray nüfusunun tamamını (11.000 kişi), çocuklardan başlayarak tüm halkı kapsayan, düzenli ve geniş çaplı bir önleme programına dahil etmeyi hedefliyoruz.

<https://www.playsproject.eu/>

PLAYS: Gençlerin Sporda Gelişimini Desteklemek İçin Pratik Öğrenme

Erasmus+ projesi ile, 2024 – 2026 yılları arasında ve 6-12 yaş arası çocukları hedefleyen PLAYS, çocukları eğlenceli ve oyun dolu fiziksel aktivitelere dahil etmek için bilimsel temelli, adım adım bir program geliştirilmiştir. Çocukların fiziksel ve sosyal refahı için düzenli egzersizi teşvik etmek amacıyla antrenörler, eğitimciler ve ebeveynler için araç setleri sağlanmıştır. Program, farklı AB ülkelerindeki spor kulüplerinde pilot uygulama olarak yürütülüyor ve fiziksel, zihinsel ve hatta dijital beceri yönlerini (örneğin aktif oyunun yanı sıra dijital okuryazarlığı teşvik etmek) entegre ediyor.

<https://www.playsproject.eu/>

Icehearts Europe

EU4Health programı kapsamında finanse edilmektedir (2023–2026). Başarılı bir Finlandiya modeline dayanan Icehearts Europe, dezavantajlı durumdaki çocukları spor ve mentorluk yoluyla desteklemeye odaklanmış (ISCA liderliğindeki) 10 kuruluştan oluşan bir ortaklıktır. Proje, hem zihinsel hem de fiziksel refahı ele almaktadır: Pandemi sonrası ortaya çıkan ruh sağlığı sorunlarını (gençlerin %20-25'i bu sorunları yaşamaktadır) ve oldukça düşük fiziksel aktivite seviyelerini (ergenlerin



Proje Kimliği: 101184145 Avrupa Sağlıklı Yaşam Tarzı Eylemleri



Co-funded by
the European Union

sadece yaklaşık %20'si tavsiye edilen düzeyleri karşılamaktadır) kabul ederek hareket eder.

Proje, spor temelli uzun vadeli sosyal müdahale ekipleri kurmaktadır. Mentorlar, risk altındaki çocukları (genellikle sosyal dışlanma veya zorlu ev yaşamıyla karşı karşıya olanlar) takım sporlarına dahil etmekte ve aynı çocuk grubuyla yıllarca birlikte kalarak okulda, okul sonrasında ve evde tutarlı destek sağlamaktadır. Icehearts, dezavantajlı durumdaki gençlerin sosyal katılımını, düzenli fiziksel aktivitesini ve daha iyi yaşam beklentilerini teşvik etmek amacıyla Finlandiya'dan çeşitli Avrupa topluluklarına doğru genişletilmektedir.

<https://icehearts.eu>

EUMOVE

EU4Health programı kapsamında finanse edilmektedir (2023–2026). Başarılı bir Finlandiya modeline dayanan Icehearts Europe, dezavantajlı durumdaki çocukları spor ve mentorluk yoluyla desteklemeye odaklanmış (ISCA liderliğindeki) 10 kuruluşun oluşan bir ortaklıktır. Proje, hem zihinsel hem de fiziksel refahı ele almaktadır: Pandemi sonrası ortaya çıkan ruh sağlığı sorunlarını (gençlerin %20–25'i bu sorunları yaşamaktadır) ve oldukça düşük fiziksel aktivite seviyelerini (ergenlerin sadece yaklaşık %20'si tavsiye edilen düzeyleri karşılamaktadır) kabul ederek hareket eder.

Proje, spor temelli uzun vadeli sosyal müdahale ekipleri kurmaktadır. Mentorlar, risk altındaki çocukları (genellikle sosyal dışlanma veya zorlu ev yaşamıyla karşı karşıya olanlar) takım sporlarına dahil etmekte ve aynı çocuk grubuyla yıllarca birlikte kalarak okulda, okul sonrasında ve evde tutarlı destek sağlamaktadır. Icehearts, dezavantajlı durumdaki gençlerin sosyal katılımını, düzenli fiziksel aktivitesini ve daha iyi yaşam beklentilerini teşvik etmek amacıyla Finlandiya'dan çeşitli Avrupa topluluklarına doğru genişletilmektedir.

<https://icehearts.eu>

HEPAS (Healthy and Physically Active Schools– Sağlıklı ve Fiziksel Olarak Aktif Okullar)

Erasmus+ projesi; fiziksel aktiviteyi Avrupa okul sistemlerine (beden eğitimi, aktif molalar ve okullarda sağlıklı yaşam tarzı eğitimi) entegre etmek amacıyla kapsamlı bir model ve eğitim modülleri geliştirmiştir. Bu proje, "aktif okulların" tüm bölgelerde bir standart haline gelmesini sağlayacak stratejik bir çerçeve sunmaktadır.

<https://eupea.com/portfolio/hepa/>



Proje Kimliği: 101184145 Avrupa Sağlıklı Yaşam Tarzı Eylemleri



Co-funded by
the European Union

Herkes İçin Spor- Sport4All

Sport4All, Spor İstanbul tarafından yönetilen, AB Komisyonu tarafından desteklenen; Hırvatistan, Sırbistan ve Malta'dan ortak kurumların yer aldığı bir Erasmus+ projesidir. Projenin genel amacı, engelli çocuk ve gençlerin spor ve fiziksel aktiviteye katılımını desteklemektir.

Proje kapsamında, engelli çocuk ve gençlerin aileleri, antrenörleri ve spor yöneticileri için eğitim modülleri ve bir goalball bilgilendirme kılavuzu hazırlanmıştır. Toplam 1598 kişiden oluşan aile, antrenör ve spor yöneticisi grubuna çevrimiçi ve yüz yüze eğitimler verilmiştir. Ayrıca, engelli çocuk ve gençlerin katılımıyla uluslararası yüzme ve goalball etkinlikleri düzenlenmiştir.

<https://sport4all2024.com/>



Proje Kimliği: 101184145 Avrupa Sağlıklı Yaşam Tarzı Eylemleri



Co-funded by
the European Union

Ek Kaynaklar

Dünya Sağlık Örgütü'nün Fiziksel Aktiviteye İlişkin Küresel Eylem Planı (2018–2030),
<https://iris.who.int/handle/10665/272722>

"Her Hareket Daha İyi Sağlık İçin Önemlidir" Kampanyası (DSÖ 2020)
<https://www.who.int/news/item/25-11-2020-every-move-counts-towards-better-health-says-who>

HEPA ve AB Fiziksel Aktivite Yönergeleri Hakkındaki Tavsiyeler
[http://eur.lex.europa.eu/LexUriServ/LexUriServ.do?uri=CELEX:32013H1204\(O1\):EN:NOT](http://eur.lex.europa.eu/LexUriServ/LexUriServ.do?uri=CELEX:32013H1204(O1):EN:NOT)

Fiziksel aktivite ve hareketsiz yaşam tarzına ilişkin yönergeler
<https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>

EUROBAROMETR Spor ve Fiziksel Aktivite Özel Sayısı (2022)
<https://europa.eu/eurobarometer/surveys/detail/2668>

Avrupa Birliği'nde Sağlığı Geliştirici Fiziksel Aktivite, 2024
https://mcusercontent.com/212c104b1703f2cd17fd4b360/files/df1ce09c-b355-bace-a5db-21bd6c05e2ef/181_WHO_EURO_2024_10606_50378_76030_eng.pdf

Hollanda Fiziksel Aktivite Rapor Kartı (2018)

Active Healthy Kids Global Alliance tarafından hazırlanan Hollanda Rapor Kartı, gençlerin aktivite düzeylerine ilişkin karmaşık notlar ortaya koymuştur: Genel Fiziksel Aktivite: "C" (orta/vasat), Aktif Oyun: "B", Organize Spor: "B"; ancak Sedanter (Hareketsiz) Davranış: "C-" ve Okul: "C" olarak derecelendirilmiştir.

Raporda, iyileştirme için şu temel öncelikler belirlenmiştir:

1. Sadece sporun ötesine geçen; sedanter sürenin azaltılmasını, aktif oyun ve aktif ulaşımın teşvik edilmesini de kapsayan daha geniş çerçeveli bir ulusal fiziksel aktivite (FA) geliştirme yapısı oluşturmak.
2. Genellikle ihmal edilen gruplara –örneğin okul öncesi çocuklar ve ergenlik çağındaki kız çocukları– odaklanmak; zira "tek tip" (herkese uyan) yaklaşımların bu grupları kapsamadığı tespit edilmiştir.
3. Aile ve toplum temelli programları hayata geçirmek (yerel mahallelerde tüm aileyi aktif hale getirmek; parklar, bisiklet yolları ve açık hava spor alanlarından/ekipmanlarından yararlanmak).



Bu çıkarımlar, sektörler arası ve yaşam boyu süren bir yaklaşımın önemini vurgulamaktadır.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32634607/>

OECD/DSÖ Adım Atın! " Raporu (2023)

Avrupa'daki yetersiz fiziksel aktivite üzerine hazırlanan güncel ortak rapor, nüfus genelinde aktivite artışının sağlayacağı devasa faydaları rakamlarla ortaya koymaktadır. Projeksiyonlara göre, Avrupalıların DSÖ (WHO) tarafından önerilen aktivite seviyelerine ulaşması durumunda; 2050 yılına kadar yetersiz aktiviteye sahip kişilerin yaşam süresi ortalama 7,5 ay uzayacak, her yıl 10.000'den fazla erken ölüm önlenecek ve sağlık harcamalarında yılda yaklaşık 8 milyar Avro tasarruf sağlanacaktır.

Bu ekonomik ve sağlık kanıtları, savunuculuk faaliyetlerimizi destekleyebilir: Fiziksel aktiviteye yatırım yapmak (oyun tesisleri, spor programları, aktif ulaşım altyapısı), sağlık sonuçları açısından önemli geri dönüşler sağlar. Aktiviteyi teşvik etmek için harcanan her 1 Avro karşılığında ülkeler; sağlık harcamalarındaki azalma ve verimlilik artışı sayesinde ortalama 1,7 Avro ekonomik kazanç elde etmektedir. Bu tür veriler, sağlıklı yaşam tarzı girişimlerine yönelik sürdürülebilir finansman ve siyasi kararlılık sağlanması yönündeki tezlerimizi güçlendirebilir.

https://www.oecd.org/content/dam/oecd/en/publications/reports/2023/02/step-up-tackling-the-burden-of-insufficient-physical-activity-in-europe_20fba4c9/500a9601-en.pdf

Cinsiyet ve Kapsayıcılık Araştırmaları

Yapılan çalışmalar, belirli grupları sürece dahil etmek için özel olarak tasarlanmış müdahalelere ihtiyaç duyulduğunu tutarlı bir şekilde göstermektedir. Örneğin, kız çocuklarının katılımına yönelik araştırmalar; (rekabetten ziyade) sosyal eğlence, özgüven inşası ve arkadaşlık bağlarına odaklanan programların, ergenlik çağındaki kız çocuklarını aktif tutmada daha etkili olduğunu ortaya koymaktadır. (Yukarıda bahsi geçen) AB finansmanlı PAPA projesi de ebeveyn katılımının kritik bir öneme sahip olduğunu kaydetmiştir; ebeveynlerin tutumları, gençlerin spor motivasyonunda ana bir engelleyici veya kolaylaştırıcı faktör olabilmektedir.

Diğer bir alan olan engelli çocuklar konusu ise "kapsayıcı oyun" tasarımlarından büyük fayda sağlamaktadır. Örneğin; BMC Pediatrics (2020) dergisinde yayımlanan kapsayıcı oyun alanları üzerine bir çalışma, erişilebilir ekipmanların ve organize edilmiş kapsayıcı etkinliklerin engelli çocukların aktif oyun sürelerini önemli ölçüde



artırabildiğini belirtmiştir. Araştırmalardan elde edilen bu içgörülerini çalışmalarımıza dahil etmeliyiz: Örneğin; projemizin kılavuzlarının güçlendirici koçluk, ebeveyn katılımı ve tüm yetenek seviyeleri için kapsayıcı fırsatlar yaratılması ihtiyacını ele aldığından emin olmalıyız.

<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/ijpo.12779>

<https://bmcpediatr.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12887-021-02827-5>

Çerçeveler ve En İyi Uygulamalar

Politika düzeyinde, fiziksel aktivite teşvikinin sağlık, eğitim, spor ve şehir planlama gibi sektörler arasında entegre edilmesini savunan HEPA üzerine AB Konsey Tavsiyesi (2013) bulunmaktadır. Bölgesel stratejilerimizin birçoğu (Ulusal Spor Anlaşması vb.) bu ilkeyi takip etmektedir.

Buna ek olarak, DSÖ (WHO) 2018-2030 Fiziksel Aktivite Küresel Eylem Planı, kıyaslama (benchmarking) çalışmamızın yapısına ışık tutabilecek kapsamlı bir taslak ("Aktif Toplum, Aktif Ortamlar, Aktif İnsanlar, Aktif Sistemler") sunmaktadır. Bu plan; aktif ortamlar (altyapı, güvenli alanlar) oluşturulmasını, okul ve iş yerlerinde hareketliliğin artırılmasını ve sosyal normları değiştirmek için kitlesel iletişim kampanyaları düzenlenmesini vurgulamaktadır. Raporumuz, sunacağımız önerilerin uluslararası standartlarla uyumlu olmasını sağlamak için bu çerçevelerden yararlanabilir.

<https://cdn.who.int/media/docs/librariesprovider2/country-sites/physical-activity-factsheet---netherlands-2021.pdf>



Proje Kimliği: 101184145 Avrupa Sağlıklı Yaşam Tarzı Eylemleri



Co-funded by
the European Union

Ek 1: Belirlenen Yenilikçi Önlemler

Aşağıdaki girişimler, fiziksel aktivitede toplumsal katılımı sağlamak amacıyla konsorsiyum ortakları tarafından kendi ülkelerinde yürüttükleri araştırmalar sonucunda kayıt altına alınmıştır. Bu önlemler, daha önce açıklanan metodolojiye göre puanlanmış; bu puanlama sonucunda projenin pilot aşaması için seçilen üç temel önlem belirlenmiştir.

| | |
|---|--|
| M01 | Parkrun |
| Bölge | İrlanda / Kildare |
| Özet | Parkrun; İrlanda genelinde 100'den fazla noktada ve dünya genelinde çok daha fazla yerde, her Cumartesi sabahı parklarda ve kamusal alanlarda gerçekleştirilen, gönüllü liderliğindeki ücretsiz ve süreli 5 kilometrelik bir koşudur. |
| Web sitesi | https://www.parkrun.ie/naas/ |
| Hedef Sonuç | İnsanları dostça ve misafirperver bir ortamda haftada en az bir kez fiziksel aktivite yapmaya teşvik etmek. |
| Uygulama Türü Süre | Sürekli, haftalık - katılım baskısı yok / Haftada 1 saat |
| Personel / Gönüllüler / Katılımcılar | 0 / 8 / 150 |
| Aktivite / Deneyim | Yürüme, Koşu / Başlangıç, Gelişim, Deneyimli seviyeleri |
| Kapsayıcılık | Engellilik (tekerlekli sandalye kullanıcıları, hareket kısıtlılığı, Otizm Spektrum Bozukluğu - OSB, işitme engeli), Dezavantajlılık (ekonomik engeller), Sosyal (yalnızlık, izolasyon), Ayrımcılık (göçmenler), Kanserden kurtulanlar. |
| Uygunluk | Çocuklar (6-10 yaş), Çocuklar (11-13 yaş), Gençler (14-20 yaş), Genç Yetişkinler (21-34 yaş), Yetişkinler (34-69 yaş), Yaşlılar (70+) |
| Maliyet / Teşvikler | Ücretsiz / Yok |
| Başarı Derecelendirmesi | Yatırımın geri dönüşü iyi / Kesinlikle başarılı |
| Katılıma yönelik engeller | Yok |



| | |
|---------------|---|
| M01 | Parkrun |
| Notlar | <p>Bu model Birleşik Krallık (İngiltere) menşelidir ve yavaş tempoda yürüyenlerden atletizm bursu arayan gençlere kadar herkese hitap ederek dünya çapında kopyalanmıştır.</p> <p>Sürelerin ve konumların kaydedilip takip edilmesi, her katılımcının kendi beklentileri için "hafif bir oyunlaştırma" sunar; ancak bu sistem asla bir kıyaslama amacı taşımaz. Katılımcılar, tamamladıkları her 10 koşu için 1 hafta sonu gönüllü olmaya teşvik edilirler. Etkinlik, daha küçük çocuklara hitap eden 2 kilometrelik bir parkura sahip "Junior Parkrun" (Genç Parkrun) olarak da başarıyla uyarlanmıştır.</p> |

| | |
|---|--|
| M02 | Atla-Jump-In |
| Bölge | Hollanda / Amsterdam |
| Özet | <p>Jump-in, Amsterdam Şehri tarafından özellikle sosyoekonomik açıdan dezavantajlı mahallelerdeki ilkökul çocukları arasında fiziksel aktiviteyi ve sağlıklı alışkanlıkları teşvik etmek amacıyla geliştirilen kapsamlı ve okul temelli bir girişimdir. 2002 yılında başlatılan bu program, daha geniş kapsamlı olan Amsterdam Sağlıklı Kilo Yaklaşımı'nın bir parçasıdır. Program; eğitilmiş öğretmenler liderliğinde yapılandırılmış beden eğitimi, aktif teneffüsleri ve sağlıklı atıştırma ile su tüketimini teşvik eden beslenme politikalarını entegre eder. Okullar, bir "Jump-in" gereklilik listesini uygulamak için belediyenin sağlık ve spor danışmanlarından destek alır.</p> <p>Girişim ayrıca ebeveyn katılımını içerir ve çocukların ağırlık ile motor gelişimlerini zaman içinde takip eder. Jump-in; fiziksel aktivite seviyelerini artırmada, motor becerileri geliştirmede ve çocuklar arasındaki obezite oranlarını azaltmada ölçülebilir başarı göstermiştir. Ölçeklenebilirliği ve sürdürülebilirliği, şehir genelinde 130'dan fazla okulda benimsenmesi ve uzun vadeli belediye politikasına entegre edilmesiyle kanıtlanmıştır.</p> |
| Web sitesi | https://www.amsterdam.nl/sport/jump-in/ |
| Hedef Sonuç | Fiziksel aktiviteyi artırmak, motor becerileri geliştirmek, sağlıklı beslenmeyi teşvik etmek ve çocukluk çağı fazla kilo/obezitesini azaltmak. (Çocuklar ve Ebeveynler) |
| Uygulama Türü Süre | Çok haftalık katılım programı 50 saat |
| Personel / Gönüllüler / Katılımcılar | 80 / 50 / 25000 |
| Aktivite / Deneyim | Beden eğitimi, aktif oyun, yürüyüş, spor oyunları / Başlangıç seviyesi |
| Kapsayıcılık | Dezavantaj - Ekonomik Engeller, Dezavantaj - Eğitim Yoksulluğu, Ayrımcılık - Göçmenler |



| | |
|----------------------------------|---|
| M02 | Atla-Jump-In |
| Uygunluk | Çocuklar (6-10 yaş), Çocuklar (11-13 yaş) |
| Maliyet / Teşvikler | Ücretsiz / Jump-in somut kaynaklar ve tanınırlık sağlar. Okullar; su şişeleri, beslenme çantaları, sağlıklı yemek tarifi kitapçıkları, posterler ve oyun alanı spor ekipmanları gibi materyal desteği alır. Program kriterlerinin tamamını karşılayan okullara, prestij sağlayan ve sağlıklı bir ortamın işareti olan "Jump-in Sağlıklı Okul" statüsü verilir. Çocuklar, ek beden eğitimi derslerinden ve spor kulüpleriyle kurulan bağlantılardan yararlanarak resmi ödüllerden ziyade beceri ve keyif kazanırlar. |
| Başarı Derecelendirmesi | Yatırımın geri dönüşü iyi / Kesinlikle başarılı |
| Katılıma yönelik engeller | Yeni beslenme kurallarına (örneğin şekerli ikramların veya içeceklerin yasaklanması) karşı başlangıçtaki ebeveyn direnci, önemli bir ikna ve eğitim süreci gerektirmiştir. Bazı okulların programı kısmen benimseme çabaları (örneğin aktif oyunun kabul edilip sağlıklı beslenmenin dışlanması), personelin kapsamlı değişim konusundaki kaygılarını göstermiştir. Programın çok bileşenli yapısı, öğretmenlerin zamanını ve koordinasyonunu gerektirmiştir; ayrıca gıda konusundaki kültürel tercihlerin ele alınması ciddi çaba gerektirmiştir. Bu engellerin aşılmasında tutarlı destek (danışman rehberliği ve ebeveyn toplantıları gibi) kritik rol oynamıştır. |
| Notlar | Jump-in; müfredat, ekstra beden eğitimi, spor kulüpleri, ebeveyn katılımı ve sağlık takibini birleştiren çok düzeyli bir müdahaledir. Projenin "tüm okul" (whole-school) yaklaşımı, Amsterdam'ın ödüllü obezite stratejisinin bir parçası olarak DSÖ tarafından tanınmıştır. Araştırmacılar, Jump-in'in başarısının kısmen sosyal adalet odağından kaynaklandığını; desteği düşük sosyoekonomik (SES) topluluklara hedefleyerek aradaki farkları daralttığını belirtmektedir. Organize aktivitelerde belirgin artışlar sağlansa da, genel günlük fiziksel aktivite ve Vücut Kitle İndeksi (BMI) sonuçlarında daha küçük değişimler gözlenmiştir. Bu durum, uzun vadeli etki için sürdürülebilir, kapsamlı çabaların ve sağlıklı diyet bileşenlerinin kilit öneme sahip olduğunu göstermektedir. Belirtilen rakamlar Amsterdam'daki tüm programın tahmini verileridir. Gönüllüler: Okul ve toplum düzeyinde yaklaşık 50–100 kişi. Ücretli Personel: 80'den fazla şehir yaşam tarzı danışmanı ve beden eğitimi uzmanı |

| | |
|--------------|--|
| M03 | Amsterdam Sağlıklı Kilo Yaklaşımı (AHWA- Amsterdam Healthy Weight Approach) |
| Bölge | Hollanda / Amsterdam |



| | |
|---|--|
| M03 | Amsterdam Sağlıklı Kilo Yaklaşımı (AHWA- Amsterdam Healthy Weight Approach) |
| Özet | Amsterdam Sağlıklı Kilo Yaklaşımı (AHWA), 2033 yılına kadar çocukluk çağı fazla kilo ve obezitesini önlemek ve azaltmak amacıyla 2013 yılında başlatılan şehir çapında, uzun vadeli bir stratejidir. Belediye Halk Sağlığı Servisi tarafından yürütülen AHWA; sağlık, eğitim, şehir planlama, gıda ortamları ve sosyal hizmetleri entegre eden "bütünsel sistem yaklaşımını" benimser. Sağlık eşitsizliklerini gidermeyi amaçlayan program, dezavantajlı mahallelerde yaşayan çocuklara öncelik verir. Girişim; Jump-in (okul temelli aktivite ve beslenme), okullarda ve mağazalarda sağlıklı gıda politikaları, güvenli açık hava oyun alanları ve obezitesi olan çocuklar için klinik takip yollarını içerir. Program, şehir genelinde çocukluk çağı fazla kilo yaygınlığını %21'den %19'un altına düşürmeyi başarmıştır. |
| Web sitesi | https://www.amsterdam.nl/publish/pages/905501/amsterdam_healthy_weight_programme_summary.pdf |
| Hedef Sonuç | Davranışsal ve çevresel değişim yoluyla gençlerde fazla kilo/obeziteyi azaltarak, 2033 yılına kadar Amsterdam'daki tüm çocukların sağlıklı bir kiloya ulaşmasını sağlamak. |
| Uygulama Türü Süre | Çok haftalık katılım programı 75 saat |
| Personel / Gönüllüler / Katılımcılar | 100 / 100 / 15000 |
| Aktivite / Deneyim | Yürüyüş, bisiklet sürme, beden eğitimi, aktif oyun / Başlangıç, İleri Seviye |
| Kapsayıcılık | Dezavantaj - Ekonomik Engeller, Dezavantaj - Eğitim Yoksulluğu, Ayrımcılık - Göçmenler |
| Uygunluk | Çocuklar (6-10 yaş), Çocuklar (11-13 yaş), Gençler (14-20 yaş) |
| Maliyet / Teşvikler | AHWA, doğrudan ödüller yerine sistemik teşvikler ve destek yöntemlerini benimser. Temel odak noktası, "sağlıklı seçimi, kolay seçim" haline getirmektir. Örneğin şehir yönetimi; okullara fazladan beden eğitimi öğretmenleri ve öğretim kaynakları sağlayarak "Jump-in" gibi girişimlere katılmalarını teşvik etmiştir. Risk grubundaki ailelere; diyetisyenlere, egzersiz programlarına ve ihtiyaç duyulması halinde yoğun aile koçluğu hizmetlerine ücretsiz veya düşük maliyetli erişim imkanı sunulmaktadır. Kullanılan teşviklerden biri de "pozitif tanınmadır": İlerleme kaydeden mahalleler veya okullar, "Sağlıklı Kilo" başarı öyküleri olarak öne çıkarılarak toplumsal gurur duygusu pekiştirilir. Çocuklar; şehrin yatırım yaptığı yeni oyun alanlarının, su fışkıyelerinin ve okul sonrası aktif seçeneklerin keyfini çıkarırlar; bu çevresel değişiklikler doğal birer teşvik görevi görerek sağlıklı davranışı teşvik eder ve kolaylaştırır. Yaklaşım ayrıca; daha sağlıklı kasa reyonları oluşturan süpermarketlerin ödüllendirilmesi, toplum merkezlerinde ücretsiz meyve ve sağlıklı atıştırmalıklar dağıtılması gibi yenilikçi fikirleri de içermektedir. Özetle, oyunlaştırılmış ödüller yerine AHWA'nın teşvikleri çevreye ve hizmetlere entegre edilmiştir; program fırsatlar yaratıp kaynaklar sağlayarak (örneğin ücretsiz spor ekipmanı ödünç verme sistemleri, yemek pişirme dersleri) sağlıklı yaşamı herkes için daha cazip ve ulaşılabilir kılar. |



| | |
|----------------------------------|---|
| M03 | Amsterdam Sağlıklı Kilo Yaklaşımı (AHWA- Amsterdam Healthy Weight Approach) |
| Başarı Derecelendirmesi | Yatırımın geri dönüşü mükemmel / Kesinlikle başarılı |
| Katılıma yönelik engeller | AHWA; yoksulluk, dil engelleri ve kurumsal güven eksikliği gibi karmaşık toplumsal zorluklarla karşı karşıya kalmıştır. 20 yıllık bir zaman diliminde ivmeyi sürdürmek; güçlü bir liderlik, sektörler arası koordinasyon ve ekran süresi ile abur cubur pazarlaması gibi konulara uyum sağlamayı gerektirmiştir. Obezite oranlarındaki ilk düşüşler 2015 yılına gelindiğinde duraklamış olsa da, program stratejileri geliştirilerek ve toplulukları sürece dahil ederek yanıt vermiştir. Endüstriden gelen tepkiler, sağlığı "ortak bir sorumluluk" olarak çerçeveleyerek ve eylemleri bilimsel kanıtlara dayandırarak yönetilmiştir. |
| Notlar | Gönüllü sayısını belirlemek güçtür; ücretli personel sayısı ise yaklaşık 25 tam zamanlı çalışan ve bölümler arası bağlantılı yaklaşık 75 personelden oluşmaktadır. AHWA, tek bir program veya politikadan ibaret olmayıp, sinerji içinde çalışan bir eylem ve politikalar ağı olan "Bütünsel Sistem Yaklaşımı"ni kullanmasıyla öne çıkar. Örneğin Amsterdam; gıda ortamını iyileştirmiş (okullarda şekerli içecek yasağı, ebeveynlere sağlıklı yemek dersleri), fiziksel aktiviteyi artırmış (okullarda Jump-in, oyun alanı yatırımları, ücretsiz spor dersleri) ve temel belirleyicileri (yoksulluk ve sosyal destek) ele almıştır. İzleme ve veriye güçlü bir vurgu yapılmaktadır; şehir, mahalle bazlı eğilimleri takip ederek müdahaleleri buna göre ayarlayabilmektedir. Alışkanlıkların erken yaşta oluştuğu bilinciyle 0-5 yaş grubuna odaklanılmış; doğum klinikleri ve yürümeye başlayan çocuk programları aracılığıyla çalışılarak 2018 itibarıyla bu grubun sağlıklı kiloya ulaşması hedefinde ilk önemli dönüm noktası yakalanmıştır. AHWA, çocukluk çağı sağlıklı kilosunu çocuğun bir "hatası" olarak değil, herkesin sorumluluğu olarak açıkça çerçevelemiştir; bu yeniden tanımlama, geniş bir koalisyonun harekete geçirilmesine yardımcı olmuştur. Düşüşün sürdürülmesi bir zorluk olmuştur; 2015'ten bu yana görülen duraklama (plateau), daha fazla düşüş sağlamak için yeni stratejilere (belki de obezitenin çevreyle daha üst düzeyde mücadele etmek) ihtiyaç duyulabileceğini göstermektedir. Amsterdam'ın girişimi, belediye halk sağlığında "altın standart" olmaya devam etmektedir: Ölçülebilir etki yaratan ve sağlık eşitsizliklerini daraltan, uzun vadeli ve iyi kaynaklandırılmış bir stratejidir. Bu model; çocukluk çağı obezitesini tersine çevirmenin zor olduğunu ancak siyasi irade, yeterli kaynak ve istikrarlı, uyarlanabilir bir oyun planı ile mümkün olduğunu vurgulamaktadır. |

hare

| | |
|--------------|--|
| M04 | Finlandiya Okulları Hareket Halinde |
| Bölge | Finlandiya / Ülke Geneli |



Proje Kimliği: 101184145 Avrupa Sağlıklı Yaşam Tarzı Eylemleri



Co-funded by
the European Union

| M04 | Finlandiya Okulları Hareket Halinde |
|---|---|
| Özet | Finlandiya Hareket Halindeki Okullar (Finnish Schools on the Move), okul günü boyunca hareketi entegre ederek fiziksel olarak aktif bir okul kültürü oluşturmayı amaçlayan, hükümet destekli ulusal bir girişimdir. 2010 yılında başlatılan program, şu anda Finlandiya'daki temel eğitim okullarının %90'ından fazlasını kapsamaktadır. Okullar kendi eylem planlarını gönüllü olarak tasarlamakta olup bu planlar genellikle aktif teneffüsleri, dersler sırasındaki hareket molalarını, fiziksel olarak aktif öğretim yöntemlerini ve aktif ulaşımın teşvik edilmesini içermektedir. Yaklaşım kapsayıcı ve uyarlanabilir olup öğretmenleri, öğrencileri ve belediyeleri sürece dahil etmektedir. Yapılan değerlendirmeler; girişimin hareketsiz (sedanter) süreyi azalttığını, fiziksel aktivite seviyelerini iyileştirdiğini, öğrenci katılımını ve okul iklimini güçlendirdiğini göstermektedir. Özellikle kız çocukları arasında fiziksel aktivite önerilerini karşılama oranında belirgin bir artış kaydedilmiştir. Program, Finlandiya'nın eğitim ve halk sağlığı stratejisinin merkezi bir bileşeni haline gelmiş olup aktif okul ortamları için uluslararası bir model teşkil etmektedir. |
| Web sitesi | https://schoolsonthemove.fi/ |
| Hedef Sonuç | Öğrenciler arasında günlük fiziksel aktiviteyi artırmak ve okul günü boyunca hareketsiz kalma davranışını azaltmak. |
| Uygulama Türü Süre | Çok haftalık katılım programı 80 saat |
| Personel / Gönüllüler / Katılımcılar | 1000 / 0 / 80000 |
| Aktivite / Deneyim | Yürüyüş, oyunlar, aktif sınıf içi molalar, açık havada oyun / Başlangıç, İleri Seviye |
| Kapsayıcılık | Engellilik - Öğrenme Güçlüğü, Dezavantaj - Eğitim Yoksulluğu, Ayrımcılık - Cinsiyet |
| Uygunluk | Çocuklar (6-10 yaş), Çocuklar (11-13 yaş), Gençler (14-20 yaş) |
| Maliyet / Teşvikler | Ücretsiz / Program, dışsal ödüllerden ziyade içsel ve sosyal teşviklere dayanır. Öğrencilere eğlenceli aktivitelerin planlanmasında söz hakkı verilir; örneğin, sınıfta "aktif teneffüs" oyunları veya hareket molaları başlatabilirler ki bu da keyif alarak katılım motivasyonunu artırır. Bazı okullarda aktivite meydan okumaları, teneffüs spor turnuvaları veya çıkartma tabloları gibi resmi olmayan yerel teşvikler bulunur. Genel teşvik ise neşeli bir okul kültürü yaratmaktır: Çocuklar daha fazla oynayıp hareket ederken (ki bunu severler), okullar da bunun sonucunda konsantrasyon ve davranışların iyileştiğini gözlemler. Finlandiya'da bu programın parçası olmak okulun itibarını güçlendirir ve ulusal eğitim kalitesi hedefleriyle örtüşür. Odak noktası hareketi özel bir başarıdan ziyade günün normal bir parçası haline getirmektir. |
| Başarı Derecelendirmesi | Yatırımın geri dönüşü mükemmel / Kesinlikle başarılı |



| M04 | Finlandiya Okulları Hareket Halinde |
|---------------------------|--|
| Katılıma yönelik engeller | Başlangıçta bazı öğretmenler, fiziksel aktivite eklemenin akademik süreden çalacağından korkmuştur. Bu durum, egzersizin akademik başarıya zarar vermediğini, aksine konsantrasyon gibi öğrenme ön koşullarını iyileştirebileceğini gösteren araştırmalarla aşılmıştır. Bir diğer engel ise zihniyet değişimi ihtiyacıydı: Geleneksel olarak dersler hareketsiz işlendiği için öğretmenlerin fiziksel olarak aktif öğrenme yöntemlerine ve sık molalara uyum sağlaması gerekmiştir. Öğretmen eğitimleri ve en iyi uygulamaların paylaşılması bu engelin aşılmasına yardımcı olmuştur. |
| Notlar | Finnish Schools on the Move, DSÖ (WHO) "Sağlığı Teşvik Eden Okullar" modelinin uygulanmasında sıklıkla en iyi uygulama örneği olarak gösterilmektedir. Başarısının anahtarı "tüm okul" (whole-of-school) yaklaşımıdır: Fiziksel aktivitenin müfredata, teneffüslere, okul tesisi tasarımına ve iş/okul yolculuğu rutinlerine entegre edilmesidir. Yenilikler arasında; fiziksel olarak aktif dersler (öğretmenlerin hareketi matematik ve dil dersleri gibi alanlara dahil etmesi), sınıflarda ayakta çalışma masaları veya hareket minderlerinin kullanımı ve teneffüslerde öğrenci liderliğindeki kulüpler yer almaktadır. Programın öğrenci temsiline (öğrencilerin aktiviteleri ve hatta politikaları planlamaya yardımcı olması) verdiği vurgu, programın yüksek düzeyde kabul görmesinin temel faktörlerinden biri olarak belirtilmektedir. Okul gününün daha aktif hale getirilmesiyle Finlandiya'da akademik performansta herhangi bir düşüş gözlemlenmemiştir; aksine, öğretmenler öğrencilerin derse odaklanma (on-task) davranışlarının iyileştiğini rapor etmektedir. Bu girişim, büyük ölçekli davranış değişikliğinin bir eğitim ortamında mümkün olduğunu; özellikle eğitim hedefleriyle uyumlu olduğunda ve güçlü bir politika taahhüdüyle desteklendiğinde bu başarının sağlandığını vurgulamaktadır. |

| M05 | Bicibús (Bisiklet Otobüsü) |
|-------|---|
| Bölge | İspanya / Barselona ve Katalonya |
| Özet | Bicibús; okul servislerine benzer şekilde, belirlenmiş güzergahlar üzerinde okula gitmek için denetimli grup bisiklet sürüşleri düzenleyen topluluk odaklı bir girişimdir. 2021 yılında Katalonya'da ortaya çıkan bu hareket, Barselona ve İspanya genelinde hızla büyüyerek düzinelerce rota ve haftalık 1.200'den fazla çocuk katılımcıya ulaşmıştır. Sürüşler, ebeveyn ve öğretmen gönüllüleri tarafından koordine edilmekte ve yol güvenliği için belediye polisi tarafından desteklenmektedir. Girişim; okul ulaşımını eğlenceli, güvenli ve sürdürülebilir hale getirmeyi, çocukları ve ailelerini araba yerine bisiklet kullanmaya teşvik etmeyi amaçlamaktadır. Bicibús fiziksel aktiviteyi teşvik eder, trafik sıkışıklığını azaltır ve güçlü bir topluluk duygusu geliştirir. Genellikle müzik ve süslemelerle eşlik edilen şenlikli atmosferi, çocukların bisikletle okula gitme konusunda büyük heyecan duymasını sağlamıştır. Model kolayca kopyalanabilir niteliktedir ve uluslararası alanda benzer hareketlerin ortaya çıkması, ölçeklenebilir ve çevre bilincine sahip bir aktif hareketlilik müdahalesi olarak potansiyelini kanıtlamıştır. |



| | |
|---|---|
| M05 | Bicibús (Bisiklet Otobüsü) |
| Web sitesi | https://bicibus.cat/ |
| Hedef Sonuç | Bisiklet kullanımını teşvik etmek, araba kullanımını azaltmak, aktif okul ulaşımını ve topluluk bağlarını güçlendirmek. |
| Uygulama Türü Süre | Çok haftalık katılım programı 40 saat |
| Personel / Gönüllüler / Katılımcılar | 0 / 150 / 1200 |
| Aktivite / Deneyim | Bisiklet Sürme / Başlangıç Seviyesi |
| Kapsayıcılık | Dezavantaj - Ekonomik Engeller, Ayrımcılık - Göçmenler |
| Uygunluk | Çocuklar (6-10 yaş), Çocuklar (11-13 yaş) |
| Maliyet / Teşvikler | Ücretsiz / Bicibús, sıradan okul yolculuğunu eğlenceli ve sosyal bir etkinliğe dönüştürür; bu da başlı başına bir teşviktir. Çocuklar bu deneyimi çok severler; birçoğu bunu günün en heyecanlı anı, bir nevi "tekerlekler üzerinde bir parti" olarak tanımlar. Sürüslere genellikle müzik eşlik eder (Barselona'da hoparlörlü bir kargo bisikleti, çocukların seçtiği neşeli şarkıları çalarak gruba öncülük eder). Düzinelerce çocukla birlikte sokağı "ele geçirmek", bir yoldaşlık ve özgürlük duygusu yaratır. Bu olumlu akran deneyimi, çocukları her hafta bisikletle gitmek için ebeveynlerine ısrar etmeye iter. Bazı gruplar 100. sürüş gibi dönüm noktalarını ikramlar veya medyada yer alarak kutlayarak çocuklarda gurur duygusu yaratır. Ayrıca ebeveynler için pratik teşvikler de vardır: Egzersiz yapmış olurlar ve okul önündeki araç kuyruklarıyla uğraşmayarak zaman kazanırlar. En önemlisi, kalabalık olmanın getirdiği güvenlik bir teşviktir; çocuğunun tek başına bisiklet sürmesinden endişe eden ebeveynler, büyük ve kontrollü bir grupla sürerken kendilerini çok daha güvende hissederler. |
| Başarı Derecelendirmesi | Yatırımın geri dönüşü mükemmel / Kesinlikle başarılı |
| Katılıma yönelik engeller | Güvenlik ve lojistik temel endişelerdir. Güvenli bir rota düzenlemek, özellikle yoğun şehirlerde trafik otoriteleriyle koordinasyon gerektirir. Barselona'da başlangıçta yoğun trafik nedeniyle polis eskortuna ihtiyaç duyulmuştur. Bisiklet yolu olmayan bölgelerde, bir grup çocukla şeridi kapatmak korkutucu olabilir; gönüllü yetişkinler grubun önünde, arkasında ve yanlarında "insan kalkanı" görevi görürler. Hava koşulları (yağmur, soğuk) bir diğer engeldir. Ayrıca gönüllü bağlılığının sürdürülmesi de bir sorundur; süreç genellikle birkaç çekirdek ebeveyne dayanır ve bu kişiler ayrıldığında süreklilik zorlaşabilir. Her ailenin bisiklet sahibi olmaması veya mesafenin uzak olması gibi durumlar nedeniyle Bicibús, bir seçenekler menüsünün parçası olarak en iyi sonucu verir. Kültürel zihniyet de bir faktördür; okula araba ile gitmenin yerleşik olduğu topluluklarda bir bisiklet otobüsü başlatmak çaba gerektirir. Ancak Katalonya'daki hızlı büyüme (birkaç yıl içinde 1 rotadan 90+ rotaya), bir grup başladığında diğerlerinin bu engelleri aşmak için istekli olduğunu göstermektedir. |



| | |
|---------------|---|
| M05 | Bicibús (Bisiklet Otobüsü) |
| Notlar | Güvenlik ve lojistik temel endişelerdir. Güvenli bir rota düzenlemek, özellikle yoğun şehirlerde trafik otoriteleriyle koordinasyon gerektirir. Barcelona'da başlangıçta yoğun trafik nedeniyle polis eskortuna ihtiyaç duyulmuştur. Bisiklet yolu olmayan bölgelerde, bir grup çocukla şeridi kapatmak korkutucu olabilir; gönüllü yetişkinler grubun önünde, arkasında ve yanlarında "insan kalkanı" görevi görürler. Hava koşulları (yağmur, soğuk) bir diğer engeldir. Ayrıca gönüllü bağlılığının sürdürülmesi de bir sorundur; süreç genellikle birkaç çekirdek ebeveyne dayanır ve bu kişiler ayrıldığında süreklilik zorlaşabilir. Her ailenin bisiklet sahibi olmaması veya mesafenin uzak olması gibi durumlar nedeniyle Bicibús, bir seçenekler menüsünün parçası olarak en iyi sonucu verir. Kültürel zihniyet de bir faktördür; okula araba ile gitmenin yerleşik olduğu topluluklarda bir bisiklet otobüsü başlatmak çaba gerektirir. Ancak Katalonya'daki hızlı büyüme (birkaç yıl içinde 1 rotadan 90+ rotaya), bir grup başladığında diğerlerinin bu engelleri aşmak için istekli olduğunu göstermektedir. |

| | |
|---------------------------|--|
| M06 | Çocukluk Çağı Obezitesine Karşı Ulusal Eylem |
| Bölge | Yunanistan / Ülke Geneli |
| Özet | Çocukluk Çağı Obezitesine Karşı Ulusal Eylem; Yunanistan Sağlık Bakanlığı tarafından UNICEF ortaklığıyla 2023 yılında başlatılan, hükümet liderliğindeki kapsamlı bir girişimdir. 0-17 yaş arası çocuklar arasında sağlıklı beslenmeyi ve fiziksel aktiviteyi teşvik ederek çocukluk çağı obezitesini azaltmayı amaçlar. Program; çocuk doktorları, diyetisyenler ve psikologlar tarafından ücretsiz danışmanlık sunan tele-sağlık hizmetlerini; özel araç setleri kullanılan okul temelli eğitimleri ve fiziksel aktiviteler ile beslenme farkındalığını birleştiren büyük ölçekli halk etkinliklerini içerir. "Egzersiz ve Beslenme Büyük Kutlaması" gibi topluluk etkinlikleri, interaktif sporlar ve sağlıklı atıştırmalıklar sunarak binlerce çocuk ve aileyi bir araya getirmektedir. Girişim, Yunanistan'ın AB fonlu Kurtarma ve Dayanıklılık Planı'nın bir parçasıdır ve 2019'da %37,5 olan ulusal çocukluk çağı obezite oranını 2030'a kadar %24,5'e düşürmeyi hedeflemektedir. Bu girişim; birinci basamak sağlık hizmetlerini, okul eğitimini ve toplumsal katılımı entegre ederek tüm sosyoekonomik gruplar arasında kapsayıcılık sağlar. İlk geri bildirimler; geniş paydaş katılımı ile güçlü bir etkileşim olduğunu, farkındalığın arttığını ve davranış değişikliğine dair erken işaretlerin görüldüğünü göstermektedir. Girişimin ölçeklenebilirliği, halk sağlığı sistemine entegrasyonu ve sektörler arası desteği; fiziksel aktivite ve sağlıklı yaşam tarzı teşviki yoluyla ulusal düzeyde obezite önleme çalışmaları için umut verici bir model teşkil etmektedir. |
| Web sitesi | https://paxisarkiakaipaidi.gov.gr/ |
| Hedef Sonuç | Çocukluk çağı obezitesiyle mücadele etmek için çocuklarda (0-17 yaş) sağlıklı beslenmeyi teşvik etmek ve fiziksel aktiviteyi artırmak |
| Uygulama Türü Süre | Çok haftalık katılım programı 30 saat |



| | |
|---|--|
| M06 | Çocukluk Çağı Obezitesine Karşı Ulusal Eylem |
| Personel / Gönüllüler / Katılımcılar | 100 / 100 / 2000 |
| Aktivite / Deneyim | Genel fiziksel aktivite, spor gösterileri (örneğin basketbol, engelli parkur, tırmanma) / Başlangıç seviyesi |
| Kapsayıcılık | Dezavantaj - Ekonomik Engeller, Dezavantaj - Eğitim Yoksulluğu, Ayrımcılık - Göçmenler |
| Uygunluk | Çocuklar (6-10 yaş), Çocuklar (11-13 yaş), Gençler (14-20 yaş) |
| Maliyet / Teşvikler | <p>Program ücretsizdir. Girişim, ödül kullanmak yerine bütünsel ve sağlık odaklı bir yaklaşım benimser. Temel teşvikler, ailelere ve çocuklara sağlıklı bir yaşam tarzına ulaşmaları için ücretsiz kaynaklar ve destek sunulmasını içerir. Örneğin plan kapsamında, fazla kilonun erken tespiti için dijital bir uygulama hayata geçirilmektedir; bir çocuğun ölçümleri fazla kiloya işaret ettiğinde, aileye multidisipliner bir ekipten (beslenme uzmanları, psikologlar vb.) anında ve ücretsiz rehberlik sunulacaktır. Bu durum, uzman yardımına erişimin önündeki engelleri (maliyet, ulaşım vb.) kaldırarak etkili bir teşvik görevi görür.</p> <p>Okullarda ise program; müfredatı eğlenceli beslenme ve fiziksel aktivite eğitimleriyle (sağlıklı yemek pişirme dersleri veya hareketli oyunlar gibi) zenginleştirilerek, öğrencilerin sürece keyifli öğrenme yoluyla dahil olmasını amaçlar. Bazı yerel pilot projelerde ilgi uyandırmak amacıyla adımsayarlar veya sağlıklı atıştırmalık numuneleri dağıtılmıştır ancak bunlar yalnızca tanıtım amaçlı çalışmalardır. Genel olarak bakıldığında asıl "teşvik", iyileşmiş sağlık ve yaşam kalitesidir; programın mesajları ebeveynlerin çocuklarının iyilik haline duyduğu isteğe hitap eder. Ayrıca üst düzey bir takdir mekanizması da söz konusudur: Programın bileşenlerini uygulayan (örneğin kantin içeriklerini iyileştiren) okullar "sağlığı teşvik eden okul" olarak tanınabilir ve topluluklar katılımlarından dolayı takdir görebilir.</p> |
| Başarı Derecelendirmesi | Adil yatırım getirisi / Muhtemel |



| M06 | Çocukluk Çağı Obezitesine Karşı Ulusal Eylem |
|---------------------------|--|
| Katılıma yönelik engeller | <p>Yunanistan, çocukluk çağı obezitesi konusunda hem kültürel hem de sistemsel bir zorlukla karşı karşıyadır. Bu engeller arasında, Akdeniz diyeti mirasına rağmen şekerli atıştırmalık ve içecek tüketiminin yüksek olması gibi yerleşik beslenme alışkanlıkları ve gençler için sınırlı fiziksel aktivite olanakları yer almaktadır. Programın, ev ve okul ortamlarındaki değişime karşı oluşabilecek olası direnci kırması gerekmektedir.</p> <p>Uygulama düzeyinde; sağlık, eğitim, tarım ve spor gibi pek çok sektör arasındaki koordinasyon oldukça karmaşıktır. Okul yemeklerindeki iyileştirmelerin yerel gıda tedarikçileriyle uyumlu hale getirilmesi veya sağlık çalışanları ile öğretmenlerin eş zamanlı olarak eğitilmesi, güçlü bir proje yönetimi gerektirmektedir. Bir diğer engel ise hedefin ölçeğidir: Obezite yaygınlığını 2019'daki %37,5 seviyesinden 2025 yılına kadar %24,5'e düşürme hedefi oldukça iddialıdır. Takvimin dar olması, müdahalelerin çok hızlı ve etkili bir şekilde yaygınlaştırılmasını zorunlu kılmaktadır. Programın yüzlerce okul ve klinikte, kentsel alanlar ile kırsal bölgeler arasında tutarlı ve kaliteli bir şekilde sunulmasını sağlamak büyük bir zorluktur.</p> <p>Bununla birlikte, UNICEF'in sürece dahil olması ve AB fonlarının kullanımı, ek uzmanlık ve kaynak sağlamaktadır. Sosyo-ekonomik faktörler de önemli bir rol oynamaktadır; yoksulluk içindeki aileler sağlıklı gıdaya veya güvenli oyun alanlarına erişimde zorluk yaşayabilir. Bu nedenle programın, sektörler arası reformlar yoluyla bu daha geniş kapsamlı sorunları da ele alması hedeflenmektedir. Son olarak, bu kadar kısa bir zaman diliminde değerlendirme yapmak zor olabilir; davranış değişikliği zaman alan bir süreçtir ve hızlı sonuçlar görülmezse bir şüphecilik oluşabilir. Program tasarımcıları bu engelleri kabul etmekte ve bunları aşmak için "sektörler arası ve multidisipliner" bir çerçeve oluşturmanın önemini vurgulamaktadır.</p> |



| M06 | Çocukluk Çağı Obezitesine Karşı Ulusal Eylem |
|--------|--|
| Notlar | <p>Bu Yunan girişimi, ulusal düzeydeki bütünsel sistem tasarımıyla dikkat çekmektedir. Diyet (örneğin okul kantin menülerinin iyileştirilmesi, sağlıklı beslenme üzerine kamuoyu farkındalık kampanyaları), fiziksel aktivite (günlük egzersizin okul programlarına dahil edilmesi, spora katılımın teşvik edilmesi) ve hatta gıda israfı (çocuklara sağlıklı gıdaları israf etmemenin öğretilmesi) gibi konuları eş zamanlı olarak ele almaktadır. İlgili çekici bir bileşen de dijital sağlık araçlarının kullanımınıdır; ebeveynler, çocuklarının Vücut Kitle İndeksi (BMI) ve yaşam tarzı metriklerini takip edebilecekleri ve kişiselleştirilmiş tavsiyeler için sağlık hizmeti sağlayıcılarıyla bağlantı kurabilecekleri bir uygulama/çevrimiçi platforma erişebileceklerdir. Bu e-sağlık yaklaşımı, aileleri bilgiyle güçlendiren bir geri bildirim döngüsü oluşturabilir.</p> <p>Program ayrıca sağlık eşitsizliklerini azaltmayı açıkça hedeflemektedir: "İhtiyaç sahibi çocukları" hedef alması, müdahalelerin daha yüksek yoksulluk veya obezite oranlarına sahip topluluklar için özelleştirildiği anlamına gelmektedir; bu durum, söz konusu bölgelerde sübvansiyonlu sağlıklı öğünleri veya ücretsiz spor programlarını kapsayabilir. Bu adalet odağı, ekonomik krizlerin beslenmeyi etkilediği Yunanistan'da kritik bir öneme sahiptir. Ulusal Eylem, Yunanistan'ı DSÖ/Avrupa tartışmalarında odak noktası haline getirmiştir; Yunan yetkililer, benzer sorunlarla karşılaşan diğer Güney Avrupa ülkeleriyle deneyimlerini paylaşmaktadır. Başarılı olduğu takdirde diğer uluslar için bir model haline gelebilir. İzleme ve değerlendirme planları (akademik ortaklarla birlikte) yürürlüktedir ve erken sonuçların (pilot okullardaki bilgi artışı veya küçük BMI düşüşleri gibi) önümüzdeki yıllarda yayınlanması muhtemeldir. Özünde Yunanistan, cesur ve çok yönlü bir çaba içerisindedir; sonuçları yargılamak için henüz erken olsa da bu plan, çocukluk çağı obezitesinin acil bir halk sağlığı önceliği olarak kararlı bir politika onayıdır.</p> <p>Uygulama birden fazla alanı kapsamaktadır: Okullar (beslenme ve fiziksel aktivite konusunda eğitim alan öğretmenler ve okul hemşireleri ile), sağlık hizmetleri (büyümeyi izleyen ve ailelere danışmanlık yapan çocuk doktorları ile) ve toplum kuruluşları. Harokopio Üniversitesi ve diğer araştırma kurumları, programın yaygınlaştırılmasının izlenmesi ve değerlendirilmesinde yer almaktadır.</p> |

| M07 | BASE |
|------------|--|
| Bölge | Drenthe, Hollanda |
| Özet | <p>Base, topluluk temelli bir "arkadaşlık/eşleşme" (buddy) programıdır. Bu projenin en güzel yanı, orijinalinde bir Avrupa Erasmus projesinin sonucu olmasıdır. Drenthe'de bu sonuç geliştirilerek ulusal bir projeye dönüştürülmüştür. Temel unsur, akranlar arası ilhamdır (peer-to-peer inspiration); yani kendi akran grubunuzu aktif olmaya teşvik edersiniz. Base, birçok araç içeren eksiksiz bir süreç sunar. Orijinalinde yaşlılara odaklanmış olsa da, gençler ve ikizler dahil olmak üzere diğer grupları da kapsayacak şekilde genişletilmiştir.</p> |
| Web sitesi | www.sportdrenthe.nl |



| M07 | BASE |
|--------------------------------------|--|
| Hedef Sonuç | İnsanların daha aktif olması ('sonraki %10') |
| Uygulama Türü Süresi | 1 günlük etkinlik 2 saat |
| Personel / Gönüllüler / Katılımcılar | 2 / 40 / 1000 |
| Aktivite / Deneyim | Özellikle yürüyüş, doğa yürüyüşü, bisiklet sürme / Başlangıç seviyesi |
| Kapsayıcılık | Engellilik - tekerlekli sandalye kullananlar, Engellilik - hareket kısıtlılığı olanlar, Engellilik - Otizm Spektrum Bozukluğu (OSB), Engellilik - Öğrenme güçlüğü, Engellilik - Konuşma güçlüğü, Engellilik - Okuma güçlüğü, Engellilik - Sağırılık, Engellilik - Görme engelliler / Görme bozukluğu olanlar, Engellilik - Cücelik, Engellilik - Kalp rahatsızlığı, Dezavantaj - Ekonomik engeller, Dezavantaj - Eğitim yoksulluğu, Dezavantaj - Tesislere / açık alanlara erişim engelleri, Sosyal - Yalnızlık, Sosyal - İzolasyon, Ayrımcılık - Göçmenler, Ayrımcılık - Cinsiyet |
| Uygunluk | Çocuklar (6-10 yaş), Çocuklar (11-13 yaş), Gençler (14-20 yaş), Genç Yetişkinler (21-34 yaş), Yetişkinler (34-69 yaş), Yaşlılar (70+) |
| Maliyet / Teşvikler | Ücretsiz / Yok |
| Başarı Derecelendirmesi | Yatırımın geri dönüşü mükemmel / Kesinlikle başarılı |
| Katılıma yönelik engeller | Hareketsiz (inaktif) insanları sürece dahil etmek |
| Notlar | |

| M08 | Harekete Başla |
|-------|--|
| Bölge | Drenthe, Hollanda |
| Özet | <p>Bu program tamamen aktif olmak veya aktif kalmakla ilgilidir. Felsefemiz, hareketi teşvik etmeye ne kadar erken başlanırsa o kadar iyi olduğu yönündedir. Bu nedenle Start to Move, çocuk sahibi olmak isteyen kadınlara, hamilelere, genç anne ve babalara ve yaşamlarının ilk 1000 günündeki çocuklara odaklanır. Bu ilk 1000 günde "Aktif Olma Bataryasını" (BeActive-battery) doldurmak istiyoruz ki bu enerji tüm yaşamları boyunca sürsün. Bu temel, kişilerin ilerideki yaşam olaylarından sonra bile aktif kalmalarını veya hareketin bu olaylarla başa çıkma yolu olmasını sağlar. Bu ilk 1000 günlük süreçte bazı aşamalar bulunmaktadır:</p> <p>Hamilelik süresince: Bakım ziyaretleri sırasında fiziksel aktivite bir görüşme konusu olarak ele alınır.</p> |



| M08 | Harekete Başla |
|---|--|
| | <p>Doğumdan sonra: Her yeni doğan bebeğe; ücretsiz üyelik, deneme seansları ve örneklerin yer aldığı kitapçıklar gibi imkanlar sunan bir "aktivite çantası" verilir.</p> <p>Topluluk bazında: Her mahallede/toplulukta bir genç anneler aktivite kulübü bulunur.</p> <p>Eğitimler: Mahalle koçları için küçük çocuk aktiviteleri üzerine özel eğitimler düzenlenir.</p> <p>'Nijntje beweegt': Çocuk bakım evleri ve anaokulu çalışanları için özel eğitim programları uygulanır.</p> |
| Web sitesi | www.sportdrenthe.nl |
| Hedef Sonuç | Tam şarjlı aktivite pilleri |
| Uygulama Türü Süresi | 1000 günlük program 250 saat |
| Personel / Gönüllüler / Katılımcılar | 12 / 48 / 20000 |
| Aktivite / Deneyim | Eğitim, tanıtım, spor salonu, toplar, yürüyüş ve bisiklet sürme / Başlangıç seviyesi |
| Kapsayıcılık | Çocuklar - 10 ay ile 6 yaş arası |
| Uygunluk | Çocuklar (6-10 yaş), Çocuklar (11-13 yaş), Gençler (14-20 yaş), Genç Yetişkinler (21-34 yaş), Yetişkinler (34-69 yaş), Yaşlılar (70+) |
| Maliyet / Teşvikler | Ücretsiz / Sadece iletişim ve temas anları. |
| Başarı Derecelendirmesi | Yatırımın geri dönüşü mükemmel / Kesinlikle başarılı |
| Katılıma yönelik engeller | Doğru hedef kitleye ulaşmak |
| Notlar | |

| M09 | BeActive Drenthe |
|-------|-------------------|
| Bölge | Drenthe, Hollanda |



| | |
|---|--|
| M09 | BeActive Drenthe |
| Özet | BeActive Drenthe, bölgesel televizyonda yayınlanan ve insanları aktif olmaya teşvik eden günlük bir programdır. Sunum sırasında kendi evlerinde egzersiz yapmalarını sağladığı gibi, haftanın diğer zamanları için de öneriler sunar. Eğitimli bir BeActive koçu tarafından ekranda verilen 15 dakikalık talimatlara bazı katılımcılar da eşlik eder. Odak noktası aktif olmayan kişilerdir ve temel amaç sağlık korumasına (önleyici sağlık) yöneliktir. |
| Web sitesi | www.sportdrenthe.nl |
| Hedef Sonuç | Daha az hareketsizlik (sonraki %10) |
| Uygulama Türü Süre | Haftanın her günü, yılın her haftası. 0,15 saat/gün |
| Personel / Gönüllüler / Katılımcılar | 5 / 8 / 10 |
| Aktivite / Deneyim | Dans, spor salonu, yoga / Başlangıç seviyesi |
| Kapsayıcılık | Engellilik - tekerlekli sandalye kullananlar, Engellilik - hareket kısıtlılığı olanlar, Engellilik - Otizm Spektrum Bozukluğu (OSB), Engellilik - Öğrenme güçlüğü, Engellilik - Konuşma güçlüğü, Engellilik - Okuma güçlüğü, Engellilik - Sağırılık, Engellilik - Görme engelliler / Görme bozukluğu olanlar, Engellilik - Cücelik, Engellilik - Kalp rahatsızlığı, Dezavantaj - Ekonomik engeller, Dezavantaj - Eğitim yoksulluğu, Dezavantaj - Tesislere / açık alanlara erişim engelleri, Sosyal - Yalnızlık, Sosyal - İzolasyon, Ayrımcılık - Göçmenler, Ayrımcılık - Cinsiyet |
| Uygunluk | Yetişkinler (34 - 69 yaş), Yaşlılar (70+) |
| Maliyet / Teşvikler | Ücretsiz / Yok |
| Başarı Derecelendirmesi | Yatırımın geri dönüşü mükemmel / Kesinlikle başarılı. |
| Katılıma yönelik engeller | Para (Finansman) |
| Notlar | |

| | |
|--------------|--|
| M10 | Açık Hava Aktivasyon Programı |
| Bölge | Cavan, İrlanda |
| Özet | Covid-19 kapanma önlemlerinden sonra 50 yaş ve üzeri kişilerin egzersize geri dönmelerine yardımcı olmak amacıyla, aktivatör yürüyüş batonlarının kullanıldığı altı haftalık bir egzersiz programıdır. |



| M10 | Açık Hava Aktivasyon Programı |
|---|--|
| Web sitesi | - |
| Hedef Sonuç | <ul style="list-style-type: none"> İlçedeki yaşlı bireylerin fiziksel aktiviteye katılım fırsatlarını artırmak. Yaşlılar için uygun olan yeni bir aktivite türü tanıtmak. Programa ev sahipliği yapan ilçedeki yerel parkları ve yürüyüş tesislerini tanıtmak. Denge ve hareketlilik sorunu olan kişileri desteklemek. |
| Uygulama Türü Süre | Çok haftalı katılım programı 12 saat |
| Personel / Gönüllüler / Katılımcılar | 1 / 0 / 65 |
| Aktivite / Deneyim | Yürüyüş / Başlangıç Seviyesi |
| Kapsayıcılık | Engellilik - Hareket kısıtlılığı, Sosyal - Yalnızlık |
| Uygunluk | Çocuklar (11-13 yaş), Yetişkinler (34-69 yaş), Yaşlılar (70+) |
| Maliyet / Teşvikler | Ücretsiz / Yok |
| Başarı Derecelendirmesi | İyi yatırım getirisi / Muhtemel |
| Katılıma yönelik engeller | |
| Notlar | |

| M11 | Afiş Meydan Okuması-The Banner Challenge |
|-------------|---|
| Bölge | Clare, İrlanda |
| Özet | Covid-19 döneminde Avrupa Spor Haftası kapsamında gerçekleştirilen bir fiziksel aktivite etkinliğidir. |
| Web sitesi | |
| Hedef Sonuç | Toplumun her kesiminden katılımcıyı Covid-19 sonrası egzersiz ve aktiviteye yeniden başlamaya teşvik etmek. - Mesafeyi ölçmek için Strava uygulaması kullanıldı. |



| M11 | Afiş Meydan Okuması-The Banner Challenge |
|---|--|
| Uygulama Türü Süre | Çok günlük etkinlik 10 saat |
| Personel / Gönüllüler / Katılımcılar | 10 / 0 / 1047 |
| Aktivite / Deneyim | Yürüyüş / Başlangıç Seviyesi, İleri Seviye |
| Kapsayıcılık | Sosyal - Yalnızlık, Engellilik - genel |
| Uygunluk | Çocuklar (6-10 yaş), Çocuklar (11-13 yaş), Gençler (14-20 yaş), Genç Yetişkinler (21-34 yaş) |
| Maliyet / Teşvikler | Ücretsiz / Mücadele sırasında 10 km tamamlayanlara özel tasarım bronz döküm madalya verildi. Katılımcı okullardaki her çocuğa başarı sertifikası verildi ve sınıflara birer madalya takdim edildi. |
| Başarı Derecelendirmesi | Adil yatırım getirisi / Muhtemelen |
| Katılıma yönelik engeller | Strava hesabı ve uyumlu bir cihaz gereklidir. |
| Notlar | |

| M12 | Rebel Run a Mile |
|---|---|
| Bölge | Cork, İrlanda |
| Özet | Yapılandırılmış bir "bir mil koş" programı geliştirerek, engelli hizmetlerinden yararlanan bireylerin fiziksel aktivite seviyelerini artırmaya yönelik bir teşviktir |
| Web sitesi | |
| Hedef Sonuç | <ul style="list-style-type: none"> Katılımcılara Covid-19 kısıtlamaları sırasında ve sonrasında aktif kalmaları için rehberlik, destek ve fırsatlar sağlamak. Tüm yetenek seviyelerine uygun, yapılandırılmış bir "kanepeden 1 mile" (couch to 1 mile) yürüyüşten koşuya geçiş programı sunmak. |
| Uygulama Türü Süre | Çok haftalı katılım programı 12 saat |
| Personel / Gönüllüler / Katılımcılar | 2 / 0 / 30 |
| Aktivite / Deneyim | Yürüyüş, Koşu / Başlangıç Seviyesi, İleri Seviye |



| M12 | Rebel Run a Mile |
|---------------------------|--|
| Kapsayıcılık | Engellilik - Hareket kısıtlılığı, Engellilik - Otizm Spektrum Bozukluğu (OSB), Engellilik - Öğrenme güçlüğü, Engellilik - Kalp rahatsızlığı, Dezavantaj - Tesislere/açık alanlara erişim engelleri |
| Uygunluk | Çocuklar (6-10 yaş), Çocuklar (11-13 yaş), Gençler (14-20 yaş) |
| Maliyet / Teşvikler | Ücretsiz / Yok |
| Başarı Derecelendirmesi | Adil yatırım getirisi / Muhtemelen |
| Katılıma yönelik engeller | |
| Notlar | |

| M13 | Açık Hava Egzersizleri |
|---|---|
| Bölge | İstanbul /Türkiye |
| Özet | Spor İstanbul olarak 2024 yılında İstanbul'un 408 farklı noktasında, haftanın 7 günü, 18.000 kişiye toplam 240.000 kez hizmet vererek daha fazla insanın fiziksel olarak aktif olmasını sağladık. Açık hava egzersizlerine her yaştan insan katılabildiği için özellikle spor tesislerine erişimde zorluk yaşayan 60 yaş üstü bireyleri fiziksel aktiviteyle buluşturabildik. Bu bağlamda açık hava egzersizlerini "en iyi uygulama" olarak önermekteyiz. Aynı egzersiz modelini Şehir Hatları vapurlarında da uygulayarak seyahat eden insanlara egzersiz yapma imkanı sunduk ve 785 seansta 9.420 kişiye ulaştık. |
| Web sitesi | |
| Hedef Sonuç | İstanbul genelinde fiziksel aktiviteye erişimi artırmak ve hareketsizliği azaltmak. |
| Uygulama Türü Süre | Çok haftalık katılım programı Haftada 1 saat |
| Personel / Gönüllüler / Katılımcılar | |
| Aktivite / Deneyim | Temel egzersiz hareketleri / Başlangıç, Orta Seviye, İleri Seviye, Deneyimli Seviye |
| Kapsayıcılık | Dezavantaj - Ekonomik Engeller, Dezavantaj - Tesis/açık alanlara erişim engelleri, Sosyal - Yalnızlık, Sosyal - İzolasyon, Ayrımcılık - Göçmenler, Ayrımcılık - Cinsiyet |



| | |
|---------------------------|--|
| M13 | Açık Hava Egzersizleri |
| Uygunluk | Gençler (14-20 yaş), Genç Yetişkinler (21-34 yaş), Yetişkinler (34-69 yaş), Yaşlılar (70+) |
| Maliyet / Teşvikler | Ücretsiz / Yok |
| Başarı Derecelendirmesi | İyi yatırım getirisi / Kesinlikle |
| Katılıma yönelik engeller | |
| Notlar | |

| | |
|---|---|
| M14 | Evde Egzersiz Programı |
| Bölge | İstanbul /Türkiye |
| Özet | Spor İstanbul olarak, İstanbul'u daha aktif bir şehir haline getirmek için yorulmadan çalışıyoruz. Bu amaçla, tesislerimizde sunduğumuz hizmetlere erişemeyen veya etkinliklerimize katılamayan vatandaşlarımız için evde egzersiz canlı yayınlarımız ve videolarımızla düzenli egzersiz bireylere ulaştırıyoruz. Ayrıca YouTube kanalımızda yetişkinler, çocuklar, 60 yaş üstü bireyler, engelliler ve evde malzemelerle yapılabilecek egzersizler gibi birçok egzersiz videosu yayınlıyoruz. Bu bağlamda, evde egzersiz videolarıyla spor tesislerine erişemeyen bireylerin fiziksel aktiviteye katılımını destekliyoruz. |
| Web sitesi | https://youtu.be/rgxk1-O2LM8 |
| Hedef Sonuç | |
| Uygulama Türü Süre | Çok günlük etkinlik |
| Personel / Gönüllüler / Katılımcılar | |
| Aktivite / Deneyim | Fitness ve temel egzersiz hareketleri / Başlangıç, İleri Seviye, Uzman, Kıdemli |
| Kapsayıcılık | Engellilik - Konuşma Bozukluğu, Engellilik - Okuma Güçlüğü, Dezavantaj - Ekonomik Engeller, Dezavantaj - Eğitim Yoksulluğu, Dezavantaj - Tesis/Açık Alanlara Erişim Engelleri, Sosyal - Yalnızlık, Sosyal - İzolasyon, Ayrımcılık - Göçmenler, Ayrımcılık - Cinsiyet |



| M14 | Evde Egzersiz Programı |
|---------------------------|--|
| Uygunluk | Gençler (14-20 yaş), Genç Yetişkinler (21-34 yaş), Yetişkinler (34-69 yaş), Yaşlılar (70+) |
| Maliyet / Teşvikler | Ücretsiz / Yok |
| Başarı Derecelendirmesi | İyi yatırım getirisi / Kesinlikle |
| Katılıma yönelik engeller | |
| Notlar | |

| M15 | Sadece 1€'ye Egzersiz Yapın |
|---|---|
| Bölge | İstanbul /Türkiye |
| Özet | 65 yaş üstü ve emekli bireyler için tesis kullanım ücretini 1 TL olarak belirledik . Böylece 65 yaş üstü bireylerin daha fazla fiziksel aktiviteye katılmalarını teşvik etmeyi amaçlıyoruz. |
| Web sitesi | |
| Hedef Sonuç | |
| Uygulama Türü Süre | Çok günlük etkinlik |
| Personel / Gönüllüler / Katılımcılar | |
| Aktivite / Deneyim | Fitness ve yüzme / Başlangıç, İleri Seviye, Uzman, Tecrübeli |
| Kapsayıcılık | Engellilik - Kalp rahatsızlığı, Dezavantaj - Ekonomik engeller, Dezavantaj - Tesis/açık alanlara erişim engelleri, Sosyal - Yalnızlık, Sosyal - İzolasyon |
| Uygunluk | Yetişkinler (34 - 69 yaş), Yaşlılar (70+) |
| Maliyet / Teşvikler | Ücretsiz / Yok |
| Başarı Derecelendirmesi | Mükemmel yatırım getirisi / Kesinlikle |



| | |
|---------------------------|------------------------------------|
| M15 | Sadece 1€'ye Egzersiz Yapın |
| Katılıma yönelik engeller | |
| Notlar | |

| | |
|---|---|
| M16 | Öğrenciler Spor Aktivitelerinde %50 İndirimden Yararlanıyor. |
| Bölge | İstanbul /Türkiye |
| Özet | Sport Istanbul'un 72 spor tesisi, öğrencilere %50 indirimli spor hizmetleri sunuyor. Bu bağlamda, gençlerin fiziksel aktiviteye katılımının artırılması hedefleniyor. |
| Web sitesi | |
| Hedef Sonuç | Gençler (14-20 yaş), Genç Yetişkinler (21-25 yaş) |
| Uygulama Türü Süre | Çok günlük etkinlik |
| Personel / Gönüllüler / Katılımcılar | |
| Aktivite / Deneyim | Fitness, yüzme, pilates, basketbol, tenis / Başlangıç, Orta Seviye, İleri Seviye, Tecrübeli |
| Kapsayıcılık | Dezavantaj - Ekonomik Engeller |
| Uygunluk | Gençler (14-20 yaş), Genç Yetişkinler (21-34 yaş) |
| Maliyet / Teşvikler | Tesis ücretlerinde ücretsiz / indirim |
| Başarı Derecelendirmesi | Mükemmel yatırım getirisini / Kesinlikle |
| Katılıma yönelik engeller | |
| Notlar | |



| | |
|---|--|
| M17 | Parchi in movimento |
| Bölge | Verina City Veneto Bölgesi / İtalya |
| Özet | Verona şehrinin farklı parklarında ilkbahar ve yaz aylarında her yaş grubundan insan için düzenlenen etkinlikler ve aktivitelerin listesi. |
| Web sitesi | https://www.parchimovimento.com |
| Hedef Sonuç | Özellikle çeşitli engeller (ekonomik, sosyal, ayrımcılık vb.) nedeniyle aktif olmayan yerel halkın spor ve fiziksel aktivitelerle daha aktif katılımı sağlanmalıdır. |
| Uygulama Türü Süre | Çok haftalık katılım programı 120 saat |
| Personel / Gönüllüler / Katılımcılar | 20/10/2000 |
| Aktivite / Deneyim | Yürüyüş, doğa yürüyüşü, yoga, fiziksel aktiviteler / Başlangıç Seviyesi, İleri Seviye, Deneyimli, |
| Kapsayıcılık | Engellilik - tekerlekli sandalye kullananlar, Engellilik - hareket kısıtlılığı olanlar, Engellilik - Otizm Spektrum Bozukluğu (OSB), Engellilik - Öğrenme güçlüğü, Engellilik - Konuşma güçlüğü, Engellilik - Okuma güçlüğü, Engellilik - Sağırılık, Engellilik - Görme engelliler / Görme bozukluğu olanlar, Engellilik - Cücelik, Engellilik - Kalp rahatsızlığı, Dezavantaj - Ekonomik engeller, Dezavantaj - Eğitim yoksulluğu, Dezavantaj - Tesislere / açık alanlara erişim engelleri, Sosyal - Yalnızlık, Sosyal - İzolasyon, Ayrımcılık - Göçmenler, Ayrımcılık - Cinsiyet |
| Uygunluk | Çocuklar (6-10 yaş), Çocuklar (11-13 yaş), Gençler (14-20 yaş), Genç Yetişkinler (21-34 yaş), Yetişkinler (34-69 yaş), Yaşlılar (70+) |
| Maliyet / Teşvikler | Yaz dönemi sonrasında UISP tesislerinde uygulamaya devam etme fırsatı / Ücretsiz |
| Başarı Derecelendirmesi | Adil yatırım getirisi / Muhtemel |
| Katılıma yönelik engeller | Dil, daha dezavantajlı insanlara ulaşmak için yeterli önlemler |
| Notlar | |

| | |
|------------------------|---|
| M18 | Progetto Integrato |
| Bölge | Rovigo Eyaleti -Veneto Bölgesi / İtalya |
| Teslimat Ortağı | UISP Yerel Komitesi, yerel Sağlık Kurumu ile işbirliği içinde |



| M18 | Progetto Integrato |
|------|---|
| Özet | <p>2023-2024 spor sezonunda yürütülen UISP Rovigo Entegre Projesi, bölgedeki yetişkin ve yaşlı nüfus için sağlık promotion (sağlığın geliştirilmesi), önleyici tedbirler ve sosyal içirme konularında örnek bir model olduğunu kanıtlamıştır.</p> <p>İl genelindeki belediyelerin %58'ini temsil eden 29 belediyede aktif olarak uygulanan proje; hafif jimnastik, AFA (Uyarlanmış Fiziksel Aktivite), Fit&Walk ve inme sonrası spesifik programlar aracılığıyla 75'ten fazla noktada yaklaşık 1.400 kişiye ulaşmıştır. Proje; ULSS 5 Polesana (Yerel Sağlık Kurumu), katılımcı belediyeler, ortak dernekler ve UISP eğitmenlerinin özverili çalışmalarıyla oluşturulan güçlü bir ağ sayesinde hayata geçirilmiştir.</p> <p>Ulaşılan kalite ve nicelik düzeyini tespit etmek amacıyla, değerlendirme süreci bağımsız bir dış kuruluşa devredilmiştir. Bu değerlendirme sonuçları, halk sağlığı analizleri ve gelecek stratejilerinin belirlenmesi açısından kritik veriler sunmaktadır. 2023-2026 yıllarını kapsayan üç yıllık izleme süreci, projenin hedef kitle üzerindeki etkilerini somut olarak ölçmeyi amaçlamaktadır.</p> <p>2023-2024 spor yılına ait veriler oldukça umut vericidir:</p> <p>Motor Beceriler: Katılımcıların %45'i, "Kısa Fiziksel Performans Bataryası" (SPPB) ölçümlerine göre motor becerilerini geliştirmiştir.</p> <p>Fonksiyonel Düzey: Katılımcıların %46'sı, halihazırda optimal seviyede olan fonksiyonel kapasitelerini korumayı başarmıştır.</p> <p>Ruh Sağlığı: Depresif belirtiler gösterenlerin oranı, kurs başlangıcında %12,8 iken yıl sonunda %7,5'e gerilemiştir.</p> <p>Genel Sağlık Algısı: Sağlık algısı, günlük hareketlilik ve hafif fiziksel aktivite sıklığında artış gözlemlenmiştir (oran %56,4'ten %68,1'e yükselmiştir).</p> <p>Ayrıca, kurs sonunda her 5 kişiden 1'inin gönüllü faaliyetlere katılım gösterdiği tespit edilmiş; bireylerin motor becerilerine olan güveninin artmasıyla sosyal izolasyonun azaldığı gözlemlenmiştir. UISP, elde edilen bu sonuçlar doğrultusunda projenin desteklenmesi ve yaygınlaştırılması gereken başarılı bir model olduğuna inanmaktadır.</p> <p>Katılımcı Geri Bildirimleri: Kullanıcı memnuniyeti 10 üzerinden ortalama 9,4 gibi yüksek bir oranda gerçekleşmiş ve katılımcılar gelecek yıl da programa devam etme isteklerini belirtmişlerdir. Öne çıkan temel motivasyon kaynakları şunlardır:</p> <p>"Bir grubun parçası hissetme" ihtiyacı, Esnekliği artırma, Vücut özgüvenini yeniden kazanma, Yaşam kalitesini iyileştirme.</p> |



| M18 | Progetto Integrato |
|---|--|
| | Sonuç: Veneto Bölgesi tarafından, Çalışma ve Sosyal Politikalar Bakanlığı devlet kaynaklarıyla desteklenen UISP Rovigo Entegre Projesi; bireysel, toplumsal ve sağlık sistemi düzeyinde pozitif etkiler yaratan başarılı bir yerel uygulama olduğunu teyit etmiştir. |
| Web sitesi | https://www.uisp.it/rovigo2/ |
| Hedef Sonuç | Yaşlı ve İleri Yaş Grubu için Fiziksel Aktivite: Proje, yaşlı ve çok ileri yaştaki bireylere fiziksel aktivite olanakları sunmayı amaçlamaktadır. Sosyal ve Organizasyonel Koşullar: Emekli veya işsizlik gibi sosyo-ekonomik şartlar nedeniyle kısıtlı imkanlara sahip olan bireylerin karşılaştığı engelleri aşmak hedeflenmektedir. Bu kapsamda, hem sosyal izolasyonu azaltacak hem de organizasyonel katılımı kolaylaştıracak çözümler sunularak, fiziksel aktiviteye erişimin önündeki engellerin kaldırılması amaçlanmaktadır. |
| Uygulama Türü Süre | En az 10 ay 85 saat |
| Personel / Gönüllüler / Katılımcılar | 30/08/2000 |
| Aktivite / Deneyim | Aktivite Türleri: Ginnastica dolce: Hafif jimnastik / Yumuşak egzersiz Ginnastica posturale: Postür (duruş) jimnastiği Cammino: Yürüyüş / Tempolu yürüyüş AFA (Attività Fisica Adattata): Uyarlanmış Fiziksel Aktivite Seviyeler: Beginner: Başlangıç Seviyesi Improver: Orta Seviye / Gelişim Seviyesi |
| Kapsayıcılık | Engellilik ve Sağlık Durumu: Hareket kısıtlılığı bulunan engelli bireyler, kalp rahatsızlığı olanlar ve yaşlılığa bağlı patolojik durumlarla mücadele eden kişiler. Ekonomik ve Fiziksel Engeller: Ekonomik yetersizliklerden kaynaklanan bariyerler ile spor tesislerine ve açık alanlara erişimde zorluk yaşayan dezavantajlı gruplar. Sosyal Riskler: Sosyal yalnızlık ve izolasyon (toplumdan soyutlanma) sorunu yaşayan bireyler. |
| Uygunluk | Yetişkinler (34 - 69 yaş), Yaşlılar (70+) |
| Maliyet / Teşvikler | Yıl boyu etkinlikler, müze ziyaretleri ve kişisel sağlık gelişimine yönelik değerlendirme için 10 €. |
| Başarı Derecelendirmesi | Mükemmel yatırım getirisi / Kesinlikle |
| Katılıma yönelik engeller | İlk adımı aşmak için |
| Notlar | Bu deneyime dayanarak, UISP diğer yerel komitelere de insanların fiziksel aktivitelere katılımını teşvik etmek için aynı altyapı modelini geliştirmelerini önerdi. |



Ek 2: Ortak Kuruluşlar

Surpass Sport Systems Ltd. (İrlanda)

Surpass Sport Systems Ltd., spor aracılığıyla yaşam boyu katılımı, gelişimi ve refahı destekleyen, birey odaklı bir teknoloji platformu ve uygulamaları geliştirmek amacıyla 2018 yılında kurulmuştur.

Şirketimiz, spor alanındaki faaliyetleri kapsamında TeamsApp aracılığıyla, özellikle genç sporcular için antrenörlükte en iyi uygulamaları teşvik etmektedir. Bu uygulama; her türlü standart ve hedefe uygun, uzun vadeli sporcu gelişimi için yapılandırılmış bir çerçeve sunarken, yönetsel süreçleri ve ilgili operasyonları modernize ederek entegre bir yapı sağlar.

Able Active uygulamamız ise engelli bireyler için rotaları, sosyal olanakları ve etkinlikleri teşvik eder. On kereden fazla engellilik kategorisi için kullanıcı geri bildirimlerini toplayarak bir "erişilebilirlik derecelendirmesi" oluşturur; böylece yatırım etkisi ve mekânsal planlama süreçlerini destekleyecek veriler üretir.

Güvenli ve ölçeklenebilir çevrimiçi platformlarımızın gücüyle spor ve katılımın ötesine geçerek; bağımlılık tedavisi gören bireyleri, meme kanserini yenenleri destekleyen ve su güvenliğini teşvik eden projelerde, daima birey odaklı bir yaklaşımla teknoloji sağlayıcısı olarak rol almaktayız.

Surpass Sport Systems, EHLA projesinin koordinatörlüğünü yürütmektedir.

Avrupa Sağlıklı Yaşam Tarzı İttifakı (Belçika)

EHLA, 2015 yılında Avrupa genelinde fiziksel aktiviteyi teşvik etmek ve obezite ile mücadele etmek amacıyla kurulmuştur. Kurumun temel hedefi; bilimsel verileri eğitim materyallerine ve karar vericiler, tıp dünyası, siyasetçiler ile halka yönelik iletişim mesajlarına dönüştürmektir. EHLA, bu amaç doğrultusunda toplantılar, bilimsel konferanslar ve yayınlar gibi etkinlikler düzenleyerek fiziksel aktivite konusunda farkındalığı artırmaya yönelik bir dizi faaliyet yürütmektedir.

EHLA; sivil toplum kuruluşları, siyasetçiler, akademik topluluklar ve politika yapımcılarla yakın iş birliği içinde çalışmaktadır. Bu bağlamda kurum, Kanada'nın Quebec şehrindeki Laval Üniversitesi bünyesinde bulunan ICCR (Uluslararası Kardiyovasküler Kürsüsü) ile doğrudan bağlantılıdır. ICCR, kendi alanlarında uluslararası düzeyde tanınmış 30 uzmandan oluşmaktadır.



Proje Kimliği: 101184145 Avrupa Sağlıklı Yaşam Tarzı Eylemleri



Co-funded by
the European Union

Unione Italiana Sport Per Tutti (İtalya)

UISP (İtalyan Herkes İçin Spor Derneği), 1948 yılından bu yana İtalya'da faaliyet gösteren; sınıf, cinsiyet, köken ve fiziksel durum gözetmeksizin her yaşta vatandaşın fiziksel aktivite hakkını teşvik etmeyi ve garanti altına almayı amaçlayan ulusal bir spor tanıtım kuruluşudur. Dernek aynı zamanda dayanışma, çevrenin korunması, sosyal kapsayıcılık, sağlığın korunması ile sanatsal ve kültürel mirasın geliştirilmesi değerlerini de desteklemektedir.

Yıllar içinde sporu ve dernekçilik bilincini İtalya'nın her köşesine taşıyan UISP, 2020 verilerine göre 1.000.000 üye ve 17.000 bağlı spor kulübüne sahip dev bir organizasyon haline gelmiştir. UISP; 142 yerel şubesi ve 19 faaliyet birimiyle tüm bölgelerde, illerde ve birçok şehirde mevcudiyet göstermektedir. Ulusal Genel Merkez bünyesinde yıllık ortalama 15 kadrolu çalışan, 4 geçici personel ve 4 gönüllü görev yapmaktadır. UISP; ISCA (Uluslararası Spor ve Kültür Birliği), FARE (Avrupa'da Irkçılığa Karşı Futbol) ve TAFISA (Uluslararası Herkes İçin Spor Birliği) gibi uluslararası ağların bir parçasıdır.

UISP, İtalyan Olimpiyat Komitesi (CONI) tarafından resmi olarak bir Spor Tanıtım Derneği olarak tanınmakta ve İtalya Refah Bakanlığı'nın (Çalışma ve Sosyal Politikalar) sosyal tanıtım dernekleri ulusal siciline kayıtlı bulunmaktadır. Ayrıca, İtalya İçişleri Bakanlığı'nın göçmenler lehine faaliyet yürüten kurumlar sicili ile ayrımcılıkla mücadele alanında çalışan kurum ve dernekler sicilinde yer almaktadır.

Derneğin çeşitli müdahale alanlarındaki yetkinliği; Çalışma ve Sosyal Politikalar Bakanlığı, Çevre Bakanlığı, Adalet Bakanlığı (mahkûmlara ve sosyal denetim altındaki kişilere yönelik faaliyetler için), Eğitim, Üniversite ve Araştırma Bakanlığı ve sağlığın geliştirilmesi girişimlerini üstlenmek üzere Sağlık Bakanlığı ile imzalanan bir dizi mutabakat zaptı ile desteklenmektedir.

Kinetic Analysis BV (Hollanda)

Kinetic Analysis®, insan vücudu fonksiyonlarının algısını ve kabiliyetlerini dönüştürerek, teknolojinin insan hayatındaki katma değerini ortaya koymaktadır. Spor teknolojileri pazarında uzmanlığa dayalı bir şirket olarak büyüyen kuruluş, sağlık ve zindelik (vitality) sektöründe de hızla genişlemektedir. 2012 yılında kurulan Kinetic Analysis®, futbol, hokey ve golf gibi seçkin spor dallarında kullanılan benzersiz algoritmalar geliştirmiştir. Rehabilitasyon alanına da yayılarak, hareket verilerinin daha etkili sonuçlar için kullanılmasına yönelik bir temel oluşturmuştur. Geniş popülasyonlardan veri toplama konusunda kapsamlı deneyim kazanan şirket, veri toplama süreçlerinin optimizasyonuna odaklanmıştır.



Kinetic Analysis®; akıllı tekstil ürünleri ve optik sensörler gibi veri yakalama ve depolama cihazları geliştirerek farklı kaynaklardan gelen veri setlerini birleştirmekte; böylece zindelik ve sağlık sektöründe etki yaratmaktadır. Ayrıca, spor pazarı için benzersiz teklifler sunmaktadır. Şirket, kullanıcı uygulamalar oluşturmak amacıyla fizyolojik ve biyomekanik ölçümlerden elde edilen verileri, üçüncü taraf verileriyle birleştiren yeni veri analizi teknikleri uygulamaktadır.

Veri bilimi, spor bilimi ve davranış biliminin bir sentezini sunan Kinetic Analysis®; insanların günlük yaşamlarına uyum sağlayabilen izleme cihazları ve yazılımları için tam hizmet geliştirme desteği sağlamaktadır. Temel hedef; insan hareket verilerini, akıllı giysiler gibi yöntemlerle, doğal akışı bozmadan ve invaziv olmayan (müdahalesiz) bir şekilde yakalayıp analiz etmektir.

Günümüzde Kinetic Analysis; EIT Digital ve Avrupa Spor İnovasyon Platformu (EPSI) gibi Avrupa merkezli inovasyon ağlarının aktif bir üyesidir. Şirket, insan performansı Ar-Ge çalışmalarında öncü kalmak amacıyla önde gelen üniversiteler ve endüstri ortaklarıyla iş birliği yapmaktadır. Özetle; KA, hem bireysel hem de toplumsal düzeyde daha sağlıklı ve aktif yaşam tarzlarını desteklemek için insan hareket verilerini ve teknolojiyi en verimli şekilde kullanmaktadır.

Spor İstanbul (Türkiye)

Spor İstanbul, 1989 yılında İstanbul Büyükşehir Belediyesi bünyesinde kurulmuş olup, faaliyetlerini spor yoluyla sosyal etki yaratma vizyonuyla şekillendirmiştir. 70'ten fazla spor tesisinde yılda 10 milyon kez hizmet sunumuyla yaklaşık 1 milyon İstanbulluya ulaşan kurum, kapsayıcı spor hizmetleri, sosyal etki ölçümü ve BM Sürdürülebilir Kalkınma Amaçlarına katkı ilkeleri doğrultusunda faaliyetlerini yürütmektedir.

"Değişim Teorisi" çerçevesinde faaliyet gösteren Spor İstanbul, 27 farklı branşta spor olanakları sunmakta; spor okulları ve akademileriyle yılda 132.000 çocuğun fiziksel gelişimine ve karakter eğitimine katkıda bulunmaktadır.

Spor İstanbul, hazırladığı Sosyal Getiri Raporu'na göre, her 1 TL'lik yatırım için 101,05 TL'lik sosyal fayda sağlıyor. Ayrıca, BM Küresel İlkeler Sözleşmesi ve Kadınların Güçlendirilmesi İlkeleri'ne (WEP) imza atan kurum, gönüllülük, eşitlik, sağlık, kapsayıcılık ve inovasyon temelli projeler yürütüyor.

İstanbul Maratonu ve İstanbul Yarı Maratonu gibi uluslararası unvanlara sahip büyük spor organizasyonlarıyla öne çıkan Spor İstanbul, İstanbul'un yıllık fiziksel aktivite raporları ve sosyal etki raporlarıyla kentsel spor yaşamının geleceğine yön veriyor.



Çevresel, sosyal ve yönetim boyutlarına dayalı sürdürülebilirlik raporları son 3 yıldır yayınlanmaktadır.

Sport Drenthe (Hollanda)

SportDrenthe, 1968 yılından bu yana Hollanda'nın Drenthe eyaletinde sporun çıkarlarını en geniş anlamıyla bağımsız olarak temsil eden bir kuruluştur. 16 Kasım 2018'de 50. yıl dönümünü kutlayan kurumun temel ilkesi, **"Sporla Drenthe'yi daha da iyi bir yer haline getirmek"**dir. 40 tam zamanlı çalışandan oluşan ofis; eyalet yönetimi, tüm belediyeler ve sosyal kurumlarla iş birliği içinde çalışmakta ve bölgedeki yaklaşık 1.300 spor kulübüne destek vermektedir.

SportDrenthe'nin ana programlarından biri olan Drenthe Beweegt, SportDrenthe tarafından yürütülen ancak eyaletteki 12 belediye ve eyalet yönetiminin tamamı tarafından finanse edilen bir programdır. 2009 yılında başlayan bu program, Ocak 2025 itibarıyla yeni dönemine adım atmıştır. Drenthe Beweegt, Avrupa projesinin Drenthe ayağından sorumlu olacak ve geçmişte birçok özel unvana imza atmıştır.

Programın girişimleriyle; 2016 yılında Drenthe, dünyanın ilk "Bisiklet Bölgesi" (Bike Region) seçilmiş; 2019 yılında ise "Avrupa Spor Topluluğu" (European Community of Sport) unvanını kazanmıştır. Her iki unvan da genel ve özel spor politikalarının geliştirilmesine büyük katkı sağlamıştır.



Proje Kimliği: 101184145 Avrupa Sağlıklı Yaşam Tarzı Eylemleri



Co-funded by
the European Union