

**Összegző tanulmány**  
**a TÁMOP 6.1.2/11/2-2012-0002 kódszámú**  
**„A fizikai aktivitás és a sport magyarországi**  
**dimenzióinak feltárása”**  
**c. projekt keretében végzett kutatás eredményeiről**

**"Innovatív és kreatív kommunikációs, média- és marketing tartalmak az egészségfejlesztést szolgáló fizikai aktivitás fokozásának szolgálatában" című felhívásához készült tanulmány**

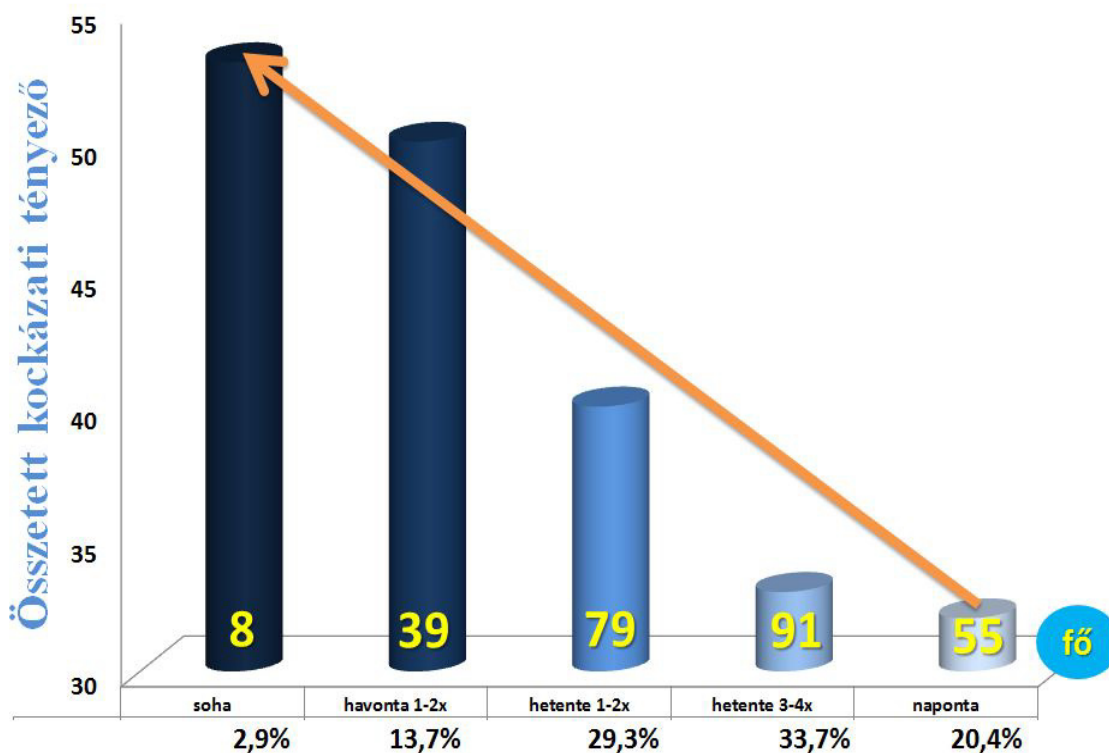
***Kutatási eredmények, tanulmányok listája***

**Készítette:**  
**Right Communication Kft.**



A következő oldalakon felsorolt kutatások közös apropói a fiatalság sportolási szokásai. 2012 májusában kezdte meg felmérését a Magyar Sporttudományi Társaság az egyetemisták körében. A megkérdezettek átlagéletkora 21,7 év volt. Többek közt megvizsgálták az alkatukat, a depresszióra illetve az elhízásra való hajlamukat és a vérnyomásukat is. A győri és veszprémi egyetemek tanulói közül választottak ki 300 fiatalot és kiderült, minden tízedik diák igen rossz fizikai állapotban van. A megkérdezettek közül a lányok motiváló faktorként a vonzó testalkat érdekében sportolnak, míg a fiúk a fizikai állóképesség növelése érdekében mozognak rendszeresen.

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



1. diagram: Az összetett kockázati tényező és a fizikai aktivitás gyakoriságának kapcsolata

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.

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 lányokat ösztönzi az attraktív 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 féléves, terápiás jellegű mozgást írnak elő. Az időszak leteltével visszamérik a legfontosabb értékeiket, és megnézik, a rendszeres testmozgás hatására észlelhető-e állapotukban pozitív változás.

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 győri és veszprémi kutatást azért a fiatalok körében kezdték el, mivel ebben a korcsoportban növekszik meg ugrásszerűen az elhízottak vagy túlsúlyosak száma s a jövő generációjánál kell megfogni első sorban az elhízást. A megkérdezettek több, mint fele eléggé, de nem teljesen ítélte magát egészségesnek, míg 10%-uk nyilatkozta azt, hogy baj van szervezete egészségével. A 2012 június végéig tartó felmérésnek további következményei voltak; 2012 végére s a következő év elejére elindult egy olyan kezdeményezés, amely visszahozná a kötelező testnevelést az egyetemekre is. Ezen lehetőség az 1990-es évek elején teljesen megszűnt a felsőoktatási intézményekben.

Az MSTT további konzekvenciaként azt vonta le a felmérési adatokból, hogy, ha a fiatalság így viszonyul továbbra is a sporthoz, akkor a későbbiek során sokkal nagyobb kockázatnak néznek elébe; hamarabb kaphatnak el betegségeket, vázrendszerük már fiatal felnőttként is rendellenesen állhat s akár a rákos megbetegedésekre is nagyobb hajlamuk lesz. Pozitív példaként s akár magyar lehetőségként is a nyugat-európai egyetemek rendszerét hozta a társaság; ott akár a tánc is plusz kreditpontokat érhet, ami akár az itthoni fiatalokat is motiválhatja. Hangsúlyozták, 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.

Jürgen Steinacker, a mozgalom európai vezetője Frankfurtban például arra hívta fel a figyelmet, hogy a testmozgás szerepe a megelőzésben rendkívül fontos. Hatásának elismerése, különösen a szekunder prevenció területén sajnos ma még igen alacsony. Véleménye szerint, a klasszikus medicina – ami nagyon fontos és szükséges – a betegségekre összpontosít, arra van igazítva. Itt az egészségre kell fókuszálni. Ez valójában nem ellentmondás. Az „Exercise is Medicine” programban az, hogy mozdítsuk az embereket az egészség irányába, nem csupán a mozgás receptre történő felírása, hanem a páciens kap egy pozitív lehetőséget, hogy egészséges és aktív emberré váljon ezen keresztül. A szakértőknek meg kell győzniük az aktív élet fontosságáról az embereket, ez az elsődleges feladat.

A szakemberek ajánlása szerint testmozgással megelőzhetők a szív- és érrendszeri megbetegedések döntő többsége. A sport nemcsak a különböző krónikus betegségek megelőzése szempontjából fontos, hanem - orvosi kontroll mellett - még ismert szív- és érrendszeri betegség mellett is ajánlott. Egy tudományos értekezés arról írt, hogy a kitartást igénylő sportágak (40-60 perces testmozgási formák, amelyek során a teljes teljesítőképesség 40-70 százalékán kell teljesíteni, heti 2-3 alkalommal) körülbelül 8/6 Hgmm-rel csökkentik a vérnyomás mértékét, sőt a változás egyes esetekben a 20/16-os értéket is elérte. Ha a vérnyomásunk csak 2 Hgmm-rel csökken, a stroke esélye máris 10 százalékkal kisebb.

A magas vérnyomás mellett a szabadidő aktív eltöltése jó hatású a krónikus alacsony vérnyomásban szenvedőknek is. Számukra a kardiomozgások, a szív- és vérkeringési rendszert edző ciklikus mozgásformák ajánlhatók, mint a kocogás-futás, kerékpározás, úszás.

Az egészséges csontozat kifejlődéséhez a kalciumon és a D-vitaminon kívül elsősorban mozgásra van szükség. A csonttrikulás megelőzésének leghatékonyabb módszere a kiegyensúlyozott, a legtöbb izmot érintő és a legtöbb csontot terhelő testmozgás. A mozgással (amennyiben nem túlzottan megerőltető, ám rendszeres) elejét lehet venni a gerincbántalmaknak, ízületi problémáknak is. A mozgás serkenti a belek normális összehúzódásait is, ezáltal hosszú távú megoldás lehet különböző hasi panaszokra, továbbá kedvezően hat az aranyérre is.

Visszatérő fejfájás esetén a rendszeres sportolás jelentősen csökkentheti a rohamok intenzitását és gyakoriságát. Ugyanakkor nem csak megelőző jelleggel, hanem terapeutikumként, tehát kúrajelleggel is alkalmazható a testi aktivitás jótékony hatása. A stresszes életvitelből adódó akut fejfájások ellen például nagyon hatékonyan léphetünk fel hosszútávfutással.

A 2-es típusú cukorbetegség elsődleges rizikófaktora az elhízás, amit egyrészt a szükségleten felüli táplálékfelvétel, másrészt a fizikai aktivitás hiánya okoz. A cukorbetegség hosszú távú szövődményei között szerepelnek a különböző szív- és érrendszeri betegségek (koszorúér) betegség, szívinfarktus, stroke, az artériák szűkülete), az idegkárosodás, a vesekárosodás, a szemkárosodás, a különböző bőr- és szájbetegségek (gombásodás), sőt az Alzheimer-kór is.

Londoni molekuláris biológusok a DNA-rövidülés folyamatát laboratóriumi körülmények között figyelték meg, és megállapították, hogy az aktívan sportolóknál a rövidülés jóval lassabban megy végbe, ami azt jelenti, hogy a sejtek nagyobb élettartamra számíthatnak, az öregedés lelassul. Bővebben: a sejtek öregedése és a sportolás endorfin.

A testi jelek mellett az sem elhanyagolható, hogy az agy bizonyos központjaiban, amelyekben az érzések feldolgozása, valamint a fájdalom elnyomása is történik, testi terhelés esetén endorfin termelődik - állítja Haning Boecker müncheni kutató. A sportoló ember a hormonok termelődésének következtében boldogabbnak érezheti magát, a betegek esetében pedig a jelenség annyit tesz, hogy a fájdalmat kevésbé érzékelik, illetve jobban el tudják viselni a teljes felépülésükig. Tény az is, hogy az edzett emberek szexuális élete sokkal kielégítőbb, mint rosszabb kondícióban lévő társaiké. Ezen elsősorban nem az értendő (bár vitathatatlan), hogy ők többször kívánják a szexet vagy gyakrabban élnek át orgazmust -

egyres felmérések szerint a rendszeresen sportoló személyek intenzívebben élék meg saját szexuális élményeiket. A rendszeres sportolás a merevedési zavar megelőzésében is kulcsfontosságú.

Éjszakai pihenésünkre hatással van napközbeni tevékenységünk is. A frissítő mozgás, izmaink kellemes elfáradása elősegíti a nyugodt alvást. De vigyázzunk, hogy intenzív sporttevékenységet ne végezzünk közvetlenül lefekvés előtt, mert az felpörgeti szervezetünket, és megnehezíti az elalvást! A hiperaktív gyermekek számára nemcsak az energia "levezetése" miatt fontos a testmozgás.

A sport segítségével a mozgáskoordináció is fejlődhet, a közösségi játékokkal és csapatsportokkal pedig a szociális normák követését is lehet tanulni, gyakorolni.

Sven Schneider, a Heidelbergi Egyetem Közegészségügyi Intézetének epidemológusa tekintélyes mennyiségű adatot elemzett ki a témához kapcsolódóan, és megállapította, hogy a nők 60, a férfiak 47 százaléka betartja háziórvosa testmozgásra vonatkozó utasítását, ha a doktor azt írásba (ha úgy tetszik: receptre) adja. Vizsgálódásaiból az is látszik, hogy az orvosok által javasoltakat igenis figyelembe veszik a betegek. Sokkal inkább, mint a hozzájuk legközelebb álló barátaik és ismerőseik tanácsait. Az életmód változtatásra vonatkozó felhívás ennek megfelelően akkor lehet a leghangsúlyosabb, ha orvos szájából hangzik el. Ha mindenki végre komolyan venné a szakemberek sportolásra vonatkozó intelmeit, az egészségügyi ellátórendszer is tehermentesítődne, és a legfontosabb: a rendszeres testmozgásnál nincs olcsóbb betegségmegelőzési módszer. Schneider szerint a legtöbb páciens ragaszkodik a passzív megoldáshoz: karosszékben ülve beveszik a felírt gyógyszert és ölbe tett kézzel várják a megváltó gyógyulást. Emellett az is igaz, hogy a doktorok közül is nagyon sokan egyszerűen alábecsülik a betegekre gyakorolt befolyásukat, egyáltalán nem hisznek abban, hogy tanácsaikat betartják.

Az amerikai Tufts Egyetem munkatársa, Dr. Miriam Nelson, és más kutatók tudományosan is bebizonyították, hogy a mozgás, a szó szoros értelmében, visszafordíthatja az időt. Felejtsük el a krémeket, testápolókat és orvosságokat, Nelson bebizonyította, hogy csupán heti kétszeri izmerősítés a leghatékonyabb öregedés gátló szer, ami létezik.

A lassú és szabályozott mozgások, mint erősítő gyakorlatok serkentik az izomrostokat. Ez ijesztően hangozhat, de valójában ezek az egyszerű rutin gyakorlatok, amelyeket

otthon is elvégezhetünk, mint például a hát, has és fenék izom megmozgatásához elégséges, ha a székről felállunk és leülünk összesen 24-szer, ami 3 x 8 gyakorlatot jelent. Vagy a vádlinkat úgy tudjuk megdolgozni, ha lábujjhegyre állunk és olyan magasra emeljük magunkat, amennyire csak tudjuk, majd megtartjuk és leengedjük a talajra 16-szor.

Számos, ilyen típusú izomerősítő gyakorlat jótékony hatásait értékelték ki tudományosan. Az egyik legfontosabb dolog, ami kiderült a kutatásokból, hogy amiről azt gondoltuk, hogy elkerülhetetlenek hitt folyamatok, mint például öregedéssel járó izom veszteségek és a zsír felhalmozódása, megállíthatók. Egyensúlyban lenni és jól érezni magunkat az életünk során többé nem csak lehetséges, hanem realitássá is válhat.

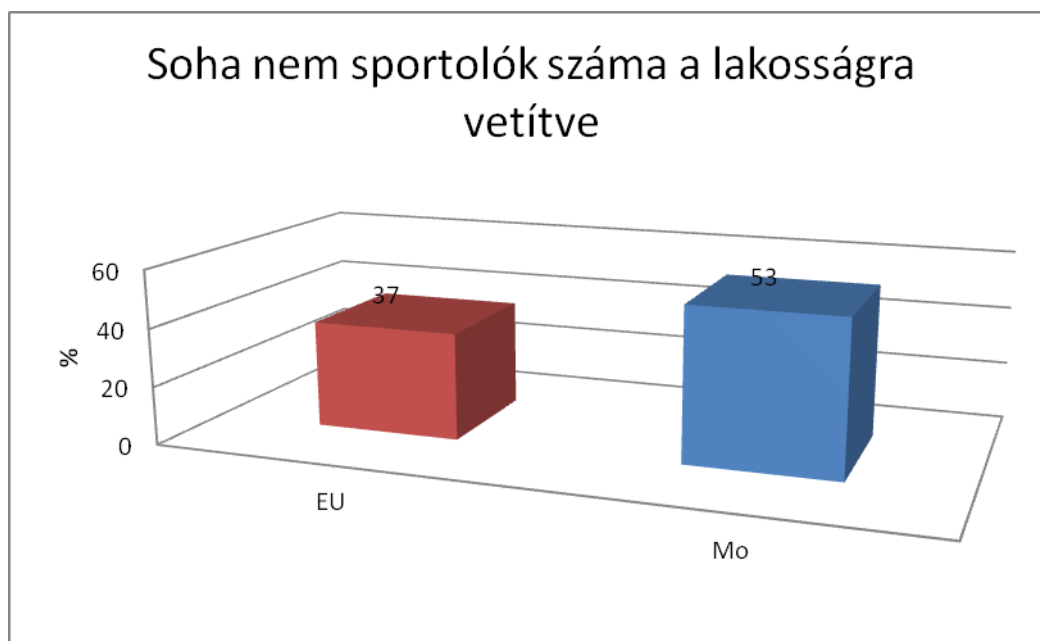
Az izom építése kalóriákat éget el, és minél többet erősítünk, annál több kalóriát éget el a szervezetünk. A rendszeres gyakorlatok jótékony hatással vannak a csontokra is, megakadályozva vagy akár helyreállítva a csonttritkulás folyamatát. Különösen a hölgyeknél van ennek jelentősége, mivel így kevésbé lesznek hajlamosak csonttritkulásra, és így a változó korban is jobban elkerülhetik a csonttöréseket.

Az izmok erősítése segít abban is, hogy megőrizzük az egyensúlyt, és fejlesszük hajlékonyságunkat, ami fájdalom és rándulás mentes nyújtást, hajolást és fordulást jelent. Végül, az izom csoportjaink átmozgatása a testünket felpezsdíti, és energiával tölti fel. Több energiával javítjuk az egyensúlyunkat és a hajlékonyságunkat.

Legyen szó akár gyaloglásról, kertészkedésről, táncról, rollerezésről vagy futásról, mind jobban teljesíthető, ha az izmaink erősek. És a több aerobik óra nem csupán azt jelenti, hogy jót teszünk a szívünkkel, de az alakunk is szebb lesz, és ha jobban nézünk ki, jobban is érezzük majd magunkat!

A WHO stratégiai programja 2020-ig kiemelt módon kezeli a fizikai aktivitás fokozását a világban. Ezzel kapcsolatban a professzor leszögezte, hogy az „Exercise is Medicine” a stratégia része, mivel érinti a mozgás egészségvédő szerepét, ami a döntően a HEPA (Health-Enhancing Physical Activity) feladata. Az „Exercise is Medicine” mozgalom az egészségügy területén kifejezetten nagy jelentőséggel bír, hiszen itt nem konkurenciáról beszélünk, hanem egy egymást segítő, hosszú távú közös munkáról, ahol mindenkinek fontos részterület, feladat jut.

A felmérés egy másik kutatás apropóján kezdődött meg, amit az Eurobarometer kezdett meg 2010-ben. Akkor a magyar lakosság 77%-a nyilatkozta azt, hogy havonta kevesebb, mint három alkalommal kerül sport közelbe s csak a felnőttek 5%-a mozog hetente legalább ötször. Szomorú továbbá, hogy ezen adatok mélyen az Uniós átlag alatt vannak, míg Magyarországon az emberek 53%-a nem sportol soha sem, addig ugyanezen arány európai viszonylatban csak 37%.



2. diagram: Magyarországi és Eu-s lakosság összehasonlítása a sportolási szokások tekintetében

Kutatópont 2012-ben készült kutatásában a magyar ifjúságot vizsgálta. A 15-29 évesek szabadidős tevékenységei már sokkal nagyobb változatosságot és a korábbiaktól való eltérést mutatnak. A leginkább figyelemre méltó változást a leggyakoribb tevékenységben találjuk, míg 2008-ban a fiatalok többségének szabadidejét a televízió uralta (65-68 százalék), addig 2012-ben már kevesebb, mint felükre (49-49 százalék) igaz ugyanez. Ezzel együtt a szabadidő legfontosabb tevékenysége a számítógép- és internethasználat lett. A televízió mellett a zenehallgatás, az olvasás és a videojátékozás is visszaszorult, ugyanakkor a „semmittevés” némi növekedést mutat. A 2012-es kutatásból csakúgy, mint a négy évvel ezelőtiből jól kimutatható, hogy a barátságok ápolása főként hétfői tevékenység (51 vs. 33 százalék).



2012-ben volt lehetőségünk néhány – a korábbi kutatásokban nem szereplő – aktív szabadidős elfoglaltságra is rákérdezni, amiből kiderül, hogy hétvégeként csupán minden tízedik fiatal szokott kirándulni, vagy túrázni. Az adatok szerint a fiatalok bő harmada (35 százalék) végez rendszeres testmozgást a kötelező (iskolai) testnevelési órán kívül. 2000 és 2004 között pozitív változást tapasztaltunk, míg az idei és a 2008-as adatok is 3-3 százalékos csökkenést mutattak az előző mérési évekhez képest. Látható, hogy az évek során nemhogy fejlődött volna a „tudatos” testmozgás a fiatalok körében, sokkal inkább nőtt a nem sportolók aránya (64 százalék). Elmondható tehát, hogy a rendszeres sportolás – mint életforma – az elmúlt években sem lett igazán divatos a 15-29-es korosztályban.

A fiatalok 8 százalékának saját bevallása szerint a hétköznapi teendők mellett semmilyen szabadideje nincs és 4 százalékuknak a hétvégét is a kötelezettségek töltik ki. A többiek hétköznaponként átlagosan 3,5 óra, hétvégeként 8 óra szabadidőről számoltak be. A fiatalok szabadidő eltöltése 2012-ben a korábbi tapasztalatokhoz képest részben más mintázatokat mutat. A szabadidő terei alapvetően nem változtak meg, a fiatalok továbbra is otthonukban és barátaiknál töltik el leggyakrabban a köteleességeik után fennmaradt idejüket legyen szó egy átlagos hétköznapról, vagy hétvégéről.

A sportoló fiúk/férfiak aránya gyakorlatilag nem változott 2004 óta, míg a sportoló lányok/nők aránya 27 százalékra csökkent a 2004-es 34 százalékról, ami egyfajta visszarendeződést mutat, az ezredfordulón mért 27 százalékos, legalacsonyabb értékhez. A tipikus sportoló: 15-19 éves, megyeszékhelyen élő fiú. Ahogy a korábbi adatokból is látszik, nincs változás abban a trendben, miszerint a kötelező testnevelésen kívül a legfiatalabbak (15-19 évesek) sportolnak leginkább aktívan. Ők átlag fölött (44 százalék), a 20-24 évesek körében 34, míg a fiatalok „idősebbik csoportjában” ez az aktivitás már csupán erősen átlag alatti, 29 százalékos. Az urbanizáltság és a sportolás között nem mutatható ki egyértelmű összefüggés. A sportolók községi, városi aránya az átlagot hozza, attól nem is tér el szignifikánsan. A megyeszékhelyen élő fiatalok nagyobb arányban sportolnak (40 százalék), míg nagy esést mutat a fővárosiak fizikai aktivitása, mindössze minden negyedik (25 százalék) budapesti folytat rendszeres sport célú tevékenységet. A legsportosabb régió a dél-alföldi, ahol a 15-29 évesek 43 százaléka sportol rendszeresen az iskolai kereteken túl. Iskolázottság tekintetében továbbra is látható az összefüggés, miszerint a diplomával rendelkező fiatalok életében van leginkább jelen a sport. A legfeljebb 8 általánost végzettek a diplomások után a legaktívabbak (38 százalék) ami jórészt a korosztály hatásának

köszönhető. A korcsoportos bontás szerint a 15-19 évesek a legsportosabbak a fiatalok között.

A szubjektív anyagi helyzet és a sportolási tevékenység összefüggése továbbra is markáns. A gondok nélkül élők és a beosztással jól kijövők felülreprezentáltak a sportolók közt (52, 41 százalék), míg a hónapról hónapra anyagi gondokkal és a nélkülözések között élők csupán a 28 és 18 százaléka sportol rendszeresen a kötelezően előírtakon kívül. A legtehetősebbek és a legszegényebbek közötti arány majd' háromszoros, (2,9) értéket mutat.

Az aktív sportolás, mint társadalmi kohéziós erő nagyon jól látható az alábbi bontásban. Akinek van baráti köre, társasága, amellyel gyakran van együtt a szabadidejében, azok átlag feletti aktivitást tanúsítanak (41 százalék), míg akik nem részesei ilyen csoportoknak, azok sportolási potenciálja erősen átlag alatti, közülük mindössze minden ötödik fiatal számol be rendszeres testmozgásról (20 százalék).

A 2008-as adatfelvételhez hasonlóan 2012-ben is megkérdeztük, hogy a sportolás okát miben látják a fiatalok, mivel magyarázzák azt. A legfontosabb okként a rendszeres testmozgást végző fiatalok az „edzett legyen” választ adták, (61 százalék), ezt követte az „egészséges legyen”, amit minden második fiatal (48 százalék) említett.

A sportolás társas jellegét erősíti, hogy a sportoló fiatalok negyede (25 százalék) megemlítette a jó társaságot, mint fontos szempontot. Kevésbé fontos okként jelentkezik a „fogyni szeretne” (9 százalék), „szülei javaslatára” (3 százalék) és az „egyéb” indokok (2 százalék).

A Szegedi Egyetem kutatói a sportolási szokások jellegzetességeinek vizsgálatakor elsősorban a serdülő és koraserdülő populáció sportolási szokására és az ebben megnyilvánuló szociodemográfiai jellemzőkre, illetve a két populáció közötti különbségekre keresték a választ.

Megállapították, hogy a fiatalok nagy része, 26.6%-a hetente egyszer-kétszer, 41.5%-uk pedig hetente háromszor-négyszer edz rendszeresen. Továbbá az eredményekben megjelent is, hogy a fiatalok csak 11.8%-a nem sportol semmit az iskolai tanórákon kívül, és csak 0.7%-uk felmentett valamilyen egészségi probléma miatt.

Az iskolások között a legnépszerűbb csapatsportok közül ki kell emelni a kézilabdát, a

focit és a kosárlabdát, az egyéni sportok közül pedig a táncot, az úszást és a futást. A megkérdezett fiatalok 44.3%-a egyéni, míg 55.7%-uk csapatsportot űz.

A megkérdezett s fiatalok sportolási szintjéről elmondták, hogy a legtöbben, (28.7%) hobbiszerűen sportolnak. Helyi/városi versenyeken a 16.3 %-uk indul. Ezután következnek azok, akik még nem versenyeztek, de a jövőben tervezik (14.4%), és 12.9%-uk soha nem is versenyzett, de nem is akar. A mintában lévő tanulók 11.8%-a országos bajnokságokon, kupákon és 7.7%-uk nemzetközi versenyeken is indul.

Megkérdezték a tanulókat, arról is, hogy milyen szervezésben sportolnak. Legtöbben (43.4%) iskolán kívüli sportklubokban, sportszövetségekben edz. Ezután 22.8%-kal az iskolai, de a kötelező testnevelés órán kívüli edzés lehetőségei következnek. A fiatalok 20.9%-a egyedül saját maga örömeire edz, és csak ezt követi a barátokkal való együtt sportolás (12.8%). A sportolás szervezettségét vizsgálva szignifikáns nemi különbségeket tapasztaltak, azaz a fiúk közül többen vesznek részt szervezett sportolási formákban, míg a lányok inkább az iskola keretei között sportolnak.

A megkérdezett általános iskolás tanulók 55.3% néz sporteseményt a TV-ben vagy hallgat a rádióban, 25.1%-uk nem követi a sporteseményeket, 19.6%-uk, ha teheti a helyszínen kíséri végig a sporteseményeket, és a legtöbben (46%) a testnevelés órát a többi tantárggyal egyenértékűnek tartják, 23.3%-uk nyilatkozott úgy, hogy ez a tantárgy fontosabb a többinél. Megállapították, hogy a fiúk szignifikánsan gyakrabban vesznek részt iskolán kívüli sportban. A fiúknál nem mutatható ki szignifikáns különbség a gyakoriságban, azaz nem találtak csökkenő tendenciát. Ellenben a lányoknál az általános és középiskolások sportolási szintje között szignifikáns a különbség, de nem mutatható ki csökkenő tendencia az általános és középiskolás mintákon belül. Szembetűnőbbnek találták a különbséget a kora serdülő-serdülő kor határán, azaz az általános iskola elhagyásakor és a középiskola megkezdésekor.

A sportolási szokások, az egészségi állapot és az életcélok közötti összefüggések vizsgálatánál azt kutatták, hogy a sport hogyan befolyásolja a pszichoszomatikus tünetek megjelenését, az egészségi és edzettségi állapot önminősítését, a pszichoszociális egészséget és az életcélokat. A külső és belső értékorientációkat megalapozó külső (anyagi siker, hírnév, jó megjelenés) és belső (ön-elfogadás, csoporthoz való tartozás, közösségi érzés, fizikai

egészség) értékek jövőbeli alakulását (életcélok) vizsgálták t- próba segítségével a fizikai aktivitás tükrében. Az alacsony fizikai aktivitású csoport mind a három külső értéket jövőbeli élete szempontjából fontosabbnak tartotta, mint a magas fizikai aktivitású csoport. A belső értékek tekintetében csak a fizikai egészség esetében találtak szignifikáns kapcsolatot. Ezt az értéket az alacsony aktivitású csoport tartotta fontosabbnak.

A kutatás egyik fontos célkitűzése volt a sportoló fiatalokról alkotott szociális képzetek és azok jellegzetességeinek megismerése, azaz, hogy a magas és alacsony aktivitású csoportba tartozó fiatalok sportolással összefüggő szociális képzetek között tapasztalható-e eltérés, illetve, hogy a társas magatartás elemei (társas összehasonlítás, versengő attitűd, LDM skála) hogyan befolyásolják a prototípus-észlelést. A sportolással, illetve a fizikailag aktív, sportoló egyénekkal kapcsolatos prototípus-változók gyakoriságát elemezve megállapították, hogy a pozitív elképzelések fordulnak elő túlnyomó többségben. Például 88.3%-ban gondolták azt a fiatalok, hogy "A fizikailag aktív egyének fizikailag fittek", 76.6%-ban ugyanezt gondolták a sportos, 76,2%-ban az egészséges jelzővel kapcsolatban. Csak néhányan vélekedtek úgy, hogy "A fizikailag aktív egyének gondtalanok" (14.9%) vagy unalmasak (10.8%). Mindez tulajdonképpen azt jelzi, hogy a fizikai aktivitással kapcsolatban a pozitív jellemzők vannak túlsúlyban a szociális elképzelések kialakításakor.

2013 augusztusában hangzott el egy interjú az MR1 Kossuth Rádió 180 Perc című műsorában, amelyben Szóts Gábor, a Magyar Sporttudományi Társaság főtitkára nyilatkozott. Kifejtette a sportolás fontosságát, illetve elmondta, elég lenne naponta 30 percet megtenni aktívan ahhoz, hogy egészségesebben éljünk, ez akár lehet gyaloglás is. Az Unió felmérésekben például a kutyasétáltatás is a fizikai aktivitás csoportjába tartozik. Beszél arról is, hogy országunk csatlakozva a Mozgás = Egészség programhoz minél több lehetőséget kell, hogy biztosítson a magyar embereknek a sportolásra, továbbá megemlítette, hogy akár az orvosokat is be kellene vonni a mozgás népszerűsítésébe betegség megelőzésére receptszerűen írhatnának föl valamilyenfajta mozgást. Ezen példát akár a németországi mintára is alapozhatná Magyarország, ahol az egész program a házi orvos rendszerre épül.

A magyarországi "Mozgás=Egészség" Program részletei: oktatási anyag, továbbképzés, konferenciák, tudományos felmérések, vizsgálatok, népszerűsítő programok, önálló honlap, átgondolt kommunikációs stratégia. A magyar helyzetet értékelve fontos lenne, hogy a magyar állam, a kormány is elismerje ezt a mozgalmat. Természetesen ezért még sokat

kell dolgozni. Ugyanakkor az egészségügyi irányításnak többet kellene befektetnie, hogy egy valóban teljes, széles körben terjeszhető mozgalom jöhessen létre.

Szintén megindult egy programsorozat Magyarországon, ami a fiatalok sporttal töltött idejét is bővíthetné. A Magyar Diáksport Szövetség 2013. május 24-ével indította el a „T.E.S.I. – Mindenki testnevelése” nevű programot. A program egyik fő célja, hogy az általános iskolás diákokat új módszerekkel motiválja a mindennapos testnevelésórák végzésére. A program indulását a legtöbb helyi és országos érdekeltségű médium is napirendre tűzte. Az MDSZ közleményére hivatkozva kiemelték, hogy egy a hazai oktatáspolitikai előnyeit szem előtt tartó rendszert szeretnének létrehozni. A projekt a későbbiek során egy modernebb, esélyegyenlőségen alapuló, a gyerekek által sokkal kedvelhetőbb testnevelési formát szeretne szorgalmazni az iskolai tornaórákon belül. A legtöbb híradás a program nyitórendezvényéről szólt, amelyet a budapesti Toldy Ferenc Általános Iskolában tartottak. A helyszínen megjelent Balogh Gábor, a Magyar Diákszövetség elnöke, aki hangsúlyozta, a program igyekszik biztosítani a „minőségi, iskolai testnevelés fejlődését”, illetve „egyedi fejlesztési pontokat” hoznak létre, melynek köszönhetően jobban koordinálható órák jöhetnek létre. A híradások további pozitívumként írták le, hogy a fiatalok fejlesztésében egy új módszertant szeretnének létrehozni, melynek kialakításában a Cooper-módszer létrehozója által alapított amerikai intézet is részt vesz. Dr. Kenneth H. Cooper a megnyitón intézett beszédében negatívumként emelte ki a Világ inaktivitását, s mindenképp példaértékűnek tartja az új magyar rendszert. A professzor a HírTv-nek adott nyilatkozatában négy pontba foglalta a mai emberiség rossz életmódjának okát: nincs testnevelési koncepció az iskolákban, a fiatalok 40 órát ülnek hetente képernyők előtt, nem gyalog vagy kerékpárral járnak iskolába, hanem autóval, illetve csak Amerikában több millióan élnek gyorséttermi ételken. A már említett új módszer első körben 1600 méter gyaloglásból és 600 méter futásból áll, ez méri az aerob kapacitást, továbbá hajlékonyság-mérésből és a testtömeg-index mérésekből áll.

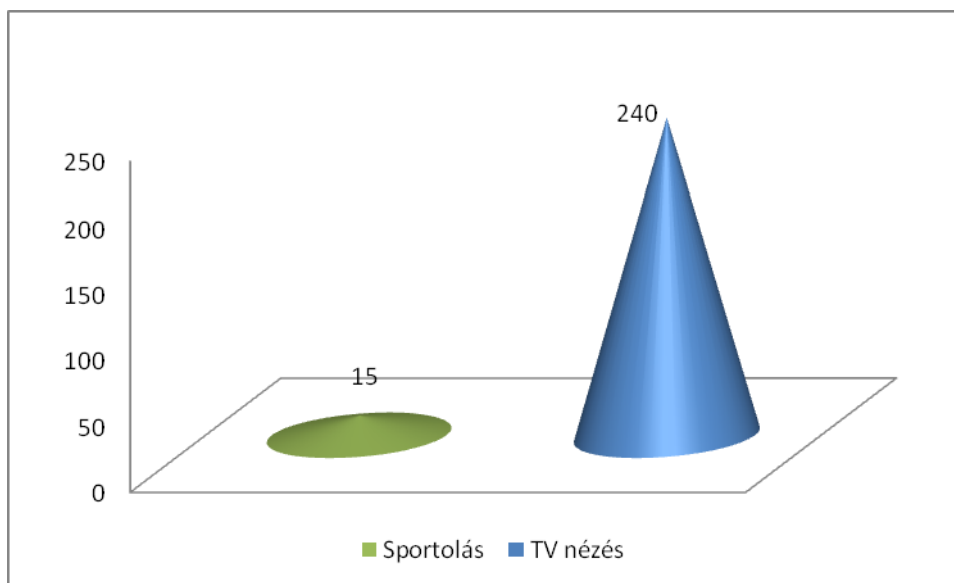
Balogh Gábor a Kelet-Magyarország napilapnak elmondta, a Szövetség 2,2 milliárd forintot nyert uniós pályázaton, melyet egy 3 pilléres rendszerbe szeretnének befektetni. Ahhoz, hogy a gyerekek fizikai aktivitása megnöjjön, élményszerű tornaórákat szeretnének kialakítani, mivel igen sok diák kudarc-élményként éli meg a mindennapos mozgást. Ahhoz viszont, hogy jobban megragadja a fiatalok fantáziáját akármelyik sport vagy maga a testmozgás, el kell érniük a pedagógusokat is, így 7200 tanárnak

szerveznek 30 órás továbbképzést az új rendszerrel kapcsolatban. A fent említett fizikai állapotfelmérést 2014 áprilisára szeretnék elérhetővé tenni egy webes felületen is, melyről a diákok ki tudják olvasni fizikai állóképességüket, de akár a tanároknak, szülőknak is hasznos lehet az online „diáktérkép”.

A médiumok negatívumként korábbi felmérésekre hivatkozva hangoztatták a magyar diákság folyamatos túlsúlyosságát illetve beszéltek arról is, hogy egyes vidéki iskolák tornateremmel sem rendelkeznek.

A HírTv 2013. május 27-i Stopper című műsora bővebben is foglalkozott a témával, a már 2012 végén bevezetett mindennapos testnevelésóra programot végző iskolák közül a II. kerületi Szent Angéla Általános Iskola és Gimnáziumot kereste meg, ahol az iskola igazgatója, Bécsér Róbert és testnevelő tanára Markolt Imre nyilatkozott az iskola termeinek maximális kihasználtságáról, illetve arról, hogy a megemelt óraszámok miatt több pedagógusra lesz szükségük, továbbá megfelelő fejlettségi szintű vizesblokkra. Dr. Simicskó István sportért és ifjúságért felelős államtitkár a Toldy Ferenc Általános Iskolában tartott megnyitón tett nyilatkozata szerint az iskolák többségében már van tornaterem, a további intézményekben pedig rövid időn belül meg kell valósítaniuk a testnevelés-terem felépítését. Balogh Gábor szintén itt nyilatkozott arról, hogy a gyerekek kedvét is meg kell hozni ahhoz, hogy minél nagyobb kedvvel járjanak be a tanulók tornaórára.

Visszatérve a diákok sportolási szokásaihoz, a Semmelweis Egyetem is publikált egy felmérést, amely a fiatalok napi rutinjáról szól. A SOTE és az ELTE közös kutatása 2012. június 11-én került nyilvánosságra. A 13 és 18 év közti fiatalok napirendjét vizsgálták, amelyből a sportolásra nézve gyászos kép alakult ki. Míg a diákok akár napi 4 órát is a televízió és egyéb monitorok előtt töltenek, addig csak átlag 15 perc jut testmozgásra.



3. diagram: Sportolás vs. Televíziózás naponta

A kutatás szerint az 1989. utáni szórakoztatásra épülő kereskedelmi televíziók hódítottak hazánkban, ami a gyereksereg fizikai aktivitását egyértelműen csökkentette. Ebből az következik, hogy a technika fejlődése fordított arányosságban van a sportolással; minél többet ülünk a képernyők előtt, annál kevesebb időnk marad edzeni. A kutatás egy a gyerekek által kitöltött napi rutint leíró naplóból állt, melyet negyedórákra bontottak, de az iskolában eltöltött időt szigorúan nem mérték, mivel a szabadidős tevékenységre koncentráltak. A listát 100 hét közbeni és 174 hétvégén eltöltött perccel toronymagasan a tévézés vezette. Ezt követte a második helyen a leckeírás, bronzérmes pedig a közlekedés lett. A megkérdezett 301 tanuló hét közben átlagosan 11, míg hétvégén átlag 24 percet töltött el sportolással, de a tinik fele ezen felül hétköznap egyáltalán nem végez semmi sporttal kapcsolatos tevékenységet. További negatívumként említették meg, hogy habár az adatok sokkolóak voltak, és sajnos követték a nemzetközi trendeket.

2012. augusztus 26-án internetes híroldalak arra keresték a választ, miért túlsúlyos minden negyedik gyerek. Az okok mögött mindenképpen a mozgáshiány és a helytelen táplálkozás húzódik. A passzivitás elkerülése érdekében érdemes a gyerekeknek megfelelő mozgásformát találni, legyen az akár a fáramászás, labdajáték vagy gördeszkázás; a lényeg, hogy a tanuló kitombolja magát. Szakemberek szerint a mozgás kitartásra és fegyelemre is szoktat. A kövérség háttérében sok minden állhat; például a szülők válása, vagy a gyengédség hiánya, ám a leggyakoribb ok még mindig a mozgáshiány.

2012. január 19-én Schmitt Pál egri látogatásán éppen a fiatalok inaktivitásáról

beszélt. Az index.hu arról írt, hogy a probléma hátterében az áll, hogy a gyerekek nem sportolnak eleget. Emellett kiemelte a volt államfő a fiatalok ülő életmódjáért hibáztatható vívmányokat, az internetet, a Facebookot és a televíziót.

Magyar Obezitológiai és Mozgásterápiás Társaság (Momot) 2012. március 23-án tartotta nyolcadik kongresszusát, ahol Bedros J. Róbert elnök az MTI-nek elmondta, hogy az igazi problémát nem is a felnőttkori, hanem a gyermekkori elhízás jelenti és nem csupán a túlsúllyal kell foglalkozni, hanem azzal is, hogy ez felnőttkorban számos betegséget okozhat. Ilyen például a hipertónia, a diabétesz, illetve a mozgásszervi betegségek. Az elnök arra is kitért, hogy a gyerekek többet néznek televíziót, kevesebbet sportolnak, inaktív életmódot folytatnak. Ezzel együtt többet nassolnak, sokat járnak gyorsétterembe, továbbá az utóbbi időben ugrásszerűen nőtt körökben az ízesített, cukrozott üdítők fogyasztása is.

Ma már az óvodákban is megjelenik a hanyag testtartás, iskolás korban pedig tovább növekszik a gerincproblémákkal küzdő diákok aránya. Továbbá, arról is olvashatunk, hogy csak mítosz, miszerint a jelenség hátterében a túl nehéz iskolatáska áll, sokkal inkább a mozgáshiány és a hátizmok gyengesége okozza a problémát. A legjobb ellenszer az úszás és a lovaglás lenne, vagy olyan küzdősportok ahol figyelni kell a tartásra.

2013. május 18-án Kiss Norbert az EMMI helyettes államtitkára nyilatkozott arról, hogy már óvodás korban meg kell szeretetni a gyerekekkel a sportot, hiszen egyre nehezebb rávenni a fiatalokat a hagyományos testmozgásra a mai modern elektronikus játékokkal és virtuális programokkal teli világban.

A fiatalok egész délelőttjüket az iskolában töltik és a kötelező testnevelés órákon kívül sokan semmit sem sportolnak. Délután ismét az íróasztal fölött görnyednek, ami hosszútávon porckorong-elváltozást okozhat. A legfontosabb a helyes testtartás elsajátítása, hiszen az idő múlásával a hát és derékfájdalmakban mutatkozik meg, hogy az egyének milyen testtartása volt fiatal korában.

Kovács Tamás testnevelő tanár a Kossuth Rádióknak 2013. július 20-án szintén azt hangsúlyozta, hogy a gyerekek egyre kevesebbet mozognak, egyre nagyobb túlsúllyal rendelkeznek, az átlag testsúlyuk a korábbi évekhez képest sokkal magasabb, úgyhogy a kettő generálja egymást: ha keveset mozog, elhízik, és mivel elhízik, kevesebbet tud mozogni, ezért egyre rosszabb a gyerekek fizikális képessége.



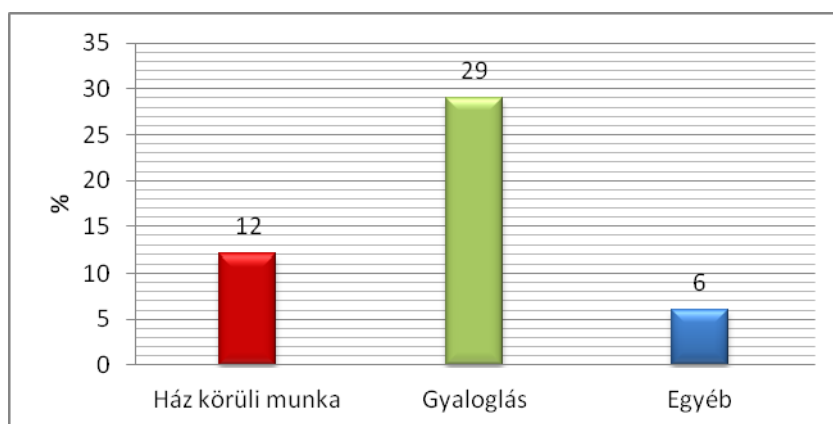
2013. április 16-án az mno.hu-n megjelent cikk a Helsinki Egyetem szakemberei által készített tanulmányt mutatja be. A szerzők úgy vélik, minél kevesebbet mozog a gyerek, annál érzékenyebben reagál a különféle pszichoszociális stresszhelyzetekre, vagyis a fizikai aktivitás igen fontos szerepet tölthet be abban, hogy a gyerek felszabadultan érezze magát és megfelelő módon reagáljon a váratlan, feszült helyzetekre is.

Sokféle olyan cikk látott napvilágot; főleg a 2013-as évben, amely lustasághoz kapcsolódó kutatásokkal foglalkozott. Ilyen volt például az a felmérés, amelyről több hazai médium is beszámolt. A Kutatópont interneten keresztül töltetett ki kérdőíveket. A méréseket 2013 májusának harmadik hetében végezték el, a 18 és 69 év közötti internetezőket kérdezték meg sporttal kapcsolatos szokásaikról. Az összes megkérdezett 38%-a sportol valamit. Azok, akik nem végeznek ilyen tevékenységet, általában időhiányra hivatkoztak, de elszomorító módon 33%-uk lustaság miatt nem edz rendszeresen. Sokan említették meg kifogásként az anyagi okokat illetve a fáradtságot. Sportolási lehetőségükkel csak a válaszadók 10%-a volt megelégedve. A kutatásból az is kiderült, hogy míg a 18 és 29 év közötti fiatalok 41%-a nyilatkozta azt, hogy nehezen veszi rá magát a testmozgásra, addig ez az 50-69 éves korcsoportban csak 24% volt. A fiatalabb korosztály a sportot inkább az egészségmegőrzés céljából végezné, míg az idősebbek a jó közérzetük miatt mozognának rendszeresen. Ugyanerre a kérdésre a férfiak válaszolták inkább az egészségmegőrzést, míg a nők a jobb kedv érdekében edzenének. A kutatás végül a közérzetről való elégedettséget kérdezte meg, amire a nők közül csak 6-7% válaszolta azt, hogy teljesen elégedett önmagával. Ugyanez az arány a férfiaknál 13% volt.

Az origo.hu beszámolt a felmérés azon részéről is, amely az iskolai végzettség és a sport között is kapcsolatot keresett, ennek eredménye az volt, hogy míg a diplomások közel 50%-a végez valamilyen testedzést, addig ez az alacsonyabb végzettségűeknél csak 33-37% volt. A rendszeresség terén viszont a kevésbé iskolázottak nyertek, mivel a diplomások csak 17%-a mozog minden nap.

Szintén a magyarok lustaságát bizonyítja egy másik kutatás, melyet 2013. szeptember 2-án jelentetett meg a Béres Egészség Hungarikum Index, a felmérés a mozgással, mint az egészség megőrzőjének kulcsával foglalkozott. A vizsgálatból kiderült, hogy a magyar emberek 60%-a vallja azt, hogy az egyik legfontosabb dolog egészségük megőrzéséhez a sport. Ezen állításuk ellenére a megkérdezettek sokkal negatívabb arányban válaszoltak arra a kérdésre, hogy szoktak-e valamilyen aktív és rendszeres testmozgást végezni. A

magyar lakosok több, mint fele nem szokott rendszeresen sportolni, s akik igennel válaszoltak a kérdésre, 29%-uk a napi gyaloglást, további 12%-uk pedig a ház körüli munkát is aktív testmozgásnak könyvelte el.



#### 4. diagram: Mi számít fizikai aktivitásnak?

Az EgészségTükör internetes honlap a felmérés apropóján további érveket csatolt a rendszeres testedzés folytatásához. Elmondták, hogy a sport erősíti a vázizomzatot, növeli a tüdő kapacitását s csökkenti a koleszterinszintet. Kiemelték továbbá, hogy csökkenti a vérnyomást vagy stabilizálja azt egy megfelelő szinten. Végül azzal motiválták a felnőtteket, akik fiatalabb korukban nem voltak rendszeres sportolók, hogy mindenképp megéri később is elkezdni a napi mozgást, már csak azért is, mert a rendszeres edzés következtében csökkenhet a későbbi porckopások, izomcsökkenések mértéke.

A sport és a depresszió kapcsán már említettük a mozgás jótékony hatását, és ez a pozitívum a fiatalok körében is hasonló lehet, mivel több kutatás is arról szólt, hogy a testmozgás jobb kedvre deríti a nebulókat. A webbeteg.hu 2013. júniusának végén egy az amerikai Penn State Egyetem kutatásaira hivatkozva szorgalmazza a sportot a fiatalok körében. A vizsgálat fiatalokat; 18 és 25 év közöttieket figyelt meg nyolc napon és két héten keresztül minden nap, azon okból kifolyólag, hogy mennyire függ össze a napi sport a diákok lelki állapotával. Azért választották ezt a korosztályt, mert az ilyen korú „felnőtt-palánták” életében fordul elő a legtöbbször érzelmi hullámvölgy.

A 253 ifjút vizsgáló felmérés egyértelműen kimutatta, hogy amikor az illető valamilyen sporttevékenységet folytatott, akkor sokkal kiegyensúlyozottabb napja volt. A hírportál kiemelte, hogy a sport jótékony hatása a pszichés állapotra már nem újdonság, azonban az a tény, hogy akár napi néhány perc testmozgás is jobb kedvre

derítheti az embert, igen meglepőnek számított. Érdeemes keményebben edzeni, mivel a mozgás megvéd a szív- és érrendszeri problémáktól, erősíti az izmokat és a csontokat, illetve, mint megtudtuk, a kedvünk is megjön minden más élettevékenységhez is. Szintén a [webbeteg.hu](http://webbeteg.hu) internetes egészségmagazin hivatkozott egy másik kutatásra is, amelyet a Jénai és a Bayreuthi Egyetem szakértői jelentettek meg 2013. márciusában. A felmérést fiatalok között végezték el, célja az volt, hogy bebizonyítsák; aki fiatalon rendszeresen sportol, későbbi élete során könnyebben elkerülheti a krónikus betegségek tömkelegét. A kutatásban megközelítőleg 2300 11-17 év közötti fiatal vett részt. Nem csak a diákok fizikumát vizsgálták, hanem figyelembe vették önértékelésüket, társaikkal való kapcsolataikat és az érzelmi tulajdonságaikat is. Az már előzetesen kiderült, hogy aki sportol, nagyobb lesz az állóképessége, így viszont a legpozitívabb hatások azoknál voltak megfigyelhetők, akik korábban nem mozogtak rendszeresen. A cikk negatív hatásként kiemelte azt, hogy meglepő módon, akik sportoltak, azoknak sem volt hatással a koleszterinszintjére a tevékenységük. A kutatás pszichikai vonala bebizonyította továbbá, hogy akik elkezdtek valamilyen rendszerességgel sportolni, növekedett az önbizalmuk, csökkentek érzelmi problémáik és sokkal kommunikatívabban viselkedtek társaikkal is.

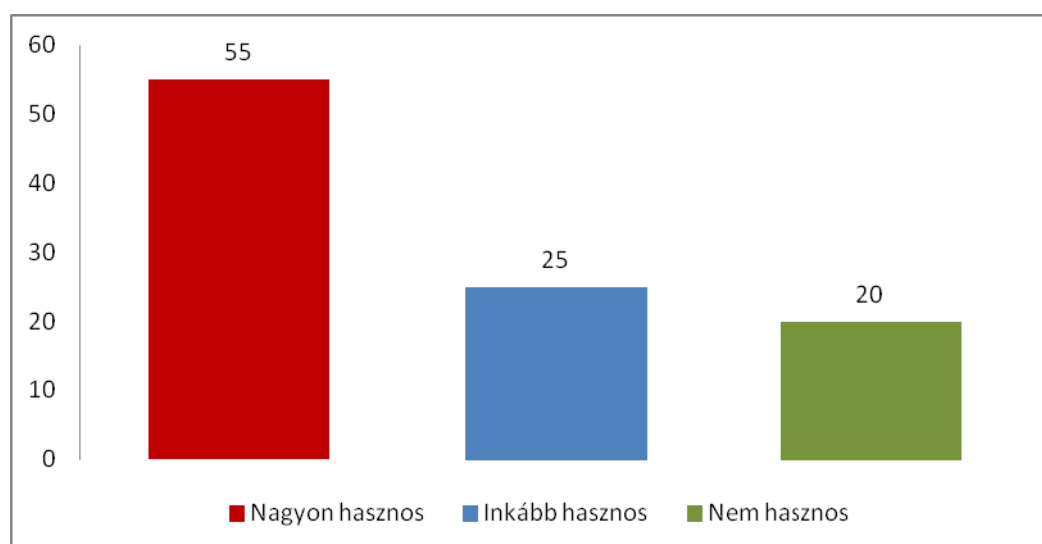
Habár azt senki sem tudja megválasztani, hogy milyen szociális helyzetbe csöppenjen bele gyerekként, a rosszabb társadalmi pozícióban lévő fiatalokra is jótékonyan hatott a sport, főleg, ha valamilyen egyesületben végzik. A cikk végül kitér arra, hogy még egy ok van, amiért érdemes fiatal korban is edzeni; ez a fajta aktivitás megmarad felnőttkorukra is, így a hosszú távú egészség megőrzése már előre borítékolható.

A sport és szellemi tevékenység kapcsolatáról szintén több kutatás készült, amelyekből egyértelműen kiderült, hogy a tanulási készség rendszeres testmozgással javítható. 2011 novemberében az [mno.hu](http://mno.hu)-n megjelent cikk külföldi kutatásokra hivatkozik, az Ausztrál Nemzeti Egyetem munkatársa, Lisa Olive nyilatkozata szerint már régóta tisztában voltak azzal a ténnyel, hogy jobban és gyorsabban jár az eszünk akkor, ha rendszeresen mozgunk, de ezt még eddig nem igazolták megbízható módszerekkel. Általános iskolások testnevelési óráinak hatásait vizsgálták és arra az eredményre jutottak, hogy ha megfelelően felépített testnevelés órán vesznek részt a diákok, amit szaktanár állít össze és végeztet el, akkor nem csak a szellemi képességeik javulnak, hanem lecsökken a zsírszövetek szaporodásának mértéke is. Hasonló felmérés negyed évvel később, 2012 januárjában tájékoztatott ezzel egybevágó eredményekről. A [hazipatika.hu](http://hazipatika.hu) hasonló kutatásokról számolt

be, melyben az Archives of Pediatrics and Adolescent Medicine nevű folyóirat 14 kutatását emelte ki, amelyek nagy része az Egyesült Államokban készült. Ezen kísérletek is arról számoltak be, hogy a mozgás után javul a fiatalok szellemi képessége, amit annak tudnak be, hogy az agy magasabb vér- és egyúttal, oxigénellátást kap.

A szülők harmada szerint a gyerek magatartására, közérzetére és tanulására is jó hatással van a rendszeres mozgás. A magyar szülők csak az idegen nyelvi képzést tartják a sportnál fontosabb oktatáson kívüli tevékenységnek gyermekeik számára - derül ki a Kutatópont Kft. felméréséből. Az idegen nyelvi képzést a szülők 78 százaléka, míg a rendszeres testedzést 69 százaléka tartja lényegesnek.

A felmérés szerint a szülők 55 százalékuk nagyon hasznosnak, 25 százalékuk inkább hasznosnak, 20 százalékuk inkább nem hasznosnak ítélte a mindennapi testedzés bevezetését.



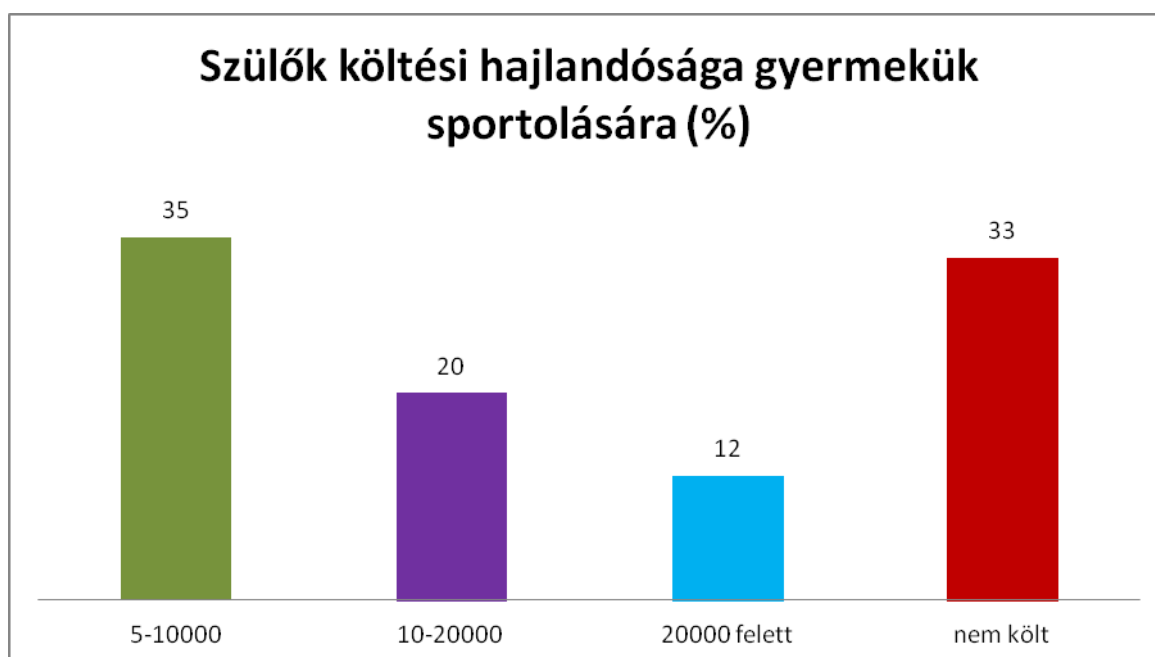
5. diagram: A szülők véleménye a mindennapos testnevelésről (%)

A március 24-ei Ifjúsági Világnap apropóján végzett telefonos közvélemény-kutatásból kiderül, hogy a magyar gyermekek fele az iskolai kereteken belül sportol naponta, de 45 százalékuk az iskolán kívül is végez rendszeres testedzést.

A szülők harmada érzékelte a mindennapos testnevelés kedvező hatását is: véleményük szerint a gyerek magatartására, közérzetére és tanulására is jó hatással van a rendszeres mozgás.

Az is kiderült, hogy a gyermek sportolását meghatározzák a család anyagi lehetőségei is, és az erre fordított összeg a családok felének komoly anyagi megterhelést jelent. A sportfoglalkozások finanszírozása a szülők többsége szerint legkevesebb 5 ezer forintot jelent havonta.

Mintegy 35 százalékuk 5-10 ezer forintos kiadást említett, 20 százalékuk szerint havi 10 és 20 ezer forint közötti összeget kell erre fordítani, 12 százalékuk pedig 20 ezer forintnál is többel kalkulált.



6. diagram: A szülők költési hajlandósága és a gyermek sportolásának kapcsolata (%)

A felnőttek sportolási szokásaival kapcsolatban árnyaltabb a kép: a megkérdezett szülők csupán 38 százaléka szokott hetente legalább egyszer sportolni egyedül, míg 21 százalékuk más felnőttekkel együtt (is) sportol. Ugyanakkor 42 százalékuk soha nem szokott egyedül sportolni.

A családi, együttes sportolás nem tartozik a legkedveltebb szabadidős tevékenységek közé. A szülők vagy a rokonok csupán 29 százaléka szokott rendszeresen a gyermekeikkel közösen sportolni, míg 34 százalékos azok aránya, akiknél ez sohasem fordult elő - derül ki a 2014 márciusában végzett, ötszáz 18 éves, vagy annál idősebb felnőtt telefonos megkérdezésén alapuló reprezentatív felmérésből.

2012. július 17-én regionális lapok foglalkoztak olyan tanulmányokkal, amik arra a megállapításra jutottak, hogy testmozgás idősödő korban véd a szellemi hanyatlástól és a memóriavesztéstől, ám növeli a cukorbetegség, a szívproblémák és a korai halálozás kockázatát a napi többórás tévénézés - írták életmóddalok 2011. június 16-án. Jelentős mértékben csökkentené a 2-es típusú diabétesz, a szívbetegség és a korai halálozás kockázatát, ha csökkenne a tévénézésre fordított idő. Nemcsak a fizikai aktivitás szintjének növelését kell előmozdítani, hanem csökkenteni kell az ülő életmódot, különösen a hosszas tévénézést" - hangoztatta Frank Hu professzor, a tanulmány egyik vezető szerzője.

Az amerikai Harvard Egyetem orvosi kutatói és a Dana-Farber Rákintézet munkatársai tovább fejlesztették ezt a kutatást, melyet a [webbeteg.hu](http://webbeteg.hu) és más életmód oldalak is leközltek. Felfedezték azt a proteint, ami az FNDC5 nevet viseli. Ez az anyag egy olyan folyamatot indít el a szervezetben, amely elősegíti az idegsejtek képződését. Csak abban az esetben állít elő a test ilyen fehérjét, ha az emberek kitartást igénylő sportot, testmozgást végeznek. A kísérletsorozat munkatársai azt állították, ha képesek lesznek előállítani e fehérjét és gyógyszer formában forgalmazni, azzal akár az Alzheimer-kór vagy a Parkinson-kór, illetve az időskori memóriazavar is kezelhető lenne.

2011. augusztus 25-én megjelent cikkek az Illionis-i Egyetem kutatói által végzett kísérletet idézték. Az egyetem munkatársai olyan módszert kifejlesztésén dolgoznak, ami motiválja az embereket a rendszeres testmozgásra és növelné a kitartóerejüket. A legfontosabb a szakemberek szerint a kellő önbizalom, hogy az ember elhiggye magáról, hogy teljesíteni tudja a kitűzött céljait, legyen szó bármilyen sportágról. Edward McAuley, az egyetem kineziológia professzora szerint azok az emberek, akik nagyobb önbizalommal rendelkeznek, nagyobb célokat is tűznek ki maguk elé és sokkal kitartóbban küzdenek az elérésük megkérdezetteknek. Az eredmény az lett, hogy azok, akik előzőleg optimistábbaknak bizonyultak saját magukkal szemben, kitartóbban tudták elvégezni az edzést és önkontrolljuk is jobban működött.

Jobban alszanak, akik rendszeres mozgásnak vetik alá szervezetüket – állapították meg az Oregoni Állami Egyetem kutatói. A kutatásról beszámoló [napidoktor.hu](http://napidoktor.hu) cikkét több forrás is átvette, ezek azt taglalták, hogy mennyi testmozgás, milyen mértékben javíthatja az alvási szokásokat. Az eredmények alapján azon emberek, akik heti 150 percet sportoltak, 65 százalékban javítottak alvásuk minőségén. A hírforrások fontos üzeneteként jelent meg, hogy a jó testedzés éberséget és rugalmasságot eredményezhet és mindezzel

elkerülhető a napközbeni álmoság érzet.

Számos kutatás kapcsolódott a várandós nőkhöz a tárgyidőszak folyamán. Ezek közül a legjelentősebb az origo.hu internetes portálon megjelent 2011. április végi cikk, mely a kismamák sportolással egybekötött életviteléről szól. A hírtartalom hangsúlyozza, hogy a leendő anyukák mindent megpróbálnak megtenni azért, hogy magzatuk a lehető legegészségesebb legyen: változtatnak étrendjükön, vitaminokat szednek. Az aktív életmód viszont ugyanolyan fontos lehet a gyermeknek, mint a megfelelő táplálkozás. Egy a magzati szív működést vizsgáló amerikai kutatást idézve a források arról írtak, hogy azon kismamáknak, akik hetente legalább három és fél órát mozogtak, a gyerekek szívritmusa is alacsonyabb volt a terhesség utolsó stádiumában, ami azt jelenti, hogy a magzat erősebb szívvel rendelkezhet abban az esetben, ha édesanyja sportosabb életmódot folytat. A felmérésben 61 kismama vett részt, amelyet Linda E. May, sportfiziológus- és anatómus vezetett, a kutatás kitért arra, hogy a szív működést szabályozó rendszer jelentősen erősödött az anyukáknál, akik hetente gyalogoltak, futottak vagy akár konditerembe is jártak a várandósság alatt. A dolog negatívumaként ugyanakkor több forrás megemlítette egy várandós olimpiákon vizsgálatot vizsgáló amerikai kutatást is, ami arra figyelmeztet, hogy az aktív testmozgás egy bizonyos szint után akár egészségtelen is lehet a magzatnak és az anyukának is, ugyanis túlterhelés alatt olyan mértékben csökkenhet a magzat vérellátása, hogy az az egészségére is ártalmas lehet.

A vizsgált médiumok nagy számban olyan kutatásokat táltak, melyek a sportot a betegségek megelőzésének ellenszereként vagy az azokból való kilábalás kulcsaként állították be. Jelentős részt képeznek a híráktivitásból a rák megelőzéséről szóló témák, melyek elsősorban a férfi médiafogyasztók számára fogalmaztak meg fontos üzeneteket. A rák és a mozgás kapcsolatáról szóló kutatások megjelenésszáma hullámzó trendet mutat, 2011 második félévében volt a legnagyobb a híráktivitás, majd a 2012-ben tapasztalt viszonylagos súlytalanságot követően 2013-ra ismét hangsúlyosabbá vált a téma a média napirendjén.

A tárgyidőszak egyik legkorábbi és legrelevánsabb cikkének minősült az index.hu „Bélrák ellen is véd a rendszeres testmozgás” című írása, mely a Cancer Epidemiology, Biomarkers and Prevention című amerikai folyóiratban megjelentetett kutatásról számolt be, ismertetve a rákról szóló vizsgálatok rövid történetét, egyúttal hangsúlyozva Kathleen Y. Wolin munkacsoportjának kísérletét, amiben 150 ezer alany fizikai aktivitását vizsgálták. A kutatás eredményeként az index.hu vázolta, hogy akik felnőttkorukban

folyamatosan aktívak, azoknál lényegesen kisebb a kockázata, hogy bélrákban veszítsék el életüket. A hírportál a kutatást vezető tudóst idézve olyan üzeneteket is átvett, mint „a rendszeres fizikai terhelést soha nem késő elkezdni” vagy a „rendszeres mozgás feltétlenül szükséges a mozgásszervek és szív-, érrendszeri betegségek megelőzése szempontjából.

Brit kutatók rávilágítottak arra, hogy a kíméletes vagy közepesen intenzív tornagyakorlatok csökkenthetik a kezelések következtében fellépő mellékhatásokat is, emellett felhívta a nők figyelmét, hogy karnyújtó gyakorlatokkal enyhíthető az emlőrák-műtét után kialakuló fájdalmas karduzzadás is. Fontos üzenetként hangzott el továbbá, hogy a kezelések okozta fáradtságot is javítja a mozgás, és a felszedett súlyfelesleg is hamarabb leküzdhető tornával, miközben a vázrendszer is erősödhet a testedzés következtében

Ezzel kapcsolatban beszámoltak arról, hogy a sportnak milyen jótékony hatásai vannak, ugyanakkor a túl sok sportot már megkérdőjelezhető hasznosságúnak állították be. A hírforrások kutatásokra hivatkozva állították, hogy ha a napi két-három alkalmas, negyedóraig tartó edzést valaki felülteljesíti, az a mozgás már nem járul hozzá az egészség megőrzéséhez. Kiemelték, hogy míg egy összesen napi háromnegyed órás edzés 4 százalékkal csökkenti a korai elhalálozás esélyét, addig a napi 100 percnyi vagy annál hosszabb torna már nem jelent különbséget. A cikkek egy tajvani kutatást is idézve számoltak be róla, hogy 400 ezer ember vizsgálata után kimutatható, hogy már napi negyedóra torna is elég volt ahhoz, hogy jelentősen lecsökkenjen a rák kockázata. Online források emellett hozzátették, hogy nem szükséges szigorúan tartani a napi 15 perces testmozgást, de hetente kb. 2 és fél órát mozgással kellene eltölteni, és ha ez időt ténylegesen sporttal tölti valaki, nemcsak a rák kockázata, hanem a cukorbetegség és a szívbetegségek rizikófaktora is csökkenhet.

További médiumok is foglalkoztak hasonló kísérletekkel; 2012. augusztus végén elsőként a betegszoba.hu hozta hazánkban nyilvánosságra azt a kutatást, amit a holland kutatók végeztek el. Dr. Arend Mosterd professzor vezetésével azon embereket vizsgálták, akik valamilyen tevékenységük közben szívrohamot kaptak. Azok, akik épp sportoltak a baj bekövetkeztének pillanatában, nagyobb valószínűséggel éltek túl a szívrohamot, mint azok, akik a tv előtt ültek. A sportolók közel fele túlélte a kritikus helyzetet, míg ugyanez az arány az otthonülők körében csak 15%-os volt.

Összesen 2517 esetet vizsgáltak meg, melyeknek 6%-a volt testmozgás illetve az azt követő egy órán belül bekövetkezett szívroham. Az éppen edző emberek 45%-a élte túl a



kardiológiai krízist, míg a nem sportolók körében ez a szám a már említett 15% volt. A cikkek Mosterd-ot idézve hozzátették, nem mindig válik előnyére az embereknek, ha túlságosan sokat sportolnak, mivel ez a kutatás is bizonyította, aktív testmozgás közben is kaphat valaki szívrohamot. Azt is kiemelte, habár a rendszeres mozgás és az aktív életmód nagyban hozzásegíti az illetőt a hosszabb és egészségesebb élethez, a sportolás közben rosszul lett embereken az is segített, hogy úgymond, nagyobb nyilvánosság előtt estek össze s így a segítség is hamarabb érkezhett.

Már egy évvel korábban azzal is foglalkoztak tengerentúli kutatók, hogy miként lehetne mozgásra biztatni az otthonülőket. 2011. augusztus 25-én jelent meg egy cikk a [napidoktor.hu](http://napidoktor.hu) oldalon, amely egy, az Illionis-i Egyetem kutatói által végzett kísérletet közölt le. Az egyetem munkatársai olyan módszert szeretnének kifejleszteni, ami motivál bennünket a rendszeres testmozgásra és növelné a kitartóerőnket. A legfontosabb a szakemberek szerint, hogy kellő önbizalommal rendelkezünk és higgyük el, hogy teljesíteni tudjuk a kitűzött célt, legyen szó akármilyen sportágról. Edward McAuley, az egyetem kineziológia professzora szerint azok az emberek, akik nagyobb önbizalommal rendelkeznek, nagyobb célokat is tűznek ki maguk elé és sokkal kitartóbban küzdenek az elérésük érdekében. Elsőként azokhoz az emberekhez szólt, akik negatívabb hozzáállással rendelkeznek; nekik azt ajánlotta, idézzék fel az előzőleg elért sikereket és a továbbiaknak is könnyebben fognak nekifutni. McAuley munkatársaival együtt 177 60-as és 70-es éveiben járó férfit és nőt vizsgált meg kitartásuk szempontjából. A felmérés után véletlenszerűen kiválasztott testedzéseken kellett részt venniük a megkérdezetteknek. Az eredmény az lett, hogy azok, akik előzőleg optimistábbaknak bizonyultak saját magukkal szemben, kitartóbban tudták elvégezni az edzést és önkontrolljuk is jobban működött.

A legújabb kutatási eredmények szerint napi 8-10 óra irodai munka káros hatását nem lehet ellensúlyozni fél-egy óra intenzív mozgással, az anyagcserét a sporton kívül is magasabb fokozaton kellene tartani, ugyanis minél kevesebbet mozog valaki, annál kevesebb vércukrot használ fel a szervezete, azaz az üléssel töltött idő növeli a cukorbetegség kialakulásának kockázatát is. A depresszió is gyakoribb az irodai dolgozók között: minél lassabb a keringés, annál kevesebb jó hangulatot biztosító hormon jut az agyba. Közismert, hogy a sok ülés átok a gerincre, különösen a gerinc alsó szakaszára, valamint a csípőhorpaszra, de ülésben megrövidülnek a térd ínjai is. Az irodai dolgozóknak tehát tanácsos lenne minél gyakrabban felállniuk.

Népegészségügyi vizsgálat alapján igen gyakori a fizikai inaktivitás a magyar lakosság körében, a fiatalok és középkorúak harmadát jellemezi. A fiatal nők 33 százaléka, a férfiak 25 százaléka ritkábban, mint hetente végez testmozgást. A rendszeres testmozgást végzők túlnyomó többsége hetente többször végez testmozgást. Mind férfiak, mind nők esetében a magasabb iskolai végzettségűek között kisebb a fizikai inaktivitás esélye, de míg a férfiak esetében lineáris trend jellemzi a kapcsolatot, addig a nők esetében csak a legalább érettségizettek körében mintegy 30 százalékkal alacsonyabb a fizikai inaktivitás esélye. A jobb anyagi helyzetben lévők körében 20-50%-kal volt kisebb a fizikai inaktivitás esélye, mint a legszegényebbek körében. Igen erős földrajzi egyenlőtlenséget találtak a testmozgás tekintetében. Mind a nők, mind férfiak esetében 30-60%-kal kisebb a fizikai inaktivitás esélye az összes régióban a Nyugat-Dunántúlhoz viszonyítva.

Az Országos Sportegészségügyi intézet kutatása alapján felhívja a fiatalok figyelmét arra, hogy a fizikai aktivitás prevenciót jelenthet a szív és érrendszeri megbetegedések területén. Ezen betegségek a fejlett országokban a vezető halálokok közé tartoznak. A hazai egészségügyi mutatók - pl. a születéskor várható élettartam vagy a szív- és érrendszeri betegség okozta korai halálozás nemzetközi összehasonlításban igen kedvezőtlenek. Ezen betegségekre hajlamosító faktorok közül számos (elhízás, cukorbetegség, magas vérnyomás, zsírsanyagcsere-zavarok stb.) az életmóddal függ össze. Az életmódbeli tényezők közül kiemelendő az egészséges táplálkozás mellett a rendszeres testmozgás. Az Egészségügyi Világszervezet (WHO) becslése szerint a fizikai aktivitás hiánya évente mintegy kétmillió halálesetre vezet. Úgy vélik, hogy a daganatos betegségek egyharmada megelőzhető lenne egészséges táplálkozással, a megfelelő testtömeg és egy életen át tartó aktív életmód fenntartásával. Az egészségtelen táplálkozás, a fizikai aktivitás hiánya és a dohányzás a korai koszorúér-betegségek 80%-ának kialakulásáért tehető felelőssé. A különböző országokban (Kínában, Finnországban vagy az Egyesült Államokban) végzett vizsgálatok azt bizonyították, hogy a relatíve kismértékű életmódváltozás is elegendő a 2-es típusú cukorbetegség csaknem 60%-ának megelőzéséhez.

A fizikai aktivitás részben közvetlenül, részben közvetett módon fejti ki kedvező hatásait, csökkentheti a fiatalok agresszivitását, elősegíti a dohányzás- és drogmentes életmódot. A rendszeres testmozgás a gyermekkorban elősegíti a növekedés és a fejlődés optimális szintjének elérését, a lelki és testi egészséget, a felnőttkori krónikus betegségek - ideértve a szív- és érrendszeri betegségek mellett a mozgásszervi betegségeket is -

kockázatának csökkentését. Nem elhanyagolható az sem, hogy gyermekkorban teremjük meg a későbbi mozgási szokások alapjait, azaz ekkor alapozhatjuk meg az életen át fenntartható aktív életmódot.

A hazai statisztikai adatok szerint az általános iskolás gyermekeknek csak az egyharmada végez rendszeres testmozgást. Az egész világon megfigyelhető tendencia, hogy a serdülőkortól kezdődően az aktív gyermekek aránya számottevően csökken. Ugyanakkor a fizikai inaktivitással járó tévézésre, videó- és számítógépes játékokra fordított idő napi 3-3,5 óra. Egy amerikai vizsgálat szerint az elhízás valószínűsége minden tévézésre fordított órával 2%-kal nő. Iskola-egészségügyi adataink is jól tükrözik a fiatalok inaktív életmódjának következményeit, kimutatva, hogy évről évre nő az elhízott gyermekek aránya mellett a mozgásszervi elváltozások gyakorisága is. Tekintettel arra, hogy a gyermek- és serdülőkorúak mozgásszegény életmódjának terjedése világjelenség, a nemrégiben Budapesten megrendezett Sportorvos Világkongresszus egyik kiemelt szimpóziumának is ez volt a témája. A szimpózium a meghívott előadók (Steven N. Blair [Egyesült Államok, Dallas, Cooper Institute], Neil Armstrong [Anglia, Exeter Egyetem], William van Mechelen [Hollandia]) közreműködésével, a Nemzetközi Sportorvos Társaság (FIMS) ajánlásával az alábbi felhívással zárult:

A fizikai aktivitás meghosszabbítja az élettartamot, s véd az olyan krónikus betegségek ellen, mint a szívkoszorúér-betegség és az egyéb kardiovaszkuláris betegségek, a 2-es típusú cukorbetegség, a vastagbélrák és az elhízás. Egyre több bizonyíték van arra, hogy a fitt és aktív életmód csökkentheti a prosztata- és mellrák, a depresszió és az epehólyag-betegség kockázatát. A megfelelő fizikai aktivitás fenntartásával az élet késői szakaszában is megőrizhetjük egészségünket. Noha a gyermekek és a fiatalok általában nem szenvednek a fent említett krónikus betegségekben és egészségügyi problémákban, a szívkoszorúér-betegség kockázati tényezőinek a növekedése és a 2-es típusú cukorbetegség elterjedése a fiatalokban egyre nagyobb aggodalomra ad okot. A kockázati tényezők és a 2-es típusú cukorbetegség egyre nagyobb arányú elterjedésének az okát gyakran az elhízásban látják, azonban a dolog sokkal összetettebb. Az inaktivitás gyakran elhízásra vezet, s az inaktivitásnak ezen egészségügyi problémákra gyakorolt közvetlen hatása az, amit figyelembe kell venni. A fizikai aktivitás a gyermek- és ifjúkorban a megfelelő növekedéshez és fejlődéshez is szükséges. Ezenkívül a gyermekkori közepes és nagyfokú fizikai fittség hozzájárulhat a felnőttkori nagyobb aktivitáshoz, fittséghez, s jobb kockázati profilt

eredményezhet.

Az ülő életmód és a csekély napi összenergia-leadás egyre nagyobb arányban fordul elő számos országban. Ez a tendencia igen riasztó, ha figyelembe vesszük a fizikai aktivitás és a bizonyos betegségek közötti erős ellentétes irányú kapcsolatot. Ez az erős kapcsolat és az inaktivitás elterjedése növeli a betegségek és a halálozás kockázatát. Így a fizikai inaktivitás a XXI. század egyik legnagyobb népegészségügyi problémája.

A szakértők egyetértenek abban, hogy a gyermekeknek naponta legalább 60 percnyi közepes intenzitású fizikai aktivitást kell végezniük az egészségük fenntartása érdekében. Gyermekek esetén a napi aktivitás magában foglalja a szabad játékot, az aktív családi pihenést, az utazást és a megfelelő sporttevékenységeket. A serdülőkor kritikus időszak, mivel gyakran megfigyelhető a fizikai aktivitás drámai csökkenése. Serdülőkorban a gyermekeknek ajánlott fizikai aktivitáson felül hetente legalább háromszor 20 percig nagy intenzitású fizikai aktivitást kell végezni olyan gyakorlatok beiktatásával, amelyek az izmok és a csontok erősítését szolgálják. Ezen ajánlások betartása érdekében feltétlenül szükség van a fizikai inaktivitással együtt járó tévénézés, videójátékok és internetezés korlátozására. A népegészségügyi probléma méreteit öltő fizikai inaktivitás a társadalomra nézve fenyegető veszély a világ sok országában. A gyermek- és fiatalkori inaktivitás ezen probléma egyik fontos oka, amelynek megoldása sürgős cselekvést tesz szükségessé. Mivel a fizikai és szociális környezet erősen hozzájárul az ülő életmódhoz, fontos ezen környezet olyan irányú megváltoztatása, amely a fizikai aktivitás lehetőségeinek megteremtése mellett fizikai aktivitásra ösztönöz. Politikai intézkedésre van szükség a fizikai aktivitást elősegítő hatékony környezeti változásokhoz, amelyeknek helyszínei az iskolák, a városi és közlekedési infrastruktúra, az otthon, valamint a sport- és szabadidő-klubok lehetnek.

Kevés "régi bölcsesség" téved akkorát, mint az, amelyik szerint a lustaság fél egészség. A lustaságot nemcsak a főnökünk és a családunk nem tolerálja, de még a szervezetünk sem, mégis egyre több hír szól arról, hogy a magyar emberek nagy része nem fordít elég időt és persze energiát a megfelelő mennyiségű testmozgásra.

A modern társadalmakban a fizikai inaktivitás az egyik legkiterjedtebb rizikófaktor, és a hétköznapi emberek csak most kezdenek ráébredni, hogy minden betegség előfordulásában komoly szerepet játszik. Heti 150 percnél kevesebb kardio edzés például már több mint kockázati tényező, hiszen megnöveli a szív- és keringési betegségek, az

Alzheimer-betegség, a kettes típusú cukorbetegség, valamint a metabolikus szindróma előfordulását, írja az életmód orvoslás című portál. A kifogásokat keresőknek kifejezetten rossz hír, hogy ezeket humán és laboratóriumi állatokon végzett vizsgálatok is alátámasztják.

Az inaktivitás miatt felgyült hasi zsír szisztémás gyulladás forrása, ami inzulinrezisztenciához, érlemeszesedéshez, és akár tumor növekedéséhez is vezet. Ezzel szemben számos tanulmány és cikk foglalja össze azokat az eredményeket, amelyek hitelesen bizonyítják a rendszeres testmozgás jótékony, halálozási kockázatcsökkentő-, valamint az átlagélettartamot növelő hatását, illetve számos betegség kialakulásában közrejátszó preventív hatását.

Vizsgálatok kimutatták, hogy a rendszeres testedzés hozzájárul a lipid értékek javulásához, megakadályozza az elhízást, javítja az általános közérzetet, növeli a munkateljesítményt, vagy éppen csökkenti a csontozat és izomzat sérülési kockázatát. A rendszeres fizikai terhelés hatására javul a vérkeringés is, így nő a szívműködés oxigénellátottsága, a szív teljesítőképessége és erősebb, hatékonyabb összehúzódásra lesz képes.

A fokozott fizikai aktivitás értágító típusú anyagok felszabadulásával jár, ennek köszönhetően a magas vérnyomás és a koszorúér-betegségek megelőzésében is kiemelkedő szerepe van, sőt, ne felejtsük el azt is, hogy a szervezet inzulinműködésére is jó hatással van. A tréning során fokozódik az inzulinérzékenység, ami jelentősen hozzájárul a kettes típusú cukorbetegség kialakulásának megelőzéséhez.

Ma már természetesnek tekinthető, hogy a kardio-respiratórikus rendszer, az endokrin rendszer és a többi szervrendszer kifogástalan működéséhez szükséges a rendszeres testmozgás. Statisztikai adatok támasztják alá, hogy a vezető halálokként szereplő betegségek többsége összefüggésbe hozható a mozgásszegény életmóddal, valamint az elhízással. Köztudott, hogy az aerob fizikai aktivitás javítja az anyagcsere funkciókat, megnöveli a mitokondriumok (légzési „sejtszervecskék”) számát, és az oxidatív enzimek aktivitását a vázizomban, így hatékonyabb szabályozást alakít ki az egész szervezetben. Továbbá fokozza a mitokondriális biogenezist (mitokondriumok képződését), hatékonyan eliminálja/javítja az esetleges fehérje sérüléseket, génmutációkat,- ez által csökkenti bizonyos degeneratív

betegségek kialakulásának kockázatát, és lassítja az öregedési folyamatokat.

A gyakori mozgás jelentőségére először Michael Jensen, az amerikai Mayo Klinika kutatója és munkatársai figyeltek fel. Az elhízást vizsgálva azt vették észre, hogy azok az emberek, akik időnként spontán felugrálnak és járkálnak egy kicsit, akkor sem híznak el, ha néha a kelleténél többet esznek. A vizsgálati alanyok nem jártak edzőterembe, csupán többet voltak talpon, mint a társaik. "Ez a mozgáskényszer elgondolkodtatott bennünket, és elkezdtük kutatni, mi a jelentősége a jó egészség fenntartásában" - nyilatkozta Jensen a *New Scientist*-nek.

Így jött létre egy új kutatási terület, az úgynevezett inaktivitáskutatás, amely feltárta, hogy az inaktivitás, különösen az ülés nagyon rosszat tesz az egészségnek. Ez első pillantásra talán felesleges kijelentésnek tűnik, annyira nyilvánvaló. Itt jön azonban a váratlan csavar. Az inaktivitás még akkor is káros, ha egyébként rendszeres testgyakorlást is végez valaki. Az edzőterembe járás nem jogosít fel minket arra, hogy a nap többi részében nyugodtan üldögéljünk a fenekünkön.

2010-ben az Amerikai Ráktársaság egyik kutatócsoportja 123000 középkorú felnőtt 14 éves követési adatait dolgozta fel Alpa Patel vezetésével. Amikor a kutatók összehasonlították azoknak a halálozási arányát, akik napi hat órát vagy többet ültek, azokéval akik három óránál kevesebbet töltöttek ülő helyzetben, valamint figyelembe vették az egyéb körülményeket, például az étrendet is, meglepő eredményt kaptak. A fotelban töltött plusz idő 37 százalékkal növelte a nők és 17 százalékkal a férfiak mortalitását. A két nem halálozási aránya közötti nagy eltérésre nem találtak magyarázatot.

Egy másik tanulmányban a Queenslandi Egyetem kutatói 8800 ausztrál tévénézési szokásait elemezték. Számításaik szerint azok a 25 éven felüliek, akik napi hat órát ülnek a tévé előtt, átlagosan nagyjából öt évvel rövidítik meg az életüket azokhoz képest, akik egyáltalán nem néznek tévét.

Sok más tanulmány is hasonló következtetésre jutott. E bizonyítékok elemzése során David Dunstan, a melbourne-i Baker IDI Szív és Diabétesz Intézet kutatója és munkatársai úgy vélik, hogy a túlzott ülést a fizikai aktivitástól és az egészségi állapottól függetlenül ható tényezőként kell kezelni. Az üzenet egyértelmű. Az órákon át tartó folyamatos és mozdulatlan ülés egészségügyi kockázatot jelent függetlenül attól, hogy mit csinál valaki a nap

többi részében. Ugyanúgy, ahogy nem lehet semlegesíteni napi 20 szál cigaretta elszívását egy több kilométeres hétvégi futással, az alkalmi nagy intenzitású edzés sem törli el az órákon át való tévzés hatását.

Az Amerikai Ráktársaság korábban már említett tanulmányából az is kiderült, azoknak a sokat ülő embereknek is magasabb a halálozási arányuk, akik napi 45-60 percet töltenek edzéssel. Úgy tűnik tehát, hogy a káros hatás önmagából a hosszú inaktivitásból ered. Ha ez igaz, akkor messzemenő következményei vannak. Az alvást leszámítva - amelynek jótékony hatása vitathatatlan - az összes inaktivitás, például az olvasás vagy az ülőmunka, ugyanolyan káros, mint a tévzés.

Annak megállapítására, hogy mennyire ülő típusú valaki, ausztrál kutatók több száz önkéntesre szereltek akcelerométert és inklinométert, hogy rögzítsék a napi aktivitásukat. Az akcelerométer azt méri, mennyire energikusak a mozgások, az inklinométer pedig azt, mennyi időt tölt valaki ülő helyzetben. Az eredmények lehangolóak. A napi 15-17 óra ébrenlét 55-75 százalékát töltjük ülő helyzetben. A mérsékelt vagy élénkebb aktivitás - amelyet az emberek előszeretettel neveznek "edzésnek" - mindössze az idő 5 százalékát teszi ki.

"Evolúciós szempontból felépítésünk az aktivitáshoz alkalmazkodott" - véli Audrey Bergouignan, a denveri Colorado Egyetem emberélettannal foglalkozó munkatársa. A kutató nő ágynyugalommal kapcsolatos kutatásokat folytat az űrkutatási ügynökségek megbízásából. A csoport elsősorban a súlytalanság űrhajósokra gyakorolt hatásával foglalkozik, de az eredmények alkalmazhatók a földi inaktivitásra is.

Egy jellemző tanulmányban egészséges és korábban aktív önkénteseknek kellett ágyban feküdniük egy naptól három hónapig terjedő ideig. "Olyan anyagcsere-sajátosságok alakultak ki bennük, amelyek az elhízott emberekre és a 2-es típusú cukorbetegségben <http://hu.wikipedia.org/wiki/Cukorbetegs%C3%A9g> szenvedőkre jellemző" - mondja Bergouignan. A vizsgálat feltárta, hogy az inaktivitás összetett anyagcsere-változások egész sorát idézi elő. A nem használt izmok például nem csak visszafejlődnek, hanem az izomrostok aránya eltolódik a lassú típusú (zsírt égető) rostok felől a gyors típusú izomrostok felé, amelyek inkább glükózt használnak energiaforrásként.

Az inaktív izmokban csökken a mitokondriumok száma is, amelyek szintén a zsírégetést segítik elő. A kevés munkához szénhidrátokat felhasználó

izomzatban így felhalmozódnak az elégetetlen lipidek. "A vér nagyon zsírossá válik" - mondja Bergouignan. Ez magyarázza azt, hogy miért jár együtt az ülő életmód a szívbetegségekkel.

Másik változás az inzulinrezisztencia, egy diabéteszhez hasonló állapot kialakulása, amelynél a vérben glükóz halmozódik fel annak ellenére, hogy a szervezet termeli a cukor lebontásához szükséges inzulint. Mindez ijesztően gyorsan - akár három napon belül - kialakulhat.

A legtöbb ember a munkája miatt rá van kényszerítve a hosszas üldögélésre. Nekik sem kell azonban új állás után nézniük. Először is fontos leszögezni, hogy a testedzést változatlanul előnyösnek tartják a szakemberek, még akkor is, ha egy óra testmozgás nem törli el a több órás ülés okozta káros hatásokat, de így is jó hatással van az egészségre.

A leghasznosabb azonban az, ha minél gyakrabban - lehetőleg 20 percenként, de óránként legalább egyszer 5 percre - megszakítjuk az ülést és megmozgatjuk tagjainkat. Már egész csekély aktivitásnövelés - amilyen pár perces járkálás - is bámulatosan hatásos. "Minden aktivitás, ami a nyugalmi anyagcsere-rátát 1,5-szeresére emeli, jelentősen csökkenti az ülés okozta kockázatot" - mondja Marc Hamilton, a Louisianai Állami Egyetem inaktivitáskutatója. Üldögélve az ember 1-2 kalória energiát használ fel percenként. Sétáláskor ez az érték 3-5 kalóriára emelkedik, tehát már ez is elegendő az ülés káros hatásainak csökkentéséhez. A kutatók a megrögzött tévénezőknek is azt javasolják, hogy a reklámszünetekben álljanak fel és járkáljanak kicsit. Aki biztosra akar menni, annak célszerű beszereznie egy futópadot, és azon kocogni óránként pár percet. Ezzel évekkel meghosszabbíthatja az életét.

Nagyon fontos, hogy rendszeres időközönként szünetet tartsunk. Álljunk fel az asztal mellől, sétáljunk. Végezzünk fej-, nyak-, váll- és derékkörzést. Jó hatású a vállak egyszerre, mélyen lefelé tolása, mikor a nyakizmok nyújtása valósul meg. Ne kapkodjunk! Nagyon fontos, hogy a mozgásokat ne gyorsan, hanem lassan, komótosan végezzük, a nyújtó gyakorlatok közben ismétlődő utánmozgásoknál is. Ellenkező esetben a bemelegítés hiánya miatt könnyen sérülést szenvedhetünk. Alkalmazzunk nyújtó hatású gyakorlatokat: fejük fölé emelt karunkat a tarkónk mögött hajlítsuk be, majd másik kezünk segítségével, könyökünket közelítsük az ellenkező oldali fülünk felé. Magas tartásban tartott karjainkkal



váltakozva nyújtózkodjunk magasra, mintha el akarnánk érni a plafont. Mélytartásban nyújtózzunk lefelé, mintha a padlót szeretnénk megérinteni. Végezzünk törzshajlítást mindkét oldalra, majd törzsdöntéseket. Hajoljunk előre s próbáljuk megfogni a bokánkat (néhány alkalom után egyre közelebb érünk a célhoz). Bokakörzés után váltakozva spicc-pipa állásokba hajlítgassuk lábfejünket: így csökken a lábdagadás és élénkül a vérkeringés, csökken a trombózis veszélye. Ha lehetőségünk van rá, járjunk rendszeresen masszázusra. Az izomfeszültségek oldása, gyakran csak ezzel a módszerrel érhető el.

Ma már egyre több multi és kisebb méretű cég is alkalmaz irodai masszöröket, akik munkaidőben nyújtanak masszázst a dolgozóknak. A szünetek közben ne felejtsük el szemünket is pihentetni.

Dr. Kónya Judit megállapítása szerint az sem mindegy milyen széken ülünk. Az egészséges anatómiai viszonyoknak megfelelő, és nagyszerű ergonómiai kialakítással rendelkező ülő alkalmatosságok kaphatók, amelyek ára bár lehet, hogy magasabb, de az egészség megőrzésére fordított befektetések megtérülnek. Emellett a tágabb munkakörnyezet ergonómikus kialakításával is nagyban hozzájárulhatunk a mozgásszervek egészségének megőrzéséhez. Figyeljünk arra, hogy a székben helyesen is ülünk! Csípőnket toljuk hátra, hogy derekunkat és hátunkat megtámassza a szék háttámlája. Ne csak nyakunkat nyújtsuk előre, hanem szükség esetén, teljes székünkkel menjünk közelebb az asztalhoz, vagy teljes hátunkkal dőljünk előre.

Az ülő életmódnak köszönhetően, kóros izomtónus eloszlás alakul ki a szervezetben, nagyrészt a nyaki izmok görcsössé válásával, a gerinc stabilitását szabályozó mély hátizmok háttérbe szorulásával és gyengülésével. A nem megfelelő helyeken kialakult izomtónus-fokozódások, akár a végtagok zsibbadását, fájdalmát is kiválthatják. Rossz testtartás alakul ki: a vállak előreesnek, a gerinc fiziológiás görbületeinek egyensúlya megbomlik. Gyakran röntgenfelvételen a gerinc, úgynevezett nyaki lordosisának kiegyenesedése látszik. A gerincoszlop rendellenes megterhelésének következtében, akár porckorongsérv is kialakulhat. A nyaki gerinc és a nyakizmok eltérései, gyakran okoznak fejfájást, súlyos esetben szédülést.

A legfontosabb, hogy a munka mellett szakítsunk időt sportolásra. Mindegy, milyen tevékenységet választunk: az aerob, ciklikus, dinamikus sportágak az állóképesség fejlesztésén túl az izmok erejének összhangját teremtik meg, kiegyenlítve a kóros tónuseloszlásokat. Az úszás kiválóan erősíti a törzs tartóizmait, melyek a gerinc stabilitásáért

felelősek, az ízületek kímélése mellett, fejleszti az izmokat és javítja az állóképességet. A lazító, nyújtó mozgásformák hatékonyan oldják az izomzat görcsét, mindemellett a stressz következtében fellépő nyaki izommerevséget is csökkentik (a relaxáció mentális tartalmának segítségével).

Az Arthuman központ becslései szerint egy héten átlagosan 50-60 órát töltünk egy helyben, mozdulatlanul, azaz ülünk az autóban, a számítógép vagy a tévé előtt. A nők ráadásul az átlagnál is többet ülnek, mert a legtöbben kevesebbet sportolnak és nagyobb köztük az irodai munkát végzők aránya.

A sok ülés növeli többek között az elhízás, a tüdőembólia, a stroke és a cukorbetegség kockázatát. Amikor valaki hosszabb időt tölt ülve, az anyagcseréje lelassul. Az aktív életmódot igénylő izmaink keringése lassul, így kevesebb kalóriát égetünk el. Csökken továbbá a zsírsavak lebontásáért felelős enzimek termelődése, ami növeli a szív- és érrendszeri betegségek kockázatát is. Az irodai munka is növeli a vérrögök kialakulásának kockázatát, ami tüdőembóliához, trombózishoz vezethet. Ezen túl az irodai dolgozók között gyakrabban fordul elő depresszió is, miután a hangulatot szabályozó hormonokból kevesebb jut az agyba.

Az ülő életmód befolyásolja testtartásunkat. Az ülőmunkát végzők előbb-utóbb szembesülnek azzal a tünetegyüttesel, amit egyszerűen „számítógép-szindrómának” nevezünk. Lassan természetesnek érezzük, hogy munkavégzés közben fáj a nyakunk, hátunk, esetleg a csuklónk, ujjaink stb. Bármilyen fájdalmat is érzünk, azt nem a számítógép vagy az egér okozza! Ha a számítógép használata közben fáj a csuklónk, ezt nem az egér mozgatása okozza, hanem izmaink gyengesége, a csontváz szimmetria hiánya. Jó hír viszont, hogy ezt az állapotot meg lehet fordítani.

Az izomgyengeség, a szimmetria hiánya megelőzi a fájdalmat, amit túlhajszoletágnak vagy az életkornak tulajdonítunk. A fájdalmat ily módon úgy is tekinthetjük, mint a szervezet vérszcengője, ami jelzi, hogy végre tennünk kell valamit.

Csökkenthetjük a terhelést, mozoghatunk kevesebbet. Általános vélekedés, hogy mozgásszervi fájdalom esetén pihentessük az érintett testrészt. Hosszú távon azonban ha „kivonjuk magunkat a forgalomból”, egyre kevesebb esélyünk lesz arra, hogy visszanyerjük eredeti formánkat. Fokozatos terhelés után állt csak vissza az eredeti állapot. Azaz a

pihentetés nem oldja meg problémánkat. Másik lehetőség, hogy megpróbálunk fájdalmunk eredetére koncentrálni és a kiváltó okot szüntetjük meg. A számítógép használattal kapcsolatban azonban rossz hír, hogy testünk már akkor is bajban van, mielőtt leülne a gép elé.

A Medicalbilling and Coding felsorolt 9 riasztó adatot, melyekben a leendő veszélyekre hívja fel a figyelmet:

1. Bizonyos felmérések szerint naponta körülbelül 9,3 órát ülünk, vagyis 1,6 órával többet töltünk ilyen pozícióban, mint alvással, és a szervezetünket nem egészen erre találták ki.
2. Ha valaki naponta több mint hat órát tölt ülve, akkor 40 százalékkal nagyobb az esélye annak, hogy 15 éven belül meghal, mint annak, aki kevesebb, mint három órát csücsül.
3. Az elhízott emberek naponta 2,5 órával ülnek többet, mint sovány társaik.
4. Az ülőmunkát végzőknél kétszer akkora az érrendszeri betegségek előfordulása, mint azoknál, aki állnak munka közben.
5. Azoknál, akik naponta több mint három órát ülnek a televízió előtt 64 százalékkal nagyobb az esélye annak, hogy szívbetegségben hunynak el.
6. A British Journal of Sports Medicine által közölt tanulmány szerint minden egyes óra, amit a televízió előtt töltünk, 22 perccel rövidíti meg az életünket.
7. A Missouri Egyetemen kimutatták, hogy a zsíryanagcserében szerepet játszó lipáz nevű enzim aktivitása csökken ülés közben.
8. Az American Journal of Epidemiology által közölt tanulmány szerint a sok ülés (több mint hat óra naponta) a cukorbetegséggel összefüggésbe hozható elhalálozás esélyét is növeli.
9. Christine Friedenreich, az Alberta Health Services-Cancer Care munkatársa szerint a túl sok ülés, kevés mozgás évente 173 ezer rákos (főként mell- és bélrákos

megbetegedéssel hozható összefüggésbe az Egyesült Államokban.

Ezzel egy időben megjelent a sport jótékony hatásairól 15 pont, melyben azt tanulmányozták, hogy a szerveinkre milyen hatással van a rendszeres mozgás. Fizikai aktivitás minden olyan tevékenység, amely során valamilyen mozgást végzünk, miközben a szervezet kalóriát éget. Ezek egyfelől a mindennapi életünk részei, vagy tudatosan beépíthetők a hétköznapi életbe. Ide tartozik a séta, a kertészkedés, a takarítás, vagy a kutyasétáltatás.

A testedzés is egyfajta fizikai aktivitás. Általában az olyan fizikai tevékenységet értünk ezalatt, melyet előre megtervezünk, magában foglal egy sor ismétlődő gyakorlatot, és azért végezzük, hogy megdolgoztassuk, megerősítsük és fejlesszük testünk valamely részét, beleértve a keringési rendszert is. Lehet ez bármilyen csapatsport, aerobic, edzőtermi mozgás, futás, úszás.

**Agy:** Kimutatták, hogy a testmozgás oldja a szorongást, javítja a hangulatot, elűzi a stresszt és a depresszió ellen is hatásos. Elősegíti ugyanis a hangulatjavító szerotonin, valamint a fájdalomcsillapító és általános jó érzést okozó endorfinok felszabadulását az agyban.

**Bőr:** Fokozza a vérkeringést, így több oxigén és tápanyag áramlik a bőr sejtjeihez. Az izzadás pedig – amely a testmozgás hatására fokozódik – lehetővé teszi, hogy a szervezet a bőrön keresztül szabaduljon meg a felesleges anyagok egy részétől.

**Tüdő:** A rendszeresen végzett testmozgás hatására nő a tüdőkapacitás, javul a légzés.

**Szív:** Rendszeres fizikai aktivitás hatására a szívizom megerősödik, nő a szív teljesítőképessége. Az aktív életet élőkénél ráadásul kisebb a szív- és érrendszeri megbetegedések kockázata.

**Emlők:** Tanulmányok igazolták, hogy a rendszeresen végzett testedzés hatására csökken az emlőrák kialakulásának valószínűsége a nőknél.

**Immunrendszer:** A mérsékelt testmozgás erősíti az immunrendszert, míg a túledzés, illetve a tartósan végzett, megerőltető gyakorlatok inkább ellenkező hatást váltanak ki.

**Vérnyomás:** Rendszeres fizikai aktivitás hatására bizonyítottan csökken a magas

vérnyomás kialakulásának veszélye, illetve akiknél ez már fennáll, ott jelentős javulás érhető el.

Vérzsír értékek: A vérben található HDL (védő) koleszterin szintje nő, míg az LDL (károsító) koleszterin szintje csökken a rendszeres testmozgás hatására. Az artériák falán így nem keletkeznek zsírt és egyéb anyagokat tartalmazó lerakódások (plakkok). Így csökken a vérrögök kialakulásának kockázata a szív-koszorúerekben, amely szívinfarktushoz vezethet, illetve az agyat ellátó artériákban, amely pedig stroke-ot okozhat.

Diabétesz: Rendszeresen végzett testmozgással megelőzhető, illetve kordában tartható a 2-es típusú cukorbetegség. Ha mozgunk, az inzulin – az a hormon, amelynek kulcsszerepe van a vércukorszint szabályozásában - jobban ki tudja fejteni a hatását, így a vércukorszint ellenőrzés alatt tartható.

Vastagbél: Csökken a kolorektális daganatok kialakulásának esélye, megszűnik a székrekedés. Ez valószínűleg annak köszönhető, hogy a felgyorsul a táplálék áthaladása a bélcsatornán.

Nemi szervek: A rendszeres, közepes intenzitású aerob edzés bizonyítottan jó hatással van mindkét nemből a libidóra és a szexuális teljesítményre. Az előzőekben említett plakk-képződés a péniszt ellátó artériákra is érvényes, megakadályozva a vér szabad áramlását, amely merevedési zavarok kialakulásához vezethet. A rendszeres testmozgás tehát hozzájárul a hímvesszőt ellátó artériák általános jó állapotának fenntartásához.

Csontok: A gravitáció ellen ható mozgások és gyakorlatok, mint a futás, lépcsőzés, súlyozás, segítenek a csonttömeg megtartásában, így megelőzhető, illetve mérsékelhető a csonttrikulás.

Izomzat: A rendszeres edzés hatására megerősödnek az izmaink. Ennek következtében a csontok védettek lesznek a sérülésektől. A fejlettebb izomzat ugyanakkor stabilitást ad, javítja az egyensúlyt és a koordinációt. Ez utóbbinak különös jelentősége van az időskori elesések megelőzésében.

Ízületek: A rendszeres testmozgás kenő, beolajozza az ízületeket, ezáltal csökken az ízületi fájdalom és merevség. Ezen kívül az ízületi gyulladás esetén növeli a

hajlékonyságot és az izomerőt.

Testtömeg: Az elhízás megelőzésében és kezelésében is kiemelt szerepet kap a rendszeres testmozgásnak. Segítségével elégethetők a felesleges kalóriák, így azok nem rakódnak le a szervezet zsírraktáraiban, illetve a testsúlycsökkentéshez szükséges kalóriadeficit előállításában a diéta mellett a másik fontos tényező.

Heti 5 alkalommal végzett kb. fél órás könnyű mozgás is pozitívan hat az egészségünkre. Találjunk olyan mozgásformát, melyet élvezettel végzünk! A hangsúly mindig a rendszereségen van. Fontos megjegyezni, hogy mindig az életkorunknak, az egészségi és az edzettségi állapotunknak megfelelő mozgást válasszunk. Máskülönben előfordulhat, hogy megsérülünk, vagy túlterheljük a szervezetünket, amely hosszú távon súlyos következményekkel járhat.

2013. július 17-én egy másik origo.hu-n megjelent cikk egy olyan kutatásról számolt be, mely szerint a napi egyszeri kocogás vagy edzőtermi munka nem semlegesíti az egész napos hosszú üldögélés káros hatásait. Természetesen nem szabad lebecsülni az alkalmi mozgás előnyös hatásait sem, de igazán azzal teszünk jót magunknak, ha óránként többször fölállunk, és akár csak pár perc járkálással is, de megmozgatjuk tagjainkat. A hírportál David Dunstant, a melbourne-i Baker IDI Szív és Diabétesz Intézet kutatóját idézve megemlítette, hogy az órákon át tartó folyamatos és mozdulatlan ülés egészségügyi kockázatot jelent függetlenül attól, hogy mit csinál valaki a nap többi részében. Ugyanúgy, ahogy nem lehet semlegesíteni napi 20 szál cigaretta elszívását egy több kilométeres hétvégi futással, az alkalmi nagy intenzitású edzés sem törli el az órákon át való tévzés hatását. A leghasznosabb azonban az, ha minél gyakrabban - lehetőleg 20 percenként, de óránként legalább egyszer 5 percre - megszakitjuk az ülést és megmozgatjuk tagjainkat.

Az EU felnőtt lakosságának több mint a fele túlsúlyos vagy elhízott az OECD adatai szerint. Az elhízás előfordulása nagy különbségeket mutat az egyes országok között, azonban megállapítható, hogy a túlevés vagy mozgásszegény életmód önmagában kevésbé vezet súlyproblémákhoz, mint a kettő kombinációja. A híranyagot átvevő tartalmak ezért azt hangsúlyozták, hogy napi 2000 lépéssel több gyaloglás és az étrend egy-két alkotóelemének alacsonyabb kalóriatartalmúra cserélése jótékonyan hathat az egészségmegőrzésre. Ezeket a kis változtatásokat könnyebb betartani, viszont hosszabb távon már komoly eredményeket hoznak.

2011. augusztus 26-án az origo.hu a Lancet folyóiratban közzétett két tanulmányra hívta fel a figyelmet. 2011-ben ez a tanulmány volt a legtöbb megjelenést generáló cikk. Az origo.hu-n kívül közzétette többek között az index.hu, az mno.hu és a hvg.hu is. Az első tanulmány szerint már napi 15 perc mozgás 14 százalékkal csökkenti az elhalálozás kockázatát, és 3 évvel növeli a várható élettartamot azokhoz viszonyítva, akik fizikailag egyáltalán nem aktívak. A vizsgálatot a Tajvani Nemzeti Egészségkutató Intézet és a Tajvani Sport Egyetem kutatói végezték. A másik kutatást az ausztráliai Queenslandi Egyetem kutatói végezték. Azt vizsgálták, hogy a tévé előtt eltöltött órák hogyan befolyásolják a várható élettartamot. A statisztikai számítások szerint 25 éves kor után minden egyes tévé előtt töltött óra 22 perccel csökkenti a tévénező várható élettartamát. Csécs Gabriella, aerobik oktató az RTL Klub híradójában 2013. december 26-án arról beszélt, hogy az edzőtermekbe látogatók száma leginkább januárban növekszik, köszönhetően az újévi fogadalmaknak. Úgy véli, a problémák akkor vannak, amikor valaki hosszú hónapokig, esetleg évekig nem mozog. Úgyhogy érdemes egy viszonylag rendszeres, normál edzésre beállni, és akkor nem okoz nagy problémát egy-két hét kiesés.

A kutatók szerint bármennyi fizikai aktivitást iktattak szabadidejükbe az emberek, az nem tudta ellensúlyozni a hosszú éveken át folytatott ülőmunka káros hatását. Magyarországon évente több mint 5000-en halnak meg bélrákban, és 9000 új megbetegedést regisztrálnak.

Az ülő életmód másik súlyos kockázatára hívta fel a figyelmet tanulmányában Christopher Kabrhel amerikai orvos és kollégái. Véleményük szerint kapcsolat van a mozgásszegény életmód és a tüdőembólia kialakulása között. Arra a következtetésre jutottak, hogy a tüdőembólia kialakulásának kockázata kétszer olyan magas a sokat ücsörgők esetében, mint a keveset ülő társaiknál. Az eredményeket nem befolyásolta az életkor, a testtömeg-index és a dohányzás sem, így újabb bizonyítást nyert, hogy a mozgáshiány lehet a legfőbb oka a tüdőembólia kialakulásának.

Szintén megelőzhető lenne minden másodikként írja az index.hu 2011. május 9-én. Egy brit kutatás szerint, ha a nők többet mozognának, kevesebb alkoholt fogyasztanának és egészségesebben étkeznének, az emlőrákos esetek fele megelőzhető lenne. A Világ Rákkutatási Alap ajánlása szerint, már napi fél óra intenzív testmozgás is elég lenne. A 2012. július 19-i Népszabadság a The Lancet tudományos folyóiratban publikált tanulmányára hívta fel a figyelmet. A tanulmányt publikálta a Magyar Nemzet és további 7

online híryanag jelent meg a témában. A tanulmány szerint a felnőttek harmada nem mozog eleget – a lustaság, a fizikai aktivitás hiánya évente 5,3 millió életet követel. A tunyaság okozta halálozás olyan kórokkal mérhető össze, mint a szívbetegség, a cukorbetegség, illetve az emlő- és vastagbélrák. Azt javasolják, hogy a felnőttek hetente 150 percet mozogjanak – sétáljanak tempósan, kerékpározzanak vagy kertészkedjenek. Minden harmadik, tizenöt évesnél idősebb ember – világszerte mintegy 1,5 milliárd egyén – életvitele nem felel meg a fizikai aktivitásra vonatkozó ajánlásoknak. A kamaszok körében még aggasztóbb a helyzet: a 13 és 15 év közöttiek körében ötből négyen nem mozognak eleget.

Az RTL Klub 2012. szeptember 5-i híradójában a Harvard Közegészségügyi Iskola legfrissebb kutatását mutatták be, mely szerint a mozgáshiány ugyanolyan káros, mint a dohányzás. A kutatásra hívta fel a figyelmet az online hírportálok közül az index.hu, a weborvos.hu és a mandiner.hu is. A világon nagyjából ugyanannyian halnak meg a rendszeres testmozgás hiányában, mint a dohányzásban. Dr. Pavlik Gábor sportorvos, egyetemi tanár szerint többen halnak meg szívkeringési okból, mint az összes többiből együttvéve, és hatalmas statisztikák mutatják ki a fordított arányosságot a fizikai aktivitás és a szívrohamok, szívbetegségek száma között. Katus Tamás a Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi karának egyetemi adjunktusa szerint azok az elváltozások, amiket az emberek tapasztalnak – nem bírja lefutni a távot, vagy nem tudja felemelni a nehéz súlyokat – nem csak az öregedés jelei, hanem az inaktivitásé is. 2013. május 22-én a hazipatika.com-nak adott nyilatkozatban Dr. Darabosné Tim Irma a Semmelweis Egyetem ETK Fizioterápiai Tanszék oktatója és Dr. Werling Klára belgyógyász figyelmeztetett az ülő életmód veszélyeire. A gerinc fájdalmas betegségei mellett az agyvérzés, a szívinfarktus, a szívnagyobbodás és a vesebetegségek rizikófaktorát is növelheti az inaktív életmód.

A magyar egészségügyi portálok közül a hazipatika.com 2011 júliusában közölte elsőként azt a kutatást, amely a szív egészsége és a rendszeres testmozgás között vont erős kapcsolatot. A felmérés szerint a leghatékonyabb tevékenység az lehet, ha aerob és súlytréning gyakorlatokat végzünk. Ez a mozgásfajta főleg a túlsúlyosaknál lehet előnyös, mivel náluk a legnagyobb a kockázata a magas koleszterinszintnek, ami diabéteszhez vagy különböző szívbetegségekhez vezethet. Dr. Timothy Church, a Louisianai Állami Egyetem munkatársa szerint, akik csak súlyokat emelgetnek, ugyan izomerejük megnőtt, de derékbőségük nem csökkent és a szívük sem lett erősebb. A kutatást eredetileg az észak-karolinai Duke Egyetem munkatársai végezték; 196 túlsúlyos embert vontak be a kísérletbe,



majd három csoportba osztották be őket: az egyik csoport csak súly-tréninget végzett, a másik csak aerob gyakorlatokkal foglalkozott, míg a harmadik csoport mindkét tevékenységben részt vett. A súly-tréning csoport tagjai 0,7 kilót híztak, derékbőségük nem csökkent és a szív és diabéteszsel kapcsolatos kockázatok sem csökkentek, a csak aerob munkát végzők átlagosan 1,4 kg-ot fogytak és derekuk is 1,3 cm-rel csökkent, végül azok, akik mindkét gyakorlatot elvégezték, 2,8 kg-ot fogytak és emellett derekuk kerülete is 2,5 cm-rel csökkent. Csökkent továbbá a diabétesz és a szívbetegségek kockázata is; vérnyomásuk alacsonyabb lett. Az eredmények ellenére arra a kutatók sem tudják a választ, hogy ezen gyakorlatok miért ilyen hatékonyak arra az esetre, ha a szívünket akarjuk megvédeni.

A Circulation cikkét átvevő magyar lapok arról is írtak, hogy nem feltétlenül a sok mozgás az egészség kulcsa, elég csupán rendszeresen sportolnunk, testet mozgatnunk. Ezt támasztja az is alá, hogy kutatások szerint az, aki 150 helyett 750 percet edz, csak további 25 százalékkal csökkenti a szívbetegségek kialakulásának kockázatát.

Amerikai kutatásokra hivatkozva életmódoldalak számoltak be arról, hogy akik kerékpárral járnak munkába, közel két évvel tovább élnek, mint autóval közlekedő munkatársaik. Kiemelve továbbá, hogy akik bicikliznek, tíz évvel fiatalabbnak felel meg fizikai állapotuk, mint más kortársaiké. Korábbi véleményeket idézve jelent meg, hogy a két keréken közlekedők sokkal több füstöt szívnak tüdejükbe, mint autós társaik, azonban ezen állítás is megdőlni látszik, mivel a gépjárművek szellőzőrostélyai alacsonyabban helyezkednek el, mint a kerékpárosok orra, így a kocsival közlekedőknek ebben sincs szerencsájük.

További életmód oldalak foglalkoztak hasonló felmérésekkel, 2012. augusztus végén került nyilvánosságra egy a holland tudósok által végzett kutatás, melyben Arend Mosterd professzor vezetésével azon embereket vizsgálták, akik valamilyen tevékenységük közben szívrohamot kaptak. Azok, akik éppen sportoltak a baj bekövetkeztének pillanatában, nagyobb valószínűséggel éltek túl a szívrohamot, mint azok, akik a tv előtt ültek. A sportolók közel fele túlélte a kritikus helyzetet, míg ugyanez az arány az otthonülők körében csak 15 százalékos volt. A cikkek a kutatót idézve hozzátették, nem mindig válik előnyére az embereknek, ha túlságosan sokat sportolnak, mivel ez a kutatás is bizonyította, aktív testmozgás közben is kaphat valaki szívrohamot. Azt is kiemelte, habár a rendszeres mozgás és az aktív életmód nagyban hozzásegíti az illetőt a hosszabb és egészségesebb élethez, a sportolás közben rosszul lett embereken az is segített, hogy nagyobb

nyilvánosság előtt estek össze és így a segítség is hamarabb érkezhett.

Ezzel kapcsolatban a hvg.hu 2011. augusztus 16-án francia kutatók öt éves kutatómunkájára hivatkozva írt arról, hogy a hirtelen szívhalál nemcsak az élsportolókat fenyegeti. A vizsgálat során a halálozási statisztikákból azon eseteket válogatták ki, amelyek szívinfarktusos tüneteket mutattak és vagy a sport végzése alatt vagy az az utáni egy órában történt meg a baj. Miután a kutatást az amerikai Circulation magazin is leköszölte, elvégeztek egy hasonló felmérést az Egyesült Államokban, ahol kiszámolták: évente 4250 ember hal meg hasonló okokból kifolyólag. Negatívumként említették meg, hogy attól függetlenül, hogy a sport általában társas tevékenység és az esetek 93 százalékában volt szemtanú, csak 31 százalékukban próbálták meg újraéleszteni a bajba esettet.

A sport nemcsak a súlyosabb betegségektől védhet meg, hanem a mindennapos fertőzésektől is. 2012 januárjában a The Daily Telegraph közölte azt a kutatást, melyet Mike Gleeson, a Loughborough-i Egyetem professzora végzett el. A felméréssel kapcsolatban több hírforrás is idézte, hogy mérsékelt testedzéssel könnyebben védekezik a szervezet a felsőlégúti megbetegedések ellen. A kutató megvizsgálta, hogy a megbetegedés kialakulásának kockázatát egyharmadára csökkentette a napi gyorsabb tempójú gyaloglás. A cikkek azonban negatívumként is megemlítik a sportot, ugyanis a kutatás alapján hatszorosára növekedett azoknak az embereknek a betegségi rizikófaktora, akik részt vettek valamilyen maratoni futáson. A kutatás szerint ezzel azt lehet bizonyítani, hogy a „lassabb” sport gyorsítja, megerősíti az immunrendszert, míg a túlzott, megerőltető sportok akár le is gyengíthetik azt.

A MOB kezdeményezésében országsszerte sikerrel rendezték meg a Világ Gyalogló Napokat. Még kevésbé ismert, hogy a világnapok között van egy ilyen, a mozgást, közelebbről a gyaloglást, a sportos életmódot népszerűsítő nap is. A legtöbb híradás a hétvégén a Budapest Maratonról és egyéb futóversenyekről szólt, de büszkék lehetünk arra is, hogy a gyaloglást népszerűsítő rendezvények szintén nagy tetszést arattak.

Nem mindenki engedheti meg magának, hogy megerőltető mozgást végezzen. A jelentős túlsúllyal élőknek például nem ajánlott a futás, számukra megfelelőbb a gyaloglás, amelyet életkortól, egészségi állapottól függetlenül mindenkinek csak ajánlani lehet – állítják a szakemberek.

Ebben az évben 18 megyéből, valamint Budapestről érkeztek nevezések a Világ

Gyalogló Nap rendezvényeire, s közel 150 helyszínen rendeztek 5-10 km hosszú gyalog- és nordic walking túrákat, valamint nagyobb távú teljesítménytúrákat. Az országszerte számtalan érdekességgel tarkított gyalogló napokon más sportágak profi sportolói is csatlakoztak a programokhoz. Rácalmáson például profi kézilabdások gyalogoltak: a Dunaújvárosi Kohász Kézilabda Akadémia NB I-es Női Kézilabda csapata is a gyaloglást választotta ezen a napon a válogatott játékos, Ferling Bernadett vezetésével.

Az idén az iskolákat is bevonták a gyalogló napba, a legaktívabb intézményt sportszerutalvánnyal jutalmazták. A szervezők szinte mindenhol gondoskodtak érdekes és hasznos kiegészítő programokról (sportfesztivál, egészségfesztivál, kutyás séta, sportverseny, az egészséges életmódot népszerűsítő bemutatók, táncbemutatók, fitsségi mérések). A jó hangulathoz hozzájárult, hogy a gyönyörű őszi napsütésben mindenki átérezhette az egészséges életmód, a mozgás, a szabadban, közösen eltöltött idő örömét.

A mozgás népszerűsítése egész Európára kiterjedő kezdeményezéssé nőtte ki magát: ezért indult a NowWeMove Kampany, amelyhez hazánk is csatlakozott, és amelynek célja, hogy 2020-ig 100 millióval emelkedjen a rendszeres mozgást végző európaiak száma. Természetesen kampányon kívül, akár társaságban, de akár egyedül is lehet gyalogolni. Lehetőleg nemcsak a Világnapokon, hanem minden nap.

A magyar lakosság egyre bátrabban vélekedik a különleges sportokról. A Generali Biztosító 2013. július 3-án publikált felmérésében a magyar lakosság extrém sportokra való fogékonyságát vizsgálta. A közvélemény-kutatás eredményeit több hírportál is napirendre tűzte, kiemelve, hogy a magyarok 40 százaléka szívesen kipróbálna valamilyen extrém sportot. A megjelenések beszámoltak róla, hogy az 1200 fős reprezentatív kutatás elsősorban arra kereste a választ, hogy a 18-59 év közötti magyar lakosság mennyire vonzódik az adrenalin szintet emelő sportokhoz, emellett részletezték az eredményt, miszerint a felmérésben résztvevők 56 százaléka próbálná ki az ejtőernyős ugrást, 49 százalék a siklórepülést, 41 százalék pedig a vadvízi evezést, miközben a bungee jumping a megkérdezettek 38 százalékát, a sziklamászás 35 százalékát érdekli. A lakosság fizikai aktivitását támogató üzenetként jelent meg, hogy a szülők 56 százaléka akár gyermekének is megengedné, hogy kipróbálja valamelyik extrém sportot, azonban eltérés mutatkozott a férfiak és nők engedékenysége között, míg előbbieknél 66 százaléka, utóbbiaknak csak 49 százaléka gondolkodott így. A médiumok a kutatást idézve ugyanakkor azt is megemlégtették,

hogy a lakosság 13 százalékának volt már súlyos sportsérülése, további 11 százalék esetében pedig személyesen ugyan nem történt baj, de családjában már volt súlyos eset. Arra a kérdésre, hogy milyen sportot tartanak a legveszélyesebbnek, amit már kipróbáltak, egyértelműen a téli sportokat válaszolták a legtöbben, azonban a kerékpározást és a siklóernyőzést is sokan említették. Részletesebb tartalmak egyúttal felidéztek, hogy az egészségbiztosítási törvény szerint különösen veszélyes sportnak minősül egyebek mellett a barlangászat, a bázisugrás, az ejtőernyőzés, a falmászás, a félkezes és nyílttengeri vitorlázás és a hegymászás. A témával kapcsolatban a Kossuth Rádió július 18-i Napközben című műsorának Járai Róbert sportpszichológus és Schaub Erika, a Generali Biztosító személybiztosítási igazgatója is interjút adott, elemezve a kutatás eredményei mellett az extrém sportok által jelentett pszichés kihívásokat is.

Habár nem extrém sportokról szólt feltétlenül, mégis ideköthető az a cikk, melyet 2012. augusztus 2-án jelentetett meg a webbeteg.hu egészségügyi portál. Amerikai kutatókra hivatkozva olyan sportágakat említettek meg, amelyek, habár nem extrém mivoltúak, mégis veszélyt jelenthetnek üzöikre; több ezek közül olimpiai sportág is. A legveszélyesebbek között szerepel a kosárlabda, kerékpározás, röplabda, valamint a tenisz. A honlapnak dr. Major Zoltán, sportorvos-reumatológus is nyilatkozott; ő a „különösen sérülékeny” sportokhoz sorolta az atlétikát, a futballt és a kézilabdát. A szakember véleménye szerint a sérüléseket okozhatja a nem megfelelő bemelegítés, a rosszul összeállított edzésterv vagy akár a túlzott igénybevétel is. Az amerikai kutatás szerint legveszélyeztetettebb pontjai a szervezetünknek a fejünk, térdünk és az ujjaink. Az izomszakadások és a rándulások a leggyakoribb sérülések és meglepő módon „csak” minden tízedik sérülés jár valamilyen csonttöréssel. Major Zoltán szerint ahhoz, hogy elkerülhessük a baleseteket, a legfontosabb a folyamatos sportorvosi felmérés. Mutina Ágnes, olimpikon szerint az úszás is a veszélyesebb sportok közé sorolható, ő maga is műtétre vár, mivel térde kiakadt. A cikk szerint szintén az egyik legkényesebb része testünknek a térd, a porcokorongok igen kis behatás miatt is elcsúszhatnak és tönkremehetnek.

A téli sportolás, a szabad levegőn eltöltött mozgás örömről és hasznossága mellett nyilatkozott Dr. Pavlik Gábor sportorvos, az MTA doktora, professor emeritus.

Télen a szokásosnál kevesebbet mozognak az emberek, nehezebben mennek ki a szabadba. Vannak, akik egyenesen ember elleni erőszaknak tartják, ha ki kell mozdulniuk a

fűtött lakásból. Nyáron a napsütés, a vízpartok, a hűvös erdei utak önmagukban is vonzerőt gyakorolnak a sportolásra és arra készítetik az embereket, hogy mozogjanak, kapcsolódjanak ki a szabadban. Télen a zordabb idő, a szél, az eső néha valóban visszatartat bennünket attól, hogy a szabadban mozogjunk, sportoljunk.

A tél azonban hosszú és szerencsére Magyarországon sokkal több a napsütéses nap télen, mint a zimankó, és ilyenkor öröm a szabadban mozogni, kirándulni. Ha hó is van, megsokszorozódnak a téli mozgás lehetőségei: lehet síelni, szánkózni, korcsolyázni, havas tájakon túrázni. Ilyenkor a szervezetünk a hideg levegő és a mozgás hatására több hőt termel, a mozgás tehát szó szerint felmelegíti a testet és a lelket. Olyan érzést élhetünk át télen, amelyet egyetlen évszakban sem. Ez a téli mozgás igazi, semmivel sem összehasonlítható hozadéka, ami elsősorban a testben a hideg és a mozgás hatására végbemenő biokémiai folyamatok összességének eredménye. Az már tudatos része a folyamatnak, hogy ezt az eufóriát megtapasztalva újra és újra át szeretnénk élni ezt a páratlan érzést. Nem véletlen, hogy egy hosszú téli hétvége a hegyekben szinte kicseréli az embert. Persze nem kell feltétlenül hegyekbe menni, vagy sílécet kötni a talpunkra, hiszen a lényeg: a hideg és a tudatosan felépített mozgás együttese.

A téli regenerálódásnak különösen a tél második felében, főleg januárban és februárban van jelentősége, mert akkor már kimerülnek a tartalékaink. Olyankor a már hosszabbodó nappalok és a több fény is segít bennünket.

A hagyományos felfogás szerint a tél a passzivitás, a visszavonulás, a lelassulás időszaka. Mégis a tudatosan tervezett és kivitelezett téli mozgásra minden embernek szüksége van. Talán soha nem volt ennyire szükség arra, hogy többet mozogjanak és sportoljanak az emberek. Egyes felmérések szerint a magyarok 17-20 %-a mozog csak rendszeresen, 80%-uk passzív. Ez rettenetes, ezen feltétlenül változtatni kell!

Nem igaz, hogy télen az embereknek le kell lassulniuk, ahogy az sem igaz, hogy felesleges kalóriákat kell magunkba tömni ahhoz, hogy átélhessék a tél örömeit.

A jó fizikai teljesítményhez, az egészséges élethez a mozgás mellett megfelelő, tudatos táplálkozás is társul. Az alapanyagcsere-szükségletet tekintve természetesen nagy különbségek vannak az egyes emberek között korra, nemre, foglalkozásra nézve, nem is említve az egyéni adottságokat, beleértve akár az étvágyat is. Egy átlagember

jó étvágygal naponta elfogyaszt kb. 2000-2500 kalóriát. Télen ez mozgás nélkül felmegy 2800-3000 kalóriára. Ez a 300-500 kalória többletet jelent naponta. A már említett 80%-os inaktív népesség esetében ezek a plusz kalóriák jelentős súlytöbbletet eredményeznek.

Rontja a helyzetet, hogy Magyarországon nemcsak magas a súlyproblémától szenvedők aránya, hanem ijesztően gyorsan növekszik is ez a csoport: 30-40 évvel ezelőtt a lakosság 20%-a volt túlsúlyos, most pedig 45-50%-a. Evolúciós szempontból 40 év semmi, szinte csak egy pillanat, s ez alatt megduplázódott a túlsúlyosak aránya! Ez nagyon komoly, mondhatni drámai probléma. Ne szépítsük a valóságot: népünk egyre csak dagad.

Megoldást, változást csak a tudatos mozgás és táplálkozás hozhat. Nem a táplálékmegevonás a testsúly csökkentésének megfelelő módja. A táplálék nemcsak energiát tartalmaz, sok olyan alkotórész van benne, amire a szervezetünknek alapvetően szüksége van: fehérjék, zsírok, szénhidrátok, vitaminok, ásványi anyagok, ezek megvonása hiánytünetekkel, zavarokkal jár. Télen ráadásul a szervezet vitamin-tartalékai, elsősorban C-vitamin készlete egyébként is kimerülőben van, s különösen tél vége felé az ételek vitamintartalma alacsonyabb.

Az egészséges test és lélek szükségletei tekintetében télen annyit sportoljunk, amennyi belefér az emberek életébe. Természetesen más mennyiségben gondolkodhatnak a profi sportolók és másban az amatőrök, mást engedhetnek meg maguknak a csúcsvezetők és mást a nyugdíjasok, mást a diákok és a fiatal családosok, mást az egészségesek és mást a beteg emberek.

Hasznos és jó, ha télen nemcsak kültéren, hanem beltéren is sportolunk, például úszunk, tornázunk, vagy bármilyen teremben végezhető sportot is űzünk. Tehát a zárt térben és a szabadban végzett mozgás kombinációja a legeredményesebb.

Az elhízást elkerülendő naponta 300-400 kalóriát kell elégetni, amit egy amatőr szinten mozgó, sportoló ember 1 óra alatt éget el. Tehát az ideális az volna, ha a hét minden napján tudnánk 1 órát mozogni, sportolni. A realitásokat figyelembe véve 20 éves korig kívánatos lenne a heti 7 óra mozgás, 30-40 év között a heti 5-6 óra, 40-50 év között heti 4-5 óra, 50-65 év között heti 3 óra, 65 felett pedig heti 2 óra közepesen intenzív mozgás. Ebbe a mozgásba a tempós séta is beletartozhat, a lépcsőzés, vagy a közlekedési eszközök kiváltása gyaloglással. Ezek természetesen átlagok, amiktől egészségi állapot és szabadidő

függvényében felfelé el lehet térni.

Természetesen, mint minden évszak, a tél is hordoz veszélyeket. Számos dologra jobban oda kell figyelni, bizonyos alapvető szabályokat pedig ugyanúgy be kell tartani mint nyáron. A hiedelmekkel ellentétben, télen nem a sportolás közben fáznak meg az emberek, hanem akkor, ha kimelegednek, és a mozgás befejezését követően is a hidegben maradnak, hőtermelésük ilyenkor már nem védi őket. A megfelelő öltözet, táplálkozás és mozgás éppenséggel védi a szervezetet. Nem kell félni a hidegtől, nemcsak lehet, de kell is mozogni, futni, kimelegedni a téli időszakban is. Az immunrendszert a mozgással és a hőmérséklet változtatásával célszerű edzeni, erősíteni.

A szabadban végzett sportok egyértelműen és mérhetően pozitívan hatnak az emberi szervezetre. Bizonyos hormonok szintje a mozgás hatására emelkedik, értve ez alatt a pozitív stressz-hormonokat, amelyek mind segítenek az immunrendszer erősítésében, mozgás hatására emelkedik a jó hangulatért, az örömért felelős hormonok szintje is.

Nagyon fontos, hogy télen is megfelelő mennyiségű és minőségű folyadékot igyunk. Azt talán mondanom sem kell, hogy téli sportolás közben tilos alkoholt fogyasztani! Ebben az évszakban nem tör ránk olyan kínzó szomjúság, mint a nyári forró napon, de ez nem jelenti azt, hogy a szervezetünk ne igényelné a folyadékot. A napi másfél liter folyadékot mindenkinek meg kell innia, akár sportol, akár nem. Ha izzadással járó testmozgást végzünk, ennél többet kell innunk, hogy a keringés, az izmok és a szövetek ellátása megfelelő legyen. Alapszabály: szomjazni télen sem szabad!

Sokan vannak, akik nem tudják megfizetni sem a téli sportfelszereléseket, sem a drága síutakat, de nem is kell. A mozgás örömét bárki átélheti egy jó csúszásmentes bakancsban, vízhatlan meleg kabátban. Örvendetes a nordic walking növekvő népszerűsége, amit télen is lehet űzni és szinte ingyen van. Számtalan sportágat említhetnék még, csak az emberek egyéni elhatározásán és tudatosságán múlik, hogy mozognak-e és miként teszik azt.

A sportolás megkezdését követően a hideg hatására rövid ideig tartó kellemetlen légszomj, szorító mellkasi érzés jelentkezik. Ettől nem kell megijedni és nem kell leállni, mert magától elmúlik, ahogy jobban bemelegszik a szervezet. A jelenség oka, hogy a hidegben a légutak nem tudnak kellő gyorsasággal kitágulni, miközben a teljesítmény miatt több oxigént igényel a szervezet. Ez okozza az átmeneti kellemetlen érzést, ami a

szervezet bemelegedésével megszűnik.

Nemcsak ezekben a sportágakban, hanem minden téli sport esetében rendkívül fontos a bemelegítés. A téli sportsérülések jórészt elkerülhetők, ha alaposan bemelegítünk bármilyen szabadban végzett mozgás megkezdése előtt. Ez vonatkozik a szervezet átállítására, a hőtermelés beindítására, a belső szervek működésének átállítására, végül a speciális izomcsoportok átmozgatására, a rutin mozdulatok begyakorlására. Csak ezek után lehet a sporteszközökhöz nyúlni és elkezdni a mozgást. Nagyon fontos, hogy ezt a sorrendet mindig betartsuk, mert csak így érhetjük el, hogy eredményes és élvezetes legyen a mozgás a szabadban.

Fokozatossággal, bemelegítéssel, szakembertől tanult mozgással és megfelelő táplálkozással sok örömet okozó, varázslatos élményeket szerezhethetünk téli sportolás, mozgás közben. Ne mondjunk le a mozgásról, az élet e gyönyörű ajándékáról télen sem!

Magyarországon 620 ezren cukorbeteg, közülük 170 ezren szenvednek valamilyen inzulinkezelést igénylő betegséggel. A gyógyszeres terápiára évente 28 milliárd forintot költ a kormányzat, de a megfelelő gyógyszerhez nem mindenki fér hozzá. A megfelelő gyógyszer mellett sem szabad elhanyagolni a rendszeres testmozgást. A 2-es típusú cukorbetegség kialakulása szorosan összefügg az életmóddal, és az állam finanszírozza a betegség kezelését, de az emberek is sokat tehetnek egészségük megőrzéséért. A cukorbetegség számos más súlyos betegség kialakulását hozhatja magával, és ezek jelentősen rontják az életminőséget.

Szócska Miklós szerint eredményes volt az inzulinkezelés mellett bevezetett ösztönző rendszer. Hangsúlyozta, az egészségfejlesztési irodák a diabétesz világnapjához kapcsolódóan az országban számos mozgással összefüggő programot szerveztek, hogy ezzel is felhívják a figyelmet a testedzés fontosságára a cukorbetegknél.

Barkai László, a Magyar Diabetes Társaság elnöke kiemelte, a cukorbetegség globális népegészségügyi probléma, és az Egészségügyi Világszervezet a krónikus nem fertőző betegségek közül a négy legfőbb halállal járó megbetegedésként említi a cukorbetegséget. A professzor szerint azért is oda kell figyelni erre, mert súlyos gazdasági terhet jelent a betegség és szövődményeinek kezelése az egyes országoknak.

Kincses János, a Magyar Cukorbeteg Országos Szövetségének elnöke pedig arról



beszél, hogy a csökkenteni kell a rizikófaktorokat. Napi harminc perc intenzív mozgással akár 30 százalékkal csökkenthető a szívinfarktus kialakulása.

Összességében a legtöbb cikket generáló téma a sport, mint a rák ellenszeréről szólt. A publicisztikák a vizsgált időszak jelentős részét lefedték, de a trend meglepő alakot mutatott: az természetes volt, hogy az első hónapokban nagyszámú írás jelent meg, de, miután a 2012-es évben lecsökkent ez a szám, a 2013-as évben ismét nagy intenzitással jelentek meg a témába vágó elemzések. A rákkal kapcsolatos cikkek egy nagyobb halmazba is beletartoznak; mégpedig a sport, mint a betegségek ellenszere csoportba. A három év alatt a cikkek több, mint felét betegségek és a sport kapcsolatáról szóló kutatások töltötték ki, ami egyrészt a nagyszámú publikációk miatt is pozitívum, másrészt pedig azért volt kedvező, mivel szerencsére a legkisebb helyi érdekeltségű lap, online hírportál is foglalkozott ilyen témával s összefoglalóként mindig igyekezett a lakosságot valamilyen sportág kiválasztására motiválni.

Emellett korcsoportokra lebontva az ifjúsággal foglalkoztak a legtöbbet; egyrésztől azért, mert őket lehet legkönnyebben elérni az iskolákban, másrésztől pedig azért, mert több vizsgálat is azt bizonyította, ha fiatal korunkban elkezdünk sportolni, felnőtt- és időskorunkra is könnyebben megtartjuk ezt a jó szokásunkat, sőt, az ifjúságunk alatt sporttal eltöltött idő jótékony hatása csak több év múlva mutatkozik meg. Ha már diákok, akkor itt jöhetnek szóba a kutatások által létrehozott programok is, amik a 2013-as évtől kezdve egyre több diákot bevontak valamilyen sportegyesületbe.

Szerencsére a szebbik nemről is írtak; két téma jelent meg, több, mint 100 cikket generálva; az egyik téma az emlőrák megelőzése volt, a másik pedig a magzat védelmében szólt, olyan szempontból, hogy a kismamák mennyit sportolhatnak az áldott 9 hónap alatt.

A publikációk többnyire nem saját negatívumokat említettek, hanem a statisztikák rossz példáit hozták fel; ilyenek voltak a lustaságról, gyógyszerszedésről vagy az elhízásról szóló mondatok.

A sportban jelentkező szociodemográfiai egyenlőtlenségek széles körben ismertek. Nemi különbségeket az általános iskolások sportolásában nem találtunk, azonban a különbségek középiskolások körében már jelentősek. A szocio-ökonómiai státusz jelentősége nem elhanyagolható, sőt a rendszeres sportnál a legfelsőbb osztály tagjaira jellemző a legmagasabb szintű sportaktivitás. A családi struktúra befolyásolja a káros

egészségmagatartások alakulását, a sportolási szokások tekintetében nincs jellemzően összefüggés. Az is jól látható, hogy a társas hatások a preventív egészségmagatartások kialakulását is elősegítik. A társas hatások mértéke és szerepe a fiúk és a lányok csoportjában általában eltérő.

A kutatási eredmények kivétel nélkül megerősítik, hogy a szabadidősportnak kedvező hatásai vannak minden területen.

Kimutatták azt is, hogy egyre kevesebbet mozgunk, noha a rendszeres fizikai aktivitásnak számtalan pozitív élettani hatása van. Ezek közül kiemelkednek a keringési rendszerre gyakorolt jótékony hatások. Már a mérsékelt intenzitású és időtartamú fizikai aktivitás is pozitív hatással bír, így például a heti 4-5 alkalommal végzett 30 perces séta vagy gyaloglás. A rendszeres fizikai terhelés hatására javul a vérkeringés, a szívizmok oxigénellátottsága nő. A szívben található izmok funkcionálisan alkalmazkodnak a terheléshez, ezáltal csökken a szívizmok terheléskor fellépő oxigénigénye, így alacsonyabb lesz a szívfrekvencia és a vérnyomás. Emellett a szív teljesítőképessége megnő, erősebb és hatékonyabb összehúzódásra lesz képes.

Fokozott fizikai aktivitás hatására a szervezet szimpatikus aktivitása csökken, és ez értágító típusú anyagok felszabadulásával jár. Ennek köszönhetően a magas vérnyomás és a koszorúér-betegségek megelőzésében is kiemelkedő szerepet játszik a rendszeresen végzett testmozgás. A rendszeres fizikai aktivitás előnyösen befolyásolja a szervezet inzulinműködését. A tréning során fokozódik az inzulinérzékenység, ami jelentősen hozzájárul a II. típusú cukorbetegség kialakulásának megelőzéséhez.

A fent felsorolt pozitív hatások mellett a fizikai aktivitás hiánya viszont számos egészségi problémát okoz szervezetünkben, többek között hozzájárul az elhízás kialakulásához. A civilizált társadalmakban a kalóriabevitel jóval meghaladja szükséges értéket, és a fel nem használt tápanyagot a szervezet elraktározza, felhalmozza – ez vezet az elhízáshoz. A testmozgással járó izomműködés során nélkülözhetetlen tényező a megfelelő mennyiségű energia jelenléte a szervezetben, mert ez a fokozott felhasználás során kiüríti a zsírraktárakat. Ez a fokozott energiafelhasználás azonban rendszeres fizikai terhelés esetén nem korlátozódik a testmozgás idejére, hanem a testmozgás befejezése után is megmarad. Ezáltal tartósan megemelkedik a nyugalmi alapanyagcsere, a felesleges zsírbontás révén a zsírtmentes testtömeg és a zsírtömeg aránya javul, tehát az elhízás megelőzésében nagyon

fontos szerepe van a testmozgásnak, a megfelelő energiafelhasználás szabályozásával. A rendszeres testmozgás további jótékony hatása a szervezetünkre, hogy előnyösen befolyásolja immunrendszerünk működését. Az inaktivitás bizonyos rosszindulatú tumorok kialakulásának fontos tényezője lehet: vastagbél-tumorok, az emlő- és tüdő-tumorok gyakoribbak inaktív egyéneken.

Rendszeres testmozgás hatására légzőszervi, kiválasztó-rendszeri, hormonális és idegrendszeri változás is bekövetkezik. Az agy endorfin hormont (ópiumszerű anyag) szabadít fel, amely boldogságérzetet vált ki. Ez az érzés a testmozgás abbahagyását követően még egy ideig – akár órákig is – megmarad, aminek köszönhetően nemcsak boldogabbnak érezhetjük magunkat, hanem fájdalom és fáradtságcsökkentő hatással is bír. Az endorfinok további pozitív tulajdonsága, hogy gátolják a szervezeti stressz-választ, így a szorongásos tüneteket is mérsékelni tudják. Visszatérő fejfájás esetén a rendszeres sportolás jelentősen csökkentheti a rohamok intenzitását és gyakoriságát. A hosszabb időn át, rendszeresen végzett testmozgás a lelki egészségünkre is pozitív hatással van, így az önértékelésünkre, önbizalmunkra. Javítja hangulatunkat, segíti a stressz leküzdését, csökkenti a depresszió és a szorongás tüneteit. A rendszeres testmozgás további kedvező hatásai: növeli a kitartást, a magunkba vetett hitet, az önbizalmat. Csoportban végezve csökkenti az elszigetelődést, gyorsítja a reagálást a külső változásokra, természetben végezve még nagyobb felfrissülést okoz, rendszert visz a mindennapokba, a szellemi teljesítményt is javítja, a mozgás során izmaink kellemes elfáradása elősegíti a nyugodt alvást, a gyerekeknél levezeti a „felesleges energiát”, fejleszti a koordinációt, és közösségformáló szerepe van.

Rendkívül fontos, hogy már gyermekkorban el kell kezdeni kialakítani a sport szeretetét, mivel a fizikailag aktív fiatalok egészségesebben táplálkoznak, szabadidejüket hasznosabban töltik el, általában nem túlsúlyosak, a stressztűrésük jobb, kevésbé szorongnak, és nagyobb mértékben kerülnek a káros szokások felvételét. A rendszeres fizikai aktivitást végző személyek magabiztosabbak, könnyebben alakítanak ki baráti kapcsolatokat, külsejükkel elégedettebbek, és a tanulmányi eredményük is jobb, szemben a fizikai aktivitást kerülő társaikkal.

Nemcsak testünk formálásában alkalmas, ha sportolunk, hanem lelkünkben is változásokat idéz elő. A sportban találhatunk célokat, motivációt, örömet, sőt még boldogságot is. A mozgás és a sport között nagy különbség van, és ez főleg érzelmi szinten nyilvánul meg. Ha csak mozgunk, hogy lemenjen rólunk pár kiló, az soha nem

ad olyan eredményt, mint, aki rendszeresen sportol, még ha ugyanannyi időt szánnak is rá. A sport egyfajta elköteleződés, a mozgás felé, így életünkbe teremtünk egy biztos pontot. Sokkal nagyobb örömforrás a sport, amit a játék élvezetéért csinálunk. A sport fejleszt minket, megmutatja a határainkat. Ahhoz, hogy különbséget tudjunk tenni egy egyszerű kocogás és a futás, mint sport között, nemcsak a rendszerességet, hanem a hozzáállást és elkötelezettséget is nézni kell.

Sokan hiába határozzák el, hogy, megváltoztatják életmódjukat és komolyan neki fognak sportolni, de nem tudják, mit válasszanak, és hogyan kezdjék el. Csak úgy találhatjuk meg a számunkra megfelelő sportágat, ha szétnézünk és kipróbáljuk a lehetőségeket. Bármit is választunk sport gyanánt, a lényeg, hogy élvezettel és odaadással csináljuk, így már nemcsak arról fog szólni, hogy pár kilót leadjunk, hanem egy életformát alakítsunk ki magunknak.

A sportolás mind gyermek, mind felnőtt korban elengedhetetlenül fontos az egészség megtartása érdekében. Éppen ezért nem feltétlen a mozgásforma számít, hanem maga a fizikai aktivitás, mely életünk kulcsfontosságú részévé kell, hogy váljon.