

Testmozgás, 2019

Hazánkban a felnőttek 59%-a szabadidejében egyáltalán nem sportol^[1]. Az Egészségügyi Világszervezet (WHO) ajánlásának megfelelő heti 150 perc aerob mozgást tízből hárman, a heti kétszeri izomerősítést pedig ketten gyakorolják. A mindkettőt rendszeresen végzők 81%-a pozitívan vélekedik az egészségéről. A felnőttek egyharmada ugyan nem sportol, de munkája során teljesíti a megfelelő mennyiségű mozgást. Tízből kilencen rendszeresen gyalognak. Többségük mindennap, ötödük többnyire hétköznapiakon jár gyalog.

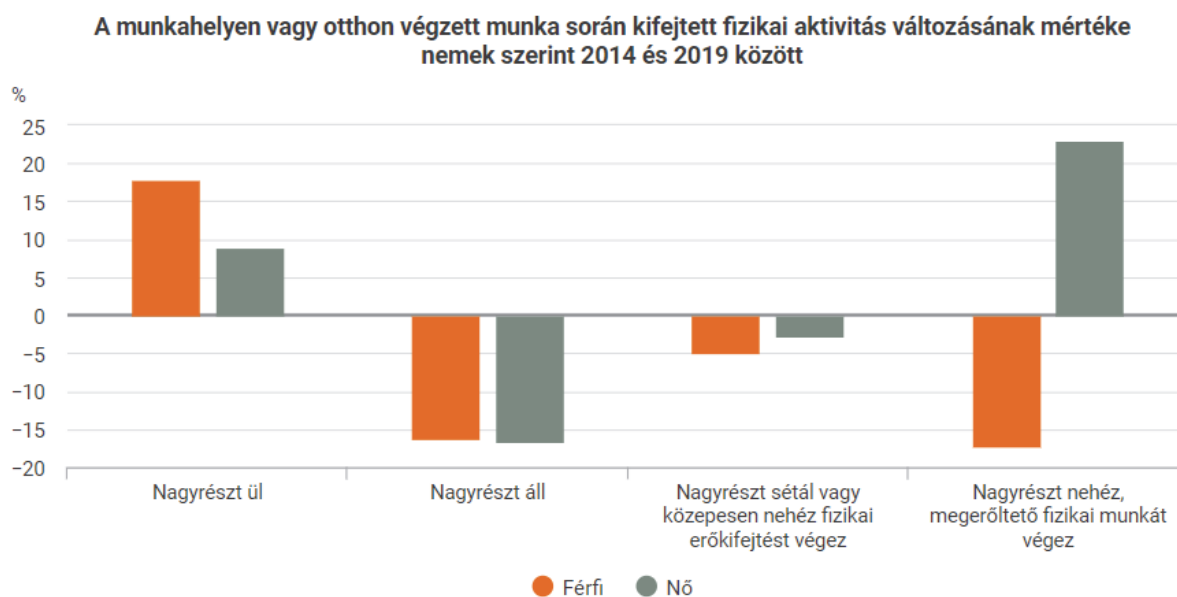
A WHO becslése szerint világszerte évente 4 millió és 5 millió közé tehető azon halálesetek száma, amelyek aktív életmóddal elkerülhetőek lennének. A rendszeres fizikai aktivitás kulcsfontosságú a leggyakoribb betegségek, a szív- és érrendszeri megbetegedések, a 2-es típusú cukorbetegség és a rák megelőzésében, illetve sikeres kezelésében. A testmozgás a mentális egészségre is pozitív hatással van, mérsékeli a depresszió és a szorongás tüneteit, javítja a gondolkodási képességeket, megelőzi az agyi funkciók leépülését.

A technológia fejlődésével azonban szűkülnek az aktív életmód terei, a közlekedés és a munka mellett a szabadidőt is egyre inkább a fizikai inaktivitás, ezzel párhuzamosan pedig a világ népességének mind nagyobb arányát a mozgásszegény, ülő életforma jellemzi.^[2]

Nőtt a munkájukat ülve végzők aránya

Magyarország lakosságának^[3] több mint fele a fizikai aktivitást tekintve passzívan végzi munkáját, ülve vagy állva.^[4] 2014 és 2019 között a munkájukat ülve végzők aránya 36-ról 40%-ra nőtt. A férfiak esetében ez 18%-os növekedést jelent, kétszer nagyobb mértékűt, mint a nőknél, így az ülőmunka egyforma arányban vált jellemzővé mindkét nemnél. Tízből négyen könnyű vagy közepesen nehéz fizikai tevékenységeket végeznek. Megerőltető fizikai munkája a népesség 6,7%-ának van, háromszor annyi férfinak, mint nőnek, bár a két nem közötti különbség az öt év alatt jelentősen csökkent az érintettek arányának ellentétes irányú változása miatt.

1. ábra



A lakosság 41%-a naponta legalább hét órát tölt ülással vagy fekvéssel az alvásidőn túl, ami már az egészséget veszélyeztető^[5] számít. A napközbeni inaktivitást tekintve különösen veszélyeztetettek a 15–17 éves serdülők (61%), a tanulók (58%) a felsőfokú végzettségűek (57%), azok, akik hosszan tartó egészségi probléma miatt nem dolgoznak (50%), valamint a legmagasabb jövedelemmel rendelkezők (56%) és a nagyvárosban (48%), főleg a Budapesten élők (56%).

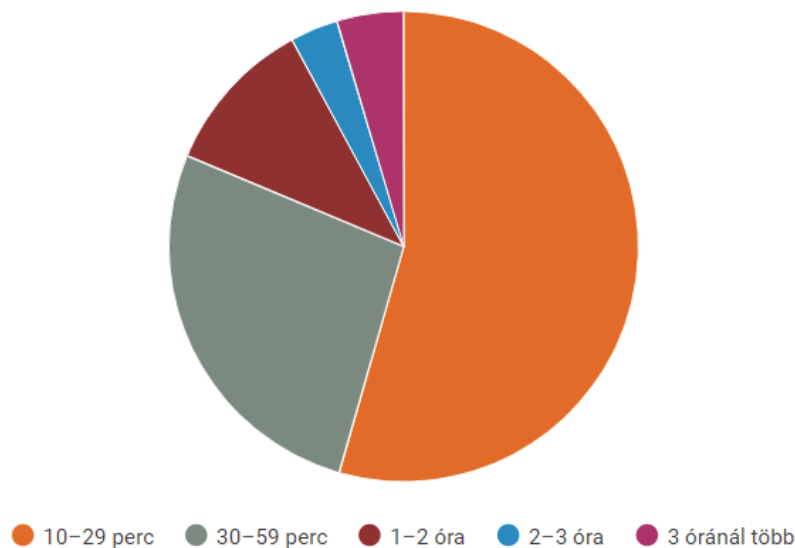
Tízből kilencen rendszeresen gyalognak

Bár az utóbbi évek vizsgálatai azt mutatják, hogy az ülő életmód káros hatásait csak rendszeres és intenzív testmozgással lehet igazán ellensúlyozni, a kutatások azt is jelzik, hogy minden mozgás számít, és a könnyű fizikai aktivitás, így a közlekedés közbeni mozgás is jótékonyan hat az egészségi állapotra.^[6]

A lakosság 87%-a rendszeresen^[7] közlekedik gyalogosan. A gyaloglók több mint fele mindennap, ötöde többnyire hétköznapokon, a hét öt napján jár gyalog, ugyanakkor többségük napi átlagban egy óránál kevesebbet.

2. ábra

A rendszeresen gyaloglók gyaloglással töltött ideje, naponta, 2019, %



Az idősödéssel és a mozgásszervi problémák kialakulásával csökken a gyaloglásra való készség, a 65 évesek és annál idősebbek ötöde már nem gyalogol rendszeresen, míg a legfiatalabbaknak csak az elenyésző része (4,2%).

Minden hatodik budapesti közlekedik kerékpárral

A gyaloglók aránya nem változott számottevően 2014 és 2019 között, a közlekedési céllal rendszeresen^[8] kerékpározóké azonban csökkent, 40-ről 36%-ra. A kerékpározók negyede jár naponta kerékpárral.

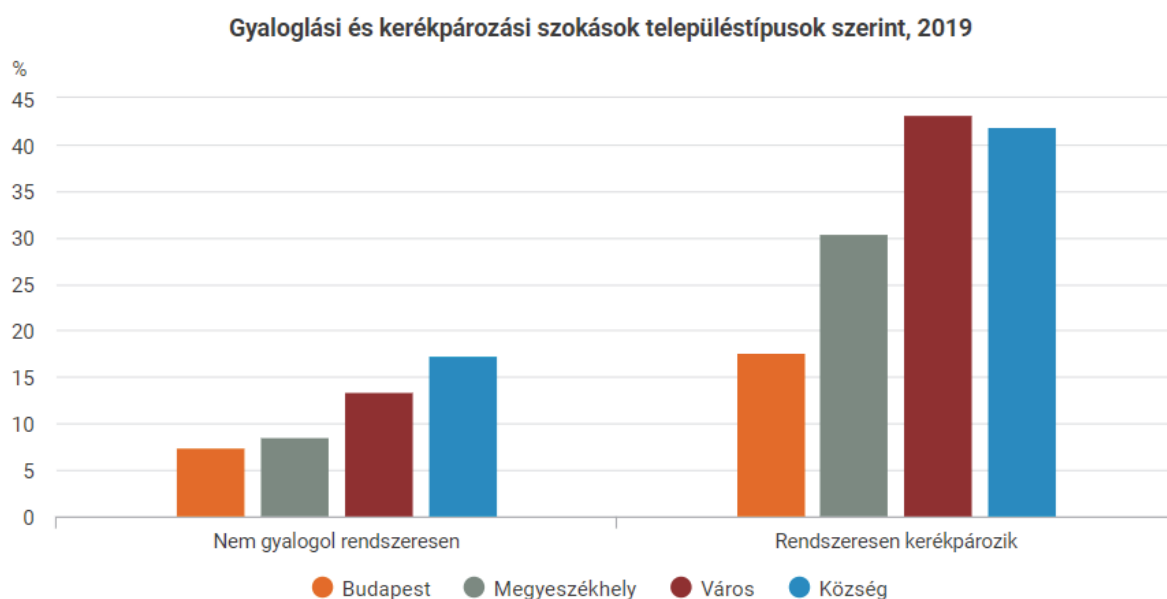
A 18–64 éves férfiak és nők közel azonos arányban (39 és 38%) használják kerékpárjukat, nemenként vizsgálva viszont jelentős a különbség a serdülők és az idősek között. A fiatal kerékpározó fiúkhoz (59%) képest egyharmaddal kevesebb lány (39%) kerékpározik. Míg a

nyugdijas korú férfiak több mint harmadára (37%) továbbra is jellemző ez a tevékenység, addig az idős nőknek már csak a 20%-ára.

A lakóhely típusa befolyásolja az ott élők gyaloglási szokásait is, de különösen a rendszeres kerékpározásra van hatással. A nagyvárosokban kevésbé jellemző, a megyeszékhelynél kisebb településeken gyakoribb a kerékpáros közlekedés, az ott élők több mint 40%-a jár kerékpárral, közel két és félszer annyian, mint a fővárosban. A fővárosban a legnagyobb arányban (27%) a 35–64 éves férfiak kerékpároznak.

Különösen a kisebb településeken élő idősekre jellemző, hogy nem gyalognak rendszeresen, ugyanakkor nem szoktak le a kerékpározásról, hiszen négytizedük jár vele rendszeresen.

3. ábra



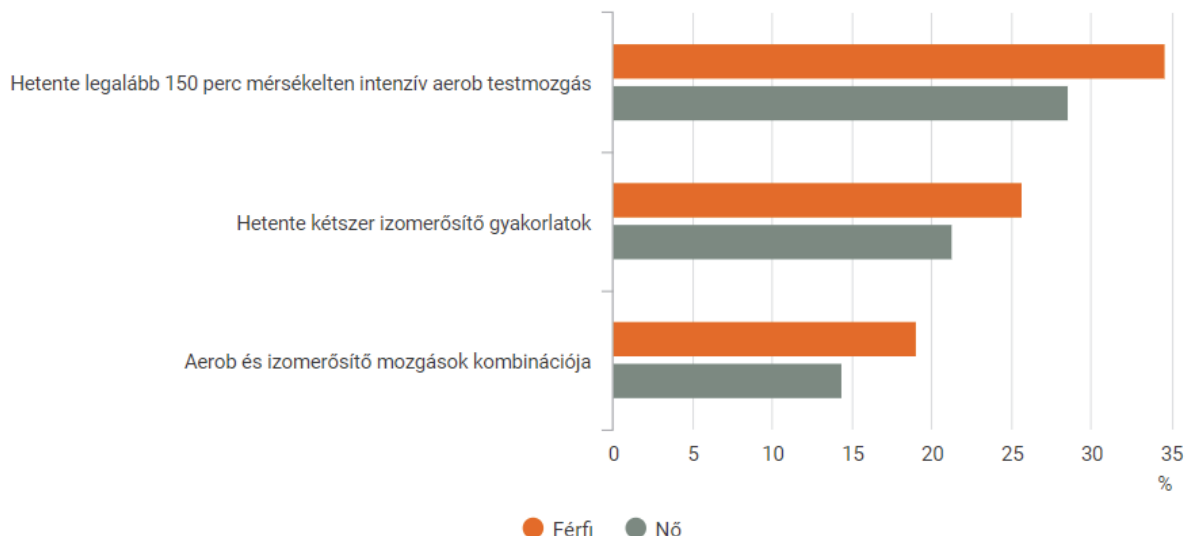
A felnőttek közel kétharmada egyáltalán nem sportol szabadidejében

A WHO ajánlása szerint a felnőttek számára az alábbi optimális mozgásmennyiség már bizonyítottan egészségvédő hatást fejt ki:

- hetente legalább 150 perc mérsékelt intenzív vagy 75 perc intenzív aerob mozgás,
- hetente kétszer izomerősítő gyakorlatok,
- a legkedvezőbb hatás elérése érdekében ezek kombinált végrehajtása ajánlott.^[9]

Hazánkban a felnőttek^[10] 59%-a szabadidejében egyáltalán nem sportol, még heti tíz percet sem. Tíz emberből mindössze három mozog hetente minimum 150 percet,^[11] ketten felelnek meg az izomerősítésre vonatkozó WHO-ajánlásnak. Az egészségvédelem szempontjából leghatékonyabb, kombinált testedzést csupán minden hatodik ember teljesíti.

A WHO-ajánlásnak megfelelő szabadidős testmozgást végzők aránya nemek szerint, 2019

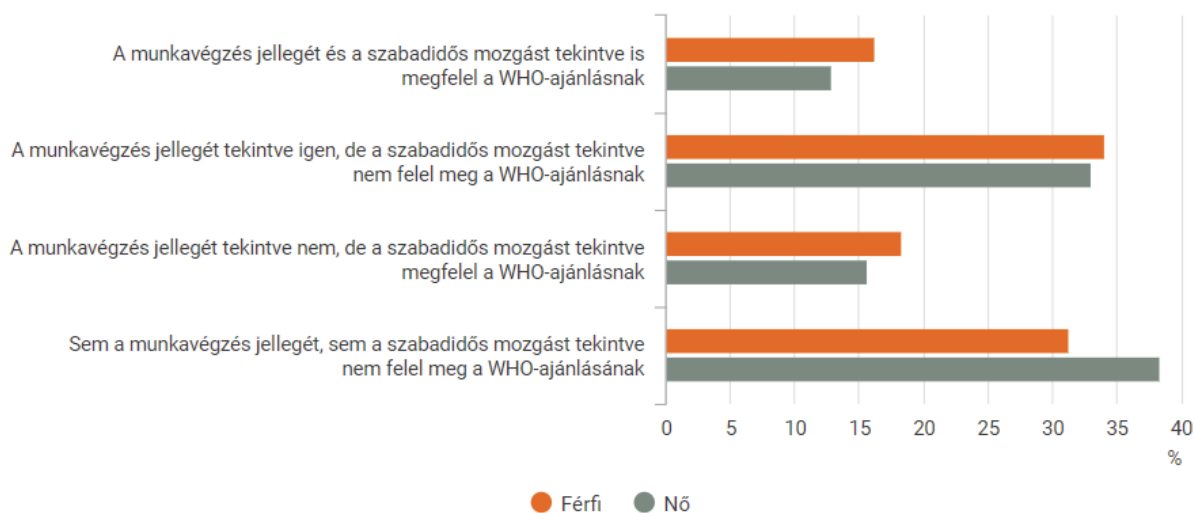


A felnőttek harmada a munkavégzés során teljesíti a megfelelő mennyiségű testmozgást

A munkavégzés közbeni tevékenység jellegét is figyelembe véve kedvezőbb kép rajzolódik a fizikai aktivitást vizsgálva.^[12] A felnőttek egyharmada ugyan nem sportol, de munkája során teljesíti a megfelelő mennyiségű mozgást, így összességében több mint kétszer annyian (65%) végeznek elegendő fizikai aktivitást, mint a csak szabadidős mozgás mértékét vizsgálva.

5. ábra

A munkavégzéssel kombinált, a WHO-ajánlásnak megfelelő testmozgást végzők aránya nemek szerint, 2019



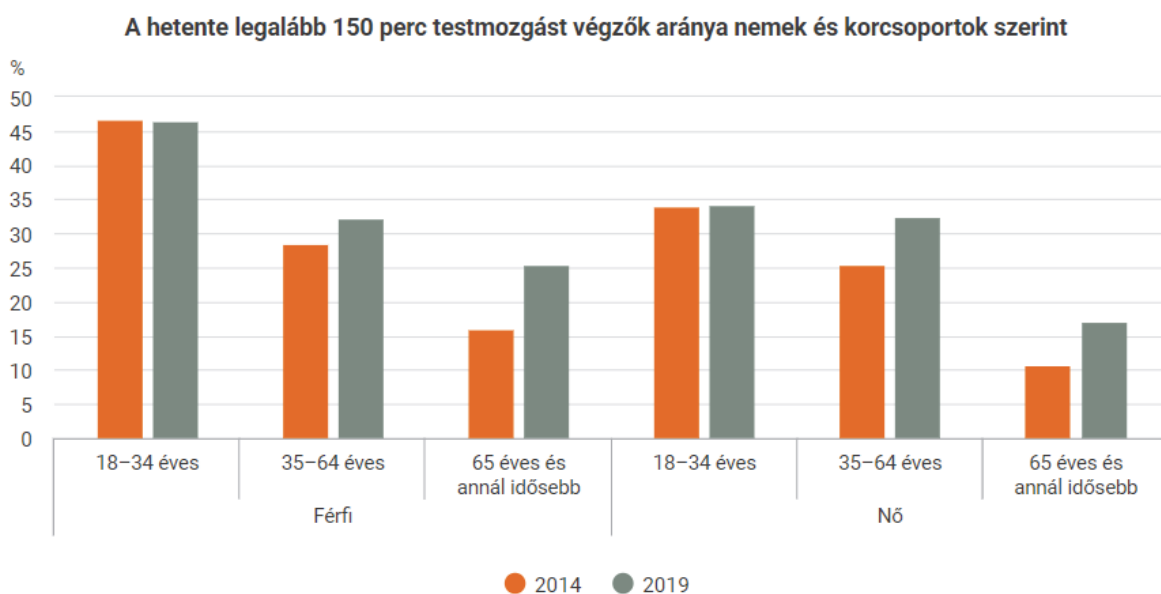
A 35–64 évesek korosztályában ugyanannyi nő sportol a szabadidejében, ahány férfi

A szabadidős testmozgás esetében pozitív elmozdulás figyelhető meg. 2014 és 2019 között 3,9 százalékponttal nőtt azok aránya, akik hetente legalább 150 percet mozgással töltöttek. A növekedés a 35 éves és annál idősebbek aktivitásának köszönhető. A 35–64 évesek

korosztályában felzárkóztak a nők, a nyugdíjas korú férfiak pedig az átlagos növekedéshez képest több mint kétszeresével gyarapították az idős sportolók arányát.

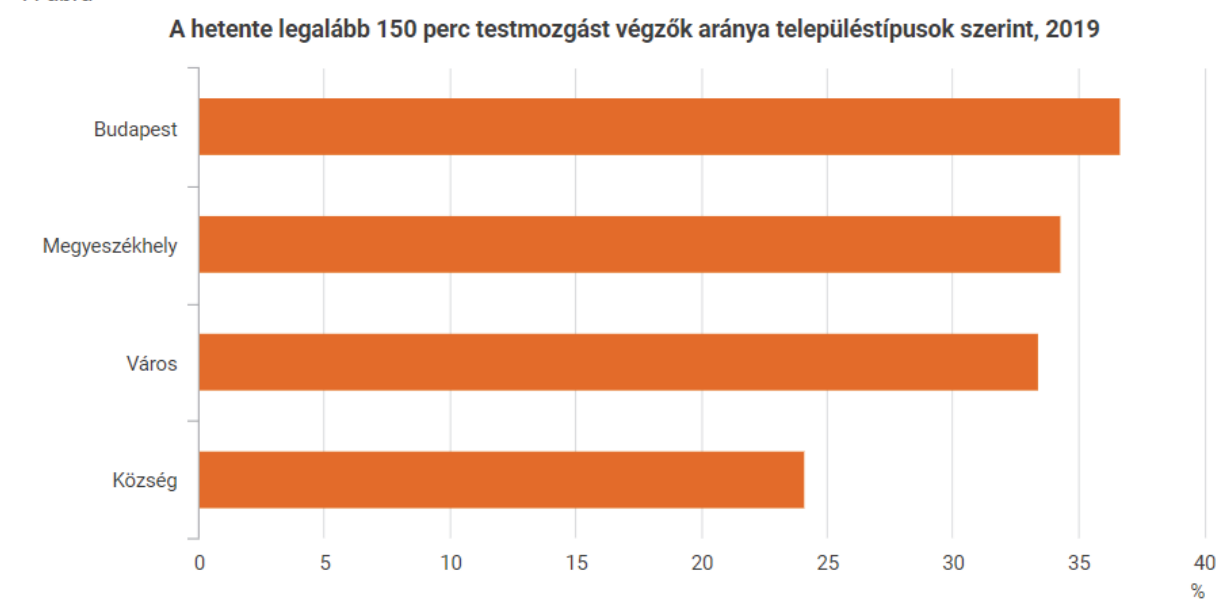
A 35–64 éveseket kivéve minden korosztályban több férfi végez megfelelő időtartamú testmozgást. A férfiak ugyanakkor korábban veszítenek aktivitásukból, a legfiatalabbakhoz viszonyítva már a 35–64 éves korosztályban is jelentősen csökken a sportolók aránya, míg a nőknél csak az időskor elérésevel.

6. ábra



A városiak körülbelül harmada, a falun élők negyede mozog szabadidejében. A városok közül kiemelkedik Budapest, de jellemzően nem a városok típusa differenciálja az ott élők testmozgási szokásait. Számottevő különbség inkább a falvak és a városok lakóinak sportolási aktivitásában figyelhető meg.

7. ábra



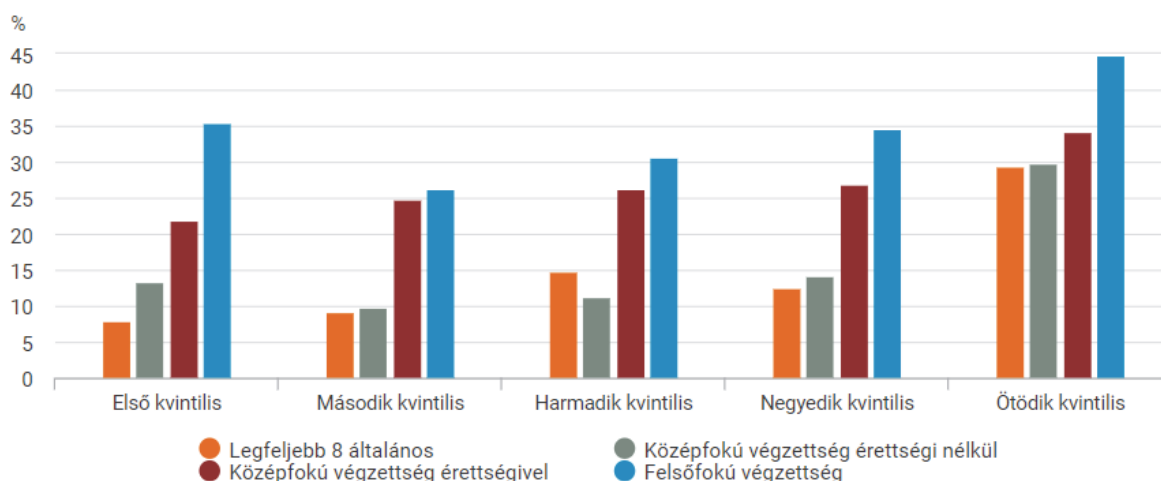
A diplomások csaknem fele védi egészségét testmozgással

Mind az iskolázottság szintjének emelkedésével, mind a jövedelmi helyzet javulásával nő azok aránya, akik tudatosan sportolnak egészségük védelme érdekében. Jelentős határvonal az érettségi, a középfokú végzettségük közül az érettségizettek másfélszer többen (34%) edzenek minimum heti két és fél órát, mint az érettségivel nem rendelkezők (22%), a diplomások között pedig már kétszer annyian (44%).

A legkedvezőbb jövedelmi helyzet is közel duplájára növeli a sportolás valószínűségét. Ugyanakkor a testmozgással összefüggő egészségtudatosság terén iskolázottság szerint nagyobb különbségek tapasztalhatók, mint jövedelem szerint. A legmagasabban képzettek, legyenek bármilyen anyagi helyzetben, mindig nagyobb arányban sportolnak, a kevésbé képzettek csak jobb anyagi körülmények közt kezdenek felzárkózni az érettségizettekhez.

8. ábra

A hetente legalább kétszer izomerősítő gyakorlatokat végzők aránya iskolai végzettség és jövedelmi ötödök* szerint, 2019



* Kvintilisek a nettó ekvivalizált háztartási jövedelem alapján.

Azok, akik szabadidejükben nem aktívak, de munkájuk révén eleget mozognak, jellemzően alacsony végzettségűek (54%-uknak nincs érettségije), és alacsony jövedelműek (50%-uk az alsó két ötödbe tartozik).

Az optimális testmozgást teljesítők négyötödének jó az egészségi állapota

81%-ban pozitívan vélekedtek egészségükről azok, akik tudatosan védik szervezetüket mozgással, aerob és izomerősítő gyakorlatokat is végeznek rendszeresen. A teljes felnőtt lakossághoz képest közülük egyharmaddal többen jó egészségűek. A testmozgás intenzitásának növekedésével az egészségi állapot értékelése is egyre inkább pozitív.^[13]

A szabadidős sport fontosságát hangsúlyozza, hogy akik fizikai munkát végezve mozognak sokat, de szabadidejükből nem fordítanak időt sportolásra, kevésbé érzik jónak az egészségüket.

A felnőtt népesség és a közülük fizikailag aktívak egészségi állapota, 2019

(%)

Vizsgált népesség	Önértékelésen alapuló egészségi állapot		
	nagyon jó, jó	kielégítő	rossz, nagyon rossz
Felnőtt népesség	60,3	29,7	10,0
Csak munkavégzés közben végeznek testmozgást	54,0	36,7	9,3
Rendszeresen gyaloglók	63,2	29,0	7,8
Rendszeresen kerékpárral közlekedők	65,0	28,6	6,5
Hetente legalább 150 perc aerob testmozgást végzők	75,0	21,3	3,7
Hetente legalább két alkalommal izomerősítő testmozgást végzők	76,4	20,7	3,0
Hetente legalább 150 perc aerob és két alkalommal izomerősítő testmozgást végzők	81,5	16,8	1,7

[1]:↑ A kiadvány megállapításai a 2019. évi Európai lakossági egészségfelmérésből származó adatokon alapulnak (<http://www.ksh.hu/elef>).

[2]:↑ WHO Guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Geneva. World Health Organization; 2020.

[3]:↑ A továbbiakban, ha más korcsoport nem kerül megjelölésre, az adatok és megállapítások a 15 éves és annál idősebb népességre vonatkoznak, a következő bontásban: 15–17, 18–34, 35–64 éves, 65 éves és annál idősebb.

[4]:↑ Nem dolgozók esetén a házi, ház körüli munkát, család ellátását, tanulást figyelembe véve.

[5]:↑ Chau JY, Grunseit AC, Chey T, Stamatakis E, Brown WJ, Matthews CE, et al. (2013): Daily Sitting Time and All-Cause Mortality: A Meta-Analysis. PLoS ONE 8(11): e80000. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0080000>

[6]:↑ WHO Guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Geneva. World Health Organization; 2020.

[7]:↑ Rendszeresen gyalogol az, aki legalább hetente egyszer, folyamatosan minimum tíz percet tölt gyaloglással.

[8]:↑ Rendszeresen kerékpározik az, aki legalább hetente egyszer, folyamatosan minimum tíz percet tölt kerékpározással.

[9]:↑ WHO Guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Geneva. World Health Organization; 2020.

[10]:↑ A továbbiakban az adatok és a megállapítások a 18 éves és annál idősebb népességre vonatkoznak.

[11]:↑ A szabadidős testmozgás és a közlekedési célú kerékpározás mennyiségének együttes figyelembevételével számított mutató alapján.

[12]:↑ A szabadidős testmozgás, a közlekedési célú kerékpározás mennyiségének és a munkavégzés közbeni fizikai aktivitás jellegének figyelembevételével számított mutató.

[13]:↑ Az ok okozati összefüggés irányát az összevetés nem mutatja meg.

További adatok, információk

[Kapcsolódó kiadványok](#)

Elérhetőségek:

kommunikacio@ksh.hu

Lépjen velünk kapcsolatba

Telefon: (+36-1) 345-6789

www.ksh.hu