Brussell, 10 ta' Ottubru 2008

Linji gwida tal-UE dwar l-Attività Fiżika

Azzjonijiet fuq Livell Politiku Rakkomandati b'Appoġġ tal-Attività Fiżika li Tagħmel Tajjeb għas-Saħħa

Approvati mill-Grupp ta' Ħidma tal-UE "Sport u Saħħa" fil-laqgħa tiegħu fil-25 ta' Settembru 2008

Ikkonfermati mill-Ministri tal-Isport tal-Istati Membri tal-UE fil-laqgħa tagħhom fi Biarritz fis-27-28 ta' Novembru 2008

Werrej

1. INTRODUZZJONI 3

1.1. Benefiċċji tal-attività fiżika 3

1.2. Il-valur miżjud ta' dawn il-linji gwida 4

1.3. Linji gwida u rakkomandazzjonijiet eżistenti dwar l-attività fiżika 5

2. APPROĊĊ TRANS-SETTORJALI 9

3. OQSMA POLITIĊI 11

3.1. Sport…….. 11

3.1.1. Gvern Ċentrali 12

3.1.2. Gvern reġjonali u lokali 13

3.1.3. Settur organizzat tal-isport 14

3.1.4. Sport u attività fiżika mhux organizzati 15

3.2. Saħħa…. 17

3.2.1. Settur tas-saħħa pubblika 17

3.2.2. Settur tal-kura tas-saħħa 18

3.2.3. Fornituri tal-assigurazzjoni tas-saħħa 19

3.3. Edukazzjoni 23

3.3.1. Promozzjoni tal-attività fiżika fl-iskejjel 23

3.3.2. Edukazzjoni u taħriġ tal-professjonisti tas-saħħa 25

3.4. Trasport, ambjent, ippjanar urban u sigurtà pubblika 26

3.5. Ambjent tax-xogħol 29

3.6. Servizzi għal ċittadini anzjani 31

4. INDIKATURI, MONITORAĠĠ U EVALWAZZJONI 33

5. SENSIBILIZZAZZJONI PUBBLIKA U DISSEMINAZZJONI 35

5.1. Kampanji ta' sensibilizzazzjoni pubblika 35

5.2. In-Netwerk tal-HEPA tal-UE 36

ANNESS: LISTA TA' ESPERTI 38

1. INTRODUZZJONI

1.1. Benefiċċji tal-attività fiżika

L-attività fiżika hija definita b'mod ġenerali bħala "kwalunkwe moviment tal-ġisem assoċjat mal-kontrazzjoni muskolari li jżid l-użu tal-enerġija 'l fuq mil-livelli ta' mistrieħ". Din id-definizzjoni wiesgħa tinkludi l-kuntesti kollha tal-attività fiżika, jiġifieri l-attività fiżika ta' waqt il-ħin tal-mistrieħ (inklużi bosta attivitajiet sportivi u ż-żfin), l-attività fiżika fuq il-post tax-xogħol, l-attività fiżika fi jew qrib id-dar u l-attività fiżika relatata mat-trasport. Flimkien mal-fatturi personali, l-influwenzi ambjentali fuq il-livelli tal-attività fiżika jistgħu jkunu fiżiċi (eż. ambjent mibni, użu tal-art), soċjali u ekonomiċi.

L-attività fiżika, is-saħħa u l-kwalità tal-ħajja huma interkonnessi sew. Il-ġisem tal-bniedem huwa ddisinjat biex jiċċaqlaq u għalhekk jeħtieġ attività fiżika regolari sabiex jiffunzjona fl-aħjar tiegħu u jkun evitat il-mard. Ingħatat prova tal-fatt li stil ta' ħajja sedentarju huwa fattur ta' riskju għall-iżvilupp ta' ħafna mard kroniku, inkluż il-mard kardjovaskulari, kawża prinċipali ta' mwiet fid-dinja tal-Punent. Barra dan, li wieħed jgħix ħajja attiva jġib miegħu bosta benefiċċji soċjali u psikoloġiċi oħrajn u hemm rabta diretta bejn l-attività fiżika u l-għomor, b'mod li l-popolazzjonijiet li huma attivi fiżikament għandhom it-tendenza li jgħixu aktar minn dawk inattivi. Il-persuni sedentarji li jsiru aktar attivi fiżikament jirrapportaw li jħossuhom aħjar kemm mil-lat fiżiku kif ukoll mil-lat mentali, u jgawdu minn kwalità ta' ħajja aħjar.

Il-ġisem tal-bniedem, bħala konsegwenza tal-attività fiżika regolari, jgħaddi minn bidliet morfoloġiċi u funzjonali, li jistgħu jevitaw jew idewmu l-feġġa ta' ċertu mard u jtejbu l-kapaċità tagħna għall-isforz fiżiku. Bħalissa hemm evidenza suffiċjenti biex jintwera li dawk li jgħixu ħajja fiżikament attiva jistgħu jakkwistaw numru ta' benefiċċji għal saħħithom, inklużi dawn li ġejjin:

- Riskju mnaqqas ta' mard kardjovaskulari.
- Prevenzjoni u/jew dewmien fl-iżvilupp ta' pressjoni għolja fl-arterji u kontroll imtejjeb tal-pressjoni tad-demm arterjali f'individwi li jsofru minn pressjoni għolja.
- Funzjoni kardjopulmonari tajba.
- Funzjonijiet metaboliċi kkontrollati u inċidenza baxxa tad-dijabete tat-tip 2.
- Użu akbar tax-xaħam li jista' jgħin biex jiġi kkontrollat il-piż, li jnaqqas ir-riskju tal-obeżità.
- Riskju mnaqqas ta' ċerti kankri, bħal dawk tas-sider, tal-prostata u tal-kolon.
- Mineralizzazzjoni mtejba tal-għadam fl-etajiet żgħar, li tikkontribwixxi għall-prevenzjoni tal-osteoporożi u l-ksur tal-għadam f'etajiet akbar.
- Diġestjoni u regolazzjoni mtejbin tar-ritmu intestinali.
- Żamma u titjib tas-saħħa u l-perseveranza muskolari, li jirriżultaw f'kapaċità funzjonali mtejba biex jitwettqu l-attivitajiet tal-ħajja ta' kuljum.
- Żamma tal-funzjonijiet motorji inklużi s-saħħa u l-bilanċ.
- Żamma tal-funzjonijiet konjittivi u riskju mnaqqas ta' dipressjoni u dimenzja.
- Livelli ta' stress aktar baxxi u kwalità tal-irqad assoċjata mtejba.
- Awtoimmaġni u stima personali mtejbin u żieda fl-entużjażmu u l-ottimiżmu.
- Assenteiżmu mnaqqas (sick leave) minn fuq ix-xogħol.
- Fl-adulti anzjani sew, riskju mnaqqas ta' waqgħat u prevenzjoni jew dewmien fit-tfaċċar ta' mard kroniku assoċjat mal-anzjanità.

It-tfal u ż-żgħażagħ jieħdu sehem f'bosta tipi ta' attivitajiet fiżiċi, pereżempju meta jilagħbu u meta jipparteċipaw f'diversi sport. Madankollu, id-drawwiet ta' kuljum tagħhom inbidlu minħabba t-tendenzi ġodda tal-mogħdija taż-żmien (TV, internet, video

games) u din il-bidla kkoinċidiet ma' żieda fir-rati ta' piż żejjed u obeżità fit-tfulija. Bħala riżultat ta' dan, hemm ħafna tħassib dwar jekk fl-aħħar snin, l-attività fiżika fost it-tfal u ż-żgħażagħ kinitx sostitwita minn attivitajiet aktar sedentarji.

L-opportunitajiet biex wieħed ikun aktar attiv fiżikament jidhru li jonqsu hekk kif insiru adulti u l-bidliet reċenti fl-istil tal-ħajja saħħew dan il-fenomenu. Minħabba l-invenzjonijiet il-kbar taż-żminijiet reċenti, kien hemm tnaqqis ċar fl-ammont ta' sforz fiżiku meħtieġ biex isiru l-attivitajiet ta' kuljum fid-dar, biex immorru minn post għal ieħor (karozzi, karozzi tal-linja), u anke biex naslu għall-attivitajiet ta' divertiment (inklużi dawk b'kontenut ta' attività fiżika). Skont id-dejta disponibbli, bejn 40 u 60% tal-popolazzjoni tal-UE jgħixu stil ta' ħajja sedentarju.

Għalhekk huwa importanti għall-Istati Membri tal-UE li jfasslu pjani nazzjonali biex jappoġġjaw l-attività fiżika sabiex jgħinu ħalli jinbidlu d-drawwiet ta' ħajja mhux b'saħħitha u jippromovu s-sensibilizzazzjoni tal-benefiċċji tal-attività fiżika fir-rigward tas-saħħa. Dawn il-pjani għandhom iqisu l-ambjent, id-drawwiet u l-karatteristiċi kulturali ta' kull pajjiż.

Hemm evidenza li kull min iżid il-livell ta' attività fiżika tiegħu, anke wara perijodi twal ta' inattività, jista' jakkwista benefiċċji għal saħħtu, irrispettivament mill-età tiegħu. Qatt ma huwa tard biex tibda.

Il-bidla tista' tinġieb permezz ta' innovazzjoni wiesgħa fil-politika u fil-prattika, u b'mod partikolari permezz ta' kooperazzjoni trans-settorjali miżjuda u l-adozzjoni ta' rwoli ġodda minn diversi atturi li huma diġà stabbiliti sew u rrispettati fl-oqsma ta' kompetenza tagħhom. M'għandhomx u lanqas jistgħu jingħataw soluzzjonijiet kbar u komprensivi u strateġiji globali. Huwa aktar abbażi ta' numru kbir ta' bidliet żgħar fil-politika u fil-prattika inġenerali li s-soċjetajiet tagħna jistgħu jippromovu l-moviment.

1.2. Il-valur miżjud ta' dawn il-linji gwida

Numru ta' Stati Membri tal-UE għandhom Linji gwida nazzjonali dwar l-Attività Fiżika li jgħinu lill-aġenziji tal-gvern u lill-korpi privati biex jaħdmu flimkien biex tkun promossa l-attività fiżika.[1] Ħafna drabi dawn il-Linji gwida dwar l-Attività Fiżika jgħinu wkoll biex jindirizzaw finanzi pubbliċi fi proġetti li jħeġġu lin-nies jiċċaqilqu aktar. Jeżistu Linji gwida dwar l-Attività Fiżika f'diversi forom fl-Istati Uniti tal-Amerika kif ukoll fil-kuntest tal-Organizzazzjoni Dinjija tas-Saħħa (WHO).

Il-Grupp ta' Ħidma tal-UE "Sport & Saħħa", li huwa miftuħ għall-parteċipazzjoni mill-Istati Membri kollha, irċieva mandat mill-Ministri tal-Isport tal-Istati Membri mlaqqgħin taħt il-Presidenza Finlandiża f'Novembru 2006, biex jipprepara Linji gwida dwar l-Attività Fiżika fil-livell tal-UE. L-aktar tħassib ewlieni kien li jkun hemm linji gwida li jissuġġerixxu prijoritajiet dwar politiki li jippromovu ż-żieda fl-attività fiżika. Għal dan l-għan, il-Grupp ta' Ħidma ħatar Grupp ta' Esperti ta' 22 espert magħrufin sewwa bl-għan

[1] Pereżempju: Franza: Ministère de la Santé et de la Solidarité (2005): Programme Nutrition Santé: Activité physique et santé. Arguments scientifiques, pistes pratiques. – il-Ġermanja: Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz, Bundesministerium für Gesundheit: Gesunde Ernährung und Bewegung – Schlüssel für mehr Lebensqualität. 04.05.2007. – il-Lussemburgu: Ministère de la Santé (2006): Vers un plan national: Alimentation Saine et Activité Physique. – Slovenja: Ministrstvo za Zdravje (2007): Nacionalni program spodbujanja telesne dejavnosti za krepitev zdravja od 2007 do 2012. Povzeto po Strategiji Vlade Republike Slovenije na področju telesne (gibalne) dejavnosti za krepitev zdravja od 2007 do 2012. – ir-Renju Unit: H.M. Government (2008): Healthy Weight, Healthy Lives: A Cross-Government Strategy for England. – United Kingdom: Office of the Deputy Prime Minister; Local Government Association; Department of Culture, Media and Sport; Sport England (2004): Sport and Physical Activity in 2nd Generation Public Service Agreements: Guidance Notes. DCMS, Sport England (2008): Shaping Places through Sport and Health. – il-Finlandja: Government Resolution on the Development of Guidelines for Health-Enhancing Physical Activity and Nutrition (2008).

speċifiku li jippreparaw dawn il-linji gwida. Meta ltaqgħu informalment, minħabba n-nuqqas ta' arranġamenti formali bbażati fuq it-Trattati, il-Ministri tal-Isport aġixxew f'konformità mat-tħassib imfisser fil-Kunsill tal-Ministri tal-UE (b'mod partikolari l-formazzjoni tal-Kunsill responsabbli għas-saħħa). Waqt is-snin 2002-2006, ħames Riżoluzzjonijiet tal-Kunsill appellaw għal azzjoni tal-UE biex tkun miġġielda l-obeżità, mhux biss rigward in-nutrizzjoni, iżda wkoll rigward l-attività fiżika.[2]

Biex tkun żgurata l-integrazzjoni tal-politiki li jirriżultaw f'attività fiżika miżjuda fil-ħajja ta' kuljum, għandu jkun hemm kooperazzjoni mill-qrib u konsistenti fost l-atturi pubbliċi u privati rilevanti meta jiġu żviluppati politiki dwar l-isport, is-saħħa, l-edukazzjoni, it-trasport, l-ippjanar urban, l-ambjent tax-xogħol, id-divertiment eċċ.. Jekk il-politiki li jippromovu l-attività fiżika jkunu integrati b'suċċess, l-eħfef għażla disponibbli għaċ-ċittadini tkun li jagħżlu stil ta' ħajja li jippromwovi s-saħħa.

Dawn il-Linji gwida huma indirizzati primarjament lil dawk li jfasslu l-politika fl-Istati Membri, bħala ispirazzjoni għall-formulazzjoni u l-adozzjoni ta' Linji gwida nazzjonali dwar l-Attività Fiżika orjentati lejn l-azzjoni. L-għan tad-dokument mhuwiex li jkun dehra ġenerali komprensiva akkademika, u lanqas ridefinizzjoni tar-rakkomandazzjonijiet u l-miri tal-WHO. Il-valur miżjud tal-UE huwa pprovdut billi jkun hemm iffokar fuq l-implimentazzjoni tar-rakkomandazzjonijiet eżistenti tal-WHO għall-attività fiżika, billi tkun orjentata lejn l-azzjoni u ffokata biss fuq l-attività fiżika (u mhux fuq in-nutrizzjoni jew temi relatati oħrajn). Dan id-dokument huwa intenzjonat għal firxa wiesgħa ta' utenti li jagħtu kas tal-attività fiżika. L-użu tan-noti ta' qiegħ il-paġna, referenzi u terminoloġija speċjalizzata għalhekk inżamm fil-minimu tiegħu.

1.3. Linji gwida u rakkomandazzjonijiet eżistenti dwar l-attività fiżika

L-Organizzazzjoni Dinjija tas-Saħħa (WHO) hija attur prinċipali fid-definizzjoni tat-termini għal politiki fil-ġlieda kontra l-obeżità.[3] Bħala parti mill-attivitajiet tagħha, il-WHO adottat numru ta' dokumenti li jiddefinixxu għanijiet individwali kif ukoll kollettivi relatati mal-attività fiżika u d-dieta.[4] Xi rakkomandazzjonijiet tal-WHO huma indirizzati għall-popolazzjonijiet kollha, waqt li oħrajn ikopru gruppi ta' età speċifika. Id-dokumenti ta' gwida tal-WHO jiffokaw fuq l-attività fiżika bħala għodda għall-prevenzjoni primarja fost il-popolazzjonijiet u huma bbażati fuq l-aktar provi xjentifiċi reċenti.

Fl-2002, il-WHO adottat rakkomandazzjoni sabiex kulħadd jipprattika minimu ta' 30 minuta kuljum ta' attività fiżika.[5] Fil-White Paper tagħha dwar l-Isport (Dokument ta' Ħidma tal-Persunal), il-Kummissjoni nnutat li "xi studji għandhom it-tendenza li juru li tista' tkun rakkomandata aktar attività fiżika. Dan jissuġġerixxi li l-linji gwida biex jippromovu l-attività fiżika fl-UE jkunu utli. Linji gwida bħal dawn jistgħu jipproponu rakkomandazzjonijiet differenti għal gruppi ta' etajiet differenti, bħat-tfal u ż-żgħażagħ, l-adulti u l-anzjani."[6]

---

[2] COM(2007) 279. 30.05.2007: White Paper dwar kwistjonijiet ta' saħħa marbuta man-nutriment, il-piż żejjed u l-obeżità. http://eur-lex.europa.eu/LexUriServ/site/en/com/2007/com2007_0279en01.pdf, p. 2

[3] http://www.euro.who.int/obesity

[4] Organizzazzjoni Dinjija tas-Saħħa (Ġinevra, 2004): Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health. – World Health Organization (WHO Regional Office for Europe, Copenhagen (2006): Steps to health. A European framework to promote physical activity. – WHO Europe Ministerial Conference on Counteracting Obesity (Istanbul, 2006): European Charter on Counteracting Obesity. – World Health Organization (Geneva, 2007): A guide for population-based approaches to increasing levels of physical activity. Implementation of the WHO Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health. (mhux disponibbli bil-Malti.

[5] Ara: "Why Move for Health", http://www.who.int/moveforhealth/en/

[6] SEC(2007) 935, 11.07.2007: Dokument ta' Ħidma tal-Persunal tal-Kummissjoni: The EU and Sport: Background and Context. Accompanying document to the White Paper on Sport (COM (2007) 391).

Dawn il-Linji gwida tal-UE jsegwu l-White Paper dwar l-Isport billi jipproponu "Linji gwida għal Azzjoni" aktar konkreti u orjentati lejn il-politika, li jistgħu jinsabu fl-aħħar tat-taqsimiet rilevanti tat-test. Il-linji gwida huma intenzjonati biex jindirizzaw lil dawk li jieħdu d-deċiżjonijiet fil-livelli kollha (Ewropew, nazzjonali, reġjonali, lokali), fis-settur kemm pubbliku kif ukoll privat. Waqt li jikkonfermaw l-approċċ stabbilit mill-WHO, huma jfittxu li jiddefinixxu passi utli biex jgħinu biex dawn l-objettivi jinbidlu f'azzjoni.

Il-Linji gwida jsegwu wkoll dokument strateġiku ieħor adottat mill-Kummissjoni. Fil-White Paper tagħha dwar Strateġija għall-Ewropa dwar kwistjonijiet ta' saħħa marbuta man-Nutrizzjoni, il-Piż Żejjed u l-Obeżità, adottata fit-30 ta' Mejju 2007, il-Kummissjoni "temmen li l-Istati Membri u l-UE għandhom jieħdu passi proattivi biex ireġġgħu lura l-livelli tal-attività fiżika li marru lura minħabba diversi fatturi fl-aħħar deċennji." Il-White Paper ma tillimitax id-diskussjoni dwar l-obeżità għall-aspetti nutrittivi tagħha iżda tenfasizza li tittieħed azzjoni bħal din kif ikun meħtieġ biex jiżdiedu l-livelli tal-attività fiżika u għalhekk jitranġaw in-nuqqasijiet preżenti fl-attività fiżika. Il-Kummissjoni tenfasizza wkoll li għandhom jiġu indirizzati fatturi organizzattivi u strutturali li jinfluwenzaw il-possibbiltajiet tan-nies li jkunu fiżikament attivi, permezz tal-koordinazzjoni adatta tal-politika.

Fil-Konklużjonijiet dwar il-White Paper dwar kwistjonijiet ta' saħħa relatati man-Nutrizzjoni, il-Piż Żejjed u l-Obeżità, adottati mill-Kunsill għall-Impjiegi, il-Politika Soċjali, is-Saħħa u l-Affarijet tal-Konsumatur[7], u wkoll fir-rapport tal-Parlament Ewropew dwar l-istess White Paper[8], Iż-żewġ Istituzzjonijiet enfasizzaw l-importanza tal-attività fiżika fil-ġlieda kontra l-obeżità u mard relatat.
L-istess White Paper tkompli tiddefendi miżuri bħall-eżami u t-tqabbil u d-disseminazzjoni ta' mudelli ġodda ta' intervent u koordinazzjoni żviluppati fil-livell lokali u reġjonali, inkluż permezz tal-Grupp ta' Livell Għoli tal-UE dwar in-Nutrizzjoni, is-Saħħa u l-Attività Fiżika. Eżempju ta' skambju u tagħlim bejn il-pari bħal dan jista' diġà jinstab fil-ħidma tal-Pjattaforma tal-UE għal Azzjoni dwar id-Dieta, l-Attività Fiżika u s-Saħħa li tinkludi rappreżentanti tar-riċerka, l-industrija u s-soċjetà ċivili Ewropej. Miżuri tat-tip proposti f'dawn il-Linji gwida jistgħu, minħabba n-natura trasversali tagħhom, ikunu żviluppati u evalwati f'netwerks simili f'diversi livelli.

Għall-adulti b'saħħithom ta' bejn it-18 u l-65 sena, il-mira rakkomandata mill-WHO hija li jilħqu kuljum minimu ta' 30 minuta ta' attività fiżika ta' intensità moderata f'5 ijiem fil-ġimgħa jew tal-inqas 20 minuta ta' attività fiżika ta' intensità vigoruża fi 3 ijiem fil-ġimgħa. Id-doża neċessarja ta' attività fiżika tista' tkun akkumulata f'waqtiet tal-inqas ta' 10 minuti u tista' tikkonsisti wkoll f'kombinazzjoni ta' perijodi ta' intensità moderata u vigoruża.[9] L-attivitajiet biex jiżdiedu s-saħħa muskolari u r-reżistenza għandhom jiżdiedu ma' dawn għal jumejn jew 3 ijiem fil-ġimgħa.

Għall-adulti li għandhom aktar minn 65 sena, fil-prinċipju għandhom jintlaħqu l-istess għanijiet bħal għaż-żgħażagħ adulti. Barra dan, it-taħriġ għas-saħħa u l-eżerċizzji għall-bilanċ biex ikunu evitati l-waqgħat huma ta' importanza partikolari għal dan il-grupp.

Dawn ir-rakkomandazzjonijiet għandhom jittieħdu flimkien mal-attivitajiet ta' rutina tal-ħajja ta' kuljum li ġeneralment ikunu ta' intensità ħafifa jew li jdumu inqas minn 10

(mhux disponibbli bil-Malti) http://ec.europa.eu/sport/whitepaper/dts935_en.pdf

[7] http://www.consilium.europa.eu/ueDocs/cms_Data/docs/pressData/en/lsa/97445.pdf 15612/07

[8] http://www.europarl.europa.eu/news/expert/infopress_page/066-38015-266-09-39-911-20080924IPR38014-22-09-2008-2008-false/default_en.htm

[9] Fl-adulti (età żgħira sa medja), il-mixi medju/ħafif jista' jippreżenta sforz fiżiku ta' 3,500 pass kull 30 minuta, waqt li l-istess effett jista' jintlaħaq minn nies akbar fl-età permezz ta' sforz ta' 2,500 pass kull 30 minuta. Il-mixi moderat għalhekk ikun jitlob 4,000 pass fl-età adulta u 3,500 pass fl-età avvanzata, waqt li għal livell vigoruż ta' attività tal-mixi (mixi fit-tlajja', tlugħ ta' taraġ jew ġiri) ikunu meħtieġa 4,500 pass fl-età adulta u 4,000 pass fl-età avvanzata.

minuti. Madankollu, ir-relazzjonijiet doża-rispons disponibbli attwalment juru li għall-partijiet tal-popolazzjoni l-aktar sedentarji, saħansitra żieda fl-intensità ħafifa jew moderata x'aktarx li tkun ta' benefiċċju għal saħħithom, b'mod partikolari jekk il-limitu minimu ta' 30 minuta ta' attività fiżika moderata-intensa għal 5 ijiem fil-ġimgħa ma jintlaħaqx jew għadu ma jintlaħaqx. Għall-gruppi kollha fil-mira, jistgħu jiġu akkwistati aktar benefiċċji billi tiżdied l-intensità.[10]

Iż-żgħażagħ tal-età tal-iskola għandhom jipparteċipaw f'60 minuta jew aktar ta' attività fiżika moderata għal vigoruża kuljum, f'forom li huma adatti għall-iżvilupp tagħhom, li jagħtu gost, u li jinvolvu varjetà ta' attivitajiet. Id-doża sħiħa tista' tkun akkumulata f'perijodi ta' mill-inqas 10 minuti. L-iżvilupp tal-ħiliet motorji għandu jkun enfasizzat fil-grupp ta' età żgħira. Għandhom ikunu indirizzati tipi speċifiċi ta' attività skont il-ħtiġijiet tal-grupp skont l-età: aerobika, saħħa, irfigħ ta' piżijiet, bilanċ, flessibbiltà, żvilupp motorju.

L-iżvilupp ta' rakkomandazzjonijiet nazzjonali għall-attività fiżika għandhom jimxu id f'id mal-ippjanar u l-evalwazzjoni tal-politiki u l-interventi biex jintlaħqu l-għanijiet rakkomandati kif deskritti fil-gwida tal-WHO għall-promozzjoni ta-attività fiżika. Fil-White Paper tagħha dwar Strateġija għall-Ewropa dwar kwistjonijiet ta' saħħa marbuta man-Nutrizzjoni, il-Piż Żejjed u l-Obeżità, il-Kummissjoni tipproponi wkoll li "l-organizzazzjonijiet sportivi jistgħu jaħdmu mal-grupp għas-saħħa pubblika biex jiżviluppaw kampanji ta' reklamar u kummerċjalizzazzjoni mal-Ewropa kollha li jippromovu l-attività fiżika partikolarment fost il-popolazzjonijiet fil-mira, bħaż-żgħażagħ, jew dawk fil-gruppi soċjo-ekonomiċi ta' isfel."

L-Uffiċċju Reġjonali għall-Ewropa tal-WHO dan l-aħħar ġabar flimkien ir-rakkomandazzjonijiet eżistenti dwar l-attività fiżika li qegħdin jintużaw mill-Istati Membri fir-Reġjun Ewropew tal-WHO. Is-sorsi użati kienu "L-inventarju internazzjonali ta' dokumenti dwar il-promozzjoni tal-attività fiżika"[11] flimkien ma' talbiet ta' informazzjoni lil 25 pajjiż (li minnhom 19 kienu Stati Membri tal-Unjoni Ewropea) u tiftix addizzjonali fuq l-internet. Instabet informazzjoni għal 21 pajjiż, li minnhom 14 huma Stati Membri tal-Unjoni Ewropea. Id-dokumenti kollha jiddeskrivu r-rakkomandazzjoni ġenerali ta' "mill-inqas 30 minuta ta' attività fiżika ta' intensità moderata 5 ijiem fil-ġimgħa" għall-adulti[12].

Mhux id-dokumenti kollha kienu jinkludu rakkomandazzjonijiet speċifiċi għall-gruppi differenti skont l-età (żgħażagħ, adulti u adulti anzjani). Il-maġġoranza tad-dokumenti kienet tinkludi rakkomandazzjoni ta' 60 minuta ta' attività fizika ta' intensità moderata

---

[10] Kif speċifikat miċ-Ċentri għall-Kontroll u l-Prevenzjoni (CDC) [United States of America Department of Health and Human Services] u l-Kulleġġ Amerikan għall-Mediċina tal-Isport (ACSM), il-livelli tal-intensità jistgħu jkunu ggradati bħala "attività moderata" (użu ta' 3.5 sa 7 kcal/min) jew "attività vigoruża" (użu ta' aktar minn 7 kcal/min). L-"attività moderata" tinkludi "Mixi b'pass moderat jew b'pass mgħaġġel ta' 3 sa 4.5 mph fil-wita ġewwa jew barra, bħal mixi għall-iskola, xogħol jew għall-ħanut; mixi għall-pjaċir; mixja mal-kelb; jew mixi bħala waqfa mix-xogħol; mixi f'niżla jew inżul ta' taraġ; Mixi f'tellieqa - inqas minn 5 mph; bl-użu tal-krozzi; *hiking;* bir-roller skates jew *in-line skating* b'pass bla wisq sforzi". L-"attività vigoruża" tinkludi "Mixi f'tellieqa u mixi aerobiku - 5 mph jew aktar; *jogging* jew ġiri; użu tal-wheelchair; mixi u tlugħ pjuttost mgħaġġel ta' telgħa; *backpacking*; tlugħ ta' muntanji, tlugħ ma' għoljiet, *rapelling*; bir-*roller skates* jew *in-line skating* b'pass pjuttost mgħaġġel". Ara CDC [Centers for Disease Control and Prevention]: General Physical Activities Defined by Level of Intensity. (Bla data).) http://www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/physical/pdf/PA_Intensity_table_2_1.pdf

[11] HEPA Europe – International inventory of documents on physical activity promotion – Kopenħagen, Uffiċċju Reġjonali tal-WHO għall-Ewropa, 2006 (mhux disponibbli bil-Malti) (http://data.euro.who.int/PhysicalActivity)

[12] WHO: Benefits of Physical Activity (aġġornat l-aħħar darba fl-2008)(mhux disponibbli bil-Malti). http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_benefits/en/index.html

kuljum għat-tfal u ż-żgħażagħ, iżda kienu biss ftit il-pajjiżi li kellhom rakkomandazzjonijiet għall-anzjani.

Ġeneralment, ir-rakkomandazzjonijiet ta' bosta pajjiżi kienu bbażati fuq l-ammont u t-tip tal-attività fiżika meħtieġa għall-benefiċċji ġenerali tas-saħħa. Barra dan, xi pajjiżi kellhom rakkomandazzjonijiet espliċiti għal ċerti riżultati fis-saħħa, eż. għadam b'saħħtu jew mard tal-qalb. Barra minn hekk, ċerti pajjiżi inkludew gwida għal ċerti sottogruppi partikolari tal-popolazzjoni fir-rakkomandazzjonijiet tagħhom, b'mod partikolari rigward il-ġestjoni tal-obeżità u l-piż. Fir-rakkomandazzjonijiet tagħhom, xi pajjiżi inkludew ukoll li l-ħin quddiem l-iskrin/imġiba sedentarja tkun minimizzata għal mhux aktar minn sagħtejn kuljum.

Għalkemm b'mod ġenerali, il-pajjiżi jużaw l-istess rakkomandazzjonijiet, abbażi ta' dawk tal-WHO, hemm wisq diversità dwar kif huma jiddisseminaw il-messaġġ dwar l-attività fiżika. Xi dokumenti nazzjonali jinkludu pariri prattiċi (eż. uża t-taraġ, agħmel attivitajiet fuq barra mal-familja, iżfen) għall-popolazzjoni u għall-ħaddiema tas-saħħa dwar kif jilħqu l-livelli rakkomandati tal-attività fiżika. Dokumenti oħrajn jiffokaw fuq kif dawk li jfasslu l-politika għandhom jimplimentaw u jiddisseminaw il-messaġġ dwar l-attività fiżika. Kien hemm ftit pajjiżi li ddisinjaw għodod komunikattivi speċifiċi, pereżempju l-piramida jew il-"pie" biex jispjegaw ir-rakkomandazzjonijiet tagħhom lill-adulti dwar l-attività fiżika.

Linji gwida għall-azzjoni

- Linja gwida 1 – Skont id-dokumenti ta' gwida tal-WHO, l-Unjoni Ewropea u l-Istati Membri tagħha jirrakkomandaw minimu ta' 60 minuta kuljum ta' attività fiżika ta' intensità moderata għat-tfal u ż-żgħażagħ u minimu ta' 30 minuta kuljum ta' attività fiżika ta' intensità moderata għall-adulti, bl-anzjani inklużi.

- Linja gwida 2 –L-atturi rilevanti kollha għandhom jirreferu għad-dokumenti ta' gwida tal-WHO rigward l-obeżità u l-attività fiżika u jfittxu modi kif jimplimentawhom.

2. Approċċ Trans-settorjali

Bosta awtoritajiet pubbliċi b'baġits sinifikanti huma involuti fil-promozzjoni tal-attività fiżika. Il-miri stabbiliti jistgħu jintlaħqu biss permezz ta' kollaborazzjoni interministerjali, interprofessjonali u bejn l-aġenziji, inklużi l-livelli kollha tal-gvern (nazzjonali, reġjonali, lokali) u f'kollaborazzjoni mas-setturi tal-privat u tal-volontarjat.

Iż-żieda tal-livell tal-attività fiżika fil-popolazzjonijiet taqa' taħt diversi setturi importanti, bosta minnhom b'komponent prinċipali tas-settur pubbliku:

- Sport
- Saħħa
- Edukazzjoni
- Trasport, ambjent, ippjanar urban u sigurtà pubblika
- Ambjent tax-xogħol
- Servizzi liċ-ċittadini anzjani.

Il-miri u l-objettivi mhumiex biżżejjed biex jiżguraw l-implimentazzjoni effettiva tal-Linji gwida Nazzjonali dwar l-Attività Fiżika.

Il-linji gwida għall-iżvilupp u l-implimentazzjoni tal-politiki li jħeġġu lin-nies jiċċaqalqu aktar għandhom ikunu bbażati fuq il-kriterji ta' kwalità li ġejjin li urew li jżidu l-

potenzjal għall-implimentazzjoni effettiva tal-politika:

(1) L-iżvilupp u l-komunikazzjoni ta' miri konkreti: X'inhuma l-miri preċiżi li jridu jintlaħqu mill-azzjoni ta' politika? Liema huma l-gruppi fil-mira ta' dawn il-politiki u f'liema ambjenti qegħdin jiġu trattati?

(2) L-ippjanar ta' passi konkreti tal-proċess tal-implimentazzjoni: Liema huwa l-qafas taż-żmien preċiż għall-proċess tal-implimentazzjoni tal-politika? Liema huma l-miri u r-riżultati konkreti?

(3) Id-definizzjoni ċara tar-responsabbiltajiet u l-obbligi għall-implimentazzjoni: Min qed jipprovdi t-tmexxija strateġika? Hemm appoġġ leġiżlattiv għall-azzjonijiet politiċi?

(4) L-allokazzjoni ta' riżorsi adegwati: Min għandu l-kapaċitajiet organizattivi u l-persunal ikkwalifikat meħtieġ biex tkun implimentata l-azzjoni politika – jew min jista' jiżviluppa dawn il-kapaċitajiet? Kif jistgħu jiġu żgurati r-riżorsi finanzjarji għall-implimentazzjoni ta' azzjonijiet politiċi? X'inhi r-relazzjoni bejn is-sorsi differenti ta' finanzjament (baġit nazzjonali, baġits reġjonali u lokali, intrapriża privata)?

(5) Il-ħolqien ta' ambjent li jappoġġja l-politika: Liema oqsma politiċi u atturi prinċipali tal-politika jistgħu jappoġġjaw l-azzjoni politika? Liema alleanzi politiċi jistgħu jinbnew biex tkun promossa l-azzjoni u biex ikun ittrattat ix-xkiel politiku potenzjali?

(6) Iż-żieda tal-appoġġ tal-pubbliku: Kif jista' jiżdied l-interess tal-popolazzjoni jew tal-gruppi fil-mira partikolari fl-azzjonijiet politiċi? Il-midja kif tista' tkun involuta?

(7) Il-monitoraġġ u l-evalwazzjoni tal-proċess ta' implimentazzjoni u l-eżiti tiegħu: Liema huma l-indikaturi prinċipali tal-implimentazzjoni effettiva? Liema huma r-riżultati mistennija u kif jistgħu jitkejlu?

L-azzjoni kollha trid titfassal għall-kuntest partikolari tagħha, biex tirrifletti l-ħtiġiet tal-gruppi fil-mira x-xierqa u l-ambjenti fejn ikunu qed jiġu indirizzati.

Eżempji ta' prattika tajba
Fir-Renju Unit, intużaw ftehimiet fis-settur pubbliku biex jipprovdu inċentivi biex jintlaħqu miri speċifiċi tas-saħħa. L-aġenziji lokali jipprovdu d-dettalji ta' kif il-miri sejrin jitwasslu u kif sejrin jiġu evalwati. Fir-Renju Unit, dawn bħalissa jissejħu Local Area Agreements u ntużaw biex jippromovu aktar sport u attività fiżika. Eżempju minnhom hu Hertfordshire, fejn bħala parti mil-Local Area Agreement tagħhom, huma identifikaw il-ħtieġa li titjieb l-indipendenza u għalhekk is-saħħa tal-popolazzjoni aktar anzjana tagħhom. Is-sħubija strateġika lokali identifikat dan l-eżitu li jsegwi: 'Żieda fl-indipendenza tal-anzjani u l-benesseri tagħhom permezz ta' parteċipazzjoni attiva fl-isport u fl-attività fiżika li tippermettilhom li jkollhom stil ta' ħajja aktar b'saħħtu li jikkontribwixxi li jżommhom b'saħħithom għal kemm jista' jkun possibbli'. Huma identifikaw l-indikaturi u l-miri tal-prestazzjoni li ġejjin biex bihom ikejlu dan ir-riżultat. 'Perċentwal ta' adulti ta' età 45+ li jipparteċipaw f'tal-inqas 30 minuta sport jew attività rikreattiva ta' intensità moderata (inkluż mixi rikreattiv jew ċikliżmu rikreattiv) fi 3 jew aktar jiem fil-ġimgħa'. L-ilħuq tal-mira (+4% fuq il-linja bażi) kien relatat ma' kontribut finanzjarju fir-reġjun ta' £1.2m.

Fil-Ġermanja, il-Ministeru Federali tas-Saħħa u l-Ministeru Federali għall-Ikel, l-Agrikoltura u l-Protezzjoni tal-Konsumatur żviluppaw linji gwida dwar "Healthy Diet

and Physical Activity – Key to a Higher Quality of Life" (Dieta b'Saħħitha u l-Attività Fiżika – il-Muftieħ għal Kwalità Ogħla tal-Ħajja)[13]*, li sejrin iservu bħala bażi għal Pjan ta' Azzjoni Nazzjonali li jimmira li jevita l-malnutrizzjoni, il-piż żejjed, is-sedentarjetà, u l-kundizzjonijiet u l-mard kroniku li jirriżulta minnhom. Il-linji gwida għandhom ħames oqsma prinċipali ta' azzjoni:*

- *Il-politika (bosta setturi u oqsma)*
- *L-edukazzjoni u sensibilizzazzjoni dwar id-dieta, l-attività fiżika u s-saħħa*
- *L-attività fiżika fil-ħajja ta' kuljum*
- *It-titjib tal-kwalità tal-ikliet servuti barra d-dar (kindergartens, skejjel, postijiet tax-xogħol, eċċ.)*
- *Impulsi għar-riċerka.*

Fil-Lussemburgu, erba' ministeri (Edukazzjoni, Saħħa, Sport, Żgħażagħ) nedew pjan ta' azzjoni multisettorjali msejjaħ "Gesond iessen, méi bewegen" ("Kul bnin, iċċaqlaq aktar") f'Lulju tal-2006. Il-partijiet interessati lokali huma mħeġġa biex jibdew azzjonijiet relatati, jekk possibbli, kemm man-nutrizzjoni kif ukoll mal-attività fiżika. Aktar minn 60 parti interessata, li jirrappreżentaw diversi oqsma (skejjel, komunitajiet lokali, klabbs, postijiet tax-xogħol, assoċjazzjonijiet għall-kura tas-saħħa) ingħataw it-tikketta tal-pjan ta' azzjoni nazzjonali. Il-pjan ta' azzjoni, inklużi l-inizjattivi u l-kampanji lokali, qiegħed jiġi mmonitorjat minn grupp trans-settorjali ta' ħidma b'membri mill-erba' ministeri.

Linji gwida għal Azzjoni

- Linja gwida 3 – L-awtoritajiet pubbliċi responsabbli għal setturi differenti għandhom jappoġġjaw lil xulxin permezz ta' kooperazzjoni trans-settorjali biex ikunu implimentati l-politiki li jistgħu jagħmluha aktar faċli u aktar attraenti għall-individwi biex iżidu l-livell tagħhom tal-attività fiżika.

- Linja gwida 4 – L-awtoritajiet responsabbli għall-implimentazzjoni tal-linji gwida dwar l-isport u l-attività fiżika għandhom jikkunsidraw l-użu ta' arranġamenti bejn il-livelli ċentrali, reġjonali u lokali tal-Gvern biex ikunu promossi l-isport u l-attività fiżika. Fejn xieraq, ftehimiet bħal dawn jistgħu jinvolvu mekkaniżmi speċifiċi ta' ppremjar. Għandhom jiġu mħeġġa r-rabtiet bejn l-istrateġiji tal-isport u tal-attività fiżika.

- Linja gwida 5 – Il-gvernijiet għandhom iniedu inizjattivi biex jikkoordinaw u jippromovu l-finanzjament pubbliku u privat iddedikat għall-attiivtà fiżika u biex ikun iffaċilitat l-aċċess għall-popolazzjoni kollha.

3. Oqsma politiċi

3.1. Sport

L-awtoritajiet pubbliċi (nazzjonali, reġjonali, lokali) jonfqu ammonti konsiderevoli ta' flus fuq l-isport. It-taxxi kif ukoll il-lotteriji tal-isport huma sors importanti ta' finanzjament. Madankollu huwa importanti li dawn il-baġits jintużaw biex tkun appoġġjata l-attività fiżika għall-popolazzjoni kollha.

Minn prospettiva tal-attività fiżika, l-għan ġenerali tal-politika dwar l-isport għandu jkun li tiżdied il-parteċipazzjoni fi sport ta' kwalità fost it-taqsimiet kollha tas-soċjetà. Bħala

[13] http://www.bmelv.de/cln 045/nn_749118/SharedDocs/downloads/03-Ernaehrung/Aufklaerung/EckpunktepapierGesundeErnaehrung,templateId=raw,property=publicationFile.pdf/EckpunktepapierGesundeErnaehrung.pdf

bażi għal deċiżjonijiet informati, l-imġiba fl-attività fiżika tal-popolazzjoni għandha tkun immonitorata mill-qrib fl-istħarriġiet dwar is-saħħa.

Stil ta' ħajja li huwa fiżikament attiv miżmum matul iż-żmien jitlob sistema man-nazzjon kollu ta' faċilitajiet sportivi kost effettivi bi ftit xkiel biex tibda tużahom u b'superviżjoni għal min għadu jibda. L-infrastruttura tal-isport teħtieġ li tkun disponibbli faċilment għas-saffi kollha tal-popolazzjoni. Dan jinkludi l-finanzjament pubbliku tal-kostruzzjoni, ir-rinnovazzjoni, il-modernizzazzjoni u ż-żamma fl-ordni tal-faċilitajiet sportivi u tal-apparat sportiv, kif ukoll l-użu ta' faċilitajiet li ma tantx jiswew flus jew li huma bla ħlas għall-isport. Fil-promozzjoni tal-isport għat-tfal u ż-żgħażagħ, il-finanzjament bażiku jista' jkun ipprovdut bħala finanzjament pro capita. Il-finanzjament pubbliku jista', pereżempju, jagħmel preferenza għall-promozzjoni ta' infrastrutturi ta' sport għal kulħadd (eż. rikostruzzjoni tal-btieħi tal-iskejjel), aktar milli għal kumplessi sportivi tal-aqwa kwalità.

Objettiv importanti tal-politika għall-isport immirata li ssaħħaħ l-attività fiżika fost il-popolazzjonijiet hu l-iżvilupp ta' movement ta' "sport għal kulħadd" fil-livelli lokali u nazzjonali. Fejn jeżistu politiki separati għall-isport u għall-attività fiżika, dawn għandhom ikunu kumplimentari u juru l-kontinwità minn attività fiżika ta' intensità ħafifa għal sport kompetittiv organizzat. Il-programmi ta' "sport għal kulħadd" għandhom jimmiraw biex jinkoraġġixxu l-parteċipazzjoni fl-attività fiżika u fl-isport miċ-ċittadini kollha, waqt li jippromovu l-perċezzjoni li l-popolazzjoni kollha hija fil-mira u li l-isport huwa dritt tal-bniedem, irrispettivament mill-età, razza, etniċità, klassi soċjali jew sess.

Il-politiki tal-isport għandhom għalhekk jimmiraw li jżidu n-numru ta' ċittadini li jipparteċipaw fl-isport u fl-attività fiżika. Għal dan l-għan, għandhom ikunu identifikati r-riżorsi naturali u l-partijiet interessati prinċipali waqt li x-xkiel soċjali u ambjentali għall-parteċipazzjoni fl-isport jeħtieġ li jiġi indirizzat, b'mod partikolari rigward il-gruppi soċjali li qegħdin fi żvantaġġ.

F'dan il-kuntest, tista' ssir distinzjoni bejn erba' gruppi prinċipali ta' atturi: il-Gvern ċentrali, il-muniċipalitajiet, is-settur tal-isport organizzat, u s-settur tal-isport mhux organizzat.

3.1.1. <u>Gvern Ċentrali</u>

Il-Gvern, bħala l-korp prinċipali tal-finanzjament, għandu rwol ċentrali meta jkunu qegħdin jiġu distribwiti l-fondi lill-organizzazzjonijiet, federazzjonijiet u muniċipalitajiet tal-isport. L-awtoritajiet ċentrali tal-isport jistgħu jieħdu l-passi li ġejjin:

- Jiżviluppaw politiki nazzjonali dwar l-isport u l-attività fiżika bl-għan ġenerali li tiżdied il-parteċipazzjoni fl-isport u l-attività fiżika fl-oqsma kollha tal-popolazzjoni; tissaħħaħ is-sostenibbiltà organizzattiva u finanzjarja tal-organizzazzjonijiet tal-isport; jikkunsidraw l-aċċess ugwali għall-isport u l-attività fiżika għal kulħadd, irrispettivament mill-klassi soċjali, età, sess, razza, etniċità jew kapaċitajiet fiżiċi.
- Jiżviluppaw dokument ta' gwida dwar kif tiġi appoġġjata finanzjarjament l-implimentazzjoni ta' programmi speċifiċi bi qbil mal-għanijiet ġenerali tal-politika dwar l-isport.
- Jiffinanzjaw organizzazzjonijiet u muniċipalitajiet tal-isport li speċifikament jimplimentaw programmi mmirati biex tiżdied il-parteċipazzjoni fl-isport u fl-attività fiżika fil-gruppi kollha tal-età. Jistgħu jkunu prijoritizzati l-programmi mmirati biex tiżdied il-parteċipazzjoni fl-isport fost gruppi speċifiċi u ta' minoranza (immigranti, anzjani, nies b'disabilità u b'inkapaċità).
- Jappoġġjaw finanzjarjament muniċipalitajiet u organizzazzjonijiet tal-isport biex

jinbnew faċilitajiet u infrastrutturi tal-isport u biex ikun ipprovdut aċċess għal dawn il-faċilitajiet għall-popolazzjoni inġenerali. In-numru ta' metri kwadri ta' faċilitajiet għall-isport fir-rigward tad-daqs tal-popolazzjoni jista' jintuża bħala kejl f'oqsma ġodda fejn qed jiżdiedu l-abitazzjonijiet.

- Jinkoraġġixxu sħubijiet interministerjali, speċjalment bejn il-Ministeri responsabbli għas-Saħħa, l-Isport, it-Trasport u l-Edukazzjoni, immirati biex jippromovu l-parteċipazzjoni tul il-ħajja fl-isport u l-attività fiżika.
- Jistabbilixxu sħubijiet ma' investituri pubbliċi u privati u l-mezzi ta' komunikazzjoni biex l-isport ikun promoss għall-politika kollha.
- Jiżviluppaw u jappoġġjaw finanzjarjament sistemi ta' monitoraġġ u evalwazzjoni mmirati biex jevalwaw l-effetti tal-politika dwar l-isport f'livelli u fi żminijiet differenti.

Eżempji ta' prattika tajba

Il-Ġermanja għandha linji gwida nazzjonali li jirregolaw l-iżvilupp tal-faċilitajiet sportivi lokali. Dawn il-linji gwida jintużaw biex tkun żviluppata infrastruttura urbana għall-promozzjoni ta' stili ta' ħajja attivi. Iddefiniti mill-metodoloġija ta' "Ippjanar tal-Iżvilupp tal-Isport Integrat",qed jitwettqu serje ta' passi għall-valutazzjoni, l-iżvilupp u l-implimentazzjoni tal-infrastruttura lokali. Fil-fażi tal-valutazzjoni, jinħoloq inventarju tal-faċilitajiet sportivi u ta' rikreazzjoni eżistenti, u titwettaq valutazzjoni tal-ħtiġijiet ta' faċilitajiet sportivi u żoni ta' rikreazzjoni bbażati fuq stħarriġ tal-popolazzjoni. Imbagħad, l-inventarju jiġi bbilanċjat skont il-ħtiġijiet. Fil-fażi tal-iżvilupp, jiġu diskussi r-riżultati tal-fażi tal-valutazzjoni mal-partijiet interessati u ma' dawk li jfasslu l-politika lokali, u jiġi stabbilit grupp intersettorjali għall-ippjanar kooperattiv. Il-laqgħat ta' wara jkollhom l-għan li jiġbru u jistrutturaw l-ideat biex jitjiebu l-faċilitajiet tal-isport u ż-żoni ta' rikreazzjoni, biex jiġu diskussi u prijoritizzati dawn l-ideat kif ukoll biex jiġu diskussi l-mezzi għall-implimentazzjoni tagħhom, u biex isir qbil fuq "katalgu ta' azzjonijiet għat-titjib tal-infrastrutturi lokali għall-attività fiżika" li sejjer jiġi implimentat. Dan jinkludi li jittieħdu deċiżjonijiet u li jkunu speċifikati r-responsabbiltajiet u l-ippjanar fiż-żmien għall-implimentazzjoni tal-azzjonijiet. Il-grupp huwa responsabbli għall-implimentazzjoni tal-katalgu tal-azzjoni. F'każ ideali, l-implimentazzjoni tal-katalgu tiġi mmonitorjata mill-grupp, u l-effetti tiegħu jiġu evalwati.

3.1.2. Gvern reġjonali u lokali

Ir-reġjuni u/jew muniċipalitajiet huma responsabbli għall-maġġoranza l-kbira tal-infrastruttura pubblika għall-isport u għandhom kapaċità vitali biex joħolqu kundizzjonijiet favorevoli għad-disponibbiltà tal-isport għall-komunità kollha. Ir-reġjuni u/jew il-muniċipalitajiet jistgħu jieħdu dawn il-passi:

- Jiżviluppaw inventarju għall-faċilitajiet tal-isport u tad-divertiment u fejn meħtieġ jespanduhom, possibbilment flimkien mal-organizzazzjonijiet tal-isport.
- Jiżguraw li r-residenti ta' żoni urbani kif ukoll rurali jkollhom aċċess għal postijiet tal-isport f'żona li tintlaħaq malajr minn djarhom (infrastruttura u trasport pubbliku).
- Jinkoraġġixxu aċċess miftuħ għall-faċilitajiet tal-isport għaċ-ċittadini kollha, filwaqt li jiġu kkunsidrati kemm l-ugwaljanza bejn is-sessi kif ukoll l-opportunitajiet indaqs għal kulħadd.
- Jinkoraġġixxu l-parteċipazzjoni fl-isport u l-interazzjoni soċjali fil-komunità lokali permezz ta' kampanji lokali bħal avvenimenti sportivi speċifiċi u alternattivi varji barra l-isport kompetittiv, immirati biex iżidu l-livelli tal-attività fiżika tal-popolazzjoni.
- Jiżviluppaw avvenimenti u attivitajiet attraenti għall-komunità kollha bl-iskop li joħolqu drawwiet ta' attività fiżika regolari.
- Jappoġġjaw l-organizzazzjonijiet lokali tal-isport biex jiżviluppaw u jimplimentaw proġetti mmirati biex jippromovu l-attività fiżika u l-parteċipazzjoni fl-isport fil-

gruppi sedentarji tal-popolazzjoni.

- Jiżviluppaw sħubijiet ma' universitajiet u esperti mis-settur tas-saħħa biex joħolqu uffiċċji li jappoġġjaw, jagħtu pariri u jippreskrivu l-attività fiżika, immirati biex jippromovu l-attività fiżika u l-parteċipazzjoni fl-isport fil-gruppi sedentarji tal-popolazzjoni.

Eżempji ta' prattika tajba

Fir-Renju Unit (Ingilterra) inġabret informazzjoni u din hija disponibbli għall-pubbliku biex ifittixha permezz tal-internet dwar aktar minn 50,000 faċilità tal-isport u tad-divertiment. Id-database dwar il-Postijiet Attivi tinkludi informazzjoni dwar firxa wiesgħa ta' faċilitajiet tal-isport – minn swali għall-isport għal ski slopes, pixxini għal saħħa u fitness. Tinkludi faċiltajiet tal-awtoritajiet lokali gad-divertiment kif ukoll siti kummerċjali u klabbs.

L-awtoritajiet lokali fir-Renju Unit (Ingilterra) huma bħalissa vvalutati skont il-perċentwal tal-popolazzjoni li tgħix f'distanza bil-mixi ta' 20 minuta (fiż-żoni urbani) jew f'distanza b'vettura ta' 20 minuta (f'żoni rurali) minn faċilitajiet sportivi ta' kwalità għolja.

3.1.3. *Settur organizzat tal-isport*

F'bosta Stati Membri tal-UE, l-organizzazzjonijiet tal-isport (konfederazzjonijiet, federazzjonijiet, assoċjazzjonijiet, klabbs) għandhom it-tendenza li jiffokaw pjuttost b'mod dejjaq fuq l-organizzazzjoni tal-kompetizzjonijiet. Huma għandhom ikunu stimulati biex jiddefinixxu strateġiji għall-isport li jikkunsidraw il-promozzjoni tal-isport għal kulħadd u l-impatt tal-isport fuq is-saħħa pubblika, il-valuri soċjali, l-ugwaljanza bejn is-sessi u l-iżvilupp kulturali.

L-organizzazzjonijiet tal-isport jikkontribwixxu għall-benesseri soċjali tal-komunitajiet u jistgħu jnaqqsu l-pressjonijiet fuq il-baġit pubbliku. Permezz tal-versatilità u l-kost-effiċjenza tagħhom, il-klabbs jistgħu jgħinu biex jintlaħqu l-ħtiġijiet tal-popolazzjoni għall-attività fiżika. Sfida prinċipali futura għas-settur tal-isport organizzat għandha tkun li jiġu offruti programmi ta' eżerċizzju ta' kwalità għolja relatati mas-saħħa man-nazzjon kollu.

Dawk li jħarrġu u l-maniġers tal-organizzazzjonijiet tal-isport jista' jkollhom rwol importanti fil-promozzjoni tal-attività fiżika. L-isfond edukattiv tagħhom għandu jipprovdilhom it-tagħrif espert meħtieġ biex jgħinu lin-nies isibu l-formola t-tajba għat-taħriġ u l-attività fiżiċi. Madankollu, huwa importanti li jifhmu li l-attività fiżika għandha tkun preżenti fil-ħajja ta' kuljum u ma tistax tkun ristretta għall-ħin mgħoddi f'ċentru sportiv jew tad-divertiment. Għalhekk, għandu jkollhom aċċess għal informazzjoni adegwata dwar kif jiżdied l-ammont tal-attività fil-ħajja ta' kuljum, fid-dar kif ukoll fil-post tax-xogħol u meta jsir iċ-ċaqliq mid-dar għal postijiet oħrajn. B'mod partikolari, iċ-ċikliżmu jew il-mixi mid-dar għaċ-ċentru sportiv iżidu l-benefiċċju għall-persuna kkonċernata kif ukoll għall-ambjent tagħha.

Eżempji ta' prattika tajba

Il-Konfederazzjoni Ġermaniża għall-Isport Olimpiku flimkien mal-Assoċjazzjoni Medika Ġermaniża u diversi kumpaniji tal-assigurazzjoni tas-saħħa żviluppaw programm li jippromovi s-saħħa msejjaħ "Quality Seal Sports for Health" (Sport bis-Siġill tal-Kwalità għas-Saħħa). Il-klabbs sportivi jridu jissodisfaw dawn il-kriterji standardizzati sabiex jingħataw is-siġill tal-kwalità: offerti mmirati orjentati lejn grupp; persuni li jħarrġu kkwalifikati; struttura organizzattiva uniformi; kontroll preventiv tas-saħħa; appoġġjati minn ġestjoni tal-kwalità; il-klabbs sportivi bħala msieħba attivi fil-kura tas-saħħa. Hemm bejn wieħed u ieħor 14,000 kors iċċertifikati ta' taħriġ preventiv

kardjovaskulari, taħriġ tan-naħa ta' isfel tad-dahar u ta' rilassament disponibbli f'madwar 8,000 klabb sportiv. Il-miżuri ta' akkumpanjament bħal dokumentazzjoni sistematika, ċirki ta' kwalità u taħriġ ta' segwitu obbligatorju għall-instructors jiggarantixxu ġestjoni komprensiva tal-kwalità. L-effikaċja għolja hija żgurata minn kunċett ta' komunikazzjoni 'add-on' b'database onlajn u l-iżvilupp tal-programm "Prescription for Exercise" (Preskrizzjoni għall-Eżerċizzju) f'kooperazzjoni mal-Kumpaniji tal-Assigurazzjoni tas-Saħħa u l-Assoċjazzjoni medika.

Fl-Awstrija, il-programm "Fit for Austria" (Fit għall-Awstrija) huwa sħubija pubblika-privata. Huwa ffinanzjat pubblikament iżda amministrat mill-federazzjoni Awstrijaka għall-Isport (organizzazzjoni NGO ġenerali tal-isport organizzat fl-Awstrija). Jeżistu koperazzjonijiet mal-Ministeru tas-Saħħa, l-aġenzija pubblika għall-assigurazzjoni tas-saħħa u l-gvernijiet tal-Istati. Kien installat netwerk ta' 30 koordinatur ta' "Fit for Austria" biex jipprovdi appoġġ nazzjonali minn esperti lill-klabbs biex iżidu l-kwalità u l-kwantità ta' programmi ta' attività fiżika orjentati lejn is-saħħa fil-klabbs. Il-Konvenzjoni annwali "Fit for Austria" taġixxi bħala post prattiku orjentat għal-laqgħat għall-iskambju tal-ideat fost dawk li jħarrġu. Il-"Quality Badge" (Baġġ tal-kwalità) għall-attività fiżika orjentata lejn is-saħħa tingħata lil dawk il-programmi li jissodisfaw ħtiġijiet speċjali fl-amministrazzjoni, il-kontenut u l-kwalifiki tat-tmexxija.

Fl-Ungerija, tnieda program speċjali msejjaħ "Senior Sport" (Sport għall-Anzjani) bħala proġett bi prova mmirat biex itejjeb l-attività fiżika ta' dan il-grupp. Infetħet sejħa għall-offerti u 215-il proġett qegħdin jiġu appoġġjati mill-Gvern. Il-Gvern jappoġġja wkoll 110 organizzazzjoni li jipparteċipaw fil-programm tal-pedometru msejjaħ "Ten thousand steps" (Għaxart elef pass).

3.1.4. Sport u attività fiżika mhux organizzati

Għalkemm l-attività fiżika waqt il-ħajja ta' kuljum (mixi jew ċikliżmu lejn l-iskola jew ix-xogħol, mixi għax-xiri, tlugħ ta' taraġ, attivitajiet fid-dar eċċ.) hija relatata mas-saħħa, l-attivitajiet sportivi waqt il-ħin tal-mistrieħ jistgħu jirrappreżentaw attività addizzjonali importanti għall-attività fiżika. L-attivitajiet sportivi mhux organizzati qegħdin isiru dejjem aktar prevalenti f'bosta pajjiżi: attendenza frekwenti f'ċentri tal-*fitness* u tal-benesseri, attivitajiet tad-divertiment bħall-għawm, qdif u tbaħħir fil-baħar, għadajjar u pixxini, jew attivitajiet bħal mixi, hiking, irkib taż-żwiemel, ċikliżmu fil-muntanji, għoljiet jew ambjenti oħrajn fuq barra. L-attivitajiet fiżiċi mhux organizzati bħal dawn huma partikolarment interessanti għaliex jgħinu lin-nies biex jiskopru jew jerġgħu jiskopru li l-attività fiżika tista' tkun ta' benefiċċju għall-moħħ kif ukoll għall-ġisem.

Dan jista' jkun partikolarment il-każ għat-tfal iż-żgħar, fejn il-logħob mhux strutturat li ġej minnhom stess huwa komponent kruċjali tal-attività fiżika li tippromwovi l-benesseri pożittiv fiżiku u mentali. Bil-pressjonijiet fuq l-art u bl-użu tal-karozzi dejjem jiżdiedu, huwa importanti li l-ispazji għal-logħob tat-tfal ma jiġux marġinalizzati fil-kunsiderazzjonijiet tal-ippjanar u tad-disinn.

L-attivitajiet mhux organizzati jew awtoorganizzati huma, madankollu, esposti għal xi limitazzjonijiet li jeħtieġ li jiġu enfasizzati u li jistgħu jkunu jeħtieġu interventi speċifiċi:

- Limitazzjonijiet ġeografiċi: huwa evidenti li l-motivazzjoni biex tkun żviluppata attività partikolari hija determinata sew mill-kundizzjonijiet ġeografiċi, pereżempju huwa biss staġun xitwi kiesaħ li jippermetti lin-nies jipprattikaw il-pattinaġġ jew l-iskiing fuq skala kbira, waqt li huwa biss ambjent marin jew ta' lag li jista' jwassal għal mogħdijiet taż-żmien jew sport akkwatiċi. Din ir-riflessjoni, għalkemm ovvja ħafna, tenfasizza li hu meħtieġ li siti speċifiċi, adatti u attraenti għall-attività fiżika fuq barra, ikunu preżenti f'kull belt jew ambjent residenzjali biex jistimulaw u jipprovdu

okkażjoni għall-attività fiżika waqt il-ħin liberu. F'xi każijiet, utenti ta' attivitajiet fiżiċi differenti li jużaw l-istess siti naturali jista' jkollhom interessi kunfliġġenti. Pereżempju, il-mountain biking jista' jkun f'kunflitt mal-mixi. Hija meħtieġa ġestjoni bil-għaqal tal-kunflitti biex ikunu solvuti l-ħtiġijiet tal-utenti differenti u jkun ippreservat l-ambjent naturali.
- Limitazzjonijiet soċjoekonomiċi: il-kundizzjonijiet ekonomiċi jistgħu jirrappreżentaw fattur limitanti b'saħħtu għal bosta attivitajiet awtoorganizzati għaliex dawn ħafna drabi huma relatati ma' spejjeż relattivament għoljin. Dan jista' jfisser li xi attivitajiet huma miftuħin biss għal nies ta' dħul medju u għoli u mitbuqin għall-oħrajn. Interventi speċifiċi jistgħu jikkontribwixxu biex jiftħu l-aċċess għal attivitajiet awtoorganizzati, partikolarment għaż-żgħażagħ, irrispettivament mill-kundizzjonijiet ekonomiċi tagħhom.
- Limitazzjonijiet kulturali: l-aċċess għall-attivitajiet awtoorganizzati parzjalment jiddependi wkoll minn kemm dak li jkun ikun konxju mill-valur tal-attività fiżika għall-ġisem u l-moħħ. Din il-kwistjoni teħtieġ interventi ffokati biex jimmotivaw lil dak li jkun biex fil-ħin tal-mistrieħ tiegħu jsib l-aktar tipi ta' attività fiżika adatti għalih.

Huwa importanti li jkun hemm riflessjoni fuq liema attivitajiet huma l-aktar adatti għas-settur awtoorganizzat jew mhux organizzat. L-attivitajiet assoċjati mal-lokomozzjoni huma probabbliment l-aktar adatti, jiġifieri l-mixi jew il-ġiri f'ambjent sabiħ u sikur, jekk possibbli fi spazji ħodor, jew iċ-ċikliżmu, anke f'dan il-każ b'attenzjoni speċjali għal kundizzjonijiet sikuri fit-triq. L-isport kompetittiv b'timijiet jista' wkoll f'xi każijiet ikun possibbiltà interessanti ta' attività awtoorganizzata, bħall-basketball jew il-futbol.

L-attivitajiet bħall-mixi, il-jogging jew il-qdif jistgħu jsiru biss f'ambjent urban iżda wkoll f'ambjent naturali barra l-bliet. Dan jimplika li l-politiki dwar il-preservazzjoni u l-ġestjoni tal-ambjent jista' jkollhom impatt qawwi fuq bosta attivitajiet fiżiċi awtoorganizzati (ara t-taqsima 3.4 hawn isfel).

Għalkemm in-natura tal-attivitajiet mhux organizzati jew awtoorganizzati tista' tagħmel l-appoġġ għal attivitajiet bħal dawn wieħed fakultattiv, ir-riflessjonijiet ta' hawn fuq jenfasizzaw l-importanza tal-appoġġ mogħti mill-gvern nazzjonali jew, aktar spiss, minn dak lokali, biex ikunu sostnuti l-iżvilupp u d-diffużjoni ta' attivitajiet bħal dawn, partikolarment fid-dawl tal-limitazzjonijiet ġeografiċi, soċjoekonomiċi u kulturali msemmijin hawn fuq.

Eżempji ta' prattika tajba
Fl-Ungerija, il-Gvern jiffianzja programm imsejjaħ "Open Doors" (Bibien Miftuħin) li fil-qafas tiegħu, xi faċilitajiet sportivi jżommu l-bibien tagħhom miftuħin wara l-ħinijiet uffiċjali tal-ftuħ tagħhom (fi tmiem il-ġimgħa jew filgħaxijiet) sabiex jippermettu lill-familji, lin-nies li jgħixu fil-viċin eċċ. jipprattikaw l-isport. Barra dan, programm imsejjaħ "Moonlight" (Dawl il-Qamar) huwa mmirat biex joffri attivitajiet sportivi b'xejn filgħaxijiet jew bil-lejl (eż. table tennis) lil gruppi ta' żgħażagħ li jgħixu f'żoni b'deprivazzjoni għolja. Il-klabbs li jorganizzaw dawn l-attivitajiet huma appoġġjati mill-Gvern.

Linji gwida għal Azzjoni

- Linja gwida 6 – Meta l-awtoritajiet pubbliċi (nazzjonali, reġjonali, lokali) jappoġġjaw l-isport permezz tal-baġits pubbliċi, għandha tingħata attenzjoni partikolari għal proġetti u organizzazzjonijiet li jippermettu lill-akbar numru ta' nies sabiex jipparteċipaw f'attività fiżika, irrispettivament mil-livell tal-prestazzjoni tagħhom ("sport għal kulħadd", sport rikreattiv).

- Linja gwida 7 – Meta l-awtoritajiet pubbliċi (nazzjonali, reġjonali, lokali) jappoġġjaw l-isport permezz tal-baġits pubbliċi, għandhom jiġu stabbiliti mekkaniżmi ta' ġestjoni u ta' evalwazzjoni adatti biex ikun żgurat segwitu li jkun konfomri mal-objettiv li jkun promoss l-"isport għal kulħadd".

- Linja gwida 8 – Meta jkun hemm għotjiet pubbliċi li jsiru disponibbli għal attivitajiet b'kontenut ta' attività fiżika, il-kriterji tal-eliġġibiltà u tal-allokazzjoni għandhom ikunu bbażati fuq l-attivitajiet previsti, u fuq l-attivitajiet ġenerali tal-organizzazzjoni li tkun qiegħda tapplika għall-fondi. Stejtus legali speċifiku, l-istorja organizzattiva jew is-sħubija fi strutturi federattivi akbar ma għandhomx ikunu kkunsidrati bħala pre-kwalifikattivi. Il-finanzjament għandu jkun dirett lejn attivitajiet ta' "sport għal kulħadd", billi wieħed iżomm f'moħħu li l-organizzazzjonijiet b'komponent ta' sport għall-elite jista' wkoll jipprovdi kontribut sinifikanti għall-aġenda tal-"isport għal kulħadd". L-atturi pubbliċi u privati għandhom ikunu jistgħu jikkompetu għall-finanzjament b'mod ugwali.

- Linja gwida 9 – Il-politika dwar l-isport għandha tkun ibbażata fuq l-evidenza u l-finanzjament pubbliku għax-xjenza tal-isport għandu jinkoraġġixxi r-riċerka li tfittex li tiskopri tagħrif ġdid dwar l-attivitajiet li jippermettu lill-popolazzjoni inġenerali sabiex tkun attiva fiżikament.

- Linja gwida 10 – L-organizzazzjonijiet tal-isport għandhom jipprovdu attivitajiet u avvenimenti li jkunu attraenti għal kulħadd, u li jinkoraġġixxu l-kuntatti bejn in-nies ta' gruppi soċjali differenti u b'kapaċitajiet differenti, irrispettivament mir-razza, l-etniċità, ir-reliġjon, l-età, is-sess, in-nazzjonalità, u s-saħħa fiżika u mentali.

- Linja gwida 11 – L-organizzazzjonijiet tal-isport għandhom jikkooperaw mal-universitajiet u mal-iskejjel vokazzjoni ogħla biex jiżviluppaw programmi ta' taħriġ għall-kowċis, l-instructors u professjonisti oħrajn tal-isport immirati sabiex jagħtu parir u jippreskrivu l-attività fiżika għall-individwi sedentarji u għal dawk b'diżabilitajiet motorji jew mentali li jixtiequ jibdew jagħmlu xi sport partikolari.

- Linja gwida 12 – L-organizzazzjonijiet tal-isport għandhom jagħmlu bħala parti integrali mill-offerti tagħhom programmi ta' eżerċizzju relatati mas-saħħa li ma jitolbux wisq sforz, immirati lejn il-gruppi soċjali kolllha u lejn il-gruppi tal-etajiet kollha possibbli u li jinkludu d-dixxiplini sportivi kollha possibbli (atletika, jogging, għawm, sport bil-ballun, taħriġ tas-saħħa u kardjovaskulari, korsijiet għall-anzjani u għaż-żgħażagħ).

- Linja gwida 13 –L-organizzazzjonijiet tal-isport għandhom potenzjal uniku fil-promozzjoni tal-prevenzjoni u s-saħħa, li għandu jintuża u jkun żviluppat aktar. L-organizzazzjonijiet tal-isport jakkwistaw sinifikat speċjali għall-politiki tas-saħħa jekk ikunu jistgħu joffru programmi ttestjati għall-kwalità u li jkunu kost-effettivi fil-prevenzjoni u l-promozzjoni tas-saħħa.

3.2. Saħħa

Hemm relazzjoni reċiproka qawwija bejn l-attività fiżika u s-saħħa. Għall-iskop ta' diskussjoni strutturata ta' din ir-relazzjoni, jeħtieġ li ssir distinzjoni bejn is-setturi tas-saħħa pubblika, il-kura tas-saħħa u l-assigurazzjoni tas-saħħa.

3.2.1. <u>Settur tas-saħħa pubblika</u>

Sabiex il-promozzjoni tal-attività fiżika ssir prijorità fil-politiki tas-saħħa jeħtieġ li wieħed jiffoka fuq l-attività fiżika f'sens wiesa', b'approċċ fuq skala kbira, ibbażat fuq il-

popolazzjoni, komprensiv u sostenibbli. Is-sistemi tas-saħħa jistgħu jiffaċilitaw azzjoni koordinata b'bosta livelli billi jagħmlu l-attività fiżika parti effettiva mill-prevenzjoni primarja, billi jiddokumentaw l-interventi effettivi u jiddisseminaw ir-riċerka, billi juru l-benefiċċju ekonomiku ta' investiment fl-attività fiżika, billi jippromovu u jiskambjaw l-informazzjoni u billi jgħaqqdu flimkien il-politiki rilevanti biex jiffaċilitaw ir-rabtiet bejn is-settur tas-saħħa u setturi oħrajn biex ikun żgurat li l-politiki pubbliċi jtejbu l-opportunitajiet għall-attività fiżika.

Is-settur tas-saħħa pubblika għandu jimplimenta interventi jew programmi ddisinjati biex iżidu l-attività fiżika għas-saħħa biss jekk ikun hemm evidenza tal-effikaċja tagħhom. L-implimentazzjoni ta' interventi u programmi validi u affidabbli tal-attività fiżika tkun għalhekk tiddependi fuq l-aħjar evidenza disponibbli, tuża firxa ta' approċċi li jbiddlu l-imġiba u tagħti kas tal-kuntest ambjentali tal-attività fiżika. L-evalwazzjoni u l-valutazzjoni tar-riskji huma wkoll essenzjali biex ikun ivvalutat il-bilanċ ġenerali bejn il-benefiċċji u r-riskji ta' livelli ogħla ta' attività fiżika (eż. korrimenti).

Kompitu importanti tas-settur tas-saħħa pubblika huwa li jtejjeb il-kejl tal-attività fiżika għas-sorveljanza ta' saħħet il-popolazzjoni u għal valutazzjoni aħjar tal-effetti tal-programmi tal-attività fiżika. Strumenti aħjar biex titkejjel l-attività fiżika jippermettu l-identifikazzjoni tal-gruppi tal-popolazzjoni li huma l-aktar fil-bżonn tal-attività fiżika. Il-kwestjonarji huma l-metodu l-aktar frekwenti biex titkejjel l-attività fiżika fil-livell tal-popolazzjoni. Bħalissa qegħdin jitfasslu strumenti biex ikun ivvalutat l-ambjent tal-attività fiżika u dawn jeħtieġu li jiġu ttestjati. Il-valutazzjoni oġġettiva tal-livelli tal-attività fiżika (eż. aċċellerometri) jistgħu jikkontribwixxu wkoll għal sorveljanza aħjar ta' saħħet il-popolazzjoni.

Fuq livell ta' soċjetà, is-settur tas-saħħa pubblika jrid jaħdem biex ibiddel in-normi dwar l-attività fiżika u biex jiżviluppa appoġġ soċjali għal attività fiżika li ġġib 'il quddiem is-saħħa fil-livell tal-komunità u tal-popolazzjoni. Dawn in-normi jistgħu jiġu definiti bħala normi deskrittivi (li jippromovu l-viżibbiltà tal-attività fiżika), normi suġġettivi (li jtejbu l-approvazzjoni soċjali tal-attività fiżika) u normi personali (li jippromovu l-impenn personali biex wieħed ikun aktar fiżikament attiv).

Fil-qasam tal-edukazzjoni professjonali, is-settur tas-saħħa pubblika għandu rwol ta' mexxej fit-taħriġ tal-prattikanti involuti fl-attività fiżika li ġġib 'il quddiem is-saħħa, kemm il-prattikanti tas-saħħa pubblika kif ukoll il-prattikanti li jaħdmu ma' individwi. Il-ħtiġijiet tat-taħriġ ta' dawk li jipprovdu interventi u programmi tal-attività fiżika jimplikaw kombinazzjoni ta' tagħrif, ħiliet u kompetenzi minn diversi oqsma (saħħa, attività fiżika, sport u mediċina tal-isport). Flimkien ma' programmi ta' sensibbilizzazzjoni dwar il-benefiċċji tas-saħħa tal-attività fiżika għall-professjonisti kollha tas-saħħa, dan itejjeb l-opportunitajiet għall-professjonisti tas-saħħa biex ikunu impenjati ma' firxa ta' organizzazzjonijiet u biex jiżviluppaw timijiet multidixxiplinarji.

Eżempju ta' prattika tajba

Fis-Slovenja, fl-2007, il-Gvern adotta pjan nazzjonali tas-saħħa pubblika dwar l-attività fiżika li ġġib 'il quddiem is-saħħa (HEPA Slovenja 2007-2012). It-tliet pilastri prinċipali ta' dan il-pjan huma l-attività fiżika rikreattiva fil-ħin liberu, l-attività fiżika fl-iskejjel u fuq il-postijiet tax-xogħol, u l-attività fiżika relatata mat-trasport. L-għan bażiku tal-programm nazzjonali HEPA huwa li jinkoraġġixxi l-forom kollha tal-attività fiżika regolari li għandha tinżammr matul il-ħajja kollha. Il-programm għandu għan wiesa' b'oqsma u gruppi fil-mira li jinkludu: it-tfal u l-adoloxxenti, il-familji, il-post tax-xogħol, l-anzjani, in-nies bi bżonnijiet speċjali, is-settur tas-saħħa/soċjali, is-settur tat-trasport u l-organizzazzjonijiet tal-isport.

3.2.2. *Settur tal-kura tas-saħħa*

Il-professjonisti tal-kura tas-saħħa (tobba, infermiera, fiżjoterapisti, nutrizzjonisti) li jaħdmu mal-individwi u mal-komunitajiet (eż. skejjel) jistgħu jipprovdu pariri fir-rigward tal-attività fiżika li ttejjeb is-saħħa jew jistgħu jirreferuhom għand speċjalisti tal-attività fiżika. Gwida personali bħal din trid tikkunsidra l-età, ix-xogħol, l-istejtus tas-saħħa, l-esperjenzi tal-attività fiżika fil-passat u fatturi rilevanti oħrajn. Il-pariri mfasslin apposta jimplikaw valutazzjoni tal-livelli attwali tal-attività fiżika, il-livelli ta' motivazzjoni, il-preferenzi, kif ukoll ir-riskji tas-saħħa fir-rigward tal-attività fiżika, u l-monitoraġġ tal-progress. Il-professjonisti tas-saħħa jistgħu jħeġġu lill-ġenituri biex jippromovu l-attività fiżika fost it-tfal u biex jgħinu lill-għalliema jtejbu l-programmi tal-edukazzjoni fiżika fl-iskejjel. L-effikaċja tal-professjonisti tas-saħħa biex iwasslu għal bidliet pożittivi fl-imġiba hija ddokumentata fil-qasam tal-promozzjoni tal-attività fiżika bħala drawwa. Madankollu, dan l-irwol tal-professjonisti tas-saħħa jkun jeħtieġlu aktar rikonoxximent minn perspettiva kemm professjonali kif ukoll finanazjarja.

Permezz ta' kooperazzjoni mal-professjonisti f'oqsma bħall-isport, l-edukazzjoni, it-trasport u l-ippjanar urban, il-professjonisti tas-saħħa jistgħu jipprovdu informazzjoni, tagħrif u esperjenza għal approċċ lokali integrat għall-promozzjoni ta' stili ta' ħajja b'saħħithom u attivi.

Eżempji ta' prattika tajba

Fir-Renju Unit, 'Let's get moving' huwa l-isem ta' metodu tal-Kura tal-Attività Fiżika li għadu fl-istadju ta' prova, fi ħmistax-il klinika ta' GPs f'Londra, mix-xitwa tal-2007 sas-sajf tal-2008. Il-prattikanti ġenerali jkejlu l-livelli tal-isport u l-attività fiżika tal-pazjent permezz tal-użu ta' Kwestjonarju għall-GP tal-Attività Fiżika (ippubblikat mid-Dipartiment tas-Saħħa fl-2006). Huma mbagħad jappoġġjawhom biex ibiddlu mġibithom billi jagħtuhom parir u jinkoraġġuhom jistabbilixxu miri ta' attività. Il-professjonisti tas-saħħa jaħdmu mal-pazjenti tagħhom biex jegħlbu d-diffikultajiet biex isir l-eżerċizzju, jgħinu biex jiġu stabbiliti miri individwali, jiftħu għajnejn il-pazjenti għal opportunitajiet lokali għall-attività fiżika u jsegwu l-progress tagħhom. Il-pazjenti li jkunu lesti li jinbidlu jiġu mħeġġa jsibu s-soluzzjonijiet tagħhom stess għat-tfixkil għall-attività; jingħataw parir jimmiraw lejn 5 x 30 minuta ta' attività moderata fil-ġimgħa. Dan il-metodu jwessa' l-opportunitajiet għall-attività fiżika mill-aerobika interna u ġimmijiet għal mixi għas-saħħa fi spazji ħodor lokali u eżerċizzju ieħor fuq barra fl-ambjent naturali lokali. Jekk il-pazjenti jkunu jridu jsiru aktar fiżikament attivi wara l-valutazzjoni, huma jingħataw pakkett tal-'Let's get moving' li jinkludi pjan personali għall-eżerċizzju, informazzjoni dwar attivitajiet lokali li jistgħu jissieħbu fihom, mappa tal-eqreb park u spazji miftuħin u pariri dwar dieta u eżerċizzju. Il-GPs isegwu l-progress tal-pazjent wara tliet xhur u wara sitt xhur.

Fid-Danimarka, il-GPs huma mħeġġin jippreskrivu l-attività fiżika għal bosta mard relatat mal-istil tal-ħajja, meta dan jiġi iddijanjostikat jew biex dan ikun prevenut. Il-GPs fid-Danimarka huma wkoll mistennija jiddiskutu mal-pazjenti tagħhom darba fis-sena dwar saħħithom u l-istil ta' ħajjithom.

Fl-Isvezja, dawk li jipprovdu l-kura primarja f'Östergötland ilhom jippreskrivu l-attività fiżika lill-pazjenti. Minn evalwazzjoni jidher li, wara 12-il xahar, 49% ta' dawk li rċevew il-preskrizzjoni rrapportaw li żammewha, u li 21% kienu attivi regolarment.

3.2.3. <u>Fornituri tal-assigurazzjoni tas-saħħa</u>

Skont l-arranġamenti nazzjonali jew reġjonali, ir-residenti tal-Unjoni Ewropea huma ħafna drabi intitolati għal rimborż tal-ispejjeż mediċi tagħhom mill-fornituri tal-assigurazzjoni tas-saħħa. Waqt li xi sptarijiet, ċentri tas-saħħa komunitarji u/jew professjonisti tas-saħħa f'xi Stati Membri jistgħu jipprovdu l-kura mingħajr ħlas, il-fornituri tal-assigurazzjoni tas-saħħa huma l-parti prinċipali ta' bosta sistemi nazzjonali tas-saħħa. Anke fi Stati Membri b'setturi tas-saħħa pubblika kbar iffinanzjati mit-taxxa,

l-assiguraturi privati jista’ wkoll ikollhom posthom.

Skont l-arranġamenti nazzjonali jew reġjonali, il-fornituri tal-assigurazzjoni tas-saħħa jistgħu jkunu aġenziji mhux għall-profitt b’diversi gradi ta’ regolazzjoni mil-liġi, jew jistgħu jkunu kumpaniji privati tal-assigurazzjoni għall-profitt, jew kombinazzjoni tat-tnejn. Il-grad ta' kemm japplikaw għalihom l-analiżi u r-rakkomandazzjonijiet f’din is-sezzjoni jvarja skont in-natura legali u finanzjarja tal-fornituri tal-assigurazzjoni tas-saħħa.

Il-promozzjoni tal-attività fiżika hija potenzjalment waħda mill-aktar modi effettivi u effikaċi, u għalhekk kost-effettiva, biex jiġi evitat il-mard u jkun promoss il-benesseri. L-azzjoni meħuda mill-fornituri tal-assigurazzjoni tas-saħħa biex jinkoraġġixxu lill-membri jew klijenti tagħhom biex ikunu fiżikament attivi għandha l-potenzjal li trodd ħafna frott. Il-fornituri tal-assigurazzjoni tas-saħħa jistgħu jużaw diversi metodi biex jippromovu l-attività fiżika fost il-klijenti tagħhom:

- Għall-kost-effikaċja u biex ikunu evitati kunflitti mal-kompetituri, huma jistgħu jikkooperaw mal-kompetituri eżistenti tal-programmi tal-attività fiżika, bħal organizzazzjonijiet mhux governattivi tal-isport (NGOs), klabbs sportivi, ċentri tal-*fitness* eċċ. Il-bini ta’ alleanzi bħal dawn jippermettilhom li jevitaw investimenti finanzjarji f’persunal u infrastrutturi għall-programmi tal-attività fiżika. Madankollu, il-fornituri tal-assigurazzjoni tas-saħħa li jixtru s-servizzi tagħhom mingħand fornituri barranin jistgħu jkunu jeħtieġu li jkollhom rwol attiv fir-regolazzjoni tal-programm u fil-monitoraġġ tal-kwalità tiegħu.
- Huma jistgħu joffru inċentivi finanzjarji bħal pagamenti ta’ bonus lill-klijenti li huma (jew qed isiru) fiżikament attivi. Din l-istrateġija diġà tintuża mill-fornituri tal-assigurazzjoni tas-saħħa f’xi pajjiżi tal-UE. Dawn il-pagamenti ta’ bonus jistgħu jkunu offruti lill-klijenti li jkunu qed jipparteċipaw regolarment fi programmi ta’ attività fiżika kif ukoll lil klijenti li jkunu qegħdin jilħqu ċertu livell ta’ *fitness* fiżika billi jagħżlu stil ta’ ħajja attiv. Dawn l-inċentivi finanzjarji jistgħu wkoll ikunu diretti lejn dawk li jipprovdu servizzi għall-kura tas-saħħa. Pereżempju, it-tobba li jaħdmu fil-kura tas-saħħa primarja jistgħu jiġu ppremjati finanzjarjament talli jinkoraġġixxu lill-pazjenti jiċċaqilqu aktar (eżerċizzju bi preskrizzjoni). Mill-ġdid, il-fornituri tal-assigurazzjoni tas-saħħa li joffru inċentivi finanzjarji bħal dawn iridu bil-għaqal jiddefinixxu u jimmonitorjaw il-kriterji tal-kwalità relatati mal-proċessi u l-eżiti li jistgħu jiġu finanzjati.

Il-politiki pubbliċi li jħeġġu lill-fornituri tal-assigurazzjoni tas-saħħa biex isiru atturi fil-promozzjoni tal-attività fiżika jistgħu jvarjaw skont is-sistemi differenti tas-saħħa fl-Ewropa. Pereżempju, fis-sistemi ffinanzjati mit-taxxi, l-aġenziji tal-gvern fil-livelli nazzjonali jew reġjonali probabbilment ikunu dawk li jixtru jew li jipprovdu l-organizzazzjoni tas-servizzi preventivi (eż. relatati mal-promozzjoni tal-attività fiżika). Dan jippermetti li l-Gvern jikkontrolla b'mod aktar dirett il-proċessi tal-implimentazzjoni tal-politika iżda, fl-istess ħin, iqajjem kwistjonijiet dwar il-kontroll estern tal-kwalità, l-effikaċja u l-effiċjenza. F’xi sistemi, il-korpi pubbliċi indipendenti bħall-fondi tal-assigurazzjoni tas-saħħa huma ħafna drabi kruċjali għall-implimentazzjoni tal-politika. Barra dan, l-aġenziji privati tal-assigurazzjoni tas-saħħa jista’ jkollhom rwol importanti fiż-żewġ sistemi.

Il-fornituri tal-assigurazzjoni tas-saħħa, kemm pubbliċi kif ukoll privati, jistgħu jiżviluppaw il-politiki tagħhom stess għall-promozzjoni tal-attività fiżika minħabba l-kost-effikaċja jew l-effikaċja tal-kummerċjalizzazzjoni. Barra dan, l-inċentivi permezz tal-politiki privati (eż. taxxi mnaqqsin, sussidji) jistgħu jattiraw lill-fornituri tal-assigurazzjoni tas-saħħa, kemm pubbliċi kif ukoll privati, biex iżidu l-promozzjoni tal-attività fiżika. Il-gvernijiet jistgħu jużaw ukoll għodod leġiżlattivi biex jiddefinixxu l-

obbligi konkreti għal azzjoni fil-qasam tal-prevenzjoni (eż. promozzjoni obbligatorja tal-attività fiżika mill-fondi pubbliċi tal-assigurazzjoni tas-saħħa).

Il-kumpaniji tal-assigurazzjoni tas-saħħa għandhom interess li jippromovu inizjattivi biex iwasslu l-messaġġ li l-istil tal-ħajja (attività fiżika, nutrizzjoni, ġestjoni tal-istress) huwa wieħed mill-fatturi prinċipali li jiddetermina kemm se takkwista jew tevita l-kundizzjonijiet kroniċi. Għal dan l-għan jistgħu jużaw l-għodod li ġejjin:

- Websajt: portal tas-saħħa b'informazzjoni attwali dwar temi relatati mas-saħħa u dawk li jistgħu jipprovdu s-servizzi
- *Call centres* mediċi, bit-tobba bħala persunal għal kwistjonijiet mediċi, jistgħu jippromovu offerti minn dawk li jipprovdu iċċekkjar mediku u studios tal-*fitness* li jippromovu s-saħħa f'netwerk pan-Ewropew.
- L-iżvilupp tal-hekk imsejjaħ profil tal-*fitness* "għall-prevenzjoni fis-saħħa" b'testijiet mediċi u fiżiċi standardizzati, mhux biss f'kooperazzjoni ma' istituzzjonijiet mediċi u tobba tal-mediċina iżda wkoll fil-forma ta' unitajiet mobbli għat-testijiet.
- L-iżvilupp ta' netwerk nazzjonali jew Ewropew ta' sħab implimentattivi li għandu joffri lill-klijenti programmi mfasslin għall-ġestjoni tas-saħħa f'ambjenti individwali.
- L-iżvilupp ta' netwerk ta' ħotels għall-benesseri, dawk li jipprovdu l-benesseri u dawk li jipprovdu taħriġ personalizzat (kowċis tas-saħħa) li jipprovdi appoġġ fuq bażi personali għal bidla fl-istil tal-ħajja.

Għandu jkun hemm bidla fil-paradigma fis-sens li l-fornituri tal-assigurazzjoni tas-saħħa pubblika ma għandux biss ikollhom id-dmir li jipprovdu l-kura medika, iżda wkoll id-dmir li jippromovu miżuri preventivi għas-saħħa. Huma għandhom ikunu fiċ-ċentru ta' netwerk li jiggarantixxi li l-miżuri ta' prevenzjoni kollha jkunu bbażati fuq il-kooperazzjoni bejn il-kumpaniji tal-assigurazzjoni soċjali, il-ministeri responsabbli għas-saħħa u l-benesseri soċjali, il-korpi tas-saħħa governattivi u mhux governattivi, il-komunitajiet kif ukoll il-kumpaniji privati tal-assigurazzjoni, sabiex tiġi evitata frammentazzjoni tal-azzjonijiet u tal-kompetenzi. Dan in-netwerk għandu jipprovdi l-għarfien u l-finanzjament f'ambjenti differenti, eż. kindergartens, skejjel, kumpaniji, eċċ.. Il-motto ġenerali għandu jkun li l-prevenzjoni għandha tibda kemm jista' jkun kmieni possibbli u għandha tkun programm matul il-ħajja.

Finalment, il-fornituri tal-assigurazzjoni tas-saħħa pubblika u privata għandhom jikkooperaw mal-klijenti korporattivi biex jippromovu l-attività fiżika li ġġib 'il quddiem is-saħħa fil-kuntest tal-kumpaniji. Pereżempju, jistgħu jkunu implimentati "programmi speċifiċi mmirati lejn xogħol partikolari" flimkien mal-klabbs sportivi, iċ-ċentri tal-*fitness* u n-netwerk u l-għodod imsemmijin.

Eżempji ta' prattika tajba
L-iżvilupp tal-politiki tal-prevenzjoni fil-Ġermanja waqt l-aħħar żewġ deċennji jipprovdi eżempju ta' kif il-fondi tal-assigurazzjoni tas-saħħa jistgħu jevolvu bħala attur prinċipali fil-promozzjoni tal-attività fiżika. Sa mill-1989, il-fondi pubbliċi tal-assigurazzjoni tas-saħħa fil-Ġermanja kienu obbligati bil-liġi li jkunu attivi fil-qasam tal-prevenzjoni u tal-promozzjoni tas-saħħa. Fl-2000, l-assoċjazzjonijiet kapijiet tal-fondi ddefinixxew l-oqsma ta' prijorità tagħhom għal azzjoni fil-prevenzjoni primarja. Skont dawn id-definizzjonijiet, il-promozzjoni tal-attività fiżika saret waħda mill-oqsma ta' prijorità. Għar-regolazzjoni u l-monitoraġġ tal-kwalità tal-azzjonijiet relatati mal-oqsma ta' prijorità, sar qbil li l-finanzi jingħataw skont għanijiet speċifiċi ta' kwalità u żviluppaw linji gwida konkreti għall-implimentazzjoni tagħhom. Bħala eżitu prinċipali ta' dan l-iżvilupp fil-politika, bosta mill-programmi ta' attività fiżika li jtejbu s-saħħa fil-Ġermanja huma jew direttament offruti mill-fondi tal-assigurazzjoni tas-saħħa jew issussidjati minnhom. Minħabba li s-sussidji huma ristretti bil-liġi għal programmi tal-attività fiżika bbażati fuq l-evidenza u b'assigurazzjoni tal-kwalità, il-klabbs tal-isport u

fornituri oħrajn ta' attività fiżika li ġġib 'il quddiem is-saħħa, li jkunu qegħdin jikkooperaw ma' fondi tal-assigurazzjoni tas-saħħa tejbu ferm l-istandards tagħhom tal-ġestjoni tal-kwalità.

Waqt l-aħħar żewġ deċennji, l-Awstrija żviluppat offerti differenti lill-klijenti tal-kumpaniji tal-assigurazzjoni soċjali. Dawn il-kumpaniji tal-assigurazzjoni soċjali joffru lil kull klijent iċċekkjar tas-saħħa kull sena. Barra dan, il-kumpaniji tal-assigurazzjoni soċjali żviluppaw programmi ta' prevenzjoni għal ambjenti speċjali (eż. il-prevenzjoni tad-dijabete) flimkien mal-organizzazzjonijiet mhux governattivi u l-klabbs tal-isport differenti. Barra minn hekk, fl-1998 twaqqfet Aġenzija Nazzjonali għall-Prevenzjoni fil-qasam tas-Saħħa, b'finanzjament mill-Gvern, li appoġġjat bosta proġetti tas-saħħa f'ambjenti differenti fil-komunitajiet kollha.

Fil-Finlandja, il-programm "Fit for Life" (Tħossok Tajjeb għall-Ħajja) implimenta kampanja, L-Avventuri ta' Joe Finn, biex jinkoraġġixxi lill-irġiel sedentarji ta' età medja li jkollhom stil ta' ħajja b'saħħtu. Il-kampanja tinkludi ktejjeb dwar kif iżżomm ruħek attiv/a, sit elettroniku, korsijiet ta' taħriġ fiżiku, korsijiet ikkombinati ta' tisjir u esperimentazzjoni ta' sports differenti, u lorry tours b'diversi avvenimenti. L-imsieħba fil-programm tal-lorry tours kienet kumpanija tal-assigurazzjoni li tradizzjonalment tassigura impjegati f'oqsma ddominati mill-irġiel, bħall-industrija tal-kostruzzjoni. F'dawn l-oqsma, ir-riskju ta' irtirar kmieni minħabba diżabbiltà huwa wieħed kbir. Il-parteċipanti fl-avvenimenti rċevew invit mingħand min iħaddimhom u tħallew jipparteċipaw waqt il-ħinijiet tax-xogħol.

Linji gwida għal Azzjoni

- Linja gwida 14 –Is-sistemi għall-monitoraġġ tas-saħħa fil-livell nazzjonali għandhom jinkludu dejta dwar l-attività fiżika.

- Linja gwida 15 – L-awtoritajiet pubbliċi għandhom jidentifikaw il-professjonijiet li għandhom il-kompetenzi meħtieġa biex jippromovu l-attività fiżika u jikkunsidraw kif l-irwoli professjonali rilevanti jistgħu jiġu ffaċilitati permezz ta' sistemi rikonoxxuti xierqa.

- Linja gwida 16 – Dawk li jipprattikaw il-mediċina u professjonisti oħrajn tas-saħħa għandhom jaġixxu bħala faċilitaturi bejn il-fornituri tal-assigurazzjoni tas-saħħa, il-membri jew klijenti tagħhom, u dawk li jipprovdu l-programmi tal-attività fiżika.

- Linja gwida 17 – Il-kumpaniji tal-assigurazzjoni għandhom jiġu mħeġġa jirrimburżaw lit-tobba (GPs jew speċjalisti) għal diskussjoni annwali li fiha huma jagħtu parir lil kull pazjent dwar kif jinkludi l-attività fiżika fil-ħajja tiegħu ta' kuljum.

- Linja gwida 18 – L-awtoritajiet pubbliċi għandhom iħeġġu lill-iskemi tal-assigurazzjoni tas-saħħa biex isiru attur prinċipali fil-promozzjoni tal-attività fiżika.

- Linja gwida 19 – L-iskemi tal-assigurazzjoni tas-saħħa għandhom iħeġġu lill-klijenti biex ikunu fiżikament attivi u għandhom joffru inċentivi finanzjarji. L-attività fiżika preskritta għandha ssir disponibbli fl-Istati Membri tal-UE kollha.

- Linja gwida 20 – Fl-Istati Membri fejn it-trattament jingħata mingħajr ħlas, is-sistema tas-saħħa pubblika għandha tipprova, permezz ta' dawk il-mezzi, tinkoraġġixxi l-attività fiżika fil-gruppi tal-età kollha, inkluż billi tintroduċi bonusijiet għal nies li huma fiżikament attivi u tinkoraġġixxi lill-professjonisti tas-saħħa biex jippromovu l-attività fiżika bħala parti minn strateġija ta' prevenzjoni.

3.3. Edukazzjoni

Ir-relazzjoni bejn is-settur tal-edukazzjoni u l-attività fiżika għandha tliet aspetti differenti: l-edukazzjoni fiżika fl-iskejjel, l-attività fiżika fil-komunitajiet lokali (eż. klabbs tal-isport) u l-edukazzjoni u t-taħriġ għall-edukaturi fiżiċi, kowċis u professjonisti tas-saħħa.

3.3.1. Promozzjoni tal-attività fiżika fl-iskejjel

L-ambjenti soċjali tal-iskejjel u tal-klabbs tal-isport huma postijiet importanti biex jissaħħu l-attivitajiet fiżiċi relatati mas-saħħa tat-tfal u taż-żgħażagħ. It-tfal u ż-żgħażagħ sedentarji juru sinjali ta' problemi metaboliċi bħall-għbir ta' fatturi ta' riskju kardjovaskulari. Dan il-grupp ta' tfal u żgħażagħ qiegħed jikber kontinwament f'bosta pajjiżi tal-UE iżda jista' jkun diffiċli biex jintlaħaq mill-organizzazzjonijiet tal-isport. Min-naħa l-oħra, dawn it-tfal u ż-żgħażagħ ħafna drabi kellhom esperjenzi fqar tal-isport kompetittiv, waqt li min-naħa l-oħra l-organizzazzjonijiet tal-isport ħafna drabi ma joffrux programmi adatti barra mill-attivitajiet sportivi kompetittivi tradizzjonali. Madankollu, l-edukazzjoni fiżika hija suġġett obbligatorju fl-iskejjel f'bosta pajjiżi u huwa possibbli li tingħata edukazzjoni fiżika b'saħħitha u attraenti fl-iskejjel biex jinħoloq interess fl-attività fiżika. Huwa għalhekk importanti li jkun evalwat jekk edukazzjoni fiżika miżjuda u/jew imtejba tistax tirriżulta f'saħħa jew f'imġiba tas-saħħa mtejba fost it-tfal u ż-żgħażagħ.

L-edukazzjoni fiżika bbażata fl-iskejjel hija effikaċi biex iżżid il-livelli tal-attività fiżika u ttejjeb il-*fitness* fiżiku. Madankollu, sabiex jintlaħqu bidliet prinċipali fis-saħħa, hemm bżonn ta' siegħa kuljum ta' attività fiżika organizzata bħal logħob fil-bitħa tal-iskola jew waqt il-lezzjonijiet tal-edukazzjoni fiżika. Interventi li jinkludu l-edukazzjoni fiżika biss darbtejn jew tliet darbiet fil-ġimgħa wrew biss titjib minuri fis-saħħa. L-ammont miżjud tal-attività fiżika jista' jintlaħaq biss billi jiżdied il-ħin kurrikulari jew ekstrakurrikulari fl-iskola u dan mhux bilfors għad-detriment ta' suġġetti oħrajn fil-kurrikulu skolastiku. L-attività fiżika tista' wkoll tkun integrata fil-kura ta' wara l-iskola, li tista' tagħmel l-interventi ekonomikament newtrali.

L-edukazzjoni fiżika bbażata fl-iskejjel hija l-iktar sors disponibbli b'mod wiesa' biex ikunu promossi l-attivitajiet fiżiċi fost iż-żgħażagħ. Għalhekk, għandu jsir kull sforz biex l-iskejjel jiġu mħeġġin jipprovdu attivitajiet fiżiċi fuq bażi ta' kuljum fil-gradi kollha, fi jew barra l-kurrikulu u f'kooperazzjoni mal-imsieħba mill-komunità lokali, u biex jippromovu l-interess fl-attivitajiet fiżiċi ta' matul il-ħajja fl-istudenti kollha. L-għalliema fl-iskejjel huma wieħed mill-atturi prinċipali għall-attività fiżika tat-tfal u ż-żgħażagħ. Madankollu, hemm atturi importanti oħrajn bħall-edukaturi fil-kindergartens, il-kowċis fil-klabbs tal-isport u soċjali u, b'mod partikolari għat-tfal sa 12-il sena, il-ġenituri tagħhom.

Sabiex ikunu massimizzati l-opportunitajiet għat-tagħlim fl-edukazzjoni fiżika, iridu jiġu ssodisfati firxa ta' kondizzjonijiet. Dawn jinkludu ħin fl-iskeda tal-iskola, daqs raġjonevoli tal-klassi, faċilitajiet u tagħmir adegwat, kurrikulu ppjanat sew, proċeduri adatti ta' valutazzjoni, għalliema kkwalifikati, u appoġġ amministrattiv pożittiv għal netwerks li jgħaqqdu flimkien lill-partijiet interessati fl-oqsma tal-attività fiżika u tal-kura tas-saħħa fil-komunità lokali (eż. klabbs tal-isport). L-attività fiżika barra mill-iskola tista' tkun promossa b'mod konsiderevoli billi l-faċilitajiet sportivi tal-iskejjel isiru disponibbli wara l-ħinijiet tal-iskola u billi jinbnew is-sħubijiet.Il-postijiet għal-logħob fl-iskejjel u l-lezzjonijiet tal-edukazzjoni fiżika għandhom ikunu xierqa għall-istudenti kollha, b'konsiderazzjoni partikolari għal tagħmir adatt għall-bniet biex tkun stimulata l-parteċipazzjoni tagħhom fl-attivitajiet tal-isport u attivitajiet rikreattivi. Il-

postijiet għal-logħob fl-iskejjel għandhom ukoll rwol potenzjali importanti biex jipprovdu faċilitajiet għal-logħob għall-komunità barra s-sigħat tal-iskola.

Sabiex l-edukazzjoni fiżika ssir sinifikanti u ta' suċċess għat-tfal u ż-żgħażagħ kollha, għandhom jiġu kkunsidrati, evalwati u implimentati teoriji tat-tagħlim innovattivi u perċezzjonijiet ġodda tas-suġġett tal-edukazzjoni fiżika.

L-edukazzjoni fiżika ta' kwalità għolja għandha tkun adatta għall-età tat-tfal u ż-żgħażagħ kollha kemm rigward l-istruzzjoni kif ukoll il-kontenut. L-edukazzjoni fiżika adatta skont l-istruzzjoni tinkorpora l-aħjar prattiċi magħrufin li ġejjin mir-riċerka fl-esperjenzi tat-tagħlim tat-tfal u programmi edukattivi li jimmassimizzaw l-opportunitajiet għat-tagħlim u s-suċċess għal kulħadd.

L-għalliema għandhom jiġu mħeġġin jużaw it-teknoloġija fil-klassijiet tal-edukazzjoni fiżika biex jesploraw kunċetti ta' *fitness* u ħiliet motorji b'modi li jippersonalizzaw il-kurrikulu għal livell ogħla minn qabel. Il-monitors għar-rata tal-qalb, it-tagħmir vidjo u tar-ritratti diġitali, il-programmi tas-softwer tal-kompjuter u tagħmir ieħor biex titkejjel il-kompożizzjoni tal-ġisem jista' kollha jkollhom rwol utli f'dan il-kuntest.

Kien hemm xi rakkomandazzjonijiet mill-partijiet interessati Ewropej fil-qasam tat-taħriġ tal-għalliema tal-edukazzjoni fiżika (eż. EUPEA) u fl-istudju tal-UE "Young people's lifestyles and sedentariness (Stili tal-ħajja u s-sedentarjetà taż-żgħażagħ)" (mhux disponibbli bil-Malti). [14]

L-irwol tal-għalliema tal-edukazzjoni fiżika fil-promozzjoni tal-attività fiżika fost it-tfal u l-adoloxxenti jeħtieġ li jiġi estiż fid-dawl taż-żieda fl-istili tal-ħajja sedentarji, il-piż żejjed u l-obeżità. Minbarra l-ħin riżervat għall-edukazzjoni fiżika fil-kurrikula tal-iskejjel, l-għalliema tal-edukazzjoni fiżika jista' jkollhom rwol utli biex jgħinu biex ikunu indirizzati kwistjonijiet usa' tal-attività fiżika bħat-trasport attiv bejn id-dar u l-iskola, l-attività fiżika waqt l-intervalli bejn is-sigħat tal-iskola, l-użu tal-faċilitajiet tal-isport wara l-iskola, u l-ippjanar individwali tal-eżerċizzju. L-evidenza turi li l-attività fiżika barra l-ħinijiet tal-iskola tista' tkun promossa konsiderevolment billi l-faċilitajiet tal-isport tal-iskejjel ikunu disponibbli wkoll wara l-ħin tal-iskola.

L-edukazzjoni u t-taħriġ li jirċievu l-għalliema għandhom jipprovduhom bit-tagħrif espert meħtieġ biex iwasslu messaġġi ċari u preċiżi lill-istudenti kif ukoll lill-ġenituri tagħhom, biex jissensibbilizzaw li l-attività fiżika hija ħtieġa essenzjali għas-saħħa.

Eżempji ta' prattika tajba
Fl-Ungerija, bdiet kooperazzjoni mal-għalliema tal-kindergartens, li għalihom qed jiġu organizzati korsijiet ta' taħriġ u konferenzi biex ikunu żviluppati l-ħiliet u t-tagħrif dwar stili tal-ħajja b'saħħithom u attivi. Il-Gvern jappoġġja wkoll il-pubblikazzjoni ta' materjal informattiv dwar l-edukazzjoni bikrija. Għan sekondarju ta' dan il-proġett huwa li tkun żviluppata s-sensibbilizzazzjoni tal-ġenituri.

Fi Franza, l-ICAPS(Intervention Centred on Adolescents' Physical Activity and Sedentary Behaviour) huwa programm b'bosta livelli u atturi li jinvolvi liż-żgħażagħ, l-iskejjel, il-ġenituri, l-għalliema, il-ħaddiema maż-żgħażagħ, il-klabbs għaż-żgħażagħ, il-klabbs tal-isport, eċċ.. L-għan huwa li ż-żgħażagħ jiġu mħeġġa jkunu aktar attivi fiżikament u biex joffri opportunitajiet kemm fi kif ukoll barra l-iskejjel. Ir-riżultati mill-ewwel erba' snin kienu pożittivi u juru li l-azzjonijiet immirati biex inaqqsu l-livelli tal-obeżità jistgħu jkunu ta' suċċess.

---

[14] Universität Paderborn (2004): Study on young people's lifestyles and sedentariness and the role of sport in the context of education and as a means of restoring the balance. Rapport finali minn WolfDietrich Brettschneider, Roland Naul, et al. (mhux disponibbli bil-Malti) http://ec.europa.eu/sport/documents/lotpaderborn.pdf

Fir-Renju Unit, il-Gvern ipprovda 100 miljun sterlina għal programm tal-isport barra mill-iskejjel, imsejjaħ 'Sport Unlimited'. Il-programm jimmira li jżid l-opportunitajiet għat-tfal u ż-żgħażagħ biex jieħdu sehem fl-isport barra s-sigħat tal-iskola, biex b'hekk jiżdiedu l-livelli ta' parteċipazzjoni għal ħames sigħat fil-ġimgħa. Il-County Sport Partnerships jikkonsultaw liż-żgħażagħ biex jiżguraw li l-attivitajiet pprovduti huma dawk li ż-żgħażagħ jixtiequ jagħmlu. Il-programm huwa approċċ ta' sħubija, u firxa ta' aġenti lokali għat-twettiq barra l-iskejjel jipprovdu wkoll il-faċilitajiet u s-servizzi li jvarjaw minn klabbs għaż-żgħażagħ, klabbs tal-isport, is-settur kummerċjali privat u ċ-ċentri għall-mogħdija taż-żmien.

3.3.2. Edukazzjoni u taħriġ tal-professjonisti tas-saħħa

Il-professjonisti tas-saħħa jeħtieġ li jkunu ppreparati biex jagħtu l-pariri meħtieġa dwar l-attività fiżika fir-rigward tal-kondizzjonijiet speċifiċi tan-nies li jaraw fil-prattika tagħhom. L-infermiera huma ħafna drabi partikolarment qrib tal-pazjenti u għalhekk jista' jkollhom l-opportunità għal interazzjoni mtejba. L-informazzjoni dwar il-ħtieġa tal-attività fiżika, l-aħjar mod kif din tkun introdotta fil-ħajja ta' kuljum u, għalhekk, il-bidliet fl-istil tal-ħajja, għandhom ikunu disponibbli għall-professjonisti kollha tas-saħħa waqt l-istudji tagħhom u l-edukazzjoni kontinwa f'dan il-qasam dejjem jikber għandha tkun obbligatorja.

Barra dan, ikun utli li l-mediċina tal-isport tkun rikonoxxuta bħala speċjalizzazzjoni fl-UE, għaliex parti importanti tal-mediċina tal-isport hija l-mediċina preventiva biex tkun promossa attività fiżika li ġġib 'il quddiem is-saħħa.

Jeħtieġ li l-prattikanti ġeneralisti jkunu konxji tar-rilevanza tal-attività fiżika għall-prevenzjoni ta' firxa wiesgħa ta' mard u għandhom ikunu ppreparati biex jagħtu l-pariri adatti dwar l-attività fiżika. "Referenza għall-eżerċizzju", fejn l-eżerċizzju huwa preskritt biex itejjeb il-kundizzjoni tas-saħħa jew biex jitnaqqas ir-riskju tal-mard, f'xi pajjiżi Ewropej qed isir mod popolari kif tkun proposta attività fiżika speċifika. Ir-referenza għall-eżerċizzju, ħafna drabi lejn ċentru tad-divertiment, ġeneralment issir minn prattikant ġeneralista, li mbagħad jirċievi rapport dettaljat dwar ir-riżultati biex ikun jista' jiddiskutihom mal-pazjent.

Barra mill-iskemi speċifiċi tar-referenza għall-eżerċizzju, saret parti mill-irwol tal-prattikanti ġeneralisti f'bosta pajjiżi li jagħtu lin-nies il-parir li jżidu l-attività fiżika permezz ta' attivitajiet bħall-mixi u ċ-ċikliżmu. Huwa għalhekk importanti li l-pariri dwar l-istil tal-ħajja u l-bdil fl-imġiba rigward l-attività fiżika jkunu inklużi fit-taħriġ mediku tal-bidu u fl-edukazzjoni kontinwa.

Eżempju ta' Prattika Tajba
F'bosta pajjiżi Ewropej l-edukazzjoni medika hija organizzata b'mod li l-prattikanti kif ukoll l-infermiera, dawk li jipprattikaw il-mediċina, il-fiżjoterapisti u n-nutrizzjonisti jkunu obbligati li kull sena jsegwu diversi korsijiet biex jaġġornaw it-tagħrif u l-ħiliet tagħhom. Xi wħud minn dawn il-korsijiet huma orjentati lejn il-promozzjoni tal-attività fiżika fost il-pazjenti u l-popolazzjoni inġenerali.

Linji gwida għal Azzjoni

- Linja gwida 21 – L-Istati Membri tal-UE għandhom jiġbru, jiġbru fil-qosor u jevalwaw il-linji gwida nazzjonali għall-attività fiżika indirizzati lill-għalliema tal-edukazzjoni fiżika u lil atturi oħrajn fl-iżvilupp tat-tfal u ż-żgħażagħ.

- Linja gwida 22 – Bħala t-tieni pass, l-Istati Membri tal-UE għandhom ifasslu moduli tal-edukazzjoni fiżika li jtejbu s-saħħa għat-taħriġ tal-għalliema rispettivi fil-

kindergartens, l-iskejjel primarji u dawk sekondarji.

- Linja gwida 23 – L-informazzjoni dwar il-ħtieġa tal-attività fiżika, l-aħjar mod kif din tkun introdotta fil-ħajja ta' kuljum u l-bidliet fl-istil tal-ħajja għandha tkun disponibbli għall-għalliema tal-edukazzjoni fiżika, il-professjonisti tas-saħħa, dawk li jħarrġu, il-maniġers taċ-ċentri tal-isport u tad-divertiment u l-professjonisti tal-midja waqt l-istudji u/jew it-taħriġ professjonali tagħhom.

- Linja gwida 24 – It-temi relatati mal-attività fiżika, il-promozzjoni tas-saħħa u l-mediċina tal-isport għandhom ikunu integrati fil-kurrikuli tal-professjonisti tas-saħħa tal-UE.

3.4. Trasport, ambjent, ippjanar urban u sigurtà pubblika

It-trasport jipprovdi opportunitajiet tajbin biex inkunu fiżikament attivi, iżda biss jekk ikun hemm l-infrastrutturi u s-servizzi adatti biex jippermettu l-ivjaġġar attiv.

Waqt l-aħħar deċennju kienet akkumulata evidenza dwar l-assoċjazzjoni bejn il-mixi, iċ-ċikliżmu u l-benefiċċji tas-saħħa mkejlin bħala *hard endpoints* bħall-mortalità mill-kawżi kollha, il-mard kardjovaskulari (CVD) u d-dijabete tat-tip 2. L-ammont totali ta' mixi ntwera li huwa assoċjat ma' rati inqas ta' CVD u inqas riskju tad-dijabete tat-tip II. Waqt li l-mixi biss għall-ivvjaġġar jista' jnaqqas ir-rati tal-mortalità, il-benefiċċju jidher li hu inqas milli jista' jiġi akkwistat miċ-ċikliżmu għall-ivvjaġġar. Fiċ-ċiklisti għall-ivvjaġġar instabet rata tal-mortalità iktar baxxa bi 30-35% anke wara l-aġġustament għal tipi oħrajn tal-attività fiżika u fatturi tar-riskju tas-CVD bħall-obeżità, il-kolesterol u t-tipjip. L-istudji jappoġġjaw ukoll il-benefiċċju tal-mixi jew iċ-ċikliżmu lejn ix-xogħol fir-rigward ta' riskju inqas ta' pressjoni għolja, attakk tal-qalb, piż żejjed u obeżità.

Fit-tfal u ż-żgħażagħ, iċ-ċikliżmu lejn l-iskola huwa assoċjat ma' livelli ogħla ta' *fitness*. Fid-Danimarka, fejn dan il-mod ta' transport huwa użat kważi minn żewġ terzi tal-adoloxxenti, instab livell ta' *fitness* ogħla bi 8% fiċ-ċiklisti. Dan ifisser benefiċċju sostanzjali għas-saħħa għaliex il-kwartiel l-inqas *fit* tat-tfal għandu tlettax-il darba aktar problemi metaboliċi bħal ġmigħ ta' fatturi ta' riskju kardjovaskulari mill-kwartiel l-aktar *fit*. It-tfal li marru l-iskola bir-rota kienu wkoll ħames darbiet aktar probabbli li jkunu fil-kwartiel ta' fuq tal-*fitness*. Il-mixi lejn l-iskola mhux dejjem huwa assoċjat ma' *fitness* ogħla, probabbilment minħabba li l-intensità waqt il-mixi tkun aktar baxxa minn waqt iċ-ċikliżmu. Fl-adulti wkoll, iċ-ċikliżmu għall-ivvjaġġar jidher li jtejjeb is-saħħa aktar mill-mixi għall-ivvjaġġar.

Ambjent urban li jinkoraġġixxi l-użu tal-vetturi bil-mutur u, għalhekk, jiskoraġġixxi l-attività fiżika, huwa forza li twassal lejn tendenzi li jinsabu fil-popolazzjonijiet kollha lejn il-piż żejjed u l-obeżità. Il-fatturi ambjentali jista' jkollhom rwol importanti fid-determinazzjoni u l-formazzjoni tal-mod kif issir l-attività fiżika. F'dan il-kuntest huwa importanti li l-ħtiġijiet tat-tfal u ż-żgħażagħ jiġu kkunsidrati indipendentament għaliex l-abbiltà tagħhom li jinteraġixxu mal-ambjent mibni hija ristretta. F'kuntrast mal-adulti, it-tfal u ż-żgħażagħ iqattgħu parti kbira mill-ġurnata tagħhom l-iskola, għandhom ħin konsiderevoli għar-rikreazzjoni, huma aktar probabbli li jagħmlu attività fiżika permezz tal-logħob, ma jistgħux isuqu, u huma soġġetti għal restrizzjonijiet mill-adulti. Il-perċezzjonijiet negattivi mill-ġenituri tal-ambjent, b'mod partikolari s-sigurtà, huma assoċjati b'mod negattiv mal-attivitajiet tat-tfal u ż-żgħażagħ fil-viċinat lokali tagħhom. Madankollu l-impenn tat-tfal u ż-żgħażagħ fl-ambjent lokali tagħhom permezz tal-attività fiżika huwa importanti għall-benesseri soċjali u fiżiku tagħhom għaliex jagħtihom l-opportunità li jakkwistaw l-indipendenza u li jagħmlu l-kuntatti soċjali.

Biex ikunu promossi l-faxxinu taċ-ċikliżmu u tal-mixi bħala modi ta' transport, hija

krućjali l-enfasi fuq is-sigurtà fit-toroq. Jekk ambjent ma jidhirx bħala sikur għal raġunijiet personali jew ta' traffiku, il-maġġoranza tal-popolazzjoni tista' tadotta modi tat-trasport motorizzati, b'mod partikolari bil-lejl. Bl-istess mod l-ispazji ħodor attraenti jew l-ispazji kondiviżi u siguri fit-toroq huma komponenti importanti ta' viċinat attiv.

Il-kwistjoni ambjentali hija rilevanti għall-promozzjoni tal-attività fiżika mhux biss f'kuntest urban iżda wkoll fil-kampanja, fil-muntanji u l-għoljiet kif ukoll fix-xmajjar, għadajjar u l-baħar. Ħafna mit-tipi ta' attività fiżika awto-organizzata, bħall-mixi, iċ-ċikliżmu, it-tbaħħir jew il-qdif, isiru aktar attraenti jekk jitwettqu f'ambjent naturali sabiħ. Abbażi ta' dan, il-preservazzjoni tal-ambjent issir importanti mhux biss biex tipproteġi l-pajsaġġ, il-ħajja fis-selvaġġ, il-foresti jew il-pjanti iżda wkoll biex tipprovdi spazju u okkażjonijiet attraenti għall-attività fiżika umana.

F'dan ir-rigward, huwa importanti li jkunu stabbiliti regoli għall-użu ta' ambjent naturali bħal dan biex tkun promossa l-attività fiżika u tkun skoraġġuta l-frekwentazzjoni motorizzata. Pereżempju, il-bastimenti bil-mutur għandhom iħallu spazju għal dgħajjes tal-qdif jew tal-qlugħ u l-iscooters tas-silġ għal mixi biż-żraben adattati għas-silġ jew għall-cross-country skiing.

Eżempji ta' prattika tajba
F'bosta pajjiżi, il-mixi u ċ-ċikliżmu qegħdin jonqsu. Madankollu, reviżjoni sistematika reċenti kkonkludiet li l-interventi mfasslin għall-ħtiġijiet tan-nies, li jimmiraw lejn dawk l-aktar sedentarji jew dawk motivati li jinbidlu, jistgħu jżidu l-mixi sa 30-60 minuta fil-ġimgħa. L-interventi biex jippromovu ċ-ċikliżmu huma rari, għaliex it-titjib fid-drawwiet taċ-ċikliżmu jiddependu fuq id-disponibbiltà ta' rotot sikuri għaċ-ċikliżmu. Intervent komunitarju wieħed f'Odense, id-Danimarka, ippromova ċ-ċikliżmu permezz ta' diversi inizjattivi u żied in-numru ta' vjaġġi bir-roti għal aktar minn 20% fuq ħames snin. Fl-istess waqt, in-numru ta' aċċidenti li kienu jinvolvu ċ-ċiklisti kien 20% aktar baxx mill-bqija tal-pajjiż. Ir-rata ta' aċċidenti tat-traffiku li jinvolvu liċ-ċiklisti hija iktar baxxa fil-pajjiżi fejn iċ-ċikliżmu huwa komuni, probabbilment għaliex dawn il-pajjiżi (l-aktar l-Olanda u d-Danimarka) għandhom infrastruttura ta' rotot sikuri għaċ-ċikliżmu u għaliex is-sewwieqa tal-karozzi huma mdorrijin jagħtu kas taċ-ċiklisti. Madankollu, anke fil-pajjiżi mingħajr din l-infrastruttura l-aċċidenti li jinvolvu ċ-ċiklisti huma rari f'termini assoluti, u l-benefiċċji għas-saħħa jaqbżu sew ir-riskji. Fi studji f'Kopenħagen, in-numru aktar baxx ta' mwiet attribwit lil min imur ix-xogħol bir-rota meta mqabbel mal-imwiet fost il-vjaġġaturi passivi jaqbeż bis-sew in-numru totali ta' ċiklisti mweġġgħin f'aċċidenti tat-traffiku.

Is-sħubijiet bejn il-pubbliku u l-privat intużaw f'xi bliet biex ikunu offruti roti disponibbli għall-pubbliku mingħajr ħlas, minħabba l-fatt li huma jservu bħala vetturi għar-reklami. Eżempju ta' dan hija s-sistema tar-roti f'Aarhus, belt Daniża.

Fil-Pajjiżi l-Baxxi u d-Danimarka, ġeneralment hemm separazzjoni fiżika bejn il-mogħdijiet għar-roti u l-karreġġjati għat-traffiku tal-karozzi, li għandu impatt prinċipali fuq il-perċezzjoni taċ-ċikliżmu bħala mod tat-trasport sikur u tajjeb għas-saħħa.

Fl-Ungerija hemm Kummissarju speċjali tal-Gvern responsabbli għall-koordinazzjoni tal-bini tal-passaġġi għar-roti mal-pajjiż kollu.

Fir-Renju Unit (Ingilterra), is-sħubija bejn Sport England u d-Dipariment tas-Saħħa hi mmirata lejn id-disinjaturi urbani, il-pjanifikaturi ewlenin u l-arkitetti tal-komunitajiet il-ġodda. Active Designs, li huwa dokument ta' gwida, jippromovi l-isport u l-attività fiżika permezz ta' tliet prinċipji prinċipali:
- L-aċċessibbiltà: It-titjib tal-aċċessibbiltà jirreferi għall-fatt li jkun hemm aċċess faċli, sikur u konvenjenti għal għażla ta' opportunitajiet għal parteċipazzjoni fl-isport, l-ivvjaġġar attiv u l-attività fiżika għall-komunità kollha.

- *Il-faċilitajiet: It-titjib tal-faċilitajiet jinvolvi l-promozzjoni tal-kwalità ambjentali fid-disinn u l-għamla tal-faċilitajiet ġodda għall-isport u rikreattivi, it-toroq li jwasslu għalihom u r-relazzjoni tagħhom ma' żvilupp ieħor u l-ambjent pubbliku usa'.*
- *Is-sensibbilizzazzjoni: Iż-żieda fis-sensibbilizzazzjoni turi aktar il-ħtieġa għal prominenza u leġġibbiltà akbar tal-faċilitajiet tal-isport u r-rikreazzjoni u l-opportunitajiet għall-eżerċizzju permezz tal-għamla li jieħu l-iżvilupp.*

Sa mill-2003, dawk li jsuqu vetturi bil-mutur f'Londra jħallsu 8 liri sterlini (madwar €10) biex isuqu fil-parti ċentrali tal-belt (London Congestion Charge). Waqt li l-objettiv prinċipali ta' dan il-ħlas kien li jevita l-konġestjoni, huwa kkontribwixxa għal żieda sinifikanti fiċ-ċikliżmu mal-belt kollha, flimkien ma' investimenti ġodda fl-infrastruttura taċ-ċikliżmu. Transport for London tikkalkola li l-livelli taċ-ċikliżmu żdiedu b'aktar minn 80% sa minn meta ġie introdott il-ħlas, bl-ebda bidla sinifikanti fin-numru tal-aċċidenti.

L-iżvilupp tas-sistema "walking bus" f'numru ta' pajjiżi involviet gruppi ta' tfal li jimxu lejn l-iskola jew il-kindergarten taħt it-tmexxija tal-adulti. Hija tgħallem lit-tfal tagħrif u kompetenzi rilevanti relatati mas-sigurtà fit-toroq, fl-irwol tagħhom bħala persuni metajkunu bil-mixi, u tipprovdi mod tat-trasport sikur fil-ħajja tagħhom ta' kuljum matul it-tfulija – fażi tal-ħajja fejn il-perikli mit-traffiku motorizzat jistgħu jkunu partikolarment ta' theddida.

L-Organizzazzjoni Dinjija tas-Saħħa reċentament ippubblikat il-Health Economic Appraisal Tool (HEAT) għaċ-Ċikliżmu, biex tgħin lil dawk li jippjanaw it-trasport jagħtu kas aħjar tal-benefiċċji għas-saħħa taċ-ċikliżmu meta jkunu qed jippjanaw infrastruttura ġdida. Il-HEAT għaċ-Ċikliżmu tindirizza l-kwistjoni li waqt li l-kalkolu tar-relazzjonijiet bejn il-kost u l-benefiċċju huwa prattika stabbilita fl-ippjanar tat-trasport, il-benefiċċji għas-saħħa tal-interventi fit-trasport rari jiġu kkunsidrati. Il-HEAT tipprovdi gwida għall-inklużjoni tal-effetti fuq is-saħħa tal-attività fiżika relatata mat-trasport fl-analiżi ekonomika tal-infrastruttura u l-politika dwar it-trasport.

Linji gwida għal Azzjoni

- Linja gwida 25 – Fil-partijiet kollha tat-territorju tagħhom li huma adatti għaċ-ċikliżmu għat-trasport, l-awtoritajiet tal-Istati Membri fil-livell nazzjonali, reġjonali u lokali għandhom jippjanaw u joħolqu l-infrastruttura adatta biex jippermettu liċ-ċittadini jmorru l-iskola jew għax-xogħol bir-rota.

- Linja gwida 26 – Għandhom jiġu kkunsidrati sistematikament tipi oħrajn ta' vjaġġar attiv fid-dokumenti tal-ippjanar nazzjonali, reġjonali u lokali, li l-għan tagħhom għandu jkun li jiżguraw kundizzjonijiet ta' sigurtà, kumdità u vijabbiltà.

- Linja gwida 27 – L-investimenti fl-infrastruttura għaċ-ċikliżmu u l-mixi bħala mezz tat-trasport għandhom ikunu akkumpanjati minn kampanji informattivi mmirati biex jispjegaw il-benefiċċji għas-saħħa tal-ivvjaġġar attiv.

- Linja gwida 28 – Meta l-awtoritajiet tal-ippjanar jagħtu permessi biex jinbnew żviluppi ġodda, jew meta l-awtoritajiet pubbliċi jibnu viċinati ġodda huma nfushom, għandhom jintegraw fl-awtorizzazzjoni jew fl-ippjanar tagħhom il-ħtieġa li jinħoloq ambjent sikur għall-prattika tal-attività fiżika mill-popolazzjoni lokali. Barra dan, għandhom jikkunsidraw ukoll id-distanzi u jiżguraw l-opportunitajiet għall-mixi jew iċ-ċikliżmu mid-dar għall-istazzjonijiet tal-ferrovija, il-waqfiet għall-karozzi tal-linja, il-ħwienet u servizzi oħrajn u għall-postijiet tar-rikreazzjoni.

- Linja gwida 29 – Il-gvernijiet lokali għandhom jikkunsidraw iċ-ċikliżmu bħala parti integrali tal-ippjanar u l-inġinerija tal-bliet. Il-mogħdijiet għar-roti u l-ispazji għall-ipparkjar għandhom ikunu ddisinjati, żviluppati u miżmumin skont il-ħtiġiet bażiċi

tas-sigurtà. Il-gvernijiet lokali huma mħeġġin biex jiskambjaw l-aħjar prattika mal-UE kollha biex isibu l-aktar soluzzjonijiet ekonomiċi u prattiċi adatti.

- Linja gwida 30 – L-awtoritajiet pubbliċi responsabbli għas-servizzi tal-pulizija tat-traffiku għandhom jiżguraw li jkunu pprovduti livelli adegwati ta' sigurtà għaċ-ċiklisti u għal min ikun bil-mixi.

- Linja gwida 31 – L-awtoritajiet pubbliċi ma għandhomx jippruvaw jiksbu biss il-protezzjoni tal-ambjent naturali fih innifsu iżda wkoll il-potenzjal tiegħu biex jipprovdi spazji attraenti fuq barra għall-attività fiżika. Għandu jkun hemm ġestjoni effettiva tal-kunflitti biex ikunu bbilanċjati l-ħtiġijiet tal-utenti differenti, partikolarment il-viżitaturi bil-vetturi bil-mutur u viżitaturi oħrajn.

- Linja gwida 32 – L-awtoritajiet pubbliċi għandhom ifittxu li jiżguraw li l-ħtiġiet tat-tfal għal-logħob ma jkunux immarġinalizzati fl-ippjanar u d-disinn komunitarju.

3.5. Ambjent tax-xogħol

Il-ħtiġijiet fiżiċi fuq il-post tax-xogħol għaddew minn bidliet kbar waqt l-aħħar seklu u dan il-proċess għadu għaddej. B'mod ġenerali, ix-xogħol iebes kien fil-biċċa l-kbira eliminat fil-parti industrijalizzata tad-dinja. Il-maġġoranza l-kbira tal-impjiegi tal-lum fl-UE jinvolvu domanda ta' enerġija ġeneralment baxxa u meta x-xogħol ikun iebes, ħafna drabi dan ikun jinvolvi tagħbija lokali u monotona fuq muskoli speċifiċi li tikkostitwixxi t-tbatija. Għalhekk, fuq naħa, id-domanda għall-enerġija fuq il-ġisem fil-postt tax-xogħol hija ferm sew taħt dak li huwa rrakkomandat għal stil ta' ħajja li jġib 'il quddiem is-saħħa, iżda fuq in-naħa l-oħra, ċerti xogħlijiet jistgħu joħolqu riskju sostnut għall-iżvilupp ta' disturbi muskoloskeletrali.

F'dan id-dawl ikun siewi jekk ikunu implimentati pjani jew programmi fil-post tax-xogħol għall-ħaddiema biex dawn jinkludu l-attività fiżika fir-rutina tagħhom ta' kuljum jew ta' kull ġimgħa. Dan jista' jikkontrobilanċja l-użu baxx ta' kuljum ta' enerġija u t-tbatija lokali fuq muskoli speċifiċi inklużi l-muskoli tad-dahar, u wkoll iżomm lill-ħaddiema f'livell ta' *fitness* aerobiku aċċettabbli.

Ġew implimentati programmi bħal dawn fir-rigward ta' kriterji ta' evalwazzjoni bħall-benesseri, il-lif minħabba mard, il-fatturi tar-riskju għal mard kroniku, id-disturbi muskuloskeletali u l-kost-benefiċċju. B'mod ġenerali dawn l-interventi għandhom riżultati pożittivi speċjalment fuq il-benesseri, iżda wkoll għall-użu totali tal-enerġija u għal-livell tal-*fitness*. Bosta studji jirrapportaw l-effetti fuq il-lif minħabba mard u dwar xi effetti fuq il-kost-benefiċċju.

L-evidenza disponibbli tappoġġja l-idea li l-post tax-xogħol għandu jkun il-post primarju fil-ħajja ta' kuljum tal-adulti fejn huwa appoġġjat stil ta' ħajja fiżikament attiv u li min iħaddem u t-trejdunjins għandhom jagħtuh il-piż li jixraqlu. L-imsieħba soċjali għandhom jagħtu kontribut attiv f'dan il-qasam u mingħajr dan l-objettivi tal-gvern ma jistgħux jintlaħqu.

L-ambjent tax-xogħol ilu jiġi evalwat b'mod kritiku. Fil-passat, il-punt fokali kien fuq l-ambjent fiżiku u tossikoloġiku. Illum, l-ikel tajjeb għas-saħħa u l-politika kontra t-tipjip u l-alkoħol saru dejjem aktar komuni. Ma' dan, għandha tiżdied il-possibbiltà li jkun hemm stil ta' ħajja attiv fiżikament. Jekk id-disturbi muskuloskeletali u mard ieħor kroniku relatat max-xogħol huma problema, għandhom jiġu offruti programmi ta' prevenzjoni.

Eżempji ta' prattika tajba

32 post tax-xogħol kienu involuti fi skema bi prova fuq sentejn, Well@Work, fir-Renju

Unit. L-iskema involviet negozji li jvarjaw minn manifattur kbir tal-ikel u sptar għal negozju rurali żgħir. Il-proġett bi prova evalwa firxa ta' interventi li jinkoraġġixxu l-isport u l-attività fiżika fuq il-post tax-xogħol. "Activate your Workplace" (Attiva l-Post tax-Xogħol tiegħek) bena fuq is-suċċess ta' Well@Work. Dan kien programm ta' taħriġ u programm ta' appoġġ ta' sena biex jgħin lill-postijiet tax-xogħol ifasslu, iwasslu u jimmonitoraw l-attivitajiet tas-saħħa waqt li jiżviluppaw il-kapaċità interna biex ikun żgurat li l-programmi jkunu sostenibbli. Wara li l-programm ikun tlesta, l-organizzazzjonijiet parteċipanti għandu jkollhom politika attiva u tas-saħħa għall-post tax-xogħol kif ukoll membru tal-persunal imħarreġ u mgħarraf dwar is-saħħa fuq il-post tax-xogħol flimkien ma' kwalifika mir-Royal Institute of Public Health. Il-ħidma fi sħubija hija fil-qalba tal-"Activate your Workplace" li qiegħed jitmexxa miċ-Ċentru għas-Saħħa fuq il-Post tax-Xogħol tal-Kulleġġ Universitarju St Mary's, Twickenham, Londra, bi sħubija ma' Sport England, Transport for London, l-Aġenzija għall-Iżvilupp ta' Londra, il-Fitness Industry Association u l-NHS ta' Londra. L-imseħbin jipprovdu l-finanzjament jew joffru pakketti ta' inċentivi u aċċess għat-tagħrif espert u s-servizzi tagħhom.

Fil-Lussemburgu, il-Ministeru tas-Saħħa jagħti premjijiet annwali lin-negozji li joffru programmi li jtejbu s-saħħa fuq il-post tax-xogħol, inklużi programmi u inizjattivi fir-rigward tal-attività fiżika. Il-premju huwa msejjaħ "Prix Santé en entreprise"("Premju għas-saħħa fuq il-post tax-xogħol") u ngħata l-ewwel darba fl-2008.

Linji gwida għal Azzjoni

- Linja gwida 33 – Fil-ftehimiet tagħhom, min iħaddem u t-trejdunjins għandhom jinkludu ħtiġijiet għall-post tax-xogħol li jiffaċilitaw stil ta' ħajja fiżikament attiv. Eżempji ta' ħtiġijiet bħal dawn jinkludu: (1) Aċċess għal faċilitajiet għall-eżerċizzju kemm fuq ġewwa kif ukoll fuq barra, mgħammrin b'mod adegwat; (2) Disponibbiltà, fuq bażi regolari, ta' professjonist tal-attività fiżika għal attivitajiet ta' eżerċizzju flimkien, kif ukoll għal pariri u struzzjonijiet individwali; (3) Appoġġ għall-parteċipazzjoni fl-isport relatata mal-post tax-xogħol; (4) Appoġġ għall-użu taċ-ċikliżmu u l-mixi bħala transport lejn u mill-post tax-xogħol; (5) Jekk ix-xogħol huwa monotonu jew diffiċli b'mod li jimplika riskju miżjud ta' disturbi muskuloskeletriċi, għandu jkun hemm aċċess għal eżerċizzji mfasslin speċifikament biex jikkumbattu kontra dan il-mard; (6) Ambjent tax-xogħol li jħajjar l-attività fiżika.

- Linja gwida 34 – Jistgħu jingħataw ċertifikati nazzjonali tas-saħħa lill-postijiet tax-xogħol fejn tingħata prijorità għolja lil stil ta' ħajja b'saħħtu u fiżikament attiv.

3.6. Servizzi għal ċittadini anzjani

Hemm evidenza dejjem tiżdied li turi l-importanza tal-attività fiżika għall-adulti anzjani. Għalkemm il-kundizzjonijiet tas-saħħa waqt ix-xjuħija jistgħu jitqiesu fil-parti l-kbira bħala r-riżultati tal-istil tal-ħajja waqt il-ħajja adulta u possibbiment anke waqt iż-żgħożija, il-livell tal-attività fiżika tal-adulti anzjani huwa determinant importanti għal-livell tal-*fitness* tagħhom u għall-abbiltà kontinwa tagħhom li jkollhom ħajja indipendenti. L-effetti pożittivi mit-tkomplija tal-attività fiżika jinkludu kundizzjonijiet tas-saħħa kemm psikoloġiċi (sodisfazzjon bil-ħajja) kif ukoll fiżiċi, fiżjoloġiċi u soċjali. Intwera li l-parteċipazzjoni fi programm ta' eżerċizzju regolari hija għodda effettiva biex jitnaqqsu jew jiġu evitati numru ta' funzjonalitajiet li jmorru lura, assoċjati mal-avvanzar fl-età, inklużi fost l-ottaġenarji u n-nonaġenarji. Hemm evidenza dejjem tikber li l-attività fiżika tista' żżomm il-funzjonijiet konjittivi u għandha effett ta' prevenzjoni fuq id-dipressjoni u d-dimenzja (id-disturbi psikjatriċi l-aktar komuni fost l-anzjani).

L-attività fiżika tinkludi taħriġ ta' muskoli speċifiċi (saħħa u bilanċ) u għandha rwol

importanti biex ittejjeb il-kwalità tal-ħajja taċ-ċittadini anzjani. Waqt li hemm studji li juru li l-attività fiżika regolari u/jew l-eżerċizzju fl-età avvanzata ma jtawwlux b'mod sinifikanti l-aspettativa tal-ħajja, il-kundizzjonijiet fiżjoloġiċi u psikoloġiċi mtejbin jgħinu biex tinżamm l-indipendenza personali u jnaqqsu d-domandi għal servizzi tal-kura akuta u kronika. Dan jista' jkollu benefiċċji ekonomiċi sinifikanti, billi dak li jiġi ffrankat x'aktarx għandu aktar milli jikkumpensa l-ispejjeż għall-programmi ta' eżerċizzju mfasslin sew. Ikun importanti li l-programmi tal-eżerċizzju jiġu personalizzati għall-persuni anzjani, biex jikkorrispondu għal-livell ta' *fitness* li jista' jinkiseb u filwaqt li jiġu kkunsidrati l-ħtiġijiet speċifiċi tagħhom. Jeħtieġ li tingħata attenzjoni speċjali għall-irwol tal-attività fiżika fil-każ tal-iżvilupp ta' nuqqasijiet assoċjati mal-età, disabbiltà funzjonali, u tnaqqis konjittiv.

Il-fatturi kulturali, psikoloġiċi u tas-saħħa ħafna drabi jfixklu l-attività fiżika u l-eżerċizzju fl-età anzjana. Għalhekk huwa meħtieġ li tingħata kura speċjali biex tinħoloq u tkun appoġġjata l-motivazzjoni tal-anzjani biex ikunu fiżikament attivi, partikolarment jekk mhumiex midħla mal-attività fiżika.

Hemm bżonn ta' riċerka biex jiġu esplorati l-possibbiltajiet biex jinbidlu l-attitudnijiet lejn l-attività fiżika fil-ġenerazzjoni preżenti ta' dawk li dalwaqt isiru anzjani. Barra dan, jeħtieġ li jkun hemm sensibbilizzazzjoni fost l-anzjani u fis-soċjetà dwar l-effetti ta' benefiċċju ta' stil tal-ħajja tajjeb inklużi bosta attivitajiet fiżiċi.

L-istejtus soċjoekonomiku u l-kundizzjonijiet tal-għixien huma rilevanti għaż-żamma tal-attività fiżika, kemm fid-dar kif ukoll f'faċilità residenzjali. L-ippjanar tal-faċilitajiet residenzjali għandu jqis l-attività fiżika, b'mod partikolari fir-rigward tal-opportunità għall-mixi fuq ġewwa jew fuq barra u għal parteċipazzjoni f'attivitajiet speċifiċi fil-komunità.

Is-servizzi tas-saħħa, il-gvern lokali u organizzazzjonijiet volontarji jista' jkollhom rwol importanti biex tinkiser ir-reżistenza biex tinbeda jew titkompla l-attività fiżika fost l-anzjani. Huma jistgħu jippromovu inizjattivi li fuq naħa jegħlbu r-restrizzjonijiet ekonomiċi possibbli u fuq in-naħa l-oħra l-inibizzjonijiet psikoloġiċi u kulturali. It-tobba tal-kura primarja jistgħu jassistu lill-pazjenti aktar anzjani biex jintebħu bil-benefiċċji billi jinkorraġuhom iżidu l-livelli tagħhom tal-attività fiżika, billi jippreskrivu reġimi adatti ta' eżerċizzji u billi jirreferuhom għand speċjalisti tal-attività fiżika u tal-eżerċizzju.

Fuq bażi ta' kuljum, il-mixi b'pass moderat f'kuntest urban huwa probabbilment l-aktar attività fiżika li tista' tkun issuġġerita lill-anzjani. Kien propost minimu ta' 30 minuta abbażi tal-istudji disponibbli. Jeħtieġ li jsir enfażi fuq il-fatt li din għandha tkun mixja għall-pjaċir tal-mixi, mingħajr ma jinġarru affarijiet, u fl-istess ħin jinżamm pass adegwat. It-tlugħ tat-taraġ huwa t-tieni eżerċizzju utli. Il-faċendi tad-dar u l-ġardinaġġ jistgħu jikkumplimentaw dawn l-attivitajiet ta' kuljum. F'xi pajjiżi Ewropej, hemm tradizzjoni li jitwettqu l-eżerċizzji fiżiċi fid-dar f'mument stabbilit tal-ġurnata (ġeneralment filgħodu). Waqt li l-benefiċċju għas-saħħa ta' eżerċizzji bħal dawn huwa bla dubju wieħed pożittiv, hemm bżonn ta' riċerka fir-rigward tal-effetti preċiżi tagħhom.

Ta' min jissottolinja li l-mixi f'ambjent urban jeħtieġ garanzija ta' sigurtà li ħafna drabi mhijiex preżenti fil-bliet Ewropej minħabba t-traffiku ta' intensità għolja. Il-lokomozzjoni hi aktar bil-mod fl-anzjani u l-abbiltajiet sensorji (viżta, smigħ) ħafna drabi jkunu difettużi u dan jagħmel lill-anzjani aktar esposti għal aċċidenti relatati mat-traffiku. Is-sigurtà mill-aggressjoni u l-vjolenza tista' wkoll tkun garanzija essenzjali meħtieġa mill-anzjani biex iħallu djarhom mingħajr biża'. Id-disponibbiltà ta' ħwienet u punti għal-laqgħat (kafejiet, libreriji) hija raġuni oħra li tista' tinkoraġġixxi l-mixi fil-belt jew fil-viċinat.

L-attività fiżika addizzjonali speċifikament orjentata lejn l-anzjani, bħal taħriġ tat-tisħiħ tal-muskoli, l-għawm jew tipi oħrajn ta' attivitajiet tal-*fitness* biex jitjiebu l-funzjoni kardjovaskulari u s-saħħa tal-muskoli, tista' tirrappreżenta komplement ta' valur fuq bażi perjodika (darbtejn jew tliet darbiet fil-ġimgħa) għall-attivitajiet ta' kuljum.

Eżempji ta' prattika tajba
In-"Netwerk Ewropew għal Azzjoni dwar ix-Xjuħija u l-Attività Fiżika (European Network for Action on Ageing and Physical Activity - EUNAAPA)", iffinanzjat mill-Kummissjoni Ewropea, identifika l-prattika tajba fil-promozzjoni tal-attività fiżika fost l-anzjani. Dan jinkludi l-prattika tajba fil-programmi u korsijiet tal-eżerċizzju għall-anzjani li jeżistu fi Stati Membri differenti. Pereżempju, l-Assoċjazzjoni Ġermaniża tal-Isport Olimpiku tmexxi programm imsemmi "Tassew fit minn 50 sena 'l quddiem" (Truly fit from 50 on) immirat sabiex iħajjar nies akbar fl-età biex jipparteċipaw fi klassijiet ta' eżerċizzju mfassla apposta. L-EUNAAPA identifikat ukoll il-prattika t-tajba fl-iżvilupp ta' politiki għall-promozzjoni tal-attività fiżika fost l-anzjani. Pereżempju, l-organizzazzjonijiet tal-gvern fil-Pajjiżi l-Baxxi rnexxielhom jgħaqqdu t-tema tal-attività fiżika ma' inizjattivi li oriġinarjament kienu mmirati biss lejn il-promozzjoni tal-isport għall-elite qabel il-Logħob Olimpiku tas-Sajf.

Fil-Finlandja, il-programm nazzjonali għall-eżerċizzju għas-saħħa għall-adulti anzjani, is-Saħħa fl-Età Anzjana (Strength in Old Age), jippromovi l-awtonomija u l-kwalità tal-ħajja tal-adulti aktar anzjani li jgħixu indipendentement u li għandhom kapaċità funzjonali mnaqqsa. Dan jintlaħaq billi jiżdied, għall-grupp fil-mira, l-eżerċizzju għas-saħħa tal-muskoli tas-saqajn u għall-bilanċ u billi jiġu żviluppati s-servizzi. L-attivitajiet huma pprovduti b'mod speċjali għal dawk ta' 'l fuq minn 75 sena. Il-programm (2005-2009) huwa proġett kbir ta' kooperazzjoni mwettaq mill-Ministeru tal-Affarijiet Soċjali u tas-Saħħa, il-Ministeru tal-Edukazzjoni, l-Assoċjazzjoni Finlandiża tal-Islot Machines u diversi atturi oħrajn. Huwa kkordinat mill-Istitut għall-Età. Il-programm jiżviluppa forom adatti ta' eżerċizzju fi grupp, inklużi eżerċizzji f'ġimm u tal-bilanċ u ġinnastika d-dar. L-atturi fis-settur pubbliku, privat u fis-setturi terzi huma mħeġġin jiffurmaw netwerks, jiżviluppaw servizzi għall-eżerċizzju u jtejbu l-kondizzjonijiet għall-eżerċizzju u l-mobbiltà ta' kuljum.

Linji gwida għal Azzjoni

- Linja gwida 35 – Fid-dawl li l-għomor fis-soċjetajiet Ewropej qiegħed jitwal dejjem iżjed, l-Istati Membri tal-UE għandhom iżidu r-riċerka dwar l-għaqda bejn l-attività fiżika fiċ-ċittadini anzjani u s-saħħa psikoloġika u fiżjoloġika tagħhom kif ukoll dwar kif ikunu identifikati mezzi biex tissaħħaħ is-sensibbilizzazzjoni dwar l-importanza tal-attività fiżika.

- Linja gwida 36 – L-awtoritajiet pubbliċi għandhom jipprovdu l-faċilitajiet li jagħmlu l-attività fiżika aktar aċċessibbli u attraenti għall-anzjani, waqt li jkunu konxji li l-infiq tal-flus fuq faċilitajiet bħal dawn huwa ffrankar tal-flus fuq it-trattament mediku.

- Linja gwida 37 – Għandha tingħata attenzjoni speċjali lill-persunal responsabbli għall-kura tal-anzjani fid-dar u fl-istituzzjonijiet biex ikun żgurat li jkun hemm ammonti adatti ta' eżerċizzju, kompatibbli mal-kundizzjonijiet tas-saħħa.

4. INDIKATURI, MONITORAĠĠ U EVALWAZZJONI

L-implimentazzjoni tal-azzjonijiet tal-politika għall-promozzjoni tal-attività fiżika għandhom jiġu mmonitorjati fuq livell nazzjonali u, potenzjalment, fuq livell tal-UE. L-indikaturi li ġejjin huma probabbli li jroddu informazzjoni importanti dwar il-proċessi u l-eżiti tal-implimentazzjoni tal-politika:

A. Rata tal-popolazzjoni li tilħaq livelli adegwati ta' attività fiżika–

- Indikaturi

(1) Ir-rata tal-popolazzjoni li tissodisfa r-rakkomandazzjonijiet għall-attività fiżika li ġġib 'il quddiem is-saħħa; ir-rata tal-popolazzjoni li tipparteċipa f'attività fiżika bħala divertiment (eżerċizzju u stil ta' ħajja strutturati) u trasport attiv (ivvjaġġar eċċ.); strutturi ta' kuljum ta' mġiba ta' attività fiżika f'termini ta' intensità, frekwenza u durata tal-attività; livelli ta' attività fiżika tal-popolazzjoni, inklużi s-sottogruppi (anzjani, tfal eċċ.);

(2) Il-livelli tal-*fitness* (*fitness* kardjovaskulari, saħħa, eċċ.).

– Mezzi: monitoraġġ tal-attività fiżika fil-livell tal-popolazzjoni bl-użu ta' metodi oġġettivi għall-kejl, bħal sensers tal-movimenti u metodi suġġettivi, bħal kwestjonarji.

B. Żvilupp u implimentazzjoni ta' politiki relatati mal-attività fiżika

– Indikaturi: kontribut għall-politika permezz tal-formulazzjoni ta' politiki, strateġiji jew azzjonijiet nazzjonali; proċess tal-politika (implimentazzjoni) u eżitu permezz ta' leġiżlazzjoni effettiva, programmi ta' implimentazzjoni u finanzjament adegwat (eż. numru ta' persunal imqabbad); eżiti tal-politika f'termini ta' eż. ir-rata tal-popolazzjoni li hija obeża, kilometri ta' mogħdijiet għar-roti mibnija.

- Mezzi: sistema għall-monitoraġġ tal-implimentazzjoni tal-politika.

L-indikaturi tal-eżitu fit-tarf (distal outcome indicators) tal-implimentazzjoni tal-politika bħal bidliet fir-rati tal-popolazzjoni li jipparteċipaw fl-attività fiżika (punt A fuq) diġà qegħdin jiġu mmonitorjati mis-sistemi eżistenti għall-minotoraġġ tas-saħħa f'bosta pajjiżi tal-UE. L-indikaturi tal-eżitu prossimattivi (proximate outcome indicators) bħall-kontribut għall-politika, il-proċess u l-eżitu (punt B) la huma mmonitorjati mill-UE u lanqas minn bosta pajjiżi tal-UE. L-Istrateġija Globali tal-WHO dwar l-Attività Fiżika u d-Dieta reċentament ippubblikat "Qafas għall-Monitoraġġ u l-Evalwazzjoni tal-Implimentazzjoni" ("A Framework to Monitor and Evaluate Implementation", mhux disponibbli bil-Malti), li jissuġġerixxi li jiġu stabbiliti sistemi ta' monitoraġġ għall-implimentazzjoni tal-politika dwar l-attività fiżika fil-livell nazzjonali. Sabiex ikun apprezzat l-impatt ta' kwalunkwe inizjattiva pubblika fuq il-livell tal-attività fiżika tal-popolazzjoni, huwa meħtieġ li jitwettaq xi tip ta' stħarriġ qabel l-intervent u li dan jiġi ripetut maż-żmien.

Għalkemm ingħatat ħafna attenzjoni għall-metodi ta' monitoraġġ li għandhom fil-mira tagħhom lill-individwi, ċerti mistoqsijiet jistgħu jitwieġbu aħjar billi jinbidel l-iffokar għal fuq miri oħrajn ta' kejl inklużi l-metodi individwali u mhux individwali.

It-tekniki tal-monitoraġġ individwali ġeneralment huma diviżi f'metodi soġġettivi u oġġettivi. Il-metodi soġġettivi (awtorapportar) jinkludu kwestjonarji disponibbli bil-posta, il-posta elettronika jew l-internet, kif ukoll stħarriġ bit-telefown. Il-metodi oġġettivi jinkludu l-pedometrija, l-aċċelometrija, il-monitoraġġ tar-rata tal-qalb, il-monitoraġġ ikkombinat u l-ilma *doubly-labelled.*

Il-metodi tal-monitoraġġ mhux individwali huma dawk li m'għandhomx individwu bħala l-mira ta' kejl iżda grupp ta' individwi jew qasam. Bosta minn din l-informazzjoni tista' tkun qiegħda tinġabar diġà iżda forsi għal għanijiet oħrajn, pereżempju fi statistika tal-esportazzjoni-importazzjoni jew fi programmi għall-protezzjoni mill-kriminalità. Eżempji huma n-numru ta' karozzi għal kull familja, post tax-xogħol, reġjun, pajjiż; in-numru ta' roti; in-numru ta' settijiet tat-televixin, PCs, *game consoles*, *dishwashers*, magni għall-ħasil tal-ħwejjeġ, *tumble dryers*, in-numru annwali ta' mili li tkun għamlet karozza, in-numru ta' nies li jużaw it-taraġ skont in-numru ta' liftijiet f'ċertu post, in-numru ta' sħubijiet f'ġimm/klabb tal-isport, in-numru ta' klassijiet tal-attività fiżika fil-kurrikula u r-rapporti tal-għalliema dwar l-assenzi mill-klassijiet tal-attività fiżika.

Eżempji ta' prattika tajba

Fir-Renju Unit, l-English Active People Survey huwa l-akbar stħarriġ li qatt sar tal-isport u r-rikreazzjoni attiva fl-Ewropa. Huwa jidentifika kif il-parteċipazzjoni tvarja minn post għal ieħor u bejn il-gruppi differenti tal-popolazzjoni. L-istħarriġ ikejjel ukoll il-proporzjon tal-popolazzjoni adulta li jieħu sehem f'xi sport fuq il-bażi ta' kull ġimgħa, is-sħubijiet fil-klabbs, l-involviment fl-isport organizzat/kompetizzjonijiet, lezzjonijiet privati jew ikkowċjar, u s-sodisfazzjon ġenerali bil-livelli tal-provvediment ta' faċilitajiet sportivi fil-komunità lokali. Il-kwestjonarju tfassal biex jippermetti analiżi tas-sejbiet minn firxa wiesgħa ta' informazzjoni demografika, bħas-sess, il-klassi soċjali, l-etniċità, l-istruttura tad-domiċilju, l-età u d-diżabbiltà. L-ewwel sena tal-istħarriġ twettqet bejn Ottubru 2005 u Ottubru 2006, u kienet stħarriġ bit-telefown ta' 363,724 adult fl-Ingilterra (ta' 16-il sena jew aktar). Minħabba s-suċċess tal-istħarriġ, dan qiegħed jiġi ripetut kull sena sal-2010.

Sport England bena fuq ir-riċerka bl-istħarriġ ta' Active People billi analizza aktar id-dejta, ipproduċa 19-il segment tas-suq b'imġibiet u attitudnijiet sportivi distinti biex jgħinu sabiex wieħed jifhem aħjar l-attitudnijiet u l-motivazzjonijiet tan-nazzjon – għaliex jieħdu sehem fl-isport u għaliex le. Is-segmenti pprovdew tagħrif li potenzjalment jista' jinfluwenza lin-nies biex jieħdu sehem fl-isport. Kull segment jista' jiġi esplorat f'livelli ġeografiċi differenti. Huwa possibbli li jinstab liema drawwiet sportivi tan-nies huma preżenti fi triq, komunità, awtorità lokali jew reġjun partikolari. Dan jinkludi informazzjoni dwar sports speċifiċi li n-nies jieħdu sehem fihom kif ukoll dwar għaliex in-nies jieħdu sehem, jekk iridux jagħmlu l-isport u t-tfixkil biex jagħmluh. Barra dan, is-segmenti jipprovdu informazzjoni dwar il-konsum medjatiku u l-kanali tal-komunikazzjoni, il-kapital soċjali, l-indikaturi tas-saħħa inkluża l-obeżità u l-impenn fl-isfera kulturali usa'.

Linji gwida għal Azzjoni

- Linja gwida 38 – L-implimentazzjoni ta' azzjonijiet ta' politika għall-promozzjoni tal-attività fiżika għandha tkun regolarment immonitorjata, abbażi ta' indikaturi predefiniti biex ikunu jistgħu jsiru evalwazzjoni u reviżjoni.

5. Sensibilizzazzjoni Pubblika u Disseminazzjoni

5.1. Kampanji ta' sensibilizzazzjoni

L-implimentazzjoni b'suċċess tal-linji gwida dwar l-attività fiżika tiddependi fil-biċċa l-kbira fuq bidliet fil-perċezzjonijiet tal-pubbliku u bidliet fl-imġiba individwali. Il-kampanji ta' sensibilizzazzjoni huma għalhekk għodda importanti fl-implimentazzjoni tal-linji gwida dwar l-attività fiżika.

Meta tkun qed tiġi ppjanata kampanja ta' sensibilizzazzjoni, jista' jkun ta' għajnuna li tingħata ħarsa lejn x'sar f'kampanji simili f'pajjiżi oħrajn u kif dawk il-kampanji kienu evalwati. Il-kundizzjonijiet esterni (qafas taż-żmien, baġit) għandhom ikunu indirizzati kemm jista' jkun malajr meta tkun qed tiġi ppjanata kampanja. L-imsieħbin li jkunu qegħdin jikkooperaw (xjenzat, istituti, kelliema, aġenziji ta' PR u komunikazzjoni, aġenziji kreattivi) jeħtieġ li jiġu ddefiniti u x'aktarx ikun utli grupp ta' referenza (NGOs, trejdunjins, esperti nazzjonali u internazzjonali, inklużi esperti mill-midja), b'mod partikolari biex jiġu ttestjati l-ideat u l-messaġġi.

Għandu jintlaħaq l-involviment tal-komunità ("grassroot marketing"). F'dan il-kuntest, passi importanti jistgħu jkunu li jintuża l-internet għas-sensibilizzazzjoni, biex jintbagħat

materjal lill-persunal lokali għas-saħħa u lill-iskejjel, biex jinħarġu stqarrijiet għall-istampa lokali, biex l-esperti fil-komunità lokali jintalbu jiktbu artikoli u biex ikunu involuti ċ-ċelebritajiet lokali.

Il-professjonisti tal-midja huma attur prinċipali biex jintlaħqu l-bidliet fl-attitudnijiet tal-pubbliku u individwali. Minħabba r-rilevanza dejjem tikber tal-midja tal-komunikazzjoni tal-massa, b'mod partikolari it-televixin, biex tistabbilixxi l-istili tal-ħajja, sar importanti li l-professjonisti attivi f'dak il-qasam ikunu konxji tal-kwistjonijiet rigward l-attività fiżika fir-rigward tas-saħħa u l-impatt ambjentali u dwar il-possibbiltajiet li l-midja tal-massa tippreżenta biex tinfluwenza mġibet in-nies.

Linji gwida għal Azzjoni

- Linja gwida 39 –Biex ikollhom impatt, il-kampanji ta' sensibilizzazzjoni tal-pubbliku għandhom ikunu kkombinati ma' forom oħrajn ta' intervent fi strateġija koerenti.

5.2. In-Netwerk tal-HEPA tal-UE

Kif iddikjarat fil-White Paper dwar l-Isport tal-2007 tal-Kummissjoni Ewropea, hemm potenzjal kbir għal titjib ta' saħħet il-pubbliku permezz tal-attività fiżika. It-tieni azzjoni proposta fil-Pjan ta' Azzjoni "Pierre de Coubertin" li takkumpanja l-White Paper hija li "l-Kummissjoni sejra tappoġġja netwerk ta' Attività Fiżika tal-UE li Għandha l-Għan li Ġġib 'il Quddiem is-Saħħa (HEPA)".

Netwerk tal-HEPA tal-UE għandu jsaħħaħ u jappoġġja l-isforzi u l-azzjonijiet biex jiżdiedu l-livelli tal-attività fiżika u biex jittejbu l-kundizzjonijiet favorevoli għal stil ta' ħajja b'saħħtu mal-Ewropa. Għandu jipprovdi wkoll pjattaforma Ewropea għall-iskambju tal-iżvilupp u l-implimentazzjoni tal-politiki, l-istrateġiji u l-programmi bbażati fuq evidenza.

Mill-1996 sal-2001, l-ewwel Netwerk Ewropew għall-Promozzjoni tal-Attività fiżika li ġġib 'il quddiem is-saħħa eżista bħala programm iffinanzjat mill-Unjoni Ewropea u dak iż-żmien kien strumentali biex jiffaċilita l-iskambju u jipprovdi appoġġ għall-iżvilupp ta' approċċi integrati nazzjonali. Minħabba li ma kien hemm l-ebda pjatatforma stabbilita wara l-2001, il-HEPA EUROPE, in-netwerk Ewropew għall-promozzjoni tal-attività fiżika li ġġib 'il quddiem is-saħħa (HEPA Europe) kien stabbilit f'Mejju tal-2005 fid-Danimarka. Fit-tielet laqgħa annwali f'Mejju 2007, il-HEPA Europe kien jinkludi 52 membru li jkopru 23 pajjiż Ewropew, inklużi 16-il Stat Membru, u osservatur wieħed minn pajjiż barra l-Ewropa. Huwa jikkollabora mill-qrib mal-Uffiċċju Reġjonali tal-WHO għall-Ewropa.

L-objettivi tal-HEPA Europe jinkludu: 1) li jikkontribwixxi għall-iżvilupp u l-implimentazzjoni ta' politiki u strateġiji għall-HEPA fl-Ewropa; 2) li jiżviluppa, jappoġġja, u jxerred strateġiji, programmi, approċċi u eżempji ta' prattika tajba effettivi oħrajn; u 3) li jappoġġja u jiffaċilita l-iżvilupp ta' approċċi multisettorjali għall-promozzjoni tal-HEPA.

Il-HEPA Europe huwa bbażat fuq approċċ multisettorjali tal-promozzjoni tal-attività fiżika li jinvolvi esperti mis-setturi tas-saħħa, sports, edukazzjoni, ambjent, trasport, ipjanar urban u setturi oħrajn fl-Ewropa. Għandu l-ambizzjoni li jipparteċipa fl-oqsma kollha tal-promozzjoni tal-HEPA mal-Ewropa.

Il-HEPA Europe jikkontribwixxi għall-iżvilupp ta' bażi ta' evidenza dwar l-effikaċja tal-approċċi għall-promozzjoni tal-attività fiżika u biex din l-evidenza ssir disponibbli b'mod faċli. Għandu fil-mira lil gruppi tal-popolazzjoni li għandhom l-aktar bżonn li jżidu l-

livelli tal-attività fiżika tagħhom għas-saħħa (skont l-età, ir-reġjun, l-istejtus soċjoekonomiku eċċ), kif ukoll biex ikunu identifikati l-kundizzjonijiet ta' appoġġ biex ikun hemm l-attività fiżika (inklużi azzjonijiet minn setturi differenti inklużi l-isport, is-saħħa, l-ippjanar urban jew it-trasport). Il-HEPA Europe jappoġġja wkoll l-iżvilupp ta' kejl u monitoraġġ imtejbin tal-attività fiżika fil-livell tal-popolazzjoni. Qegħdin jitwettqu wkoll attivitajiet dwar il-valutazzjoni tal-bilanċ ġenerali bejn il-benefiċċji u r-riskji possibbilment miżjudin li jirriżultaw minn livelli miżjuda tal-popolazzjoni tal-attività fiżika (inkluż analiżi tal-kost-benefiċċju).

Fid-dawl tal-irwol utli li diġà għandu n-Netwerk tal-HEPA Europe, Netwerk tal-HEPA tal-UE m'għandux jieħu post in-netwerk eżistenti, iżda għandu jsib modi kif jiżviluppa attivitajiet komuni. L-iskambju tal-informazzjoni u tal-prattika tajba diġà prattikati fin-Netwerk tal-HEPA Europe għandhom jittieħdu bħala mudell biex jiġi imitat, u l-Uffiċċju Reġjonali tal-WHO għall-Ewropa (Ċentru Ewropew għall-Ambjent u s-Saħħa, ECEH) għandu jkun mistieden sabiex jibqa' jkollu rwol prinċipali f'dan ir-rigward. Il-Kummissjoni Ewropea għandha tipprova ssib mod kif tipprovdi appoġġ lill-HEPA Europe għall-attivitajiet u l-proġetti tiegħu fl-UE.

B'dan il-mod, in-Netwerk għandu jkollu l-potenzjal li jkollu rwol importanti fid-disseminazzjoni u l-promozzjoni tal-implimentazzjoni ta' dawn il-Linji gwida tal-UE għall-Attività Fiżika mal-UE kollha.

Eżempju ta' Prattika Tajba

In-Netwerk tal-HEPA Europe ikollu laqgħat annwali miftuħin għall-organizzazzjonijiet jew individwi kollha interessati fil-promozzjoni tal-attività fiżika li ġġib 'il quddiem is-saħħa b'perspettiva Ewropea. Il-membri u l-partijiet interessati jiġu informati regolarment bl-attivitajiet u bl-avvenimenti li jkun għaddejjin permezz taż-żamma ta' sit elettroniku tal-HEPA Europe. Permezz tan-netwerk jitqassmu fuljetti li jippromovu l-attività fiżika u s-saħħa b'fatti u ċifri prinċipali għal dawk li jfasslu l-politika. Inventarju tal-approċċi, id-dokumenti tal-politika, u l-miri eżistenti relatati mal-promozzjoni tal-attività fiżika f'pajjiżi Ewropej differenti jiġu aġġornati b'mod regolari. In-netwerk kien involut fil-ġbir ta' studji tal-każijiet ta' kollaborazzjoni bejn il-komunità għall-promozzjoni tal-attività fiżika u s-settur tat-trasport, li jipprovdi dehra ġenerali tal-esperjenzi Ewropej. Wieħed mill-bosta proġetti li qegħdin isiru bħalissa huwa r-reviżjoni tal-metodoloġija tal-analiżi tal-kost-benefiċċju (CBA) rigward il-mixi u ċ-ċikliżmu, flimkien ma' għodda għal din l-analiżi.

Linji gwida għal Azzjoni

- Linja gwida 40 – Id-disseminazzjoni u l-implimentazzjoni ta' dawn il-Linji gwida tal-UE dwar l-Attività Fiżika fil-livell tal-UE għandhom jiġu appoġġjati permezz ta' Netwerk tal-HEPA tal-UE bbażat fuq in-netwerk eżistenti għall-promozzjoni tal-attività fiżika li ġġib 'il quddiem is-saħħa (HEPA Europe).

- Linja gwida 41 – Qiegħed isir appell lill-Kummissjoni Ewropea biex tikkunsidra kif l-aħjar li tagħti appoġġ finanzjarju lin-Netwerk tal-HEPA tal-UE għal dan il-għan u kif in-Netwerk jiġi involut fl-implimentazzjoni u fil-valutazzjoni ta' proġetti relatati mal-HEPA u d-disseminazzjoni tar-riżultati.

ANNESS: LISTA TA' ESPERTI

Dawn il-Linji gwida dwar l-Attività Fiżika ġew abbozzati minn Grupp ta' Esperti li jikkonsisti minn dawn l-esperti:

(1) Lars Bo Andersen, Skola għax-Xjenza tal-Isport, in-Norveġja
(2) Sigmund Anderssen, Skola għax-Xjenza tal-Isport, in-Norveġja
(3) Norbert Bachl, Università ta' Vjenna, Awstrija
(4) Winfried Banzer, Johann Wolfgang Goethe Universität, Frankfurt, il-Ġermanja
(5) Søren Brage, Unità Epidemjoloġika MRC, Cambridge, ir-Renju Unit
(6) Wolf-Dietrich Brettschneider, Università ta' Paderborn, il-Ġermanja
(7) Ulf Ekelund, Unità Epidemjoloġika MRC, Cambridge, ir-Renju Unit
(8) Mikael Fogelholm, Istitut UKK, il-Finlandja
(9) Karsten Froberg, Università tan-Nofsinhar tad-Danimarka, id-Danimarka
(10) Nieves Palacios Gil-Antuñano, Kunsill Għoli għall-Isport, Spanja
(11) Viesturs Larins, Akkademja għall-Edukazzjoni tal-Isport, il-Latvja, l-Estonja u l-Litwanja
(12) Roland Naul, Università ta' Essen, il-Ġermanja
(13) Jean-Michel Oppert, Università Pierre et Marie Curie, Franza
(14) Angie Page, Università ta' Bristol, ir-Renju Unit
(15) Carlo Reggiani, Università ta' Padova, l-Italja
(16) Chris Riddoch, Università ta' Bath, ir-Renju Unit
(17) Alfred Rütten, Università Friedrich-Alexander, il-Ġermanja
(18) Bengt Saltin, Università ta' Kopenħagen, id-Danimarka
(19) Luís Bettencourt Sardinha, Università Teknika ta' Liżbona, il-Portugall
(20) Jaakko Tuomilehto, Università ta' Ħelsinki, il-Finlandja
(21) Willem Van Mechelen, Dipartiment tas-Saħħa Pubblika u Okkupazzjonali/ Istitut EMGO, Ċentru Mediku tal-Università VU, il-Pajjiżi l-Baxxi
(22) Henriett Vass, Direttorat għall-Isport, l-Ungerija

Il-Grupp ta' Esperti kien ippresedut mill-Unità tal-Isport tad-Direttorat-Ġenerali għall-Edukazzjoni u l-Kultura tal-Kummissjoni Ewropea, li kellha wkoll ir-rwol ta' segretarjat. Il-Grupp ta' Ħidma tal-UE "Sport u Saħħa" ħatar lill-membri tal-Grupp ta' Esperti u wettaq is-superviżjoni tal-proċess tal-abbozzar.

L-ispejjeż loġistiċi tal-grupp ta' Esperti tħallsu mill-Kummissjoni Ewropea.