



Nemcsak a felnőttek, de már az egyetemisták sem mozognak eleget

Közel 300 egyetemista vett részt a Mozgás=Egészség Program állapotfelmérésén. Több mint egy éve csatlakozott Magyarország az amerikai kezdeményezésből kiindulva Európában is átvett Exercise is Medicine egészségügyi programhoz. Nálunk a Magyar Sporttudományi Társaság szakbizottsága koordinálja a Mozgás=Egészség Program néven futó projektet. Első lépésként 2012. május-június folyamán közel 300 győri és veszprémi egyetemista egészségi állapotának átfogó felmérését végezték el.

Magyarországon a lakosság 77%-a gyakorlatilag inaktívnak tekinthető, mert havi három alkalomnál nem mozog többet (Eurobarometer¹, 2010). Ez rendkívül rossz arány. Míg a magyarok 53%-a soha nem végez rendszeresen testmozgást, addig ez a szám az európai átlagot tekintve 37%.

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 mozgásszegény életmód nagy eséllyel alakul ki fiatal felnőtt korban, amikor az iskolapad elhagyása után a kötelező testnevelés órák is elmaradnak. A felsőoktatási intézményekben végzett tanulmányok, a vizsgaidőszakok vagy a munkába állás szintén kevesebb időt hagy a rendszeres testmozgásra, pedig ebben az életszakaszban alakulnak ki, illetve rögzülnek azok a szokások, amelyek a későbbi életvitelt és ezzel együtt az életkilátásokat is meghatározzák.

Épp ezért választotta a Magyar Sporttudományi Társaság szakmai vezetésével futó Mozgás= Egészség Program az egyetemista korosztályt vizsgálata tárgyául. Két egyetemi városban, Győrött és Veszprémben 272 hallgató komplex állapotfelmérését végezték el a program keretében május és június folyamán. A felmérésben részt vettek átlag életkora 21,7 év volt, 131 fiú és 141 lány adatait vették fel. A mérés egészségügyi szűrővizsgálatokra terjedt ki, testalkati, testösszetétele mutatókra, fizikai és motoros tesztekre, valamint egy szociometriai kérdőív kitöltésére. Mindezek alapján komplex képet igyekeztek alkotni a felmérésben részt vett fiatalokról. Az elhízás/túlsúly, a magas vérnyomás, a depresszióra való hajlam, a dohányzás, a mozgásszegény életmód, a passzívan eltöltött idő, az egészségtelen étkezés és a kedvezőtlen családi háttér vizsgálata alapján felállítottak egy egyesített rizikótényezőt.

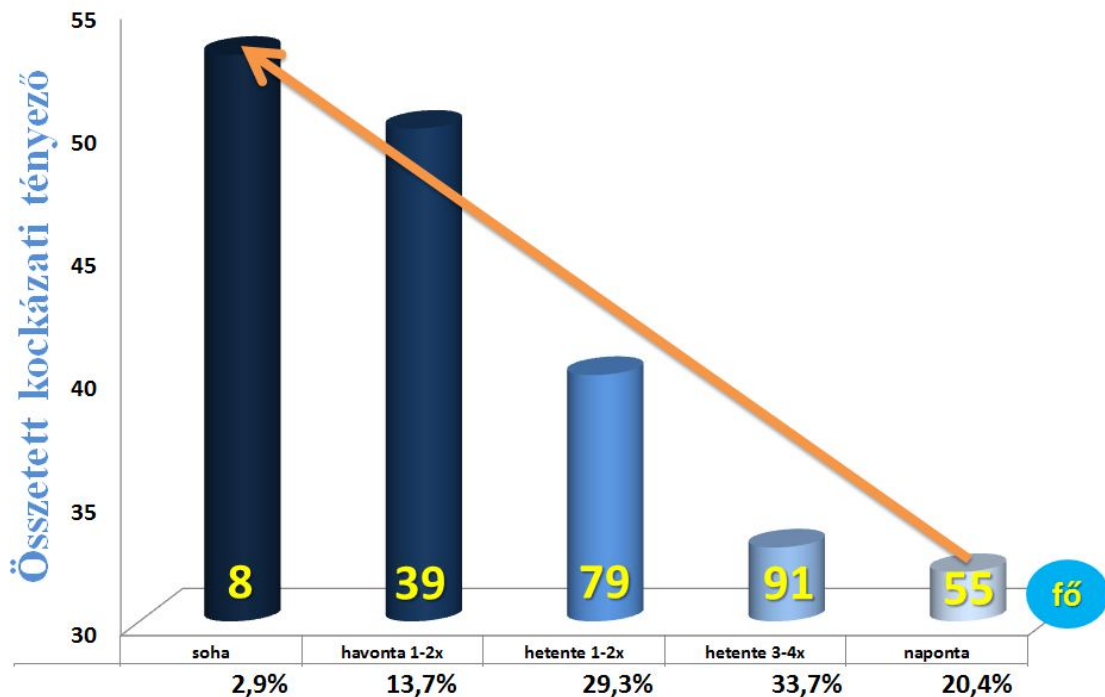
A megkérdezetteknek több mint a fele (57,4%) ugyan eléggé, de nem teljesen egészségesnek ítéli meg magát, míg közel 10%-uk úgy nyilatkozott, hogy baj van az egészségi állapotukkal. Kétszer annyian mondták „csak” eléggé egészségesnek magukat (57,4%), mint ahányan teljesen egészségesnek (33,5%).

¹ Eurobarometer - 27 000 uniós polgár megkérdezésén alapuló 2010-ben végzett felmérés

A felmérésből egyértelműen kiderült, hogy az egyesített rizikótényező és az egészségi állapot, valamint az állóképesség szubjektív megítélése összefügg, azaz akinek magasabb volt a komplex rizikófaktora, az saját egészségét és állóképességét is rosszabbnak ítélte meg.

Ugyancsak kimutatható a felmérés alapján az egyesített rizikófaktor és a fizikai aktivitás közti összefüggés is, a mozgásszegény életmód egyértelműen növelte a rizikófaktor nagyságát.

Az összetett kockázati tényező és a fizikai aktivitás gyakoriságának kapcsolata a teljes mintán (n=272)



Noha a vizsgálatból is kiderült, hogy az egyik legfontosabb védőfaktor a rendszeres mozgás és az aktív életmód, mégsem ez a legfontosabb motivációs tényező a rendszeres mozgás tervezésénél. A lányok legfontosabb motiválója a vonzó külső, a jó fizikai megjelenés, míg a fiúknál az állóképesség a fő motivációs erő. A tudatos egészségmegőrzés mindkét nem képviselői között csak a harmadik helyen szerepel a motivációs tényezők sorrendjében.

A szociometriai kérdőív rávilágított arra, hogy a megkérdezettek közel 14%-a gyermekkorában rendszeresen soha sem sportolt és 20%-uk a rendszeres testmozgást 3 évnél rövidebb időn át végezte. Mindeközben tudományos evidencia, hogy heti három-négy alkalommal történő rendszeres mozgással már jelentősen, akár 40%-al csökkenthető az egyesített rizikófaktor!

A projekt részeként, a legmagasabb rizikófaktorral rendelkező fiataloknak a Mozgás=Egészség Program szakemberei fél éves, terápiás jellegű mozgást írnak elő. Az időszak leteltével visszamérik a legfontosabb értékeiket, és megnézik, a rendszeres testmozgás hatására észlelhető-e állapotukban pozitív változás.

Mozgás=Egészség Programról

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 háziorvosok. Tavaly Nyugat-Európa számos országa hivatalosan is csatlakozott

a nemzetközi kezdeményezéshez. A programhoz Magyarország is társult a Magyar Sporttudományi Társaság szakmai vezetésével. A program hosszú távú célja a tudatformálás, a lakosság rendszeres testmozgásra szoktatásával a prevenció erősítése, illetve a már kialakult krónikus betegségek gyógyszeres kezelésének terápiás célú testmozgással való kiegészítése. A mozgalom hazai képviselői hangsúlyozzák, hogy a nemzetközi példák hazai viszonyokra történő adaptálásával és a hazai jó tapasztalatok terjesztésével a program fokozatosan országos szintűvé terjedhet, magába foglalva a szükséges infrastrukturális hálózat bővítését és a szakemberképzést is.