

## TESTMOZGÁS ÉS EGÉSZSÉG

- A fizikai inaktivitás mára a globális halálozás negyedik vezető kockázati tényezőjévé vált.
- A [WHO](#) szerint:
  - világszerte négyből egy felnőtt nem mozog eleget, a serdülők 80 százaléka él mozgásszegény életmódot;
  - a keveset mozgó embereknel 20–30 százalékkal nagyobb a halálozási kockázat az aktív emberekhez képest;
  - ha a világ lakossága aktívabb lenne, évente 4–5 millió haláleset lenne elkerülhető;
  - a rendszeres fizikai aktivitás 8–28 százalékkal csökkenti számos ráktípus, 19 százalékkal a szívbetegség és a stroke, 17 százalékkal a cukorbetegség és 28–32 százalékkal a depresszió és a demencia kockázatát.
- A magasabb jövedelmű országokban az inaktivitás kétszer olyan magas, mint az alacsony jövedelmű országokban.
- A nemzetközi szakmai szervezetek a WHO ajánlást használják a betegség-specifikus mozgásterápiák meghatározásában.
- Egy kutatás szerint a hetente három–öt alkalommal végzett, kb. 45 percnyi testmozgás van a leginkább jótékony hatással a mentális egészségre ([The Lancet](#)).

*A testmozgás preventív és terápiás hatása egyértelmű, mára az összes nemzetközi és hazai szakmai szervezet ajánlásában a táplálkozás- és gyógyszeres kezelések mellett kap helyet. A napjainkat jellemző mozgásszegény életmód miatt azonban nőnek az egészségügyi ellátó rendszerek terhei és csökken a munkahelyi teljesítőképesség. Jelen összeállítás a fizikai aktivitás és egészség kapcsolatával foglalkozik.*

Az Egészségügyi Világszervezet (WHO) fizikai aktivitásnak nevez minden olyan, a vázizmok által előidézett testmozgást, amely energiafelhasználást igényel. Az alacsony intenzitású, könnyű mozgást (pl. házimunka, kutyasétáltatás stb.) a szakirodalom a fizikai aktivitáshoz sorolja, ami az inaktív életmódból való kiszakadáshoz ugyan fontos, de a betegségek kezelésében és az általános fittség javításához rendszeres, legalább közepes intenzitású testmozgás szükséges ([Magyar Életmód Orvostani Társaság](#)).

**A rendszeres, közepes intenzitású testmozgás jótékony hatással van az egészségre,** csökkenti a szív- és érrendszeri betegségek, a cukorbetegség, a vastagbél- és emlőrák kialakulásának valószínűségét, segíti a túlsúly és elhízás megelőzését, kezelését. A megfelelő minőségű és mennyiségű testmozgás fokozza az állóképességet, jó hatással van a csontok egészségére, a szervezet anyagcseréjére. A testmozgás a mentális egészség szempontjából is előnyös, mivel hatására az idegrendszerben olyan anyagok szabadulnak fel, amelyek aktivizálják az agynak a memóriáért és tanulásért felelős részeit, javítják a hangulatot és közérzetet, csökkentve a depresszió kialakulásának kockázatát, ami miatt fontos szerepet játszhat a demencia vagy Alzheimer-kór megelőzésében, kezelésében ([OKFŐ 2023](#)).

A fizikai inaktivitás szintje számos országban nő. **A növekvő mozgásszegény viselkedés** többek között a technológiai fejlődésnek, a változó közlekedési szokásoknak, a szabadidő alatti téltelenségnek tudható be. A rendszeres testmozgás hiánya súlyosan befolyásolja az általános egészségi állapotot, növeli a megelőzhető és az ún. [nem fertőző betegségek](#) (NDC) arányát és a korai halálozások számát. A WHO [globális helyzetjelentése](#) (2022) szerint a fizikai inaktivitás megterheli a gazdaságot is a közegészségügyi rendszerben megjelenő orvosi ellátás növekvő költségei és a termelékenység elvesztése révén. A jelentés szerint ha a fizikai inaktivitás mértéke nem változik, akkor 2020–2030 között kb. 500 millió új – ugyanakkor megelőzhető – súlyos NCD-eset jelenhet meg világszerte, ami évi kb. 47,6 milliárd dollár közvetlen egészségügyi költséget jelent, és ezek a becslések nem tartalmazzák az ún. közvetett költségeket (pl. a termelékenység csökkenése).

Az **ajánlott mozgásmennyiség** számításának alapja a WHO [ajánlása](#) (2010), amely szerint minden embernek naponta legalább 30 percet kellene mozognia. Az ajánlások korcsoportonként – iskoláskorú gyermekek, a 18–64 év közötti egészséges felnőttek és a 65 évesnél idősebbek – változnak. Az ajánlás szerint egy egészséges felnőtt számára az ajánlott

mozgás mennyisége hetente legalább 150 perc mérsékelt intenzív vagy 75 perc intenzív gyakorlat végzése. (Mérsékelt testmozgás az, amely során már éppen nem lehet egy folyamatos társalgást fenntartani.) Hetente két alkalommal javasolt beiktatni közepes vagy annál erősebb intenzitású, valamennyi nagyobb izomcsoportot megmozgató izomerősítő edzést is. A WHO meghatározza az [öt év alatti gyermekek](#) számára szükséges mozgásmennyiséget és mozgástípusokat, de [útmutatást ad](#) (2020) a terhes nők, a fogyatékkal élők és a krónikus betegségben szenvedők számára is.

A szakpolitikákat tekintve elsősorban a sport és az egészségügy az, ami a leginkább hozzájárulhat a testmozgás népszerűsítéséhez.

#### VÁLASZ A MOZGÁSSZEGÉNY ÉLETMÓDRA: NEMZETKÖZI KITEKINTÉS

A mozgásszegény életmód globális kihívására válaszul 2018-ban megjelent a **WHO globális cselekvési terve** ([Global action plan on physical activity/GAPPA](#)), amelynek fő célja a fizikai inaktivitás 15 százalékkal való csökkentése 2030-ig. A dokumentum négy szakpolitikai területen 20 ajánlást és intézkedést vázol fel. Az ún. [ACTIVE](#) eszköztár konkrét technikai útmutatást ad a szakpolitikai ajánlások elindításához, a rendszeresen megjelenő tematikus kiadványok (pl. [A fizikai aktivitás népszerűsítése az egészségügyi alapellátáson keresztül](#) (2021) vagy [Az idősek fizikai aktivitásának népszerűsítéséről](#) (2023) pedig a szakterületek együttműködését segítik.

[A testmozgás népszerűsítése az iskolákon keresztül](#) c. irányelv (2022) kiemeli az iskolai környezet szerepét a fizikai aktivitást elősegítő stratégiák megvalósításában, jelezve, hogy a mozgásszegény viselkedés jelentősen hozzájárul a gyermekkori elhízás egyre fokozódó népességügyi problémájához.

[A WHO európai régiójának fizikai aktivitási stratégiája 2016–2025](#) felhívja a figyelmet az egészségügyi szektor szerepére ezen feladatok koordinálásában és irányításában.

A fizikai aktivitás mérésére, felügyeletére, és az összehasonlíthatóság céljával a WHO kidolgozta a felnőttek fizikai aktivitásának mérésére szolgáló, 16 kérdésből álló ún. Globális fizikai

aktivitás kérdőív rendszerét (Global Physical Activity Questionnaire/ [GPAQ](#)).

A globális cselekvési terv szakpolitikai ajánlásával ([4.2.a](#) testmozgás népszerűsítését célzó innovatív digitális megközelítések) összefüggésben a WHO együttműködik a tudományos partnerekkel, és az iparral azzal a céllal, hogy növelje azoknak a [viselhető technológiáknak](#) (pl. lépésszámlálók) és különböző alkalmazásoknak az elérhetőségét, amelyek minden életkorú embert aktívabbá tehetnek. A Nemzetközi Távközlési Unióval ([ITU](#)) közös projektje ([Be He@lthy, Be Mobile](#)) részeként a WHO négyhetes mobiltelefon-alapú gyaloglási programot fejlesztett ki (mActive), ami segít a felhasználóknak elérni a WHO által javasolt heti legalább 150 perc közepes intenzitású fizikai aktivitást. A WHO [kézikönyve](#) (2021) útmutatás a megfelelő mobiltechnológiák kiválasztásához, testreszabásához a fizikai aktivitás növelése érdekében.

A globális testmozgási cselekvési terv egyik központi ajánlása a **mindenki számára elérhető sportolás** támogatása. A [Sport az egészségért program](#) célja a sportban való részvétel előmozdítása, a sportegyesületekkel való együttműködés. A WHO és a Nemzetközi Olimpiai Bizottság (NOB/[IOC](#)) 1984 óta fennálló partnersége számos közös kezdeményezést eredményezett. A 2020-ban aláírt [Együttműködési Megállapodás](#) bizonyítja elkötelezettségüket az egészséges életmód – beleértve a testmozgást, a sportot és az aktív kikapcsolódást – népszerűsítése mellett. A NOB [Olympism365 stratégiájának](#) részét képező [közös programjuk](#) (2022) célja a sport szerepének erősítése, az egészséges és aktív életvitel elősegítése. A WHO más nemzetközi sportszervezetekkel is együttműködik, pl. 2023-ban a **Nemzetközi Labdarúgó Szövetséggel** ([FIFA](#)) további négy évvel meghosszabbította [egyetértési megállapodásukat](#) az egészség előmozdítása érdekében.

[Az elégtelen fizikai aktivitás terhének kezelése Európában](#) c. **OECD** kiadvány (2023) leírja az elégtelen fizikai aktivitás mintáit és tendenciáit, amelyek közül az egyik legaggasztóbb, hogy a nők, az idősebbek, valamint az alacsonyabb társadalmi-gazdasági csoportokhoz tartozók azok, akik a legkevésbé sportolnak vagy mozognak rendszeresen. Pedig, ha mindenki eleget tenne a WHO által ajánlott heti 150 perc

közepes intenzitású fizikai aktivitásnak, akkor az addig a kevés mozgást végzők várható élettartama hét és fél, a teljes lakosságé két hónappal nőne. Ezzel az EU tagállamai az egészségügyi költségvetésük átlagosan 0,6 százalékát takarítanák meg, közel 8 milliárd eurót évente.

Az **Európai Unió a fizikai aktivitása kapcsolatos tevékenysége** szorosan összekapcsolódik a sporttal. A sportról szóló **fehér könyv** (2007) hangsúlyozta a testmozgás fontosságát, és javasolta a testmozgásra vonatkozóan iránymutatások kidolgozását. Ennek eredményeként 2008-ban megjelent az EU fizikai aktivitásra vonatkozó **iránymutatása**, ami megalapozta a testmozgás népszerűsítését célzó szakpolitikák (pl. sport, egészségügy, oktatás, környezetvédelem, közlekedés) együttműködését, és segítette az egészségfejlesztő testmozgásra vonatkozó nemzeti stratégiák kialakítását.

A sport európai dimenziójának fejlesztéséről szóló bizottsági közlemény (**COM/2011/0012 végleges**) szerint a sport minden olyan közpolitikai megközelítés alapvető részét képezi, amely a fizikai aktivitás javítására irányul. A sportról szóló uniós **munkaterv** (2011–2014) az egészségfejlesztő testmozgást a sport területén folytatott uniós szintű együttműködés kiemelt területeként határozta meg.

Az egészségfejlesztő testmozgás népszerűsítéséről szóló Tanácsi következtetés (**2012/C 393/07**) felszólította a Bizottságot, hogy terjesszen elő javaslatot a testmozgásra vonatkozó nyomon követési keretrendszerre. Az egészségjavító testmozgás (health-enhancing physical activity/HEPA) ágazatok közötti előmozdításáról szóló EU-ajánlás (**2013/C 354/01**) 23 indikátora a fizikai aktivitás terén elért előrehaladás mérésére szolgál. Egy indikátor akkor végrehajtott, ha a tagállam olyan szakpolitikát vagy programot vezetett be, amely az adott indikátor felhasználásával nyomon követhető. A HEPA-mutatók teljesítményét bemutató friss adatok (**WHO 2021**) szerint Magyarország a 12. helyen áll (83%) az EU tagállamok között.

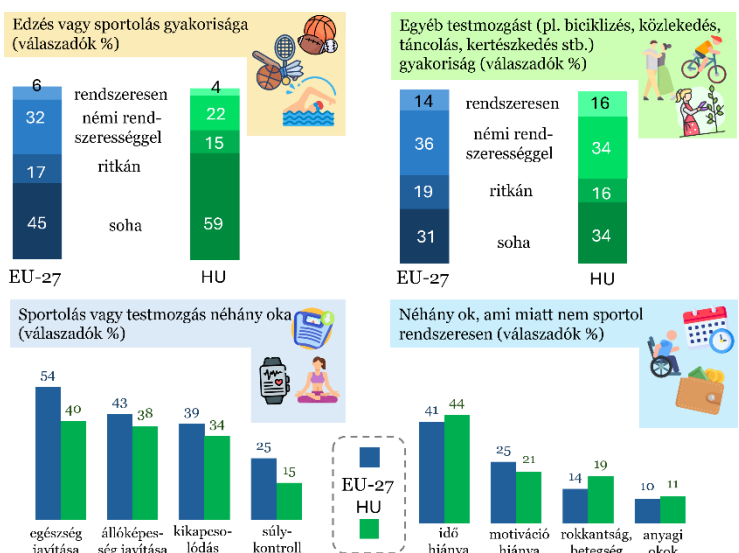
Az ajánlás végrehajtásáról szóló jelentés (**COM(2016) 768 final**) megerősíti, hogy az **iskolai testnevelés** hatékony eszköz abban, hogy felhívják a figyelmet az egészségvédő testmozgás fontosságára.

A testmozgással foglalkozó nemzeti kapcsolat-tartó pontok hálózata (**PA Fókuszpont Hálózat**) 2014-től segíti a tagállamok közötti együttműködést és támogatja a monitoring keretrendszer végrehajtását. Magyarországon a Nemzeti Diák-, Hallgatói és Szabadidősport Szövetség (**NDHSZ**) 2018 óta működteti az egészségfejlesztő testmozgás (HEPA) népszerűsítésének nemzeti koordinációs mechanizmusát.

Az EU **táplálkozással és túlsúllyal** kapcsolatos fehér könyve (**COM(2007) 279 végleges**) hangsúlyozza, hogy a gyermekkor fontos életszakasz az egészséges viselkedésminták kialakítására. A táplálkozás és testmozgás kapcsolatáról szóló Tanácsi következtetés (**2014/C 213/01**) szerint kezelni kell a táplálkozással és a testmozgással kapcsolatos egyenlőtlenségeket a tagállamok között és azokon belül. A gyermekek testmozgásáról szóló Tanácsi következtetések (**2015/C 417/09**) szerint „a gyermekek testmozgásra való általános hajlama ellenére az elmúlt húsz évben csökkent az általuk végzett testmozgás mértéke és ezzel párhuzamosan nőtt a túlsúlyos és kórosan elhízott, valamint egészségügyi problémákkal küzdő vagy testi fogyatékossgal élő (pl. váz- és izomrendszeri megbetegedés) gyermekek aránya”.

2017-ben a Bizottság kihirdette a **Tartu-felhívást** az egészséges életmód népszerűsítésére, amelynek folytatása a **HealthyLifestyle4All kezdeményezés** (2021). A kétéves kampány célja, hogy összekapcsolja a sportot és az aktív életmódot az egészségügyi, az étel- és ételviselkedés, és egyéb szakpolitikákkal (utódja a **SHARE 2.0**).

1. ábra: Sport és fizikai aktivitás – Eurobarometer felmérés



## HAZAI KÖRKÉP

A gyermekek, a felnőttek és idősek fizikai aktivitási szintjének növelése nem csak a kormányzati stratégia, de számtalan civil kezdeményezés célja is. A Mozgás Éve meghirdetéséről szóló [9/2024. \(I. 26.\) KE határozat](#) támogatja az aktív életmód népszerűsítését – hasonlóan az aktív Magyarországért felelős [államtitkár](#) által meghirdetett [Élmény- és Szabadidő-sport Programhoz](#) (2024). A Magyar Életmód Orvostani Társaság ([ÉMOT](#)) gondozásában, az [Aktív Magyarország Program](#) részeként a „[Mozgás receptre](#)” elnevezéssel induló program (2024), számos helyi önkormányzat, civil és betegszervezet támogatásával valósul meg.

A WHO [összefoglalója](#) (2021) szerint Magyarországon a testmozgás előmozdítását szolgáló szakpolitikák, cselekvési tervek száma tíz, köztük pl. az óvodai nevelés nemzeti szabványprogram ([363/2012. \(XII. 17.\) Korm. rendelet](#)) mozgás c. fejezete, a nemzeti köznevelésről szóló [2011. évi CXCV törvény](#) mindennapos testnevelést előíró része és a nemzeti testnevelési stratégia ([t.e.s.i. 2020](#)). A 2015-ben bevezetett nemzeti egészséggel összefüggő fizikai erőnlét-felügyeleti rendszer ([NETFIT](#)) éves rendszerességgel figyeli a tanulók edzettségi szintjét. A Magyar Diáksport Szövetség [összefoglalója](#) (2021) szerint 2015–2019 között a gyerekek fitsségi állapota, állóképessége és vázizomzata javult, de az elhízás aránya továbbra is kedvezőtlen, amiben már a tanulók tápláltsági állapota is megmutatkozik.

A Magyar Diáksport Szövetség ([MDSZ](#)) által indított [Do60](#) mozgalom az iskoláskorú gyerekek napi 60 perces testmozgásának fontosságára hívja fel a figyelmet. A Magyar Egyetemi – Főiskolai Sportszövetség ([MEFS](#)) a 2020–2025 közötti időszakra szóló sportfejlesztési terve a Hajós Alfréd Terv 3.0 középpontjában az egyetemisták egészségének javítása áll.

A 2013-tól működő [egészségfejlesztési irodák](#) (jelenleg 110 iroda) célja az egészségnevelés és a fizikai aktivitás ösztönzése.

A [nemzeti kerékpáros stratégia](#) célja, hogy az ország 2030-ra a régió első számú kerékpárosbarát országává váljon. A [PEDELEC](#) program (2020) állami támogatással ösztönzi az autóval közlekedőket a kerékpározásra való átállásra, a [Bringázz munkába](#) program 2007-ben indult, minisztériumi támogatással, 2018-tól a [Magyar Kerékpárosklub](#) szervezésében működik.

A [Magyar Szabadidősport Szövetség Mozgás-élmény az idősöknek](#) elnevezésű programja online közvetítéseken keresztül biztosítja a testmozgás lehetőségét. A 2017-ben indult Országos Gyalogló Idősök Klubhálózatához ([OGYIK](#)) tartozó regisztrált gyaloglóklubok száma mára meghaladja a százat. A [HUN-REN](#) Kutatóközpont 2024-ben egy [aktív életmódot népszerűsítő programot](#) indít idősök számára.

A [Szabad Sportparkok térképe](#) az érdeklődők számára nyújt segítséget megtalálni a sportolási lehetőségeket a városi és vidéki területeken (430 település, 3300 helyszín).

## Források:

- Breda et al.: [Promoting health-enhancing physical activity in Europe: Surveillance, policy development and implementation 2015–2018](#) – Health Policy, 2021 August
- Borodulin, K.: [Physical activity: associations with health and summary of guidelines](#) – 2023 June
- Szerdaheylly Z.: [A fizikai aktivitással összefüggésbe hozható gazdasági hatások](#) (Doktori értekezés) – Debrecen, 2023
- Laczkó T. et al.: [Egészségsport alapjai](#) – Pécsi Tudományegyetem, 2015
- [Testmozgás, aktív szabadidő-eltöltés és a holisztikus egészség](#) (szerk. Lippai László – Szeged, 2018).

Készítette: Csáková Beáta  
Képviselői Információs Szolgálat  
E-mail: [infoszolg@parlament.hu](mailto:infoszolg@parlament.hu)

infoszolg

Internet: [www.parlament.hu/infoszolg](http://www.parlament.hu/infoszolg)  
Intranet: [intra.parlament.hu/infoszolg/](http://intra.parlament.hu/infoszolg/)  
Telefon: (1) 441-6486