

## Rendszeres testmozgást írnak elő nekik

WL

Forrás: MTI

2012. május 19., szombat 13:32

**Győrben és Veszprémben indul a lakosság rendszeres testmozgásra való szoktatását célzó program, amelyben a részt vevő egyetemistáknak fizikai állapotuk alapján akár a rendszeres testmozgást is felírhatják – közölte a Magyar Sporttudományi Társaság az MTI-vel.**

 Tetszik < 4   +1 0  Nyomtatás

Mint írták, a Mozgás=egészség program első próbaszakasza májusban és júniusban több mint 300 győri és veszprémi egyetemista fiatal egészségi állapotának átfogó felmérésével kezdődik. A túlsúlyos vagy egyéb, az inaktív életmódból származó rizikófaktorral rendelkező hallgatóknak állapotuknak megfelelő rendszeres testmozgást írnak elő, majd egy év múlva felmérik ennek eredményeit.

A két egyetemi városban zajló vizsgálsorozatot hosszabb távra, háromévesre tervezik, de ezzel együtt a szükséges infrastrukturális hálózat bővítésével és a szakemberképzéssel együtt az egész országra is kiterjesztenék – tették hozzá.

Közleményük szerint három éve hasonló jellegű programot indítottak az Egyesült Államokban, ahol a rendszeres mozgást már receptre írják fel a háziorvosok. A kezdeményezéshez tavaly a Magyar Sporttudományi Társaság szakmai vezetésével Magyarország is csatlakozott.

Az Eurobarometer 2010-es, 27 ezer uniós állampolgár megkérdezésén alapuló felmérésének eredménye szerint Magyarországon a lakosság 77 százaléka havonta kevesebb mint három alkalommal mozog, vagyis „gyakorlatilag inaktívnak” tekinthetők. A magyar felnőtteknek alig 5 százaléka mozog hetente legalább ötször – hangsúlyozták. A sporttudományi társaság szerint az egyetemista korosztály felmérése azért indokolt, mert ebben a korcsoportban ugrásszerűen megnő a túlsúlyos vagy elhízott fiatal felnőttek aránya. Míg a 12-19 évesek között ez 15 százalék, addig 20-29 év között ez az arány csaknem megkétszereződik (29 százalék).

Márpedig, mint kiemelték, a mozgáshiányból is származó betegségek jelentős terhet rónak az „amúgy is finanszírozási nehézségekkel küzdő magyar egészségügyi ellátásra”. Ugyanakkor napi 30 perces közepes intenzitású mozgással 20-30 százalékkal csökkenteni lehetne az inaktív életmóddal bizonyíthatóan összefüggésbe hozható betegségtípusok (elhízás, magas vérnyomás, daganatos betegségek, kardio-vaszkuláris betegségek, csontritkulás, cukorbetegség) kialakulási veszélyét, illetve a már meglévő tünetek enyhíthetők lennének, ha az orvosi kezelés részévé válna a mozgás – emelték ki.

A Magyar Sporttudományi Társaság vezetésével most induló program hosszú távú célja a tudatformálás, a lakosság rendszeres testmozgásra szoktatásával a prevenció, a már kialakult krónikus betegségek gyógyszeres kezelésének terápiás célú testmozgással való kiegészítése, és mindezzel – nem utolsósorban – az egészségügyi kiadások csökkentése – hangsúlyozta a társaság.