



## Győrött és Veszprémben indul el a gyakorlatban a Mozgás=Egészség Program

**Azt követően, hogy egy éve csatlakozott Magyarország az amerikai kezdeményezésből kiinduló és Európában is átvett Exercise is Medicine programhoz, a Magyar Sporttudományi Társaság szakbizottsága által koordinált Mozgás=Egészség Program néven futó projekt a gyakorlatban is elindult. Az első próbaszakasz, 2012. május-június folyamán több mint 300 győri és veszprémi egyetemista egészségi állapotának átfogó felméréssel kezdődik.**

Magyarországon a lakosság 77%-a gyakorlatilag inaktívnak tekinthető, mert havi három alkalomnál nem mozog többet (Eurobarometer\*, 2010). Ez rendkívül rossz arány. Míg a magyarok 53%-a soha nem végez rendszeresen testmozgást, addig ez a negatív mutató az európai átlagot tekintve 37%. Márpedig a mozgásszegény életmód kedvezőtlenül hat az emberek életminőségére és életésélyeire is. Számos betegség megelőzhető lenne a rendszeresen végzett testmozgással. A felnőtt magyar lakosság egészségi állapotáról egyértelműen árulkodó adat a várható élettartam. Hazánkban ez jelenleg 73 év, míg a skandináv országokban és Ausztriában 80 év, de az EU országok 76 életévnyi átlaga is meghaladja a miénket.

A mozgáshiányból (is) származó betegségek ráadásul jelentős terhet rónak az amúgy is finanszírozási nehézségekkel küzdő magyar egészségügyi ellátásra. Pedig **már napi 30 perces közepes intenzitású mozgással 20-30%-al csökkenteni lehetne az inaktív életmóddal bizonyíthatóan összefüggésbe hozható betegségtípusok (elhízás, magas vérnyomás, daganatos betegségek, kardio-vaszkuláris betegségek, csontritkulás, cukorbetegség) kialakulási veszélyét**, ill. a már meglévő tünetek is enyhíthetők lennének, ha az orvosi kezelés részévé válna a mozgás. Ehhez képest a magyar felnőtteknek alig 5 %-a mozog hetente legalább ötször.

Különösen veszélyeztetett helyzetben vannak a gyerekek. Egyrészt a mozgáshiányos életmód – főként a tévé és a számítógép előtt töltött idő miatt – már a fiatal korosztályban is egyre jobban terjed, pedig a gyermekkor döntően meghatározza az egész további életünket. Ráadásul, aki mozgásszegény életmódot folytat, az ebből fakadó rizikófaktorokat átörökíti az utódaira is. Nem véletlen, hogy egyre nő az elhízott vagy cukorbeteg gyermekek száma.

**A gyerekeknek napi 60 perc közepes intenzitású és heti háromszor 60 perc nagy intenzitású mozgásra lenne szükségük az egészséges fejlődésükhöz és a tévé előtt is mindössze két órát lenne szabad eltölteniük.**

\*Eurobarometer - 27 000 uniós polgár megkérdezésén alapuló 2010-ben végzett felmérés

### **Mozgás=Egészség**

A lakosság rendszeres testmozgásra szoktatását szeretné elősegíteni a Mozgás=Egészség Program. Hasonló jellegű programot három éve indítottak az Egyesült Államokban, ahol a rendszeres mozgást már receptre írják fel a házi orvosok. Tavaly Európában is elindult ez a kezdeményezés, amelyhez Magyarország is csatlakozott a Magyar Sporttudományi Társaság szakmai vezetésével. A program hosszú távú célja a tudatformálás, a lakosság rendszeres testmozgásra szoktatásával a prevenció

javítása, a már kialakult krónikus betegségek gyógyszeres kezelésének terápiás célú testmozgással való kiegészítése. A nemzetközi példák hazai viszonyokra történő adaptálásával és a jó hazai tapasztalatok feltárásával, népszerűsítésével a program fokozatosan országos szintűvé válhat, magába foglalva a szükséges infrastrukturális hálózat bővítését és a szakemberképzést is.

### **A győri és veszprémi vizgálatsorozat**

A Mozgás=Egészség Program két próbaprojekttel 2012. május-június folyamán, több mint 300 egyetemista fizikai állapotának átfogó felméréseivel a gyakorlatban is elindult. A túlsúlyos vagy egyéb, az inaktív életmódból származó rizikófaktorral rendelkező hallgatóknak állapotuknak megfelelő rendszeres testmozgást írnak elő, egy év múlva pedig visszamérik az eredményeiket. A két egyetemi városban zajló vizgálatsorozatot a kutatók hosszabb távra, három évesre tervezik.

Az egyetemista korosztály felmérése és középpontba állítása azért is indokolt, mert ebben a korcsoportban ugrásszerűen megnő a túlsúlyos vagy elhízott fiatal felnőttek aránya. Míg ez az arány a 12-19 évesek között 15%, addig 20-29 év között ez a szám csaknem megkétszereződik (29%). Ennek egyik nyilvánvaló oka, hogy az egyetemista, főiskolás fiatalok már nem vesznek részt az általános- és középiskolai tanrendbe kötelezően beépített testnevelés órákon, életmódjuk az órák és az előadások látogatásával, a vizgákra való felkészüléssel egyértelműen az inaktivitás irányába tolódik el. Amikor felsőfokú tanulmányaikat befejezik és munkába állnak, mindehhez legtöbbjükénél hozzáadódik a munkahelyi stressz is. Sajnos így ez a fiatal generáció egyenes úton halad afelé, hogy fizikai állapota, életkilátásai és életminősége semmivel se legyen jobb a jelenlegi felnőtt magyar lakosságénál. Ezen pedig feltétlenül változtatni kell, hangsúlyozzák a program képviselői.

A mérést támogatója:

