



SZEMLE

**GLOBAL ACTION PLAN ON PHYSICAL ACTIVITY 2018–2030:
MORE ACTIVE PEOPLE FOR A HEALTHIER WORLD. WORLD
HEALTH ORGANIZATION, 2018. ISBN 978-92-4-151418-7.**

VARGA ATTILA – HORVÁTH CINTIA

A fizikai aktivitás globális cselekvési terve 2018–2030: Aktív emberek egy egészségesebb világért

BEVEZETÉS

Napjainkban világszerte csökken a mozgással eltöltött idő mennyisége és minősége, és egyes kimutatások szerint évente mintegy ötmillió ember hal meg a mozgásszegény életmód következtében (*I-Min Lee és mtsai*, 2012). Bizonyított, hogy a felnőtt populáció 23%-ának és a serdülőkorú gyermekek (a 11–17 évesek) 81%-ának aktivitási szintje nem éri el a WHO ajánlásban szereplő megfelelő napi mértéket (*WHO*, 2013). Jól ismert, hogy az országok gazdasági fejlettségével és a jóllét szintjével párhuzamosan növekszik az inaktivitás mértéke, mely többek között a digitalizáció, a közlekedés fejlődése és az urbanizáció direkt következménye. A fizikai inaktivitás következtében jelentkező egészségügyi problémák globális költsége a közvetlen egészségügyi ellátásban becslések szerint mintegy 54 milliárd dollár (2013-as adat), illetve további 14 milliárd dollárt jelentett a termelékenység csökkenése miatti bevételkiesés (*Ding és mtsai*, 2016).

A nemzetközileg jelentkező negatív tendenciák sajnos hazánkban is megfi-

gyelhetőek. A hazai adatok közül említésre méltó az Eurobarométer által 2018 márciusában publikált adatsor, mely szerint a magyar lakosság mindösszesen 9%-a sportol rendszeresen, több mint a fele (53%) pedig egyáltalán nem végez semmiféle fizikai aktivitást (*Special Eurobarometer*, 2017). Jól ismert, hogy a rendszeres és kornak megfelelő fizikai aktivitással, az életminőség javításával számos nem fertőző betegség megelőzhető és bizonyos szempontból kezelhető (*Ihász*, 2018). Ide tartozik többek között a szív- és érrendszeri betegségek és a cukorbetegség, a daganatos megbetegedések, a magas vérnyomás, a túlsúly, illetve az elhízás kockázatának csökkentése, valamint a mentális egészség és az életminőség.

Éppen ezért is fontos bemutatni azt az Egészségügyi Világszervezet (WHO) által 2018-ban publikált kiadványt, mely a jelenlegi helyzet tarthatatlanságát hangsúlyozva próbál meg globális szintű válaszokat találni a fentiekben említett problémákra. *A fizikai aktivitás globális cselekvési terve 2018–2030-ig (Global action plan on physical activity 2018–2030)* címet viselő stratégiai anyag pontos útmutatást,

valamint hatékony és megvalósítható politikai intézkedések kereteit kínálja országhatároktól függetlenül, hangsúlyozva a globális, regionális és nemzeti együttműködés szerepét, a fizikai aktivitás növelésére tett intézkedések tekintetében. Hazánk számára is fontos lehet a dokumentumban megjelenő törekvések figyelembevétele a területet érintő közép- és hosszú távú fejlesztési stratégiák kidolgozásánál, hiszen a fizikai inaktivitás súlyos, minden korosztályt érintő népegészségügyi probléma.

Az európai értékrendet követve az állam egyik legfontosabb célja az, hogy állampolgárai életminőségét és egészségi állapotát javítsa, fejlessze (*Kopkáné és mtsai, 2014*). A 2012-ben felmenő rendszerben bevezetett mindennapos testnevelés egyik célja éppen a népegészségügyi problémák tematizálhatósága tekintetében a legfokonyabb 7–18 éves korosztály fizikai aktivitásának növelése, a magyar fiatalok mozgással, egészséggel, testi-lelki jóléttel kapcsolatos attitűdjének formálása volt. Az alábbiakban a szerzők elsődleges célja a dokumentum bemutatásán túl az iskolai testneveléshez és sporthoz, a fiatal korosztályhoz kötődő tartalmak, ajánlások megjelenítése, interpretálása.

A TÉMAVÁLASZTÁS – NYITÓ GONDOLATOK

A kiadvány nyitófejezetében elsőként háttérelmzéssel találkozhatunk, amely kiemeli azt a tényt, hogy 2015-ben az ENSZ hetvenedik közgyűlésén minden tagország elkötelezte magát az ún. „*Világunk átalakítása: a fenntartható fejlődés 2030-as menetrendje*” mellett, melyben deklarálták az egészségügyi egyenlőtlenségek csökkentésének igényét és az egészségügyi ellátás minél szélesebb körben történő elterjesztését.

A fizikai aktivitás és az ülő életmód fogalmi meghatározásai mellett sor került a világszerte egyre inkább megjelenő és emelkedő fizikai inaktivitás szintjének bemutatására.

A WHO adatai alapján egyértelmű, hogy az inaktivitás mértéke a felnőtt népesség egyes rétegeiben akár 80%-os is lehet, emellett országokon belül és országok között is jelentős statisztikai eltéréseket mutat. A rövid helyzetelemzésből kiderül az is, hogy a felnőtt lakosság tekintetében a Földközi-tenger keleti medencéjében, Európában, Amerikában és a csendes-óceáni térségben a legnagyobb mértékű a fizikai inaktivitás, míg ezzel szemben a délkelet-ázsiai egyes régiókban a legkevésbé jellemző. Ennek okai részben a társadalmi, politikai és gazdasági egyenlőtlenségek között keresendők, ugyanis egyes társadalmi rétegek, csoportok kevésbé jutnak hozzá a biztonságos, megfelelő és egyben megfizethető lehetőségekhez, ahol fizikai aktivitásuk szintjét és ezzel együtt fittség állapotukat fejleszthetnék.

A bevezető rész végén a kiadvány hangsúlyozza a fizikai aktivitással kapcsolatos intézkedések többszörös egészségügyi, társadalmi és gazdasági előnyeit, melyek közvetlenül hozzájárulnak a 2030-ig szóló fenntartható fejlődési célokhoz (*Sustainable Development Goals 2030*), úgymint a az egészséges jóléthez (SDG3), és a minőségi oktatáshoz (SDG4).

FIZIKAI AKTIVITÁS ÉS A FENNTARTHATÓ FEJLŐDÉS CÉLJAI 2030-IG

A kiadvány központi részének a témája az akcióterv keretrendszerének részletes bemutatása. Ezt a részt az alábbiakban foglaljuk össze.

A WHO szerint az egészségesebb világ megteremtése érdekében fizikailag aktívabb emberekre van szükség. A kiadvány küldetésének megfogalmazásakor hangsúlyosan kiemelik, hogy fontos olyan biztonságos környezetet teremteni, ahol az embereknek reális lehetőségük van mindennapos jelleggel fizikailag aktív életet élni. Emellett hangsúlyosan megjelenik, hogy a fizikai aktivitás fontos eszköze az egyéni és közösségi szintű egészség javításának, és egyben hozzájárulhat a nemzetek szociális, kulturális és gazdasági fejlődéséhez.

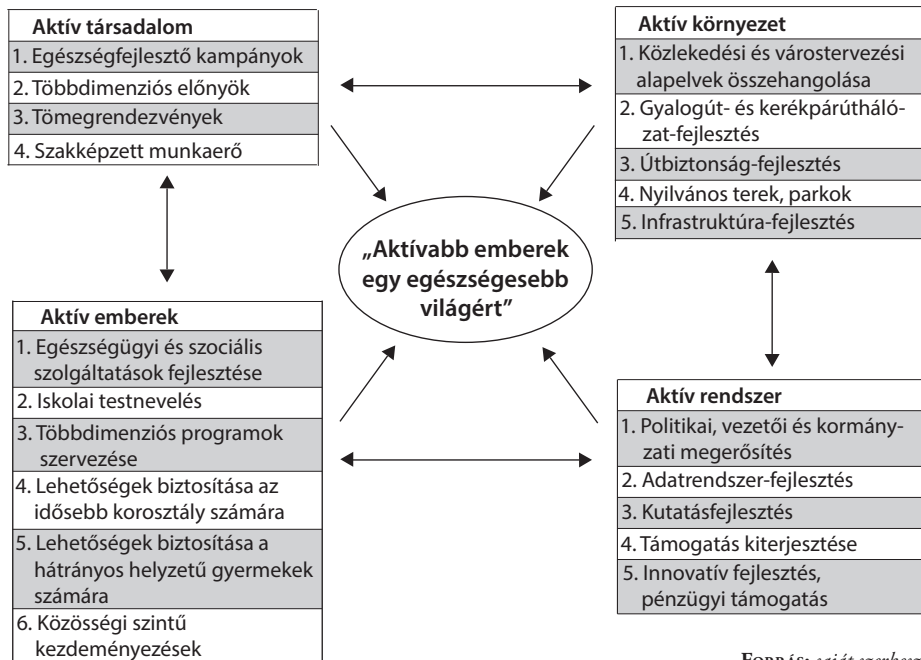
A dokumentum leszögezi, hogy a fizikai aktivitás növelése rendszeralapú megközelítést igényel, nem léteznek egyéni megoldások. Távlati célként a felnőtt és

serülőkorú populáció tekintetében a fizikai inaktivitás globális mértékének 15%-os csökkentését tűzi ki a WHO által 2016-ban megállapított kiinduló szinthez képest.

A WHO Egészségügyi Világszervezet által kidolgozott és nyilvánosságra hozott globális akcióterv keretében, négy fő stratégiát határoz meg, amelyek minden ország számára alkalmazhatóak. A négy fő stratégiai cél 20 irányelve mentén megfogalmazódik, hogy az országok más és más kiindulási ponttal rendelkeznek a fizikai aktivitás növelésére és az ülő életmód csökkentésére tett erőfeszítéseik tekintetében. Az irányelvek és a hozzájuk tartozó szakpolitikai intézkedések az alábbi ábrán láthatók (1. ábra):

1. ÁBRA

Az „Aktívabb emberek egy egészségesebb világért” rendszere



FORRÁS: saját szerkesztés

A FŐ STRATÉGIAI CÉLOK RÉSZLETEZÉSE

1. Aktív társadalom létrehozása

Négy szakpolitikai intézkedést tartalmaz a stratégia, melyekben erőteljesen jelenik meg a pozitív társadalmi normák és attitűdök mellett az az igény, hogy életkortól függetlenül paradigma- és szemléletváltás jöjjön létre a társadalom egészében. Ennek eszköze a rendszeres fizikai aktivitás előnyeivel kapcsolatos ismeretek, tudás és tapasztalat széles körben történő elterjesztése a különböző korosztályokra jellemző képességek maximális figyelembevételével. Fő feladatként a társadalmi és közösségi szintű kampányok megvalósítását fogalmazták meg, melyek célja

- a népesség egészségtudatosságának fejlesztése;
- az egészséggel kapcsolatos ismeretek bővítése;
- és az ülő életmódot folytatók számának csökkentése.

A stratégia az egészséggel kapcsolatos komplex ismeretek erősítését is kiemeli, ismertetve a gazdasági, szociális és környezeti előnyöket. Azok a rendezvények és kampányok szolgálhatják hatékonyan a célt, melyek népszerűsítik a gyalogos, kerékpáros és egyéb közlekedési formák előnyeit. Fontos stratégiai feladatként tűzték ki a mozgás megszerettetését a lakosság nagy részének mobilizálása, élményszerzés, illetve pozitív tapasztalat céljából.

2. Aktív környezet biztosítása

Ezen stratégiai területen olyan sporttevékenységet támogató terek és létesítmények létrehozását szorgalmazzák, amelyek

- biztonságos körülményeket és lehetőségeket biztosítanak;
- minden korosztály számára alkalmasak;
- saját képességeknek és tapasztalatoknak megfelelő fizikai aktivitásra adnak lehetőséget;
- és lakóhely közelében találhatóak.

A WHO szerint törekedni kell arra, hogy összehangoltak legyenek a város- és közlekedéstervezési irányvonalak, figyelembe véve a főbb gazdasági és társadalmi alapelveket. Célként fogalmazódik meg, hogy minőségi kapcsolatokon és együttműködésen alapuló közösségek jöjjenek létre. Konkrét igény mutatkozik arra, hogy jelentős támogatás irányuljon egyrészt a közlekedés szintjén a fizikai aktivitásra (gyaloglás, kerékpározás, kerekesszékes közlekedés, görkorcsolya, stb.), másrészt a tömegközlekedésre a városi környezetben, az agglomerációban és a vidéki közösségeknél. Erre építve a stratégia fő irányvonalaként az jelenik meg, hogy biztosítva legyen minden korosztály számára az elérhető, biztonságos gyalogos- és kerékpárhálózat, illetve az, hogy minőségelvű fizikai aktivitást vagy tömegközlekedést válasszon a lakosság a közlekedés eszközeül.

Másik hangsúlyos irány a jó minőségű, az emberek nagy többsége számára elérhető nyilvános helyek, zöldövezetek, rekreációs terek és sportolási lehetőségeket nyújtó parkok kialakítása és fenntartása, melyeket kortól és képességektől függetlenül mindenki használhat. Ezen felül fontos megerősíteni nemzeti és nemzetközi

szinteken is azon politikai törekvéseket, amelyek támogatják és fejlesztik az iskolák, egészségügyi szervezetek, sport és rekreációs helyek, eszközök, munkahelyek és közösségi terek lehetőségeit a fizikai aktivitás növelése érdekében.

3. Aktív emberek

Hat szakpolitikai intézkedés körvonalazza azokat az intézkedési terveket, melyek keretében növelnék az egyéni, családi és közösségi szinten megvalósuló rendszeres fizikai aktivitás kialakítására irányuló programokat és lehetőségeket. A fő irányelv a minőségi iskolai testnevelés biztosítása, melynek során minden iskoláskorú gyermek számára legyen lehetőség a pozitív élményszerzésre a fizikai aktivitás, rekreáció, sportolás és testnevelési játékok területén, megalapozva az élethosszig tartó, konstruktív életvezetést megerősítő fizikai aktivitást. Emellett célként fogalmazódik meg az, hogy

- meg kell erősíteni az iskolán kívüli sportolási lehetőségeket, egyrészt természetközeli helyszíneken (parkok, strandok, folyók, erdők), másrészt a munkahelyeken, közösségi centrumokban, rekreációs és sportlétesítményekben;
- és lehetőséget kell biztosítani az idősebb korosztály, illetve a perifériára szorultak számára is olyan programokon való részvételre, amelyek a fizikai aktivitás növelését és az inaktivitás csökkentését tűzték ki célul az egyének, közösségek sajátosságainak, képességeiknek megfelelően.

4. Aktív rendszerek megalkotása

Öt szakpolitikai intézkedés vázolja fel azokat a nélkülözhetetlen fejlesztéseket, melyek egy hatékony, összehangolt nemzetközi és nemzeti rendszer létrehozásához szükségesek az inaktivitás szintjének csökkentése érdekében. Ezen intézkedések címzettjei az érintett szektorok vezetői, irányítói és érdekképviselői. Célként fogalmazódik meg, hogy szükséges erősíteni a nemzeti és intézményi kutató, mérő-értékelő munka minőségét és serkenteni az innovációs és digitális technológiai eszközök alkalmazását a szakpolitikai fejlesztések, valamint a végrehajtás gyorsításának érdekében.

Elengedhetetlen a gazdasági, pénzügyi és politikai támogatás kiterjesztése az egészséggel kapcsolatos tudás, egészségügyi szakszolgálatok szokásrendszer és az elköteleződés növelése érdekében, valamint a tevékenységek összehangolása globális, regionális és nemzeti szinteken. A politikai és gazdasági vezetők, illetve a média oldaláról fontos megszilárdítani a kommunikációs, szakmai és pénzügyi támogatást annak érdekében, hogy az egész nemzetre kiterjedő projekt végrehajtása hosszú távon eredményes lehessen.

A WHO-STRATÉGIA KAPCSOLATA A MINDENNAPOS TESTNEVELÉSEL

A 2018–2030-ig szóló akciótervről elmondható, hogy a jelenlegi, kedvezőtlen népegészségügyi mutatók javítására próbál komplex stratégiai megoldásokat ajánlani a fizikai aktivitás támogatására fókuszálva nemzetközi, nemzeti, regionális és közösségi

gi szinteken egyaránt. A hazánkat érintő fejlesztési stratégiák tekintetében is fontos stratégiai és tartalmi elemeket kínál a kiadvány, hiszen a fizikai aktivitás alacsony és az elhízás magas mértéke hazánk iskoláskorú gyermekei körében is egyre nagyobb probléma (Szakály és mtsai, 2016).

Elsősorban a súlyos népegészségügyi és egészségmagatartási problémákra reagálva 2012-ben Magyarországon bevezették a mindennapos testnevelést. A *fizikai aktivitás globális cselekvési terve 2018–2030* ajánlásainak számos stratégiai irányelve kapcsolódik a Magyarországon érvényben levő mindennapos testnevelés kérdésköréhez. A kapcsolódási pontok közül kiemelésre érdemes az a stratégiai irányvonal, amely az iskolai testnevelés programjának fejlesztésével kívánja jelentősen növelni a fizikailag aktív és magas életminőségű iskoláskorú gyermekek létszámát.

A minőségelvű testnevelés jól ismert fogalom, komplexitására való tekintettel nem kívánjuk kifejteni, ám a dokumentumhoz való visszacsatolás szempontjából kiemelendő célok és feladatok a tanulók tekintetében:

- a fizikai aktivitás növelése;
- a fizikai aktivitás és pozitív egészségmagatartás irányában történő pozitív attitűdformálás megalapozása;
- az élethosszig tartó fizikai aktivitás megalapozása;
- az egészséggel kapcsolatos tudás növelése;
- a fittségi szint emelése;
- az életszínvonal emelése.

A pedagógus felkészültsége, szemlélete és szaktudása is fontos tényezője a minőségi testnevelés megvalósulásának (Csányi és Révész, 2015; Huszár és Bognár, 2006). Ez a

WHO Aktív rendszere kialakításának stratégiájában is felfedezhető mint fejlesztendő irányvonal: jelentős szerepet kap a kutatófejlesztő bázis és a minőségi munkaerőképzés rendszere.

A mindennapos testnevelés bevezetésekor jelentkező infrastrukturális hiányosságok megoldására számos fejlesztési javaslatot ad a kiadvány. Az aktív környezet – mint stratégiai alapelv – minden egyes irányvonala arra fókuszál, hogy létrehozzanak olyan, a különböző testmozgásokat támogató úthálózatokat, parkokat, rekreációs tereket, zöldövezeteket, amelyek minden korosztály számára elérhetőek, akár iskolai testnevelésórán, iskolai sportköri foglalkozás vagy szabadidős sportolás esetén. Ez megoldást kínálhat a hazai oktatásban előforduló hely- és eszközhiányra, hiszen a keretrendszer szorgalmazza azon alternatív megoldásokat, környezetet, amely hazánkban is szükséges és fontos fejlesztési lehetőséget rejt magában.

Érdemesnek tartjuk megjegyezni a jelenlegi dokumentum elemzése kapcsán, hogy Magyarországon 2007-ben már sor került egy átfogó sportstratégia kidolgozására és elfogadására (*Sport XXI. Nemzeti Sportstratégia 2007–2020*), melyben hasonló, rendszeralapú megközelítést követve, széles körű együttműködés mentén, paradigmaváltást szorgalmazva, konkrét fejlesztési területeket és irányokat jelöltek ki.

Véleményünk szerint a WHO által kiadott dokumentumban megfogalmazott stratégiák és a hozzájuk kapcsolódó irányelvek követése nagyban segítheti a hazánkban is problémát jelentő fizikai inaktivitás és az ülő életmód csökkentését, és hozzájárulhat a fiatalok – és végső soron minden korosztály – fizikai aktivitásának minőségi javulásához.

HIVATKOZÁSOK

- Csányi Tamás és Révész László (2015): *A testnevelés tanításának didaktikai alapjai – Középpontban a tanulás*. Magyar Diáksport Szövetség, Budapest.
- Ding, D., Lawson, K. D., Kolbe-Alexandar, T. L., Finkelstein, E. A., Katzmarzyk, P. T., Mechelen, W. és Pratt, M. (2016): *The economic burden of physical inactivity: a global analysis of major non-communicable diseases*. *Lancet*, **388**. 10051. sz., 1311–1324.
- Huszár Anikó és Bognár József (2006): Fialat felnőttek testkultúrája, avagy az iskolai testnevelés felnőttkori hatása Magyarországon és Finnország példáján. *Új Pedagógiai Szemle*, **56**. 6. sz., 107–114.
- Ihász Ferenc (2018): *Egészségnevelés. Egészségmegőrzés – prevenció – a terhelésletlan alapjai*. Akadémiai, Budapest.
- Lee, I.-M., Shiroma, E. J., Lobelo, F., Puska P., Blair (2012): Effect of physical inactivity on major noncommunicable diseases worldwide: an analysis of burden of disease and life expectancy. *Lancet*, **380**. 9838. sz., 219–229.
- Kopkáné Plachy Judit, Bognár József, Barthalos István és Vécseyné Kovách Magdolna (2014): Életminőségi összetevők, testösszetétel és fitességi állapot vizsgálata Észak- és Nyugat Magyarországon – keresztmetszet-elemzés a 60 év feletti lakosság körében. *Népegészségügy*, **92**, 1. sz., 44–50.
- Special Eurobarometer 472 – December 2017 „Sport and physical activity”. Letöltés: <https://ec.europa.eu/comfrontoffice/publicopinion/index.cfm/ResultDoc/download/DocumentKy/82432> (2019. 04. 10.)
- Szakály Zolt, Ihász Ferenc, Konczos Csaba, Fügedi Balázs és Bognár József (2016): Body composition and the level of fitness in 10 to 14-year-old girls in western Hungary: the impact of the new PE curriculum. *Biomedical Human Kinetics*, **8**, 1. sz., 95–102.
- World Health Organization (2013): *Global action plan for the prevention and control of noncommunicable diseases 2013–2020*. Geneva. Letöltés: https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/94384/9789241506236_eng.pdf (2019. 04. 10.)
-

