

Brüsszel, 2008. október 10.

# **Az EU testmozgásra vonatkozó iránymutatásai**

## **Ajánlások az egészségjavító testmozgás támogatására irányuló politikai intézkedésekre**

Negyedik, egységes szerkezetbe foglalt tervezet

Jóváhagyta az EU "Sport és Egészség" munkacsoportja  
2008. szeptember 25-i ülésén

# Tartalomjegyzék

<b>1. BEVEZETÉS</b> .....	3
1.1. A testmozgás jótékony hatásai .....	3
1.2. Az iránymutatások által képviselt hozzáadott érték .....	5
1.3. A testmozgásra vonatkozó, már meglévő iránymutatások és ajánlások .....	6
<b>2. MULTISZEKTORÁLIS MEGKÖZELÍTÉS</b> .....	10
<b>3. POLITIKAI TERÜLETEK</b> .....	12
3.1. Sport 12	
3.1.1. Központi kormányzat .....	13
3.1.2. Regionális és helyi kormányzat .....	15
3.1.3. Szervezett sport ágazat .....	15
3.1.4. Nem szervezett sport és testmozgás .....	17
3.2. Egészség .....	20
3.2.1. Közegészségügyi ágazat .....	20
3.2.2. Egészségügyi ellátó ágazat .....	21
3.2.3. Egészségbiztosítók .....	22
3.3. Oktatás 26	
3.3.1. Testmozgásra nevelés az iskolában .....	26
3.3.2. Egészségügyi dolgozók oktatás és képzése .....	29
3.4. Közlekedés, környezet, várostervezés és közbiztonság .....	30
3.5. Munkahelyi környezet .....	34
3.6. Idős polgároknak nyújtott szolgáltatások .....	36
<b>4. MUTATÓSZÁMOK, MONITORIZÁLÁS ÉS ÉRTÉKELÉS</b> .....	39
<b>5. LAKOSSÁGI TUDATOSSÁG ÉS TÁJÉKOZTATÁS</b> .....	41
5.1. Lakossági tudatosságot növelő kampányok .....	41
5.2. EU HEPA hálózat .....	41
<b>FÜGGELÉK: SZAKÉRTŐK LISTÁJA</b> .....	44

# **1. BEVEZETÉS**

## **1.1. A testmozgás jótékony hatásai**

A testmozgás általános meghatározása a következő: “a test bármely olyan izom-összehúzóddással járó mozgása, amely a nyugalmi szint fölé emeli az energiafelhasználást”. Ez a tág meghatározás magában foglalja a testmozgás valamennyi formáját, legyen az szabadidős (ideértve a legtöbb sporttevékenységet és táncot) vagy munkahelyi, otthon vagy a ház körül végzett, illetve a közlekedéssel kapcsolatos fizikai tevékenység. A személyes jellemzők mellett a fizikai aktivitás szintjét befolyásolhatják fizikai környezeti tényezők (pl. épített környezet, földhasználat), valamint társadalmi és gazdasági tényezők.

A testmozgás, az egészség és az életminőség szorosan összefüggő területek. Az emberi testet mozgásra tervezték, ezért az embernek szüksége van a rendszeres fizikai tevékenységre ahhoz, hogy szervezete optimális szinten működhessen, és elkerülje a betegségeket. Bizonyított tény, hogy a mozgásszegény életmód számos krónikus betegség tekintetében (ideértve a nyugati világ egyik fő halálokának számító szív-érrendszeri betegségeket is) kockázati tényező. Továbbá, az aktív életvitel számos egyéb társadalmi és pszichológiai előnnyel jár, és a fizikai tevékenység és a várható élettartam közt közvetlen kapcsolat áll fenn, azaz a fizikailag aktív populációk tagjai általában tovább élnek, mint a fizikailag inaktív populációkba tartozó társaik. A mozgásszegény életmóddal felhagyó, fizikailag aktívabbá váló emberek arról számolnak be, hogy egészségi és mentális szempontból egyaránt jobban érzik magukat, és javult az életminőségük.

Az emberi test a rendszeres testmozgás következtében olyan alaki és funkcionális változásokon megy keresztül, amelyek megelőzhetik és késleltethetik bizonyos betegségek megjelenését, és javíthatják az ember fizikai erő kifejtésre irányuló képességét. Ma már elegendő bizonyíték támasztja alá azt, hogy a fizikailag aktív életet élők ennek számos jótékony hatását élvezhetik, ideértve az alábbiakat:

- A szív-érrendszeri betegségek kockázatának csökkenése.
- Az artériás magasvérnyomás kialakulásának megelőzése és/vagy késleltetése, valamint a magas vérnyomásban szenvedőknél az artériás vérnyomás jobb kontrollja.
- Jó szív- és tüdőműködés.
- Az anyagcseréért felelős rendszer jó működésének megőrzése és a 2-es típusú diabétesz alacsony előfordulási gyakorisága.
- Fokozott zsírégetés, amely segít az elhízás megakadályozásában, csökkenti a túlsúlyosság kialakulásának kockázatát.
- A rák bizonyos fajtái (pl. mellrák, prosztatatarák és vastagbélrák) kialakulásának csökkent kockázata.
- Fiatalkorban a csontok ásványianyag-ellátásának javulása, melynek következtében időskorban megelőzhetők a csonttörések és a csonttritkulás.
- Jobb emésztés és a bélrendszer szabályosabb működése.
- Az izomerő és állóképesség fenntartása és javítása, miáltal javul a napi életfeladatok végrehajtására való képesség.
- A jó mozgásszervi működés megőrzése, ideértve az erőt és az egyensúlyt.

- A szellemi frissesség megőrzése, a depresszió és demencia kialakulásának csökkent kockázata.
- Jobb stressztűrő képesség, és ennek nyomán jobb alvás.
- Pozitívabb önkép és nagyobb önbecsülés, a lelkesedés és optimizmus növekedése.
- Kevesebb munkahelyi hiányzás (betegszabadság).
- Nagyon idős korban az elesés kisebb kockázata, és az öregedéssel kapcsolatos krónikus betegségek kialakulásának megakadályozása vagy késleltetése.

A gyermekek és a fiatalok különféle fizikai tevékenységeket folytatnak, például játszanak és különböző sportokat űznek. A szabadidős tevékenységi minták módosulásának következtében (TV, internet, videojátékok) azonban a gyermekek és fiatalok napi testmozgási szokásai is megváltoztak, és ez a változás egybeesett a gyermekkori túlsúlyosság és elhízás nagyobb mértékű előfordulásával. Ezért egyre nagyobb aggodalomra ad okot az, hogy az utóbbi években a gyermekek és fiatalok körében a testmozgás helyett a jóval kevesebb fizikai aktivitással járó tevékenységek kerültek előtérbe.

A fizikai tevékenységek végzésére irányuló lehetőségek köre általában az életkor növekedésével párhuzamosan csökken, és ehhez az utóbbi időben megfigyelhető életmódbeli változások is hozzájárultak. A modern kor találmányainak köszönhetően jelentős mértékben csökkent a napi háztartási munkák elvégzéséhez, az egyik helyről egy másikra való eljutáshoz (autó, busz), sőt a szabadidős tevékenységek (ideértve a testmozgással járó tevékenységeket is) végzéséhez szükséges fizikai erőfeszítés mértéke. A rendelkezésre álló adatok szerint az EU lakosságának 40 - 60%-a mozgásszegény életmódot folytat.

Ezért rendkívül fontos az EU tagállamok számára, hogy nemzeti terveket dolgozzanak ki a testmozgás támogatása céljára az egészségtelen életmódbeli szokások megváltoztatásának elősegítése és a fizikai aktivitás egészségre gyakorolt jótékony hatásainak tudatosítása érdekében. Ezeknek a terveknek az egyes országok környezeti és kulturális jellemzőin és hagyományain kell alapulniuk.

Bizonyított tény, hogy ha valaki fokozza fizikai aktivitását, még hosszabb inaktív időszakokat követően is egészségi előnyökhöz juthat, függetlenül attól, hogy mennyi idő. Soha nem késő elkezdni tehát a testmozgást.

A változás politikai és gyakorlati téren széles körben megvalósuló megújulás révén érhető el, nevezetesen az egyes ágazatok közti fokozottabb együttműködés, és a saját területükön elismert és köztiszteletnek örvendő különböző közéleti szereplők új szerepek felvállalására irányuló hajlandósága révén. Nincsen szükség világmegváltó megoldásokra és átfogó, globális stratégiákra. Ehelyett inkább egy sor, számos területre kiterjedő, kisebb politikai és gyakorlati változtatással tűnik elérhetőnek az, hogy társadalmaink 'mozgásbarátabbá' váljanak.

## 1.2. Az iránymutatások által képviselt hozzáadott érték

Több EU tagállam is rendelkezik Testmozgással kapcsolatos nemzeti iránymutatásokkal, amelyek segítik a kormányzati szervek és magánszervezetek együttműködését a testmozgás népszerűsítése terén.<sup>1</sup> Ezek a Testmozgással kapcsolatos nemzeti iránymutatások gyakran hozzájárulnak a központi források olyan projektekhez való felhasználásához, amelyeknek célja az emberek több testmozgásra való ösztönzése. A Testmozgással kapcsolatos iránymutatások az Amerikai Egyesült Államokban is léteznek különböző formákban, illetve érvényesülnek az Egészségügyi Világszervezet (WHO) tevékenységének keretei közt.

Az EU "Sporttal és egészséggel foglalkozó" munkacsoportját, amelyben minden tagállam szabadon részt vehet, a tagállamok által a soros finn elnökség idején rendezett sportminiszteri találkozón hozták létre 2006. novemberében abból a célból, hogy kidolgozza a Testmozgással kapcsolatos EU-szintű iránymutatásokat. A legfőbb cél az volt, hogy olyan iránymutatásokat dolgozzanak ki, amelyek segítik a több testmozgásra ösztönző politikai prioritások meghatározását. E célból a munkacsoport létrehozott egy 22 elismert szakértőből álló szakértői csoportot, amelynek feladata az iránymutatások kidolgozása. A Szerződésben rögzített hivatalos megállapodások hiányában informális keretek közt találkozó sportminiszterek egyetértettek az EU Miniszterek Tanácsa (nevezetesen az egészségért felelős szekció) által kifejezett aggodalmakkal: a 2002-2006-os időszakban öt tanácsi állásfoglalás szólította fel az EU tagállamokat az elhízás elleni küzdelemre, amelynek nem pusztán a táplálkozás, hanem a testmozgás területére is ki kell terjednie.<sup>2</sup>

A mindennapi életben több testmozgásra ösztönző politikák integrálásának biztosítása érdekében szoros és következetes együttműködésre van szükség az érintett kormányzati és magánszereplők közt a sportra, egészségre, oktatásra, közlekedésre, várostervezésre, munkahelyi környezetre, szabadidős tevékenységekre stb. vonatkozó politikák kidolgozásakor. Amennyiben a testmozgás népszerűsítését szolgáló politikák sikeres

---

<sup>1</sup> Például: Franciaország: Ministère de la Santé et de la Solidarité (2005): Programme Nutrition Santé: Activité physique et santé. Arguments scientifiques, pistes pratiques. – Németország: Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz, Bundesministerium für Gesundheit: Gesunde Ernährung und Bewegung – Schlüssel für mehr Lebensqualität. 04.05.2007. – Luxemburg: Ministère de la Santé (2006): Vers un plan national: Alimentation Saine et Activité Physique. – Szlovénia: Ministrstvo za Zdravje (2007): Nacionalni program spodbujanja telesne dejavnosti za krepitev zdravja od 2007 do 2012. Povzeto po Strategiji Vlade Republike Slovenije na področju telesne (gibalne) dejavnosti za krepitev zdravja od 2007 do 2012. – Egyesült Királyság: H.M. Government (2008): Healthy Weight, Healthy Lives: A Cross-Government Strategy for England. – United Kingdom: Office of the Deputy Prime Minister; Local Government Association; Department of Culture, Media and Sport; Sport England (2004): Sport and Physical Activity in 2<sup>nd</sup> Generation Public Service Agreements: Guidance Notes. DCMS, Sport England (2008): Shaping Places through Sport and Health. – Finnország: Government Resolution on the Development of Guidelines for Health-Enhancing Physical Activity and Nutrition (2008).

<sup>2</sup> COM(2007) 279. 30.05.2007: White Paper on A Strategy for Europe on Nutrition, Overweight and Obesity related health issues. (*Fehér Könyv – A táplálkozással, túlsúllyal és elhízással kapcsolatos egészségügyi kérdésekre vonatkozó európai stratégiáról.*) [http://eur-lex.europa.eu/LexUriServ/site/en/com/2007/com2007\\_0279en01.pdf](http://eur-lex.europa.eu/LexUriServ/site/en/com/2007/com2007_0279en01.pdf), 2. oldal

integrálása megvalósul, az állampolgárok által választható legegyszerűbb lehetőség az egészséges életmód folytatása lesz.

A jelen Iránymutatások elsősorban a tagállamok politikai döntéshozóinak szólnak, és céljuk, hogy elősegítsék a cselekvésorientált Testmozgással kapcsolatos nemzeti iránymutatások kialakítását és megvalósítását. A jelen dokumentumnak nem célja a téma átfogó tudományos megvitatása, sem pedig a WHO ajánlásainak és célkitűzéseinek újrafogalmazása. Az EU által hozzáadott érték a WHO már meglévő, testmozgásra vonatkozó ajánlásainak végrehajtására való összpontosítás, valamint az, hogy ezek az iránymutatások kizárólag a testmozgásra (nem pedig a táplálkozásra vagy egyéb kapcsolódó témákra) vonatkoznak. E dokumentum a testmozgással foglalkozók széles köréhez szól, ezért a lábjegyzeteket és a szakkifejezéseket igyekeztünk a lehető legkevesebbre korlátozni.

### 1.3. A testmozgásra vonatkozó, már meglévő iránymutatások és ajánlások

Az Egészségügyi Világszervezet (WHO) kulcsfontosságú szereplő az elhízás elleni küzdelmet szolgáló politikák kialakítása terén.<sup>3</sup> E téren folytatott tevékenysége során a WHO több dokumentumot is elfogadott, amelyek a testmozgásra és étrendre vonatkozó egyéni és közös célokat is meghatározzák.<sup>4</sup> A WHO egyes ajánlásai a lakosság egészére, míg mások bizonyos meghatározott korcsoportokra vonatkoznak. A WHO legfrissebb tudományos bizonyítékokon alapuló iránymutató dokumentumai a lakosság tekintetében elsődleges prevenciós eszköznek tekintik a testmozgást.

2002-ben a WHO elfogadott egy ajánlást, miszerint minden embernek naponta legalább 30 percig kellene testmozgást végeznie.<sup>5</sup> A sportról szóló Fehér könyvében (a Bizottság szolgálatainak munkadokumentuma), a Bizottság felhívta a figyelmet arra, hogy "egyes tanulmányok szerint ennél még több testmozgás lenne ajánlatos. Ez azt jelzi, hogy hasznos lenne testmozgásra ösztönző iránymutatások elfogadása az EU-ban. Az ilyen iránymutatások különféle ajánlásokat tartalmazhatnának a különböző korcsoportok (például gyermekek, fiatal felnőttek, felnőttek és idősek) tekintetében."<sup>6</sup>

<sup>3</sup> <http://www.euro.who.int/obesity>

<sup>4</sup> World Health Organization (*Egészségügyi Világszervezet*) (Genf, 2004.): *Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health. (A táplálkozás, a testmozgás és az egészség globális stratégiája.)* – World Health Organization (WHO Európai Regionális Iroda, Koppenhága (2006.): *Steps to health. A European framework to promote physical activity. (Lépések az egészség irányába. A testmozgás promóciójának európai keretei.)* – WHO Europe Ministerial Conference on Counteracting Obesity (*WHO európai miniszteri konferencia az elhízás leküzdésére*) (Isztambul, 2006.): *European Charter on Counteracting Obesity. (Európai charta az elhízás ellen.)* – World Health Organization (Genf, 2007.): *A guide for population-based approaches to increasing levels of physical activity. Implementation of the WHO Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health. (Iránymutató a fizikai tevékenység fokozására irányuló populációs-alapú megközelítésekhez. A WHO táplálkozásra, testmozgásra és egészségre vonatkozó globális stratégiájának végrehajtása.)*

<sup>5</sup> Lásd: "Why Move for Health" ("Miért mozogjunk az egészségünkért"), <http://www.who.int/moveforhealth/en/>

<sup>6</sup> SEC(2007) 935, 2007.11.07.: Bizottsági Munkadokumentum: The EU and Sport: Background and Context. Accompanying document to the White Paper on Sport (*Az EU és a sport. Háttér és helyzetkép. Kiegészítő dokumentum a sportról szóló Fehér könyvhöz.*) (COM (2007) 391). [http://ec.europa.eu/sport/whitepaper/dts935\\_en.pdf](http://ec.europa.eu/sport/whitepaper/dts935_en.pdf)

A jelen dokumentumban meghatározott EU Iránymutatások a sportról szóló Fehér könyvhöz kapcsolódnak azáltal, hogy az egyes fejezetek végén javaslatokat adnak konkrétabb és politikákba beépítendő "Cselekvési iránymutatásokra". Az Iránymutatások mind a kormányzati, mind a magánszektor döntéshozóihoz szólnak valamennyi szinten (európai, nemzeti, regionális, helyi), és miközben megerősítik a WHO által kialakított megközelítés helyességét, arra törekednek, hogy hasznos lépéseket fogalmazzanak meg a célkitűzések konkrét intézkedések nyelvére való lefordításához.

Az Iránymutatások egy további, a Bizottság által elfogadott stratégiai dokumentumhoz is kapcsolódnak. A 2007. május 30-án elfogadott, a táplálkozással, túlsúllyal és elhízással kapcsolatos egészségügyi kérdésekre vonatkozó európai stratégiáról szóló Fehér könyvében a Bizottság kifejezést ad azon véleményének, hogy "a tagállamoknak és az EU-nak proaktív lépéseket kell tenniük a fizikai aktivitás utóbbi évtizedekben tapasztalható, számos tényező által előidézett csökkenésének visszafordítására." A Fehér könyv nem kizárólag táplálkozási szempontból tárgyalja az elhízás kérdését, hanem határozottan kiáll amellett, hogy minden olyan lépést meg kell tenni, amely alkalmas lehet a fizikai aktivitás fokozására, és így csökkentheti a testmozgás tekintetében jelenleg megfigyelhető hiányokat. A Bizottság kihangsúlyozza, hogy megfelelő politikai koordináció révén kell biztosítani azokat a szervezeti és strukturális tényezőket, amelyek befolyásolják az emberek testmozgási lehetőségeit.

A Foglalkoztatási, szociálpolitikai, egészségügyi és fogyasztóvédelmi tanács<sup>7</sup> a táplálkozással, túlsúllyal és elhízással kapcsolatos egészségügyi kérdésekre vonatkozó európai stratégiáról szóló Fehér könyvre vonatkozó következtetéseiben, valamint az Európai Parlament ugyanezen Fehér könyvről szóló jelentésében<sup>8</sup> egyaránt kihangsúlyozza a fizikai aktivitás fontosságát az elhízottság és az azzal kapcsolatos betegségek elleni küzdelemben.

A fent említett Fehér könyv kiemeli a helyi és regionális szinten megvalósuló intervenció és koordináció új modelljeinek kidolgozására és elterjesztésére irányuló intézkedések (ideértve az EU Táplálkozással, egészséggel és fizikai aktivitással foglalkozó magas szintű munkacsoportján keresztül tett intézkedéseket is) fontosságát. Az EU európai kutatási ágazat, iparágak és polgári társadalom képviselőit tömörítő Étrenddel, testmozgással és egészséggel kapcsolatos cselekvések fórumának (Platform for Action on Diet, Physical Activity and Health) munkájában több példa található az ilyen jellegű információcserére és szakértői tudásátadásra. A jelen Iránymutatásokban javasolt intézkedéseknek megfelelő intézkedések több ágazatra kiterjedő jellegük következtében igen alkalmasak arra, hogy hasonló, különböző szinteken létrejövő hálózatok keretében kerüljenek kidolgozásra és értékelésre.

A 18 és 65 év közötti egészséges felnőttek esetében a WHO által javasolt cél legalább napi 30 perc mérsékelt intenzitású testmozgás hetente 5 napon vagy legalább napi 20 perc intenzív testmozgás heti 3 napon. A szükséges "testmozgás-adagot" alkalmanként

---

<sup>7</sup> [http://www.consilium.europa.eu/ueDocs/cms\\_Data/docs/pressData/en/lisa/97445.pdf](http://www.consilium.europa.eu/ueDocs/cms_Data/docs/pressData/en/lisa/97445.pdf) 15612/07

<sup>8</sup> [http://www.europarl.europa.eu/news/expert/infopress\\_page/066-38015-266-09-39-911-20080924IPR38014-22-09-2008-2008-false/default\\_en.htm](http://www.europarl.europa.eu/news/expert/infopress_page/066-38015-266-09-39-911-20080924IPR38014-22-09-2008-2008-false/default_en.htm)

legalább 10 perces mozgással is el lehet érni, és a mérsékelt intenzív, illetve az intenzív testmozgással töltött időszakok kombinálhatók is.<sup>9</sup> Ezen felül az izomerő és állóképesség javítását célzó tevékenységeket hetente 2-3 napon kellene végezni.

A 65 évesnél idősebb felnőttek esetében elvben ugyanazokat a célokat kellene elérni, mint az egészséges fiatal felnőtteknél. Ezen felül ennél a korcsoportnál nagyon fontosak az elesések megelőzését szolgáló erősítő és egyensúly-javító gyakorlatok.

Ezek az ajánlások a mindennapi életben végzendő, mérsékelt intenzitású vagy 10 percnél rövidebb időt igénybe vevő rutinfeladatokon felül végzendő gyakorlatokra vonatkoznak. Ugyanakkor a jelenlegi adag-hatás viszonyok azt mutatják, hogy a lakosság legkevesebb mozgást végző rétegében még a könnyű vagy mérsékelt intenzitású testmozgás növelése is nagy valószínűséggel jótékony hatást gyakorol az egészségre, különösen akkor, ha a heti 5 napon végzendő 30 perces mérsékelt intenzitású testmozgásra vonatkozó célkitűzést (még) nem valósították meg. A testmozgás intenzitásának fokozása minden korcsoport esetében további előnyökkel jár.<sup>10</sup>

Az iskoláskorú gyermekeknek naponta 60 percig kellene mérsékelt-intenzív testmozgást végezniük olyan, a fejlődésük szempontjából legmegfelelőbb formában, amely számukra élvezetes, és többféle tevékenységből áll. A teljes "adag" alkalmanként legalább 10 perces mozgással is teljesíthető. A mozgáskészségek fejlesztésére a kisgyermek korcsoportjában különös hangsúlyt kell fektetni. A korcsoport szükségletei szerint különböző fajta tevékenységeket kell végezni: aerobic, erősítés, súlyemelés, egyensúlyt és rugalmasságot javító gyakorlatok, motoros készségek fejlesztése.

A Testmozgással kapcsolatos nemzeti ajánlások kidolgozását a WHO testmozgás népszerűsítésére vonatkozó iránymutatásaiban körvonalazott célok elérését célzó politikák és intézkedések tervezésével és értékelésével együtt kell elvégezni. A

---

<sup>9</sup> Felnőttek esetében (fiataloktól a középkorúakig) a lassú séta mintegy 3500 lépésnek felel meg 30 perc alatt, míg idősebb embereknél ugyanez a hatás 30 alatt 2500 lépéssel érhető el. A mérsékelt intenzív gyaloglás ugyanakkor 4000 lépést jelent felnőtt korban és 3500 lépést idős korban, míg az intenzív gyaloglás (lejtőn, lépcsőn felfelé vagy futás) 4500 lépést jelent felnőtt korban és 4000-et idős korban.

<sup>10</sup> Az [Amerikai Egyesült Államok Egészségügyi és Humán Szolgáltatási Minisztériumának (United States of America Department of Health and Human Services)] Betegségellenőrzési- és Megelőzési Központjai (Centers for Disease Control and Prevention (CDC)) és az Amerikai Sportorvosi Kollégium (American College of Sports Medicine (ACSM)) meghatározása szerint az intenzitási fokozatok az alábbiak szerint sorolhatók be: "mérsékelt testmozgás" (3,5 és 7 kcal égetése percenként) vagy "intenzív testmozgás" (percenként több, mint 7 kcal égetése). A "mérsékelt testmozgás" körébe tartozik a "közepes vagy gyors gyaloglás (3-4,5 mérföld óránként) egyenes felületen zárt térben vagy a szabadban, mint például gyaloglás az iskolába, munkahelyre vagy az üzletbe; gyaloglás szabidős tevékenységként; kutyasétáltatás; vagy munka során tartott szünetekben való gyaloglás; lépcsőn vagy lejtőn lefelé gyaloglás; versenyyaloglás—óránként 5 mérföldes sebességnél lassabban; manókkal való gyaloglás; túrázás; lassú görkorcsolyázás vagy soros korcsolyázás". Az "intenzív testmozgás" körébe tartozik a "versenyyaloglás és az aerobic gyaloglás—óránként 5 mérföldes sebességgel vagy ennél gyorsabban; a kocogás vagy futás; a kerekesek szék hajtása; gyors gyaloglás vagy mászás lejtőn felfelé; hátizsákos túrázás; hegymászás, sziklamászás, rapelling (*kifeszített kötéllel egy szerkezetbe kapaszkodva egyik helyről egy másikra eljutni*); gyors görkorcsolyázás vagy soros korcsolyázás". Lásd CDC [Centers for Disease Control and Prevention]: General Physical Activities Defined by Level of Intensity. (*Általános testmozgások intenzitási szintje szerint.*) (Undated.) [http://www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/physical/pdf/PA\\_Intensity\\_table\\_2\\_1.pdf](http://www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/physical/pdf/PA_Intensity_table_2_1.pdf)



táplálkozással, túlsúllyal és elhízással kapcsolatos egészségügyi kérdésekre vonatkozó európai stratégiáról szóló Fehér könyvében a Bizottság azt is javasolja, hogy "a sportszervezetek működjenek együtt a közegészségügyi csoportokkal olyan, egész Európára kiterjedő hirdetési és marketing kampányok kidolgozásában, amelyek a testmozgást népszerűsítik, különösen a célcsoportok – fiatalok vagy alsóbb társadalmi-gazdasági rétegekbe tartozó csoportok – körében."

A WHO Európai Regionális Irodája a közelmúltban összegyűjtötte a WHO európai régiójában lévő tagállamok által a testmozgás tekintetében alkalmazott meglévő ajánlásokat. A felhasznált források közt volt a "Testmozgás népszerűsítésére vonatkozó dokumentumok nemzetközi listája"<sup>11</sup>, amelyet kiegészítettek 25 országhoz (köztük 19 EU tagállamhoz) intézett információkérésekkel, valamint további internetes kutatások eredményeivel. 21 országra vonatkozóan találtak információkat, amelyek közül 14 volt az Európai Unió tagállama. Minden dokumentumban szerepelt a felnőttekre vonatkozó általános ajánlás: "legalább 30 percig tartó mérsékelt-intenzív testmozgás hetente 5 napon"<sup>12</sup>.

Nem minden dokumentum tartalmazott konkrét ajánlásokat a különböző korcsoportok (fiatal felnőttek, felnőttek és időskorúak) tekintetében. A dokumentumok többsége tartalmazta a napi 60 perces mérsékelt-intenzív testmozgásra vonatkozó ajánlást gyermekek és fiatal felnőttek vonatkozásában, de csak néhány ország rendelkezett az időskorúak számára javasolt testmozgásra vonatkozó ajánlásokkal.

Általában az ajánlások a legtöbb országban az általános egészségi előnyök eléréséhez szükséges típusú és mennyiségű testmozgáson alapultak. Ezen felül egyes országok konkrét ajánlásokkal rendelkeztek bizonyos egészségi előnyök elérése tekintetében, pl. az egészséges csontozatot vagy a szívbetegségeket illetően. Továbbá néhány országban az ajánlások részét képezték a lakosság konkrét alcsoportjaira vonatkozó iránymutatások, különös tekintettel az elhízásra és a súlykontrollra. Egyes országok ajánlásainak részét képezték a TV-nézés/számítógép-használat/mozgásszegény tevékenységek napi legfeljebb két órára való korlátozására vonatkozó célkitűzések.

Bár az országok általában ugyanazokat a WHO ajánlásain alapuló ajánlásokat alkalmazzák, jelentősek az eltérések a testmozgásra vonatkozó üzenetek terjesztése terén. Egyes nemzeti dokumentumok gyakorlati tanácsokat tartalmaznak (pl. a lépcsők használata, családi szabadtéri tevékenységek, tánc) a lakosság és az egészségügyi dolgozók számára arról, hogy hogyan érjék el az ajánlott testmozgás-mennyiséget. Más dokumentumok inkább arra összpontosítanak, hogy a politikai döntéshozók hogyan vezessék be és terjesszék a testmozgásra vonatkozó ajánlásokat. Néhány ország konkrét kommunikációs eszközöket dolgozott ki: például egy piramist vagy egy tortát használnak annak illusztrálására, hogy milyen mértékű testmozgást ajánlanak a felnőttek számára.

---

<sup>11</sup> HEPA Europe – International inventory of documents on physical activity promotion – Koppenhága, WHO Európai Regionális Iroda, 2006 (<http://data.euro.who.int/PhysicalActivity>)

<sup>12</sup> WHO: Benefits of Physical Activity (*A testmozgás előnyei.*) (utolsó frissítés: 2008). [http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet\\_benefits/en/index.html](http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_benefits/en/index.html)

### **Cselekvési iránymutatások**

- 1. iránymutatás – Az Egészségügyi Világszervezet iránymutatásokat tartalmazó dokumentumaival egybehangzóan az Európai Unió és tagországai legalább napi 60 perces mérsékelt-intenzív testmozgást ajánlanak a gyermekek és fiatal felnőttek, és legalább napi 30 perces mérsékelt-intenzív testmozgást a felnőttek (ideértve az időseket is) számára.
- 2. iránymutatás – Minden érintett szereplőnek meg kell ismernie az Egészségügyi Világszervezet elhízásra és testmozgásra vonatkozó iránymutatásokat tartalmazó dokumentumait, és megoldásokat kell keresnie azok megvalósítására.

## **2. MULTISZEKTORÁLIS MEGKÖZELÍTÉS**

A testmozgás népszerűsítésében számos, jelentős költségvetéssel rendelkező közhatóság vesz részt. A kitűzött célok elérése csak tárcaközi, hatóságok közti és szakágak közti (ideértve a kormányzat minden szintjét [nemzeti, regionális, helyi]), együttműködéssel és a magánszektor és az önkéntes csoportosulások segítségével érhetőek el.

A lakosság által folytatott fizikai tevékenység mennyiségének növelése számos fontos szektor hatókörébe tartozik, amelyek többségükben jelentős mértékben állami szektorok:

- Sport
- Egészség
- Oktatás
- Közlekedés, környezet, várostervezés és közbiztonság
- Munkahelyi környezet
- Idős polgároknak nyújtott szolgáltatások.

A célok és célkitűzések önmagukban nem elegendőek a Testmozgásra vonatkozó nemzeti iránymutatások hatékony végrehajtásának biztosítására.

Az embereket több testmozgásra ösztönző politikák kidolgozására és végrehajtására vonatkozó iránymutatásoknak az alábbi minőségi követelményeken kell alapulniuk, amelyek bizonyítottan fokozzák a politika megvalósításának hatékonyságát:

- (1) Konkrét célok kidolgozása és kommunikálása: Mik a politikai intézkedés által elérni kívánt pontos célok? Kik képezik e politikák célcsoportjait, és milyen területeken közelítik meg ezeket a célcsoportokat?
- (2) A végrehajtási folyamat konkrét lépéseinek megtervezése: Mik a politika végrehajtási folyamatának időkeretei? Mik a konkrét részeredmények és végső elérendő eredmények?
- (3) A végrehajtásra vonatkozó felelősségek és kötelezettségek egyértelmű meghatározása: Kié a stratégiai vezető szerep? Létezik-e jogi támogató háttér a politikai cselekvések mögött?

- (4) A megfelelő erőforrások biztosítása: Ki rendelkezik a politikai cselekvés végrehajtásához szükséges szervezeti háttérrel és megfelelően képzett személyzettel – vagy ki képes ezen feltételek létrehozására? Hogyan biztosíthatók a politikai cselekvés végrehajtásához szükséges pénzügyi források? Hogyan kapcsolódnak egymáshoz a különböző finanszírozási források (központi költségvetés, regionális és helyi költségvetés, magánvállalkozások)?
- (5) Támogató politikai háttér megteremtése: Mely politikai területek és fő politikai szereplők támogatják a politikai cselekvést? Milyen politikai szövetségek építhetők ki a cselekvés megvalósítása és az esetleges politikai korlátok leküzdése érdekében?
- (6) A nagyközönség által való támogatottság növelése: Hogyan növelhető a lakosság vagy bizonyos célcsoportok érdeklődése a politikai cselekvések iránt? Hogyan vonhatók be a médiumok?
- (7) A végrehajtási folyamat és az eredmények monitorizálása és értékelése: Mik a hatékony végrehajtás legfontosabb mérőszámai? Mik a várt eredmények és hogyan mérhetők ezek az eredmények?

Minden cselekvést az adott környezet sajátosságaihoz kell igazítani, hogy az tükrözze a megfelelő célcsoportok igényeit és a célcsoportok megközelítésének területeit.

### ***Példák a legjobb gyakorlatra***

*Az Egyesült Királyságban állami szektorbeli megállapodások alapján biztosítottak ösztönzőket bizonyos konkrét egészségi célok elérésére. A helyi hatóságok biztosítják a célok elérésére és az eredmények értékelésére vonatkozó adatokat. Az Egyesült Királyságban ezeket a megállapodásokat jelenleg Helyi területi megállapodásoknak nevezik, és már jó ideje alkalmazzák a sportolás és testmozgás népszerűsítésére. Példaként Hertfordshire-t mutatjuk be, ahol a Helyi területi megállapodásban meghatározott cél az ottani idősebb lakosok önállóságának növelése, és ezáltal egészségének javítása. A helyi stratégiai partneri kapcsolat az alábbi elérni kíván eredményeket határozta meg: 'Az idősebb emberek önállóságának és jóllétének növelése sportban és testmozgásban való aktív részvételük révén, miáltal képessé válnak egészséges módon élni, és ez hozzájárul a fittségük és jóllétük lehető leghosszabb ideig való megőrzéséhez'. Az eredmény elérésének mérésére az alábbi teljesítménymutatókat és célokat határozták meg: '45 évesnél idősebb, hetente 3 napon legalább 30 percig mérsékelt intenzitású sporttevékenységet vagy aktív szabadidős tevékenységet (ideértve a rekreációs sétát és kerékpározást) folytató felnőttek százalékos aránya'. A cél elérése (+4% a kiinduló értékhez képest) esetére kitűzött pénzjutalom a régióban 1,2 millió angol font volt.*

*Németországban a Szövetségi Egészségügyi Minisztérium és a Szövetségi Élelmezésügyi, Mezőgazdasági és Fogyasztóvédelmi Minisztérium iránymutatásokat dolgozott ki az "Egészséges étrend és testmozgás – kulcs a jobb minőségű élethez"<sup>13</sup> címmel, amelyek az*

<sup>13</sup>

[http://www.bmelv.de/cln\\_045/nn\\_749118/SharedDocs/downloads/03-Ernaehrung/Aufklaerung/EckpunktepapierGesundeErnaehrung,templateId=raw,property=publicationFile.pdf/EckpunktepapierGesundeErnaehrung.pdf](http://www.bmelv.de/cln_045/nn_749118/SharedDocs/downloads/03-Ernaehrung/Aufklaerung/EckpunktepapierGesundeErnaehrung,templateId=raw,property=publicationFile.pdf/EckpunktepapierGesundeErnaehrung.pdf)

*alultápláltság, túlsúlyosság, mozgásszegény életmód és az ezekből eredő állapotok és krónikus betegségek megelőzését célzó Nemzeti cselekvési terv alapjául szolgának majd. Az iránymutatások öt központi cselekvési területet jelölnek ki:*

- *Politika (különböző ágazatok és területek)*
- *Tájékoztatás és az étrend, a testmozgás és az egészség fontosságának tudatosítása*
- *Testmozgás a mindennapi élet során*
- *Az otthon falain kívül (óvodákban, iskolákban, munkahelyeken stb.) elfogyasztott ételek minőségének javítása*
- *Kiindulási ötletek a kutatók számára.*

*Luxemburgban négy minisztérium (Oktatási, Egészségügyi, Sport, Ifjúsági) több szektorra kiterjedő cselekvési tervet kezdeményezett "Gesond iessen, méi bewegen" ("Egyél egészséges ételeket, mozogj többet") címmel 2006. júliusában. A helyi érintett csoportokat arra bátorították, hogy amennyiben lehetséges, indítsanak újtárra mind a táplálkozással, mind a testmozgással kapcsolatos kezdeményezéseket. A különböző területekről (iskolák, helyi közösségek, klubok, munkahelyek, egészségügyi ellátás terén tevékenykedő társaságok) több, mint 60 érintett csoport kapta meg a nemzeti cselekvési tervben való részvételt jelző címkét. A cselekvési terv végrehajtását, ideértve a helyi kezdeményezéseket és kampányokat is, egy több ágazat képviselőiből és a négy minisztérium tagjaiból álló munkacsoport monitorozza.*

### **Cselekvési iránymutatások**

- 3. iránymutatás – A különböző ágazatokat felügyelő állami hatóságoknak ágazatközi együttműködés keretében kell támogatniuk egymást azoknak a politikáknak a megvalósításában, amelyek könnyebbé és vonzóbbá teszik az emberek számára fizikai aktivitásuk fokozását.
- 4. iránymutatás – A sportra és testmozgásra vonatkozó iránymutatások megvalósításáért felelős hatóságoknak meg kell fontolniuk olyan megállapodások megkötését, amelyek a központi, regionális és helyi kormányzatok közt jönnek létre a sport és testmozgás népszerűsítése céljából. Ahol lehetséges, ezeknek a megállapodásoknak meghatározott jutalmazási mechanizmusokat is magukban kell foglalniuk. Erősíteni kell a sport- és a testmozgási stratégiák közti kapcsolatot.
- 5. iránymutatás – A kormányoknak olyan kezdeményezéseket kell útnak indítaniuk, amelyek a testmozgás elősegítésére és a teljes lakosság testmozgást lehetővé tevő létesítményekhez való hozzáféréseinek megkönnyítésére szolgáló állami és magánforrások felhasználását koordinálják és népszerűsítik.

## **3. POLITIKAI TERÜLETEK**

### **3.1. Sport**

A központi hatóságok (nemzeti, regionális, helyi) jelentős összegeket költenek a sportra. Az adók és a sportfogadási lottók fontos finanszírozási forrásnak számítanak. Fontos

azonban annak biztosítása, hogy ezeket a forrásokat a lakosság egésze fizikai aktivitásának támogatására használják.

A testmozgás szempontjából a sportpolitika általános célja a minőségi sportokban való részvétel növelésének kellene lennie a társadalom minden rétegében. A tájékozott döntések alapjainak biztosítása érdekében egészségi felmérések révén szorosan figyelemmel kell kísérni a lakosság testmozgási szokásait.

A fizikai aktivitás hosszabb időn át való fenntartásához az adott országban mindenütt fellelhető, költséghatékonyan működő, könnyen hozzáférhető, és a kezdők számára felügyeletet biztosító sportlétesítmények szükségesek. A sportinfrastruktúrát könnyen hozzáférhetővé kell tenni a lakosság minden rétege számára. Ebbe beletartozik a sporteszközök és sportlétesítmények építésének, felújításának, modernizálásának és karbantartásának állami finanszírozása, valamint annak biztosítása, hogy az állami sportlétesítményeket a lakosság olcsón vagy ingyenesen vehesse igénybe. A sport gyermekek és fiatalok körében való népszerűsítése esetén a fejkvóta alapú finanszírozás biztosíthatja az alapvető forrásokat. Az állami források esetében például előnyben kellene részesíteni a mindenki számára sportolási lehetőséget biztosító infrastruktúrák finanszírozását (pl. iskolaudvarok felújítását), szemben az elit sportkomplexumok finanszírozásával.

A lakosság fizikai aktivitásának fokozását célzó sportpolitika egyik fontos célja a “Sport mindenki számára” mozgalom elindítása/támogatása helyi és országos szinten egyaránt. Amennyiben a sportra és a testmozgásra vonatkozó politikák elkülönülnek, biztosítani kell, hogy kiegészítsék egymást, és lefedjék a teljes skálát, kezdve a mérsékelt intenzitású testmozgástól egészen a szervezett versenysportig. A “Sport mindenki számára” programoknak bátorítania kell az embereket a testmozgásba való bekapcsolódásra, és a lakosság minden rétegének bevonását kell célul kitűzniük, annak a koncepciónak a népszerűsítése révén, hogy a célcsoport a lakosság egésze, és hogy a sport alapvető emberi jog, korra, fajra vagy etnikai hovatartozásra, társadalmi osztályra vagy nemre való tekintet nélkül.

A sportpolitikáknak ezért azt kell célul kitűzniük, hogy növeljék a sportokban résztvevő és a testmozgást végző polgárok számát. Ennek érdekében azonosítani kell a szükséges erőforrásokat és a kulcsfontosságú érdekcsoportokat, és eközben fel kell számolni a sportban való részvételt akadályozó társadalmi és környezeti korlátokat, különös tekintettel a hátrányos helyzetű társadalmi csoportokra.

E feladatok tekintetében négy fő szereplő különböztethető meg: a központi kormányzat, a helyi önkormányzatok, a szervezett sport ágazat és a nem szervezett sport szektor.

### *3.1.1. Központi kormányzat*

A kormány, mint a fő finanszírozó szerv, központi szerepet játszik a források sportszervezetek, szövetségek és önkormányzatok közti felosztásában. A központi sportfelügyeleti hatóságok az alábbi lépéseket tehetik meg:

- Nemzeti sport- és testmozgási politikák kidolgozása azzal az átfogó céllal, hogy a lakosság minden rétegében növekedjen a sportot és testmozgást űzők száma; a

sportszervezetek szervezeti és pénzügyi fenntarthatóságának erősítése; a sporthoz és testmozgáshoz való egyenlő hozzáférés biztosítása mindenki számára, korra, társadalmi osztályra, faji és etnikai hovatartozásra és fizikai képességekre tekintet nélkül.

- Iránymutató dokumentum kidolgozása konkrét programok pénzügyi támogatásának lehetséges módozatairól a sportpolitika átfogó céljaival összhangban.
- Olyan sportszervezetek és önkormányzatok támogatása, amelyek több korcsoport tagjainak sportban való részvétele és testmozgása fokozására irányuló konkrét programokat hajtanak végre. Elsőbbséget lehet biztosítani e téren a bizonyos rétegek és kisebbségi csoportok (bevándorlók, időskorúak, fogyatékkal élők és cselekvőképtelen egyének) sportban való részvételének növelésére irányuló programoknak.
- Önkormányzatok és sportszervezetek pénzügyi támogatása sportlétesítmények létrehozásában és infrastruktúra kiépítésében, illetve a nagyközönség számára ezekhez való hozzáférés biztosításában. A sportlétesítmények négyzetméterben kifejezett területe viszonyítva az adott terület lakosságának számához alapmutatóként használható az új lakóterületek kialakításakor.
- Olyan tárcaközi partnerségi projektek létrehozásának ösztönzése, különösen az Egészségügyi, a Sport, a Közlekedési és az Oktatási Minisztérium közt, amelyek a sportban és testmozgásban való élethosszig tartó részvételt népszerűsítik.
- Partnerségi kapcsolatok kialakítása állami és magánbefektetők, valamint a médiumok között a sport szakpolitikákba való integrálásának elősegítése céljából.
- A sportpolitika különböző szinteken és különböző időintervallumokban elért hatásainak monitorozását és értékelését szolgáló rendszerek kidolgozása és pénzügyi támogatása.

### ***Példák a legjobb gyakorlatra***

*Németország rendelkezik olyan nemzeti iránymutatásokkal, amelyek a helyi sportlétesítmények kialakítására vonatkoznak. Ezeket az iránymutatásokat felhasználják a fizikailag aktív életmód elősegítését szolgáló városi infrastruktúra kialakításakor. Az "Integrált sportfejlesztés-tervezési" módszer segítségével értékelik a helyi infrastruktúrát a testmozgás szempontjából, illetve meghatározzák a fejlesztési célokat és a végrehajtás módját. Az értékelési szakaszban számba veszik a létező sportlétesítményeket és szabadidő eltöltésére szolgáló területeket, majd a lakosság körében végzett felmérés alapján elvégzik a sportlétesítményekre és szabadidő-központokra vonatkozó igényfelmérést. A meglévő létesítmények és szabadidő-központok kínálta lehetőségeket ezután összevetik az igényekkel. A fejlesztési szakaszban az értékelési szakasz eredményeit megvitatják a helyi érdekcsoportokkal és politikai döntéshozókkal, majd az együttműködés biztosítása érdekében létrehoznak egy ágazatközi tervezési csoportot. A csoport összegyűjti és rendszerezi a sportlétesítmények és rekreációs központok javítására, továbbfejlesztésére vonatkozó elképzeléseket, megvitatja és rangsorolja őket, majd megvitatja a különféle megvalósítási módozatokat, és kialakítja a végrehajtandó "cselekvési tervet a helyi infrastruktúrák testmozgást elősegítő szempontból való fejlesztésére". Ebbe a folyamatba beletartozik a cselekvések végrehajtására vonatkozó felelősségek és határidők megállapítása is. A cselekvési terv végrehajtásáért a csoport viseli az általános felelősséget. Ideális esetben a csoport monitorizálja a végrehajtást, és értékeli a végrehajtott cselekvési terv hatásait.*

### 3.1.2. Regionális és helyi kormányzat

Az állami sportinfrastruktúra túlnyomó részéért a régiók és/vagy önkormányzatok a felelősek, így alapvető szerepet játszanak abban, hogy a sportot az egész közösség számára elérhetővé tegyék. A régiók és/vagy önkormányzatok az alábbi lépéseket tehetik meg:

- A sport- és szabadidős létesítmények számbavétele és bővítése, amennyiben lehetséges, sportegyesületekkel együttműködve.
- Annak biztosítása, hogy mind a városokban, mind a vidéken lakók hozzáférhessenek olyan sportlétesítményekhez, amelyek otthonuktól elérhető távolságban vannak (infrastruktúra és tömegközlekedés).
- Szabad hozzáférés biztosítása a sportlétesítményekhez minden polgár számára a nemi egyenlőség és az egyenlő esélyek elvének alapján.
- A sportolás és a társadalmi interakció ösztönzése a helyi közösségben különféle helyi kampányok/kezdeményezések, például sportesemények szervezése és a versenysportokon kívül különféle alternatív sportolási lehetőségek biztosítása révén azzal a céllal, hogy a lakosok fizikai aktivitása növekedjen.
- Vonzó események és tevékenységek szervezése az egész közösség számára azzal a céllal, hogy a rendszeres testmozgás szokássá váljon.
- A helyi sportszervezetek támogatása olyan projektek kidolgozásában és végrehajtásában, amelyek a testmozgás és a sportolás népszerűsítését célozzák a lakosság mozgásszegény életmódot folytató csoportjai körében.
- Partnerség kialakítása az egészségügyi szektorbeli egyetemekkel és szakértőkkel a testmozgás támogatását és előírását, valamint tanácsadást végző szolgálatok létrehozása céljából annak érdekében, hogy népszerűsítsék a testmozgást és a sportolást a lakosság mozgásszegény életmódot folytató csoportjai körében.

#### ***Példák a legjobb gyakorlatra***

*Az Egyesült Királyságban (Angliában) létrehoztak egy több, mint 50000 sport- és szabadidős létesítményt tartalmazó adatbázist, amely rendelkezésére áll a nagyközönségnek az Interneten keresztül: az Aktív helyek (Active Places) nevű adatbázisban számos különböző típusú sportlétesítményről tárolnak információkat – kezdve a tornatermektől, a sítépeken és az uszodákon keresztül egészen az egészségügyi és a fitness létesítményekig. Az adatbázisban megtalálhatók a helyi hatóságok szabadidős létesítményei csakúgy, mint a kereskedelmi/vendéglátó létesítmények és a különféle klubok.*

*Az Egyesült Királyságban (Angliában) ugyanakkor jelenleg folyik a helyi hatóságok értékelése abból a szempontból, hogy a polgárok hány százaléka lakik gyalog 20 perc alatt megtehető távolságra (városokban) vagy autóval 20 perc alatt megtehető távolságra (vidéken) jó minőségű sportlétesítményektől.*

### 3.1.3. Szervezett sport ágazat

Számos EU tagállamban a sportszervezetek (szövetségek, szakosztályok, egyesületek, klubok) hajlanak arra, hogy kissé szemellenzős módon pusztán versenyek szervezésére összpontosítsanak. Ezért ösztönözni kell őket arra, hogy olyan sportstratégiákat alakítsanak ki, amelyekben részt kap a sport népszerűsítése mindenki számára, valamint a

sport közegészségre, társadalmi értékekre, a nemek egyenlőségére és a kulturális fejlődésre gyakorolt hatása.

A sportszervezetek hozzájárulnak a közösségek társadalmi jóllétéhez, és enyhíthetik a központi költségvetésre nehezedő nyomást: sokszínűségük és költséghatékonyságuk révén a klubok segíthetnek a populáció testmozgás iránti igényeinek kielégítésében. A jövő egyik fő kihívása a szervezett sport ágazatában az, hogy vajon tud-e az ágazat jó minőségű, egészségorientált, országos szintű sportolási programokat biztosítani.

A sportszervezetek edzői és irányítói szintén fontos szerepet játszhatnak a testmozgás népszerűsítésében. Képzettségük révén rendelkeznek mindazzal a szükséges szakmai tudással, amelynek felhasználásával segítséget nyújthatnak a polgároknak a számukra legalkalmasabb edzési- és testmozgási mód azonosításában. Fontos azonban annak megértése, hogy a testmozgásnak a mindennapi élet részét kell képeznie, és nem korlátozható a sport- vagy szabadidős központban töltött időre. Ezért az edzőknek és sportmenedzsereknek megfelelő információkkal kell rendelkezniük arról, hogy hogyan fokozható a fizikai aktivitás a mindennapi élet során, otthon és a munkahelyen, illetve az otthonról más helyekre való közlekedés során. Például ha egy egyén az otthonától a sportközpontba kerékpárral vagy gyalogosan megy, ez mind az egyén számára, mind a környezet számára további előnyöket jelent.

### ***Példák a legjobb gyakorlatra***

*A német Olimpiai Sportszövetség a német Orvosi Társasággal és különböző egészségbiztosító társaságokkal együttműködésben kidolgozott egy "Minőségi Pecset - Sporttal az Egészségért" elnevezésű egészségjavító programot. A sportkluboknak az alábbi standardizált követelményeknek kell megfelelniük ahhoz, hogy megkapják a minőségi pecsétet: célcsoport-orientált programkínálat; képzett edzők; egységes szervezeti felépítés; megelőzési célú egészségi vizsgálat biztosítása; minőségbiztosítási rendszer megléte; aktív partneri viszony a sportklub és az egészségügyi ellátó ágazat között. Körülbelül 8000 sportklubban mintegy 14000 megelőző kardiovaszkuláris edzési, illetve derékerősítő gyakorlatokat tartalmazó és relaxációs tanúsított tanfolyam áll rendelkezésre. A programot kiegészítő intézkedések közt szerepel a rendszerezett dokumentáció megvalósítása, minőségi körök felállítása, és kötelező utókövető képzés oktatók számára az átfogó minőségbiztosítás működésének biztosítása érdekében. Egy további kommunikációs elem, vagyis egy online adatbázis és a "Testmozgás rendelve" című, az egészségbiztosító társaságokkal és az Orvosi Társasággal együtt kidolgozott program szintén hozzájárul az alapprogram nagyfokú hatékonyságának biztosításához.*

*Ausztriában a "Egészséges Ausztria" program az állami és a magánszektor partnerségében valósul meg. A program állami forrásokból finanszírozott kezdeményezés, irányítását azonban az osztrák Sportszövetség (a szervezett sportok nem kormányzati ernyőszervezete Ausztriában) végzi. A program elindítói együttműködnek az Egészségügyi Minisztériummal, a közegészségügyi biztosítóval és a tartományi kormányokkal. Létrehoztak egy 30 "Egészséges Ausztria" programkoordinátort tömörítő hálózatot, amely országos szintű szakértői támogatást biztosít a résztvevő klubok számára a klubokban folyó egészségorientált testmozgási programok minőségének javítása és számának növelése érdekében. Évente rendeznek "Egészséges Ausztria" nagygyűlést, amely gyakorlati fórumként szolgál az edzők számára az információcserére.*



*Az egészségorientált testmozgási programokért kapható “Minőség jelvényt” olyan programoknak ítélik oda, amelyek megfelelnek az irányítás, tartalom és vezető szerep terén felállított követelményeknek.*

*Magyarországon egy különleges “Szenior sport” programot indítottak el kísérleti projektként, amelynek célja az időskorúak fizikai aktivitásának fokozása. A közzétett pályázati felhívás nyomán beérkezett pályázatok közül 215 projektet támogat a Kormány. A Kormány ugyanakkor 110 olyan szervezetet is támogat, amelyek részt vesznek a “Tízezer lépés” elnevezésű lépésszámláló programban.*

#### 3.1.4. Nem szervezett sport és testmozgás

Bár a mindennapi élet során végzett testmozgás (gyaloglás vagy kerékpározás az iskolába vagy a munkába, gyaloglás az üzletbe, lépcsómászás, otthoni testmozgás stb.) feltétlenül hozzájárul az egészség megőrzéséhez, a szabadidős sporttevékenységek fontos kiegészítői a mindennapi testmozgásnak. A nem szervezett keretek közt végzett sporttevékenységek számos országban egyre inkább elterjednek: az emberek gyakrabban mennek fitness és wellness központokba vagy folytatnak olyan szabadidős tevékenységeket, mint a mesterséges vagy természetes tavakban való úszás, evezés és vitorlázás, vagy az uszodákban való úszás, illetve más tevékenységeket, mint például a szabadban (hegyekben, dombos vidékeken vagy más területeken) való gyaloglás, túrázás, lovaglás, kerékpározás. Ezek a nem szervezett keretek közt folyó fizikai tevékenységek azért különösen fontosak, mert segítenek az embereknek újra felfedezni azt, illetve ráébresztik őket arra, hogy a testmozgás nem csak a testnek, de a léleknek is jót tesz.

Ez különösen a kisgyermekes esetében lehet fontos, akiknél az önkéntes, nem strukturált ‘játék’ a testmozgás olyan kulcsfontosságú eleme, amely elősegíti a pozitív testi és szellemi jóllét elérését. A szabad földterületek egyre gyorsabb fogyása és a növekvő autóhasználat ismeretében rendkívül fontos, hogy a gyermekek játszóhelyeit ne szűkítsék le tervezési vagy egyéb okokból.

A nem szervezett vagy az egyénileg szervezett tevékenységeket azonban kötik bizonyos korlátok, amelyeket érdemes feltárni, és amelyek tekintetében esetleg konkrét beavatkozásokra lehet szükség:

- Földrajzi korlátok: nyilvánvaló, hogy egy adott tevékenység végzésére irányuló motivációt nagy mértékben meghatározzák a földrajzi feltételek, például az emberek leginkább ott tudnak nagy számban korcsolyázni vagy síelni, ahol van tél, míg a vízi sportok és szabadidős tevékenységek főleg tengerek mentén vagy tavas tájakon végezhetőek. Ez a megállapítás, bár magától értetődőnek tűnik, aláhúzza annak fontosságát, hogy meghatározott igények kielégítésére alkalmas, és a szabadtéri testmozgás szempontjából vonzó helyszíneket kell biztosítani a városokban vagy lakóterületeken a szabadidős fizikai tevékenységek végzésének elősegítéséhez és ösztönzéséhez. Egyes esetekben az ugyanazt a természeti helyszínt különböző testmozgás céljára használók érdekei ütközhetnek is: például a hegyi kerékpárosok ugyanazokat az ösvényeket kívánják használni, mint a túrázók. Ezért gondos konfliktuskezelésre van szükség a különböző felhasználók igényeinek kielégítéséhez és a természetes környezet megőrzéséhez.

- Társadalmi-gazdasági korlátok: a gazdasági feltételek jelentős korlátot képezhetnek számos önszervezésű tevékenység tekintetében, mivel ezek a fajta tevékenységek gyakran meglehetősen sok költséggel járnak. Ez azt jelentheti, hogy bizonyos tevékenységeket csak a közép- vagy felső osztályba tartozó emberek tudnak végezni, és mások nem. Ezért konkrét beavatkozásokra lehet szükség annak érdekében, hogy bizonyos önszervezésű tevékenységek többek, és különösen a fiatalok számára is nyitva álljanak anyagi körülményeiktől függetlenül.
- Kulturális korlátok: az önszervezésű tevékenységek végzése gyakran részben attól is függ, hogy mennyire van tudatában az egyén a testmozgás emberi szervezetre és szellemre gyakorolt jótékony hatásainak. Ez a kérdés célzott beavatkozásokat igényel, hogy minden embert arra ösztönözzenek, hogy szabadidejében a számára legmegfelelőbb típusú fizikai tevékenységet végezze.

Fontos meghatározni azt is, hogy mely tevékenységek alkalmasabbak az egyénileg szervezett vagy nem szervezett ágazat számára. A lokomotoros, helyváltoztatással kapcsolatos tevékenységek tűnnek e szempontból a legalkalmasabbnak, azaz séta vagy futás szép és biztonságos környezetben, ha lehetséges, zöld növényekkel borított szabad területen, valamint a kerékpározás, ugyancsak különös figyelemmel az út biztonsági körülményeire. A csapatban játszott versenysportok, például a kosárlabda vagy futball, egyes esetekben szintén számba jöhetnek önszerveződésű tevékenységként.

Az olyan tevékenységeket, mint a gyaloglás, kocogás vagy evezés, nem csak a városokban, hanem a városokon kívül, természeti környezetben is lehet végezni. Ez azt jelenti, hogy a természeti környezet megőrzését és kezelését célzó politikák jelentős mértékben befolyásolhatnak számos önszerveződésű testmozgás-formát (lásd az alábbi 3.4 pontot).

Bár a nem szervezett keretek közt folyó vagy egyénileg szervezett tevékenységek esetén e tevékenységek támogatása opcionális, a fentiek alátámasztják a központi, vagy gyakrabban a helyi kormányzat támogatásának fontosságát az ilyen tevékenységek fenntarthatósága és terjesztése érdekében, különösen ha figyelembe vesszük a korábban tárgyalt földrajzi, társadalmi-gazdasági és kulturális korlátok visszafogó erejét is.

### ***Példák a legjobb gyakorlatra***

*Magyarországon a Kormány finanszírozásával valósult meg a “Tárt Kapuk Létesítmények” elnevezésű program, amelynek keretében egyes sportlétesítmények a hivatalos nyitvatartási idő után is nyitva tartanak (például hétvégeken vagy este) annak érdekében, hogy lehetővé tegyék a családok, a környéken lakók stb. számára a sportolást. Ezen felül a “Holdsugár” nevű program keretében ingyenes esti vagy éjszakai sportolási lehetőségeket (pl. asztalitenisz) biztosítanak a nagyon hátrányos környezetben élő fiatalok csoportjainak. Az ilyen tevékenységeket/programokat szervező klubokat a Kormány is támogatja.*

## Cselekvési iránymutatások

- 6. iránymutatás – Ha az állami hatóságok (nemzeti, regionális, helyi) az állami költségvetésen keresztül támogatják a sportolást, különös figyelmet kell fordítani azokra a projektekre és szervezetekre, amelyek a legnagyobb számú ember részére teszik lehetővé a testmozgást, függetlenül a teljesítmény szintjétől ("sport mindenki számára", rekreációs sport).
- 7. iránymutatás – Ha az állami hatóságok (nemzeti, regionális, helyi) az állami költségvetésen keresztül támogatják a sportolást, megfelelő irányítási és értékelési mechanizmusokat kell létrehozni annak érdekében, hogy a nyomon követés megfeleljen a "sport mindenki számára" célkitűzésnek.
- 8. iránymutatás – Amikor vissza nem térítendő állami támogatásokat biztosítanak testmozgással kapcsolatos tevékenységekre, a támogathatósági és odaítélési kritériumoknak egyrészt a tervezett tevékenységeken kell alapulniuk, másrészt a pályázó szervezet általános tevékenységein. A pályázó jogi státusza, szervezeti előélete vagy nagyobb szövetségi szervezetekben való tagsága alapján nem tekinthető automatikusan támogathatónak. A forrásokat olyan tevékenységek támogatására kell odaítélni, amelyek megfelelnek a "sport mindenki számára" célkitűzésnek, nem felejtkezve el arról, hogy olyan szervezetek is hozzájárulhatnak érdemben a "sport mindenki számára" program megvalósításához, amelyek részben elit sporttal is foglalkoznak. Biztosítani kell, hogy az állami és magánszereplők azonos eséllyel pályázhassanak a pénzügyi támogatásért.
- 9. iránymutatás – A sportpolitikának megfelelően bizonyított kutatási adatokon kell alapulnia (evidence-based), és a sporttudomány állami finanszírozása révén ösztönözni kell azokat a kutatásokat, amelyek új ismereteket hoznak a felszínre olyan tevékenységekről, amelyek lehetővé teszik a lakosság egésze számára a fizikailag aktív életvitelt.
- 10. iránymutatás – A sportszervezeteknek mindenki számára vonzó tevékenységeket és rendezvényeket kell kínálniuk, és elő kell segíteniük a különböző társadalmi csoportokba tartozó és különböző képességű emberek közti kapcsolatépítést, függetlenül a faji vagy etnikai hovatartozástól, vallástól, kortól, nemtől nemzetiségtől és fizikai vagy mentális egészségi állapottól.
- 11. iránymutatás – A sportszervezeteknek együtt kell működniük az egyetemekkel és magasabb szintű szakképző iskolákkal az edzők és oktatók, valamint egyéb sportszakemberek képzését szolgáló olyan programok kidolgozása céljából, amelyek alapján azok tanácsot tudnak adni, és előírhatják a testmozgást mozgásszegény életmódot folytatók számára, illetve olyan motoros vagy értelmi fogyatékkal élők számára, akik egy bizonyos sportot szeretnének űzni.
- 12. iránymutatás – A sportszervezetek által kínált programoknak szerves részét kell képezze olyan könnyen elkezdhető, kevés korláttal bíró, egészséggel kapcsolatos testmozgás-programok, amelyek a lehető legnagyobb számú társadalmi és korcsoportot célozzák meg, és a sportágak lehető legtágabb körét foglalják magukban

(atlétika, kocogás, úszás, labdajátékok, erősítő és kardiovaszkuláris edzés, programok idősek és fiatalok számára).

- 13. iránymutatás – A sportszervezetek olyan sajátos lehetőségeket testesítenek meg a megelőzés és egészségmegőrzés terén, amelyeket feltétlenül ki kell használni és tovább kell fejleszteni. A sportszervezetek különös jelentőséggel bírnak az egészségpolitikákban, amennyiben minőségi szempontból bevizsgált és költséghatékony programokat tudnak ajánlani a megelőzés és egészségmegőrzés terén.

## **3.2. Egészség**

A testmozgás és az egészség közt igen erős kölcsönhatás áll fenn. E kapcsolat rendszerezett megvitatásához azonban különbséget kell tenni a közegészségügyi, egészségügyi ellátó és egészségbiztosítási ágazat közt.

### *3.2.1. Közegészségügyi ágazat*

Ahhoz, hogy a testmozgás népszerűsítése prioritássá váljon az egészségpolitikákban, arra van szükség, hogy a testmozgást tágabb értelemben, széleskörű, az egész lakosságot érintő, átfogó és fenntartható megközelítésből szemléljük. Az egészségügyi rendszerek elősegíthetik a többszintű együttműködést oly módon, hogy a testmozgást az elsődleges megelőzés hatékony részévé teszik, dokumentálják a hatékony beavatkozásokat és terjesztik a kutatások eredményeit, bemutatják a testmozgás lehetővé tételét célzó befektetések gazdasági hasznát, biztosítják az információkat és azok cseréjét, és összekapcsolják a vonatkozó politikákat annak érdekében, hogy elősegítsék a kapcsolatok létrejöttét az egészségügyi és más ágazatok közt, és ezáltal biztosítható legyen, hogy a központi politikák bővítsék a testmozgásra szolgáló lehetőségek körét.

A közegészségügyi ágazatnak csak akkor szabad az egészségmegőrzés érdekében való fizikai aktivitás fokozását célzó intézkedéseket vagy programokat végrehajtania, ha bizonyított azok hatékonysága. A fizikai aktivitás fokozását célzó alátámasztható és megbízható intézkedéseknek és programoknak tehát a legjobb rendelkezésre álló bizonyítékokon kell alapulniuk, különféle viselkedésmódosító megközelítéseket kell alkalmazniuk, és figyelembe kell venniük a testmozgás környezeti feltételeit is. Az értékelés és a kockázatelemzés szintén alapvetően fontos ahhoz, hogy azonosítani lehessen a fokozott fizikai aktivitás előnyeit és az esetleges megnövekedett kockázatokat (pl. sérülések).

A közegészségügyi ágazat egyik fontos feladata a testmozgásra vonatkozó mérőszámok/mutatók továbbfejlesztése a lakosság egészségének felügyelete érdekében, és a testmozgásra ösztönző programok hatásainak jobb értékelése céljából. A fizikai aktivitás mérésére szolgáló eszközök kidolgozása lehetővé teszi azoknak a lakossági csoportoknak az azonosítását, amelyeknek a legnagyobb szüksége van a testmozgásra. A kérdőívek jelentik a lakosság fizikai aktivitásának felmérésére szolgáló leggyakrabban alkalmazott eszközt. Jelenleg folyik a testmozgás környezetének értékelésére szolgáló eszközök tervezése, ezeket azonban még tesztelni kell. A fizikai aktivitás szintjének

objektív értékelése (pl. gyorsulásmérők) szintén hozzájárulhatnak a lakosság egészségének jobb felügyeletéhez.

Társadalmi szinten a közegészségügyi ágazatnak azon kell dolgoznia, hogy megváltoztassa a testmozgásra vonatkozó normákat, és társadalmi támogatást biztosítson az egészségjavító testmozgás számára mind a kisebb közösségek, mind a lakosság egésze részéről. Ezek a normák lehetnek ún. deskriptív normák (a testmozgás láthatóságának/észlelhetőségének elősegítése), szubjektív normák (a testmozgást igénylő társadalmi jóváhagyás erősítése) és személyes normák (a fizikai aktivitás fokozása iránti személyes elkötelezettség népszerűsítése).

A szakképzés terén a közegészségügyi ágazat vezető szereppel bír az egészségjavító testmozgás elősegítése iránt elkötelezett szakemberek (mind a közegészségügyben, mind az egyéni gyógyításban dolgozók) képzésében. A testmozgással kapcsolatos intézkedéseket és programokat végrehajtók képzési igényei számos, különböző területekre (egészségügy, testmozgás, sportok és sportorvoslás) vonatkozó ismeretre, készségre és kompetenciára terjednek ki. Az egészségügyi szakemberek számára indított, a testmozgás egészségi előnyeit tudatosító programok mellett a képzés révén az egészségügyi szakemberek előtt több lehetőség nyílik meg arra, hogy nagyobb számú szervezettel lépjenek kapcsolatba, és több tudományág képviselőit tömörítő csoportokat hozzanak létre.

### ***Példák a legjobb gyakorlatra***

*Szlovéniában a Kormány 2007-ben az egészségjavító testmozgás ösztönzését célzó országos közegészségügyi tervet fogadott el ([Health-enhancing Physical Activity Programme] HEPA Szlovénia 2007-2012). A terv három fő alappillére a rekreációs jellegű szabadidős testmozgás, az iskolai keretek közt és a munkahelyen végzett testmozgás, és a közlekedéssel kapcsolatos testmozgás. Az országos HEPA program alapvető célja annak elérése, hogy az emberek egész életükben végezzenek (bármilyen formában) rendszeres testmozgást. A program széles hatókörű, számos területre és célcsoportra terjed ki, ideértve a gyermekeket és serdülőket, családokat, munkahelyeket, időseket, sajátos igényű embereket, az egészségügyi/szociális szektort, a közlekedési ágazatot és a különféle sportszervezeteket.*

#### ***3.2.2. Egészségügyi ellátó ágazat***

Az egészségügyi ellátásban az egyéneket és a közösségeket (pl. iskolákat) kiszolgáló szakemberek (orvosok, ápolók, fizioterapeuták, táplálkozási szakértők) tanácsadást biztosíthatnak az egészségjavító testmozgásról vagy testmozgással foglalkozó szakértőhöz utalhatják betegeiket. Az ilyen személyre szabott útmutatás figyelembe veszi az egyén életkorát, foglalkozását, egészségi állapotát, testmozgással kapcsolatos korábbi tapasztalatait és egyéb fontos tényezőket. Az egyén sajátos igényeit kielégítő tanácsadásnak előfeltétele az adott időpontbeli fizikai aktivitási szint felmérése, a motivációs szint megállapítása, a kedvelt mozgásfajták meghatározása, valamint a testmozgással kapcsolatos kockázatok azonosítása és az előrehaladás monitorizálása. Az egészségügyi szakemberek felkészíthetik a szülőket arra, hogy gyermekeiket testmozgásra neveljék, és segíthetnek a tanároknak az iskolák testnevelési programjának javításában. Az egészségügyi szakemberek viselkedésbeli pozitív változások elérése terén való hatásosságát a testmozgás tekintetében hagyományosan dokumentálják. Az

egészségügyi dolgozóknak azonban e szerepkörükben nagyobb elismerést kellene kapniuk mind szakmai, mind pénzügyi tekintetben.

A sport, oktatás, közlekedés és várostervezés terén tevékenykedő szakemberekkel való együttműködés révén az egészségügyi ágazatban dolgozók képesek biztosítani azokat az információkat, ismereteket és tapasztalatokat, amelyek az egészséges, aktív életmód népszerűsítésére szolgáló integrált helyi megközelítés kialakításához szükségesek.

### ***Példák a legjobb gyakorlatra***

*Az Egyesült Királyságban a 'Let's get moving' ('Induljunk el') nevet kapta az a kísérleti fizikai aktivitási ellátási folyamat, amelyet tizenöt háziorvosi szolgálat bevonásával Londonban hajtottak végre 2007. telétől 2008. nyaráig. A háziorvosok egy (az Egészségügyi Minisztérium által 2006-ban kiadott) Háziorvosi testmozgási kérdőív segítségével felmérték a betegek sporttevékenységét és fizikai aktivitási szintjét, majd támogatták őket viselkedésük megváltoztatásában azáltal, hogy tanácsokkal látták el és arra ösztönözték őket, hogy határozzanak meg maguknak konkrét célokat a testmozgást illetően. Az egészségügyi szakemberek segítették a betegeket a testmozgást korlátozó akadályok leküzdésében, az egyéni célkitűzések meghatározásában, ismertették velük a testmozgásra szolgáló helyi lehetőségeket, és nyomon követték fejlődésüket. A megváltozni kész betegeket arra bátorították, hogy maguk is próbáljanak megoldásokat találni a saját fizikai aktivitásukat gátló akadályok felszámolására, és a betegek azt a tanácsot kapták, hogy hetente 5 x 30 percnyi mérsékelt intenzív testmozgást végezzenek. Az útmutatás révén a zárt teremben végzett aerobic gyakorlatokon vagy tornatermi edzéseken kívül számos újabb testmozgási lehetőség nyílt meg a betegek előtt: séták a természetben, és egyéb szabad téren, természetes környezetben végezhető fizikai tevékenységek. Ha a felmérést követően a beteg hajlandónak mutatkozott fokozni fizikai aktivitását, kapott egy 'Induljunk el' csomagot, amely tartalmazott egy személyre szabott gyakorlatokat magában foglaló mozgástervet, információkat a helyi testmozgási lehetőségekről, egy térképet a közeli parkokról és zöld területekről, és étrendi és edzési tanácsokat. A háziorvosok a beteg haladását három és hat hónap elteltével ellenőrizték.*

*Dániában a háziorvosokat arra bátorítják, hogy számos, életvitellel kapcsolatba hozható betegség esetében testmozgást írjanak elő, akár az adott betegség tényleges diagnosztizálásakor, akár a betegség kialakulásának megelőzése céljából. A dániai háziorvosokkal szemben az is elvárás, hogy évente egyszer elbeszélgessenek betegeikkel a beteg életviteléről, életmódjáról és egészséggel kapcsolatos kérdésekről.*

*Svédországban Östergötland megyében az alapellátást biztosító orvosok már jó ideje írják elő testmozgást a betegek számára. Egy értékelés során azt találták, hogy 12 hónap elteltével 49%-a azoknak, akik számára testmozgást írtak elő, arról számolt be, hogy betartotta az orvosi utasítást, és további 21% végzett rendszeresen testmozgást.*

### **3.2.3. Egészségbiztosítók**

A nemzeti vagy regionális struktúráktól függően az Európai Unió lakosai sok esetben jogosultak egészségügyi kiadásaik egészségbiztosítók által való visszatérítésére. Bár egyes tagállamokban bizonyos kórházak, közösségi egészségközpontok és/vagy egészségügyi szakemberek ingyenes ellátást nyújtanak, az egészségbiztosítók számos nemzeti egészségügyi rendszer egyik alapkövét képezik. A magánbiztosítók még azokban

a tagállamokban is szerepet játszanak, ahol széles körre kiterjed az államilag, adókból finanszírozott egészségügyi szektor.

A nemzeti vagy regionális rendszerektől függően az egészségbiztosítók lehetnek jogszabályok által változó mértékben szabályozott működésű non-profit szervezetek vagy profitorientált (üzleti alapokon működő) magánbiztosítók vagy a kettő kombinációja is. Ezért a jelen részben található elemzés és ajánlások változó mértékben vonatkoztathatók az egészségbiztosítókra attól függően, hogy milyen jogi és pénzügyi alapokon működnek.

A testmozgás népszerűsítése a betegségek megelőzésének és a fizikai jóllét biztosításának valószínűleg az egyik leghatékonyabb és leghatásosabb – és ennek következtében a leginkább költséghatékony – módja. Az egészségbiztosítók számára jelentős befektetési megtérülést eredményezhet az, ha tagjaikat vagy ügyfeleiket fizikailag aktív életmód folytatására ösztönzik. Az egészségbiztosítók különböző módszereket alkalmazhatnak ügyfeleik körében a testmozgás népszerűsítésére:

- A költséghatékonyság elérése és más biztosítókkal való konfliktusok elkerülése érdekében az egészségbiztosítók együttműködhetnek a testmozgási programok szervezőivel/nyújtóival, például nem kormányzati sportszervezetekkel (NGOk), sportklubokkal, fitnessközpontokkal stb. Az ilyen 'szövetségek' kiépítése révén elkerülhetik a testmozgási programok végrehajtásához szükséges személyzeti és infrastrukturális beruházásokat. Ugyanakkor azonban azoknak az egészségbiztosítóknak, amelyek harmadik felektől vásárolnak ilyen jellegű szolgáltatásokat, aktív szerepet kell játszaniuk a program szabályozásában és minőségének monitorizálásában.
- Az egészségbiztosítók felajánlhatnak pénzügyi ösztönzőket (például bónusz kifizetéseket) fizikailag aktív (vagy azzá váló) ügyfeleik számára. Ezt a stratégiát már jó néhány EU országban alkalmazzák az egészségbiztosítók. A bónusz kifizetések például olyan ügyfeleknek kínálhatók fel, akik rendszeresen részt vesznek testmozgási programokban vagy akik a fizikailag aktív életmód felvállalása révén elérnek egy meghatározott fitness-szintet. A pénzügyi ösztönzőket az egészségügyi szolgáltatók esetében is alkalmazhatják az egészségbiztosítók. Például felajánlhatnak pénzjutalmat az alapellátásban dolgozó orvosoknak, amennyiben azok betegeiket arra bátorítják, hogy végezzenek több testmozgást (testmozgás rendelvényre). Természetesen ez esetben is az ilyen pénzügyi ösztönzőket alkalmazó egészségbiztosítóknak gondosan meg kell határozniuk, hogy kik és miért részesülhetnek a pénzügyi ösztönzésben és mik az erre vonatkozó minőségi követelmények, és monitorizálniuk kell a követelmények teljesülését.

Az egészségbiztosítóknak a testmozgás népszerűsítése terén való aktív szerepvállalását célzó állami politikák eltérőek lehetnek a különböző európai egészségügyi rendszerekben. Az adókból finanszírozott rendszerekben például a központi hatóságok nemzeti vagy regionális szinten általában a megelőző szolgáltatások (pl. a testmozgás népszerűsítésére irányuló szolgáltatások) vásárlói vagy biztosítói. Ez lehetővé teszi a Kormány számára, hogy közvetlenebb módon ellenőrizze a politika megvalósítási folyamatát, ugyanakkor azonban felveti a minőség, hatékonyság és hathatosság külső ellenőrzésének kérdését. Egyes rendszerekben a független állami szervezetek, például az egészségbiztosítási alapok/pénztárak gyakran kulcsfontosságú szerepet játszanak a

politika végrehajtásában. Ezen felül a magánbiztosítók is fontos szerepet játszhatnak mindkét fajta rendszerben.

Az állami vagy magán egészségbiztosítók költséghatékonysági vagy marketing okokból maguk is kidolgozhatják a testmozgás népszerűsítését célzó saját politikájukat. Ezen felül központi politikák révén biztosított ösztönzőkkel (pl. adócsökkentés, támogatások) az állami és magán egészségbiztosítók egyaránt ösztönözhetők arra, hogy nagyobb szerepet vállaljanak a testmozgás népszerűsítése terén. A kormányok jogi eszközöket is alkalmazhatnak a megelőzés terén való fellépésre vonatkozó konkrét kötelezettségek meghatározására (pl. kötelezhetik az állami egészségbiztosítókat a testmozgás népszerűsítésére).

Az egészségbiztosító társaságoknak érdekében áll az olyan kezdeményezések támogatása, amelyek azt az üzenetet közvetítik, hogy az életmód (testmozgás, táplálkozás, stresszkezelés) az egyik fő meghatározó tényező bizonyos krónikus betegségek kialakulása vagy megelőzése tekintetében. E célra az alábbi eszközöket használhatják:

- Weboldal: egészségügyi portál, amely aktuális információkat tartalmaz egészséggel kapcsolatos témákról és az ellátást biztosító szolgáltatókról.
- Egészségügyi “forró drót”: bármilyen egészségi kérdésre válaszolni tudó orvosok által biztosított telefonos szolgálat, ahol orvosi ellenőrző vizsgálatot kínáló szervezetek és egészségjavító fitness stúdiók ajánlatairól adnak tájékoztatás egy pán-európai hálózatban.
- Egy ún. “egészségmegőrzési” fitness profil elkészítése standardizált egészségi és fizikális vizsgálatok/tesztek segítségével, nem csak egészségügyi intézményekkel és orvosokkal együttműködve, hanem mobil vizsgáló egységek segítségével is.
- Olyan nemzeti vagy európai végrehajtó partneri hálózat kiépítése, amely az egyedi környezethez igazított, testreszabott egészségmenedzselési programokat kínál ügyfeleinek.
- Olyan wellness szállodák, wellness szolgáltatók és személyi edzők (egészségi tanácsadók) hálózatának létrehozása, akik egyéni támogatást nyújtanak az életmód-változtatáshoz.

Paradigmaváltásra van szükség abban az értelemben, hogy az állami egészségbiztosítók kötelezettségének nem csak az egészségügyi ellátás biztosítására kellene kiterjednie, hanem az egészségügyi megelőző intézkedések támogatására is. Központi szerepet kellene játszaniuk egy olyan hálózatban, amely garantálja, hogy minden megelőző intézkedés a társadalombiztosítás, az egészségügyi minisztérium, a szociális jóléti minisztérium, a kormányzati és nem kormányzati egészségügyi szervezetek, közösségek és magán egészségbiztosító társaságok együttműködésén alapul, annak érdekében, hogy ne kerüljön sor a fellépések és kompetenciák elaprózódására. Ez a hálózat biztosíthatná a különböző területeken, pl. óvodákban, iskolákban, vállalkozásokban stb. szükséges know-how-t és forrásokat. Az általános jelmondatnak a következőnek kellene lennie: a megelőzést a lehető legkorábban kell kezdeni, és egy életen keresztül folytatni kell.

Végül a magán és állami egészségbiztosítóknak együtt kellene működniük vállalati ügyfelekkel a gazdasági társaságok keretein belül megvalósítandó egészségjavító testmozgás támogatása érdekében. Például konkrét “Egészség a munkához” programokat



lehetne megvalósítani sportklubok, fitness központok és a fenti hálózat és eszközök segítségével.

### **Példák a legjobb gyakorlatra**

*A megelőzést célzó politikák kialakítása az elmúlt két évtizedben Németországban jó példája annak, hogyan válhatnak az egészségbiztosítási alapok a testmozgás támogatásának főszereplőivé. 1989. óta a németországi állami egészségbiztosítási alapokat törvényi előírás kötelezi a megelőzés és egészségmegőrzés terén való aktív fellépésre. 2000-ben az alapok vezető szövetségei ennek megfelelően határozták meg az elsődleges megelőzés terén való fellépésük legfontosabb területeit, melyek közül az egyik a testmozgás támogatása. A prioritást élvező területeken való fellépések szabályozása és minőségének monitorizálása céljából az alapok konkrét minőségi célokat határoztak meg, és a célok megvalósításának elősegítése érdekében konkrét útmutatásokat dolgoztak ki. E politikai fejlődés legfőbb eredményeként ma már az egészségjavító testmozgást támogató legtöbb németországi programot vagy közvetlenül az egészségbiztosítási alapok kínálják, vagy azok támogatják finanszírozásukat. Mivel pénzügyi támogatás a törvényi előírás szerint csak bizonyítékokon alapuló és megfelelő minőségbiztosítás mellett végrehajtott testmozgási programoknak adható, a sportklubok és egyéb, egészségjavító testmozgási programokat kínáló, az egészségbiztosítási alapokkal együttműködő szolgáltatók jelentős mértékben javították minőségbiztosítási normáikat.*

*Ausztria az utóbbi két évtizedben különféle ajánlatokat dolgozott ki a társadalombiztosítási cégek ügyfelei számára. Ezek a társadalombiztosítási cégek minden ügyfelüknek évente egyszer egészségügyi felülvizsgálatot biztosítanak. Ezen felül a társadalombiztosítási cégek különleges megelőző programokat (pl. a diabétesz megelőzésére) kezdeményeztek különféle nem kormányzati szervezetekkel és sportklubokkal együttműködve. Továbbá 1998-ban létrehozták az állami forrásból finanszírozott Nemzeti Egészségügyi Prevenációs Ügynökséget, amely számos egészségügyi programot támogatott minden közösségben.*

*Finnországban a "Fit for Life" ("Egészség az élethez") program "Joe Finn kalandjai" címmel indított a mozgásszegény életmódot folytató középkorú férfiakat célzó, egészséges életvitelre ösztönző kampányt. A kampány részeként kiadtak egy kézikönyvet a fittség megőrzéséről, létrehoztak egy weboldalt, edzéseket indítottak, főzést és különböző sportok kipróbálását is tartalmazó tanfolyamokat indítottak, valamint kamion túrákat különböző eseményekkel. A program partnere a kamion túrák esetében egy olyan biztosítótársaság volt, amely általában olyan ágazatokban (pl. az építőiparban) biztosított alkalmazottakat, ahol leginkább férfiak dolgoznak. Ezeken a területeken nagy a kockázata az rokkantság miatti idő előtti nyugdíjba vonulásnak. Az események résztvevői munkaadójuktól kaptak meghívást, és munkaidőben vehettek részt az eseményeken.*

### **Cselekvési iránymutatások**

- 14. iránymutatás – A testmozgásra vonatkozó adatokat az egészségügyi monitoring rendszer részévé kell tenni nemzeti szinten.

- 15. iránymutatás – A közhatóságoknak azonosítaniuk kell azokat a szakmákat, amelyek rendelkeznek a testmozgás népszerűsítéséhez szükséges kompetenciákkal, és meg kell vizsgálniuk, hogyan lehet a szükséges szakmai szerep felvállalását ösztönözni megfelelő elismerési rendszereken keresztül.
- 16. iránymutatás – Az orvosoknak és más egészségügyi dolgozóknak közvetítőként kell eljárniuk az egészségbiztosítók és azok tagjai vagy ügyfelei, valamint a testmozgási programokat nyújtó szervezetek között.
- 17. iránymutatás – A biztosítótársaságokat arra kell ösztönözni, hogy térítést adjanak az orvosoknak (házi orvosoknak vagy szakorvosoknak), ha évente egyszer minden betegükkel elbeszélgetnek arról, hogyan építhető be a testmozgás a beteg mindennapi életébe.
- 18. iránymutatás – A közhatóságoknak ösztönözniük kell az egészségbiztosítási rendszereket arra, hogy főszerepet vállaljanak a testmozgás támogatásában.
- 19. iránymutatás – Az egészségbiztosítási rendszereknek pénzügyi ösztönzők alkalmazásával ösztönözniük kell ügyfeleiket fizikai aktivitásuk fokozására. Az orvosi rendelvényre való testmozgás intézményét minden EU tagállamban be kellene vezetni.
- 20. iránymutatás – Azokban a tagállamokban, ahol a kezelés ingyenes, a közegészségügyi rendszernek ezeken a csatornákon keresztül kellene a testmozgást népszerűsíteni minden korcsoport számára, ideértve a fizikailag aktív embereknek bónuszok biztosítását, és az egészségügyi dolgozók ösztönzését arra, hogy a prevenció stratégia részeként támogassák a testmozgást.

### 3.3. Oktatás

Az oktatás és a testmozgás közti kapcsolatot három szempontból vizsgálhatjuk: testnevelés az iskolában, testmozgás a helyi közösségekben (pl. sportklubok) és a testnevelők, edzők és egészségügyi dolgozók oktatása és képzése.

#### 3.3.1. Testmozgásra nevelés az iskolában

Az iskolák és a sportklubok fontos helyszínek az egészségjavító testmozgás mennyiségének gyermekek és fiatalok körében való növelése szempontjából. A mozgásszegény életmódot folytató gyermekeknél és fiataloknál anyagcserezavarok jelei figyelhetők meg, például a kardiovaszkuláris kockázati tényezők nagyobb számban való megjelenése. Az e csoportba tartozó gyermekek és fiatalok száma folyamatosan nő jó néhány EU országban, e csoportot azonban a sportszervezetek nehezen tudják elérni. Ugyanakkor ezeknek a gyermekeknek és fiataloknak gyakran rossz tapasztalataik vannak a versenysportokkal kapcsolatban, és tény, hogy a sportszervezetek a hagyományos versenysportokon kívül gyakran nem rendelkeznek megfelelő programválasztékkal. Mivel azonban a testnevelés a legtöbb országban kötelező iskolai tantárgy, ezáltal lehetőség nyílik olyan egészséges és vonzó iskolai testnevelési program megvalósítására, amely képes felkelteni a testmozgás iránti érdeklődést. Ezért rendkívül fontos, hogy felmérjük, vajon a több és/vagy jobb testnevelésóra javítja-e a gyermekek és fiatalok egészségét, és módosítja-e az egészséggel kapcsolatos viselkedésformákat.

Az iskolai keretek közt végzett testmozgás hatékonyan növeli a fizikai aktivitási szintet és javítja a fittséget. Ahhoz azonban, hogy jelentős egészségbeli változásokat lehessen elérni, napi egy órányi, például az iskolaudvaron játék formájában zajló, vagy testnevelés órán folytatott testmozgást kell végezni. A heti két vagy három alkalommal való testmozgást megvalósító beavatkozások csak kis mértékű egészségjavulást eredményeztek. A fizikai aktivitás fokozása csak nagyobb számú, órarendbe beiktatott vagy órarenden kívüli iskolai testneveléssel érhető el, ez azonban nem válik a többi iskolai tantárgy hátrányára. A testmozgás a tanórák után az iskolában töltött időben (napközi) is végezhető, mely esetben a beavatkozás költségei jelentősen csökkennek.

Az iskolai keretek közt folyó testnevelés a legszélesebb körben rendelkezésre álló eszköz a testmozgás fiatalok körében való elősegítése céljára. Ezért az iskolákat minden lehetséges módon arra kell ösztönözni, hogy minden évfolyamon napi rendszerességgel folyjon testmozgás, akár a tanterv részeként, akár a tanórákon kívül, és ebbe partnerként vonják be a helyi közösséget is, valamint, hogy törekedjenek arra, hogy minden tanuló magáévá tegye az egész életen át tartó rendszeres testmozgás koncepcióját. Bár az iskolai tanárok a gyermekek és fiatalok fizikai aktivitása terén főszerepet játszanak, ugyanakkor vannak egyéb fontos szereplők is, például az óvodai nevelők, sport- és egyéb klubok edzői, és, különösen az első 12 életévben, a gyermekek szülei.

Ahhoz, hogy a testnevelés során minél nagyobb számú tanulási lehetőség álljon rendelkezésre, teljesülnie kell egy sor feltételnek. Ezek közé tartozik a testnevelés iskola időrendjébe való beiktatása, meghatározott osztálylétszám, megfelelő létesítmények és felszerelés, jól kidolgozott tanterv, megfelelő értékelési eljárások, képesítéssel rendelkező tanárok és pozitív kormányzati támogatás ahhoz, hogy a helyi közösségbeli érdekcsoportokat (pl. sportklubokat) a testmozgás és egészségügy terén hálózattá lehessen összekapcsolni. Az iskolán kívüli testmozgás jelentős mértékben elősegíthető, ha az iskolák sportlétesítményeit az iskolaidő után szabadon lehet használni, és ha partneri viszony alakul ki a testmozgásban érintettek között.

Az iskolai játszótereket és a testnevelés órákat a tanulók igényeihez kell igazítani, ügyelve arra is, hogy megfelelő eszközökkel ösztönözzék különösen a lányokat a sportolásra és rekreációs tevékenységekben való részvételre. Az iskolai játszóterek azáltal is fontos szerepet tölthetnek be, hogy az iskolaidő után a közösség számára is nyitva állnak.

A testnevelés, mint tantárgy tekintetében innovatív tanulási elméleteket és új megközelítéseket kell kidolgozni, értékelni és a gyakorlatba átültetni, hogy a testnevelést minden gyermek számára hasznos és sikeres tevékenységgé lehessen tenni.

A jó minőségű testnevelésnek meg kell felelnie a gyermekek és fiatalok életkori sajátosságainak, mind a nevelési módszert, mind a tartalmat tekintve. A nevelési szempontból hatékony testnevelés magában foglalja a kutatási eredmények alapján a nevelési és oktatási programokba átültetett legjobb ismert gyakorlatot, miáltal a lehető legnagyobb mértékben bővíthető a tanulási lehetőségek száma és mindenki számára elérhető a siker.

A tanárokat támogatni kell a technológiai eszközök testnevelési órákon való alkalmazására, melyek segítségével felmérhető a fittségi szint és a motoros készségek, és így a korábinál nagyobb mértékben személyre szabható a tanmenet. A pulzuszámoló, a videokamera és a digitális fényképezőgép, a számítógépes szoftverprogramok és a test felépítésének meghatározására szolgáló egyéb készülékek fontos szerepet játszhatnak e téren.

A testnevelő tanárok képzését illetően az európai érdekcsoportok (pl. EUPEA [*Testnevelő Tanárok Európai Szövetsége*]) tettek bizonyos ajánlásokat, és a "Young people's lifestyles and sedentariness"<sup>14</sup> című EU tanulmányban szintén találhatók ajánlások.

A mozgásszegény életmód, a túlsúlyosság és az elhízás terjedésének megállítása érdekében erősíteni kell a testnevelő tanárok testmozgást támogató tevékenységét a gyermekek és fiatalok körében. A testnevelésre szánt, tantervben előírt időn felül a testnevelő tanárok hasznos szerepet tölthetnek be a testmozgással kapcsolatos egyéb lehetőségek támogatása terén, mint például az aktív ingázás az otthon és az iskola között, testmozgás az iskolai tanórák közti szünetekben, sportlétesítmények használata iskolaidő után és személyre szabott testmozgási tervek. A bizonyítékok azt mutatják, hogy az iskolán kívüli fizikai aktivitás jelentősen fokozható azáltal, hogy az iskolák sportlétesítményei iskolaidő után is szabadon használhatók.

A tanárok oktatása és képzése során fel kell vértetni őket a megfelelő szakértelemmel ahhoz, hogy egyértelmű és pontos üzeneteket közvetítsenek a tanulóknak és szüleik felé, tudatosítva bennük azt, hogy a testmozgás kulcsfontosságú az egészség szempontjából.

### ***Példák a legjobb gyakorlatra***

*Magyarországon együttműködés kezdődött az óvodai nevelőkkel, akik számára tanfolyamokat és konferenciákat szerveztek, hogy elsajátíthassák az egészséges és aktív életvitelre vonatkozó ismereteket és készségeket. A Kormány támogatja egy, a korai neveléssel kapcsolatos tájékoztató anyag publikálását is. A projekt másodlagos célja a szülők egészségtudatosságának növelése.*

*Franciaországban az ICAPS (Serdülők testmozgását és mozgásszegény életmódját célzó beavatkozás) egy többszintű, számos szereplőt tömörítő, fiatalok, iskolák, szülők, tanárok, ifjúsági munkások, ifjúsági klubok, sportklubok stb. bevonásával megvalósított program, amelynek célja a fiatalok ösztönzése a fizikailag aktívabb életvitelre és testmozgási lehetőségek teremtése mind az iskola keretei közt, mind azon kívül. Az első négy év eredményei pozitívak, és azt mutatják, hogy az elhízottság csökkentésére irányuló fellépések sikeresek lehetnek.*

---

<sup>14</sup> Universität Paderborn (2004) (*Paderborni Egyetem*): Study on young people's lifestyles and sedentariness and the role of sport in the context of education and as a means of restoring the balance. Final report by Wolf-Dietrich Brettschneider, Roland Naul, et al (*Tanulmány a fiatalok életstílusáról és a mozgásszegény életmódról, valamint a sport oktatásban és az egyensúly helyreállításában betöltött szerepéről*. Wolf-Dietrich Brettschneider, Roland Naul és mtsai. zárójelentése.) <http://ec.europa.eu/sport/documents/lotpaderborn.pdf>

*Az Egyesült Királyságban a Kormány 100 millió angol fontot biztosított egy 'Sport Unlimited' ('Sport korlátok nélkül') elnevezésű iskolán kívüli sportprogram megvalósítására. A program célja a gyermekek és fiatalok iskolán kívüli időben való sportolási lehetőségeinek bővítése, és így annak elérése, hogy hetente 5 órát testmozgással töltsenek. A Megyei Sport Partnerségek egyeztetéseket folytatnak a fiatalokkal annak biztosítása érdekében, hogy a kínált tevékenységek megfeleljenek a fiatalok igényeinek. A program a partnerség elvén alapul, és egy sor helyi szervezet és szolgáltató (ifjúsági klubok, sportklubok, a magánszektor szereplői, szabadidőközpontok) szintén a résztvevők rendelkezésére bocsátja létesítményeit és szolgáltatásait.*

### 3.3.2. Egészségügyi dolgozók oktatás és képzése

Az egészségügyi dolgozóknak felkészültnek kell lenniük arra, hogy megfelelő tanácsokat tudjanak adni a testmozgással kapcsolatban azoknak az embereknek bizonyos betegségei esetében, akiket hivatásuk gyakorlása közben ellátnak. Az ápolók sokszor közvetlenebb kapcsolatban vannak a betegekkel, ezért több lehetőségük van a kommunikációra. Ezért minden egészségügyi dolgozónak rendelkezésére kell álljanak a tanulmányai során a testmozgás szükségességére, a testmozgás mindennapi életbe való beiktatásának legjobb módozataira és az így megvalósítható életmódváltásra vonatkozó információk, és kötelezővé kell tenni az e témában való továbbképzéseket.

Ezen felül hasznos lenne a sportorvoslást orvosi szakágként elismerni az EU-ban, mivel a sportorvoslás egyik fontos része az egészségjavító testmozgást támogató preventív orvoslás.

A házi orvosoknak tudatában kell lenniük annak, hogy milyen fontos szerepet játszik a testmozgás a betegségek széles körének megelőzése terén, és felkészültnek kell lenniük a testmozgásra vonatkozó megfelelő tanácsadás biztosítására. A "testmozgás rendelőnyre", azaz testmozgás előírása az egészségi állapot javítása vagy egy adott betegség kockázatának csökkentése céljából jó néhány európai országban egyre népszerűbb módja bizonyos testmozgás-fajták előmozdításának. A házi orvos gyakran például egy szabadidőközpontba utalja a beteget, ahonnan később részletes jelentést kap az elért eredményekről, hogy azt megvitathassa a beteggel.

A 'testmozgás rendelőnyre' módszert alkalmazó megoldások mellett számos országban a házi orvosok feladatává vált a fizikai aktivitás különféle tevékenységek (pl. gyaloglás, kerékpározás) végzése révén való fokozásával kapcsolatos tanácsadás. Ezért fontos, hogy az életviteli tanácsadás és a testmozgással kapcsolatos viselkedési minták módosítása részét képezze az orvosi alap- és továbbképzésnek.

#### ***Példák a legjobb gyakorlatra***

A legtöbb európai országban az orvosképzési rendszer úgy épül fel, hogy az orvosok, csakúgy mint az ápolók, egészségügyi szakdolgozók, fizioterapeuták és táplálkozási szakemberek számára kötelező évente több tanfolyam elvégzése ismereteik bővítése és készségeik javítása céljából. Néhány ilyen tanfolyam a testmozgás betegek és nagyközönség körében való népszerűsítéséről szól.

### **Cselekvési iránymutatások**

- 21. iránymutatás – Az EU tagállamoknak össze kell gyűjteniük, összegezniük és értékelniük kell a testnevelő tanárok és a gyermekek és fiatalok oktatásában részt vevő egyéb szereplők számára készült, testmozgással kapcsolatos nemzeti irányelveket.
- 22. iránymutatás – Második lépésként az EU tagállamoknak ki kell dolgozniuk az óvodákban dolgozó nevelők és általános és középiskolai tanárok képzésében alkalmazandó egészségjavító testmozgásról szóló tananyag-modulokat.
- 23. iránymutatás – A testmozgás szükségességére vonatkozó információkat, a testmozgás mindennapi életbe való beiktatásának legjobb módozatait és az életvitel megváltoztatására vonatkozó ismereteket a testnevelő tanárok, az egészségügyi dolgozók, az edzők, a sport- és szabadidőközpontok vezetői és a médiaszakemberek oktatásának és/vagy szakmai képzésének részévé kell tenni.
- 24. iránymutatás – A testmozgással, egészségmegőrzéssel és sportorvoslással kapcsolatos témaköröket az egészségügyi szakmák tantervének szerves részévé kell tenni az EU-ban.

### **3.4. Közlekedés, környezet, várostervezés és közbiztonság**

A közlekedés jó lehetőségeket kínál a testmozgásra, de csak akkor, ha rendelkezésre állnak megfelelő, az aktív testmozgással járó munkába/iskolába járást lehetővé tevő szolgáltatások és infrastruktúra.

Az elmúlt évtizedben számos bizonyíték került felszínre a gyaloglás vagy kerékpározás és ezek konkrét mutatószámokkal (például összes halálok, kardiovaszkuláris betegségek (CVD) és II. típusú diabétesz) mérhető egészségi előnyeinek összefüggéséről. Kutatások igazolták, hogy a gyaloglás összmenyisége összefügg a CVD alacsonyabb arányával és a II. típusú diabétesz kockázatának csökkenésével. Bár a munkahelyre való gyalogos közlekedés már önmagában is csökkenti a mortalitási arányt, előnye úgy tűnik kisebb, mint a kerékpárral való munkába járásnak. A kerékpárral munkába járók közt 30-35%-kal alacsonyabb halálozási rátát mértek még más típusú testmozgások és egyéb CVD kockázati tényezők (pl. elhízottság, koleszterin és dohányzás) tekintetében való korrekciót követően is. A vizsgálatok azt is igazolták, hogy a gyalog vagy kerékpárral való munkába járás következtében csökken a magasvérnyomás, a stroke, a túlsúlyosság és az elhízottság kockázata.

Gyermekek és fiatalok körében a kerékpárral való iskolába járás kapcsolatba hozható a jobb fitsségi szinttel. Dániában, ahol ezt a közlekedési módot a serdülők mintegy kétharmada választja, 8%-kal jobb fitsségi szintet állapítottak meg a kerékpárosok közt. Ez jelentős egészségi előnyt képvisel, mivel a gyermekek legkevésbé fitt csoportjába (kb 25%) tartozók körében tizenháromszor több a metabolikus problémák száma (pl. kardiovaszkuláris kockázati tényezők halmozódása), mint a legfittebb 25%-ba tartozók közt. Azok a gyermekek, akik kerékpárral jártak iskolába, ugyanakkor ötször nagyobb valószínűséggel tartoztak a fitsségi szint tekintetében a felső kvartilisba. A gyalogos iskolába járás nem minden esetben hozható kapcsolatba a jobb fitsségi szinttel, valószínűleg azért, mert e testmozgás intenzitása kisebb, mint a kerékpározásé. A

felnőttek esetében is a kerékpárral való munkába járás úgy tűnik, fokozottabb egészségjavító hatással bír, mint a gyalogos munkába járás.

A túlsúlyosság és elhízottság terjedésének egész lakosságra jellemző tendenciáját nagy mértékben elősegíti az olyan városi környezet, amely a gépjárművek használatára ösztönöz, és így csökkenti a testmozgás gyakoriságát. A környezeti tényezők fontos szerepet játszanak a testmozgási szokások meghatározásában és formálásában. Ennek tudatában feltétlenül különös figyelmet kell fordítani a gyermekek és fiatalok szükségleteinek azonosítására, mivel képességük az épített környezettel való interakcióra korlátozott mértékű. A felnőttekkel ellentétben a gyermekek és a fiatalok napjuk nagy részét az iskolában töltik, több idejük van rekreációs tevékenységek végzésére, a testmozgást nagyrészt játék során végzik, nem tudnak autót vezetni, és számos, a felnőttek által megszabott korlát veszi őket körül. Ha a szülők véleménye a környezetről, és különösen a biztonságról negatív, ez negatív hatással van a gyermekek és fiatalok helyi környezetben végzett tevékenységeire is. Ugyanakkor azonban a gyermekek és fiatalok helyi környezettel való, fizikai tevékenységeken keresztül megvalósuló kapcsolata rendkívül fontos testi és szociális jóllétük szempontjából, mivel ez által nyílik lehetőségük a függetlenség elsajátítására és társadalmi kapcsolatok kiépítésére.

A kerékpározás és gyaloglás, mint közlekedési mód vonzerejének növelése tekintetében az utak biztonságos volta kulcsfontosságú szerepet játszik. Ha egy környezetet személyi (közbiztonsági) vagy közlekedési szempontból nem biztonságosnak ítélik meg, a lakosság többsége inkább a gépjárművel való közlekedési módokat választja, különösen éjszaka. Ugyanakkor a vonzó zöldterületek vagy biztonságos, többféle közlekedési módot is lehetővé tevő utak, utcák megléte nagyban hozzájárulhat a lakosság fizikai aktivitásának fokozásához.

A környezet kérdése nem pusztán a városokban fontos a testmozgás népszerűsítése szempontjából, hanem vidéken, a hegyes, dombos területeken, folyók tavak és tengerek mentén is. Az egyénileg szervezett fizikai tevékenységek számos fajtája (gyaloglás, kerékpározás, vitorlázás vagy evezés) sokkal nagyobb élményt jelent, ha szép természeti környezetben végzik. Ezért a természeti környezet megóvása nem pusztán a táj, a vadon élő állatok, az erdők és növények védelme érdekében fontos, hanem azért is, hogy az ember számára teret és vonzó lehetőséget jelenthessen a testmozgásra.

A fentiek alapján fontos, hogy megfelelő szabályok legyenek érvényben a természeti környezet használatára vonatkozóan a testmozgás ösztönzése és a gépjármű-használat visszaszorítása érdekében. Például a motorcsónakok mellett helyet kell biztosítani a vitorlásoknak és evezősöknek is, és nem szabad megengedni, hogy a motoros szánok kiszorítsák az ösvényekről a hótalpat használó természetjárókat vagy a sífutókat.

### ***Példák a legjobb gyakorlatra***

*A legtöbb országban az emberek egyre kevesebbet gyalognak és kerékpároznak. Egy közelmúltban végzett rendszerezett vizsgálat során a szakemberek azt a következtetést vonták le, hogy az emberek igényeihez igazított, a leginkább mozgásszegény életmódot folytató vagy a változásra legerősebben motivált csoportokat célzó fellépések akár heti 30-60 perccel is növelhetik a gyaloglással töltött időt. A kerékpározás népszerűsítését célzó fellépések viszonylag ritkák, mivel a kerékpározási szokások megváltoztatása nagy mértékben függ a biztonságos kerékpárutak meglététől. Egy Dániában, Odense-ben*

végzett nem randomizált felmérés keretében különféle kezdeményezések révén próbálták népszerűsíteni a kerékpározást. A cél a kerékpárral megtett utak számának több, mint 20%-kal való növelése volt egy ötéves időszakban. Ugyanebben az időszakban a kerékpáros közúti balesetek száma 20%-kal alacsonyabb volt, mint az ország más részein. A kerékpárosokat érintő közlekedési balesetek aránya alacsonyabb azokban az országokban, ahol a kerékpárral való közlekedés elterjedt, valószínűleg azért, mert egyrészt ezek az országok (főleg Hollandia és Dánia) biztonságos kerékpárutakkal rendelkeznek, másrészt mert az autózvezetők hozzá vannak szokva arra, hogy ügyeljenek a kerékpárosokra. Mindazonáltal még az ilyen fejlett kerékpáros infrastruktúrával nem rendelkező országokban is abszolút számokban mérve viszonylag kevés a kerékpárosokat érő baleset, és az egészségi előnyök jóval meghaladják a kockázatokat. Koppenhágában végzett vizsgálatok azt mutatták, hogy a gépjárművel való közlekedéssel kapcsolatos halálozási arány a kerékpárral való munkába járás során elszenvedett közúti baleset miatti halálozási arányhoz viszonyítva jóval magasabb volt.

Egyes városokban a köz- és magánszféra közti partnerségi projekt keretében ingyenesen bocsátottak a lakosok rendelkezésre 'hirdetési felületként' is szolgáló kerékpárokat. Ilyen 'városi közkerékpár' rendszer létezik például a dániai Aarhus városában.

Hollandiában és Dániában az autóutakat általában épített korlát választja el a kerékpárutaktól, mely nagyban hozzájárul ahhoz, hogy a lakosság a kerékpározást biztonságos és egészséges közlekedési módnak tekinti.

Magyarországon kifejezetten ezzel a feladattal megbízott kormánytanácsos felel az ország területén létrehozandó kerékpárutakért építésének koordinálásáért.

Az Egyesült Királyságban (Angliában) a Sport England (az angol Sporttanács) és az Egészségügyi Minisztérium közti partnerségi projekt célcsoportja a várostervezők, főépítészek és új közösségek építészei. Az Active Designs (Aktív tervek) a sport és testmozgás elősegítését három kulcsfontosságú elv révén támogató iránymutatásokat tartalmazó dokumentum:

- Hozzáférhetőség: a hozzáférés javítása alatt könnyű és biztonságos hozzáférés biztosítása értendő egy sor, sportokban, aktív utazásban és testmozgásban való részvételi lehetőséghez az egész közösség számára.
- Esztétikai érték: az esztétikai érték növelése az jelenti, hogy az új sport- és rekreációs létesítmények tervezése és kialakítása során figyelmet kell fordítani a környezeti minőség emelésére, a létesítmények és környezetük, illetve a létesítmények és más fejlesztések és a közterületek közti összhangra.
- Tudatosság: a tudatosság növelése rávilágít arra, hogy a sport- és rekreációs létesítményeket és a testmozgási lehetőségeket a tervezés során kialakított külső megjelenésük révén 'láthatóbbá', kiemelkedőbbé kell tenni.

2003. óta a Londonban gépjárművel közlekedőknek 8 angol fontot (kb. 10 Euro) kell fizetniük azért, hogy gépjárművel behajthassanak a város központi területeire (London Congestion Charge [csúcsforgalmi díj]). Bár e díj bevezetésének elsődleges célja a forgalomtorlódás csökkentése volt, emellett jelentős mértékben hozzájárult a városon belüli kerékpár-közlekedés növekedéséhez, valamint a kerékpáros infrastruktúrába való újabb beruházásokhoz. A Transport for London (a londoni tömegközlekedési vállalat)



becslései szerint a díj bevezetése óta a kerékpározás több, mint 80%-kal nőtt, miközben a kerékpáros balesetek száma nem emelkedett jelentősen.

A "sétáló busz" rendszer kialakítása egyes országokban azt jelenti, hogy a gyermekek csoportjai felnőttek felügyelete mellett gyalog mennek iskolába vagy óvodába. Ezáltal a gyermekek elsajátítják a biztonságos gyalogosközlekedésre vonatkozó ismereteket és készségeket, és minden nap biztonságos módon közlekednek egy olyan életkorban, amelyben a gépjárműforgalom jelentős veszélyt képvisel rájuk nézve.

Az Egészségügyi Világszervezet a közelmúltban jelentette meg a *Health Economic Appraisal Tool (HEAT) for Cycling (A kerékpározás egészségre gyakorolt hatása gazdasági eredményeinek értékelése)* című útmutatóját, melynek segítségével a közlekedéstervezők figyelembe tudják venni a kerékpározás egészségi előnyeit új infrastruktúrák tervezésekor. A HEAT for Cycling hiánypótló eszköz, mivel bár a költség-haszon mutatók kiszámítása általános gyakorlatnak számít a közlekedéstervezésben, a közlekedési intézkedések egészségi előnyeivel ritkán számolnak. A HEAT iránymutatást ad a közlekedéssel kapcsolatos testmozgás egészségre gyakorolt jótékony hatásainak a közlekedési infrastruktúrára és politikákra vonatkozó gazdasági elemzések során való figyelembe vételéhez.

#### **Cselekvési iránymutatások**

- 25. iránymutatás – A tagállamok nemzeti, regionális és helyi hatóságainak minden olyan terület esetében, amely alkalmas kerékpárral való munkába/iskolába járásra, megfelelő infrastruktúrát kell tervezniük és kiépíteniük, hogy lehetővé tegyék a polgárok számára a kerékpárral való munkába/iskolába járást.
- 26. iránymutatás – A nemzeti, regionális és helyi tervezési dokumentumokban módszeresen számolni kell az aktív ingázás egyéb típusaival is, és arra kell törekedni, hogy az aktív ingázáshoz biztosítsák a biztonságos infrastruktúrát, kényelmet és megvalósíthatóságot.
- 27. iránymutatás – A gyalogos vagy kerékpáros munkába járást előmozdító infrastrukturális beruházásokat célzott tájékoztatási kampányokkal kell kísérni az aktív ingázás egészségre gyakorolt jótékony hatásainak tudatosítása céljából.
- 28. iránymutatás – Amikor a tervezési hatóságok új építkezéseket engedélyeznek, vagy amikor a közhatóságok maguk építtetnek új lakóövezeteket, az engedélyezés vagy a tervezés során gondoskodni kell arról, hogy a környezet a helyi lakosok számára biztonságos legyen testmozgás végzéséhez. Ezen felül a távolságokra is ügyelni kell, és lehetőséget kell biztosítani arra, hogy az otthonoktól gyalogosan vagy kerékpárral elérhetőek legyenek a vonatállomások, buszmegállók, üzletek és egyéb szolgáltatások, valamint a rekreációt szolgáló helyszínek.
- 29. iránymutatás – A helyi kormányzatoknak a kerékpározást a várostervezés és –építés során feltétlenül figyelembe kell venniük. A kerékpárutakat és parkolókat úgy kell megtervezni, kialakítani és fenntartani, hogy megfeleljenek az alapvető biztonsági követelményeknek. A helyi kormányzatoknak EU-szerte törekedni kell a legjobb

gyakorlatok cseréjére a leggazdaságosabb és gyakorlati szempontból legjobb megoldások azonosítása érdekében.

- 30. iránymutatás – A forgalmi rendőrségi szolgáltatásokért felelős közhatóságoknak gondoskodni kell arról, hogy a gyalogosok és kerékpárosok biztonságosan közlekedhessenek.
- 31. iránymutatás – A közhatóságoknak nem pusztán a természeti értékek védelme érdekében kell törekedniük a természet megóvására, hanem azért is, hogy a természeti környezet vonzó szabad tereket kínálhasson testmozgás céljára. A természeti környezetet különböző módon használók (különösen a gépjárművel és gyalogosan közlekedők) eltérő igényeinek kiegyensúlyozása érdekében hatékony konfliktuskezelést kell megvalósítani.
- 32. iránymutatás – A közhatóságoknak törekedni kell arra, hogy a gyermekek játéktér és játszás iránti igényei ne szoruljanak háttérbe a közösségtervezés és közösségi terek kialakítása során.

### **3.5. Munkahelyi környezet**

A munkahelyeken a fizikai tevékenység tekintetében felmerülő igények az elmúlt száz évben mélyreható változásokon mentek keresztül, és ez a folyamat jelenleg is tart. Általában elmondható, hogy a nehéz fizikai munkát a világ iparosodott országaiban jórészt kiküszöbölték. Ma már az EU-ban a foglalkozások túlnyomó többsége nem jár jelentős energiakifetéssel, és ha egy adott munka mégis megerőltető, ez általában egyetlen izomcsoportot terhelő, monoton, ismétlődő feladatvégzést jelen. Egyrészt tehát a munkahelyen szükséges erő kifejtés jóval kisebb annál, mint ami az egészséges életmódhoz ajánlott, másrészt azonban bizonyos feladatok fokozott kockázatot képviselnek a csontokat és izmokat érintő betegségek kialakulása tekintetében.

Ennek fényében hasznos lenne a munkahelyeket úgy kialakítani, illetve olyan munkahelyi programokat megvalósítani, amelyek eredményeképp a testmozgás a munkavállalók napi- vagy hetirendjének részét képezné. Ez ellensúlyozhatja mind az alacsony energiafelhasználási szintet, mind az adott izomcsoportok, különösen a hátizmok egyoldalú terhelését, és segítené a dolgozókat abban, hogy megfelelő aerob fitességi szinten maradjanak.

Hasonló programok esetében az értékelés céljára szolgáló mutatók a következők voltak: fizikai jóllét, betegszabadság, krónikus betegségekkel kapcsolatos kockázati tényezők, csont- és izomrendszeri bántalmak és költség-haszon elemzés. Általában véve az ilyen jellegű beavatkozások pozitív eredményt hoznak, különösen a fizikai jóllét tekintetében, és pozitívan befolyásolják a teljes energiafelhasználást és a fitességi szintet. A legtöbb vizsgálat azt találta, hogy a betegszabadságok is csökkentek, és a költség-haszon viszonyok is pozitívan alakultak.

A rendelkezésre álló bizonyítékok alátámasztják annak a koncepciónak a helyességét, hogy a felnőttek esetében a munkahelynek kell a fizikailag aktív életmód támogatójának lennie, és hogy ez mind a munkaadók, mind a szakszervezetek felelőssége kell legyen. A

szociális partnereknek aktívan hozzá kell ehhez járulniuk, hiszen az ő segítségük nélkül a kormányzati célkitűzések nem valósíthatók meg.

A munkahelyi környezetet hagyományosan meglehetősen kritikusan szemlélik. Régebben a figyelem középpontjában a munkahely fizikai és toxikológiai jellemzői álltak. Ma egyre inkább az egészséges étkezés szükségessége és a dohányzás és alkoholfogyasztás tiltása kerül előtérbe. Ehhez azonban még hozzá kellene tenni a fizikailag aktív életvitel lehetőségét. Mivel a vázizomzati bántalmak és egyéb munkával kapcsolatba hozható krónikus betegségek problémaként jelennek meg, prevenciók programokat kell végrehajtani a probléma megoldására.

### ***Példák a legjobb gyakorlatra***

*Az Egyesült Királyságban 32 munkahelyet vontak be egy Well@Work elnevezésű kétéves kísérleti programba. A programban különféle vállalkozások vettek részt, kezdve egy nagy élelmiszergyártól egy kórházon keresztül kis vidéki társaságokig. A kísérleti projekt különféle intézkedéseket értékelt, amelyek a munkahelyi sport és testmozgás ösztönzését célozták. Az "Activate your Workplace" (Aktiváld a munkahelyed) nevű programot a Well@Work sikere nyomán indították útjára. A program egy egy évig tartó képzési és támogatást biztosító projekt volt, melynek keretében a munkahelyeket segítették egészséges tevékenységek kidolgozásában, biztosításában és monitorizálásában, miközben arra is ügyeltek, hogy a résztvevő munkahelyeken kialakuljanak a programok fenntarthatóságát biztosító képességek. A program lezárását követően a résztvevő szervezeteknek rendelkezniük kellett az aktív testmozgás és egészséges munkahely biztosítását célzó politikával, valamint egy, a munkahelyi egészség terén megfelelő ismeretekkel rendelkező képzett alkalmazottal, és amennyiben ez teljesült, a Royal Institute of Public Health (Királyi Közegészségügyi Intézet) erről tanúsítványt adott számukra. Az "Activate your Workplace" program partnerségi projektként került végrehajtásra, a The Centre for Workplace Health (Munkahelyi Egészség Központ), a St Mary's University College (St Mary's Egyetem), Twickenham és London vezetésével, a Sport England, a Transport for London (londoni tömegközlekedési vállalat), a London Development Agency (Londoni Fejlesztési Ügynökség), a Fitness Industry Association (Fitness Ágazati Szövetség) és az NHS London (londoni Nemzeti Egészségügyi Szolgálat) részvételével. A partnerek biztosították a forrásokat, illetve ösztönzőket, és rendelkezésre bocsátották szakértelmüket és szolgáltatásaikat.*

*Luxembourgban az Egészségügyi Minisztérium minden évben díjat tűz ki, amelyet a munkahelyen egészségjavító programokat (ideértve a testmozgással kapcsolatos programokat és kezdeményezéseket is) kínáló vállalkozások kaphatnak meg. A díj neve "Prix Santé en entreprise" ("Egészség a munkahelyen"), és először 2008-ban adták ki.*

### **Cselekvési iránymutatások**

- 33. iránymutatás – Megállapodásaikban a munkaadóknak és szakszervezeteknek olyan előírásokat kell lefektetniük, miszerint a munkahelynek elő kell segítenie a fizikailag aktív életvitelt. Az ilyen előírások közé tartoznak például az alábbiak: (1) Megfelelően felszerelt zárt és szabadtéri testmozgást szolgáló létesítmények; (2) Testkulturális szakember rendszeres rendelkezésre állása közös testmozgás, valamint egyéni tanácsadás és oktatás céljára; (3) Munkahelyhez kötődő sport támogatása; (4) Gyalog és kerékpárral való munkába járás támogatása; (5) Ha a munka olyan mértékben

egyhangú vagy nehéz, hogy fokozottan jelentkezik a vázizomzati bántalmak kialakulásának kockázata, kifejezetten e bántalmak kialakulásának kiküszöbölésére szolgáló gyakorlatok végzési lehetőségének biztosítása; (6) Testmozgásbarát munkahelyi környezet biztosítása.

- 34. iránymutatás – Azok a munkahelyek, ahol az egészséges, fizikailag aktív életvitel prioritást élvez, országos egészségi tanúsítványt kaphatnának.

### **3.6. Idős polgároknak nyújtott szolgáltatások**

Egyre több bizonyíték mutat rá arra, hogy az idősebb felnőttek számára is rendkívül fontos a testmozgás. Bár az idősebb kori egészségi állapot nagy mértékben a felnőttkorban, sőt valószínűleg már az ifjúkorban is folytatott életmód eredménye, az idősebb felnőttek fizikai aktivitási szintje fontos meghatározója fittségüknek és önálló életvitelre való képességük megőrzésének. A rendszeres testmozgás pozitív hatásai közé tartozik a pszichológiai (elégedettség az étellel), a fizikai, a fiziológiai és a szociális egészség fennmaradása. Bizonyított tény, hogy például egy rendszeres testmozgást biztosító programban való részvétel hatékony módja egy sor, az öregedéssel kapcsolatos funkcióvesztés mérséklésének vagy megelőzésének, mind a 80-90, mind a 90-100 éves korosztály körében. Egyre több bizonyíték támasztja alá azt, hogy a fizikai aktivitás a kognitív funkciók megőrzéséhez is hozzájárul, és preventív hatása van a depresszió és a demencia (azaz az idősek közt a leggyakoribb pszichiátriai rendellenességek) tekintetében is.

Az egy adott izomcsoport edzésére irányuló testmozgás (erő és egyensúly) fontos szerepet játszik az idős polgárok életminőségének javításában. Bár a vizsgálatok azt mutatták, hogy az időskorban végzett rendszeres fizikai aktivitás és/vagy tornagyakorlatok nem növelik meg jelentős mértékben a várható élettartamot, a jobb fiziológiai és pszichológiai állapot hozzájárul az egyén önállóságának fenntartásához, miáltal csökken az akut és krónikus ellátási szolgáltatások iránti igény. Ennek jelentős gazdasági előnyei lehetnek, mivel az így elérhető költségmegtakarítás valószínűleg jóval meghaladja a jól tervezett testmozgási programok költségeit. Fontos, hogy a mozgásprogramokat az idősek igényeihez/állapotához igazítsák, megfeleljenek az elérhető fitsségi szintnek, és figyelembe vegyék az időskor sajátos jellemzőit. Különös figyelmet kell fordítani a testmozgás életkorral kapcsolatos bántalmak kialakulása, funkcionális állapotromlás és kognitív képességek hanyatlása tekintetében betöltött szerepének.

Idősebb korban a fizikai aktivitást és testmozgást gyakran kulturális, pszichológiai és egészségi tényezők gátolják. Ezért különös figyelmet és gondot kell fordítani arra, hogy az idősebb embereket testmozgásra ösztönözzék és bátorítsák, különösen akkor, ha nincsenek hozzászokva a rendszeres testmozgáshoz.

Kutatásokat kell végezni a testmozgással kapcsolatos attitűdök időskor előtti életszakaszban lévő generáció körében való megváltoztatásának lehetséges módjait illetően. Ugyanakkor a megfelelő életmód (ideértve a különféle fizikai tevékenységeket is) jótékony hatásait tudatosítani kell az időskorúak közt és a társadalom egészében egyaránt.

A fizikai aktivitás fenntartását befolyásolja a társadalmi-gazdasági státusz és az (otthoni vagy idősotthonbeli) életkörülmények. Az idősotthonok tervezésekor figyelembe kell venni a testmozgás lehetővé tételének szükségességét, és biztosítani kell elsősorban az otthonon belüli és kívüli sétára való lehetőséget, valamint egyéb közösségi tevékenységekben való részvétel lehetőségét.

Az egészségügyi szolgálatok, a helyi kormányzat és az önkéntes segítő szervezetek fontos szerepet tölthetnek be a testmozgással szembeni ellenállás leküzdésében és az idősök körében a testmozgás elkezdésében vagy fenntartásában azáltal, hogy támogatnak különféle, egyrészt az esetleges gazdasági korlátok felszámolására, másrészt a pszichológiai és kulturális gátlások megszüntetésére irányuló kezdeményezéseket. Az alapellátásban dolgozó orvosok segíthetik idős betegeiket az előnyök felismerésében azáltal, hogy fizikai aktivitási szintjük növelésére bátorítják őket, megfelelő gyakorlatokat írnak elő számukra, és testmozgással foglalkozó szakemberhez utalják őket.

A naponta végzendő testmozgás tekintetében városi környezetben a mérsékelt intenzitású gyaloglás tűnik az idős emberek számára leginkább tanácsolható fizikai tevékenységnek. Jelenlegi ismereteink szerint legalább 30 perces testmozgás szükséges. Hangsúlyozni kell, hogy a gyaloglásnak kellemes, a mozgás örömeért végzett sétának kell lennie, nem pedig cipekedésnek, és a megfelelő intenzitással kell végezni. A lépcsómászás a második leghasznosabb testmozgásfajta. A ház körüli teendők elvégzése és a kertészkedés kiegészítheti ezeket a mindennapos tevékenységeket. Egyes európai országokban hagyományai vannak annak, hogy a nap egy adott időpontjában (általában reggel) otthoni tornagyakorlatokat végeznek. Bár az ilyen testmozgás kétségtelenül pozitív hatással bír az egészségre, további kutatásokat kell végezni e hatások pontosabb felmérése érdekében.

Meg kell jegyezni, hogy a városi környezetben folytatott séta esetében a biztonsági követelmények ritkán teljesülnek az európai városokban, ahol általában igen nagy a gépjárműforgalom. Az idősök mozgása lassabb, és az érzékszervek (látás, hallás) is gyakran gyengébben működnek, miáltal az idősök nagyobb mértékben vannak kitéve a közúti balesetek kockázatának. A megfelelő közbiztonság és az erőszakos cselekedetek elleni védelem alapvető előfeltétele annak, hogy az idős emberek félelem nélkül lépjenek ki lakásukból. Az üzletek, találkozási pontok (kávéházak, könyvtárak) közelsége további ösztönző lehet a városban vagy a környező területen való sétára.

A napi gyakorisággal végzett tevékenységek mellett a kifejezetten az idősök számára tervezett fizikai tevékenységek, például (heti két-három alkalommal végzett) izomerősítő edzések, úszás vagy egyéb, a kardiovaszkuláris rendszer működésének javítását és az izomzat erősítését célzó fitness gyakorlatok értékes kiegészítőül szolgálhatnak.

### ***Példák a legjobb gyakorlatra***

*Az Európai Bizottság által finanszírozott "European Network for Action on Ageing and Physical Activity (EUNAAPA)" [Az öregedéssel és testmozgással kapcsolatos fellépések európai hálózata] számos példát gyűjtött össze a testmozgás idősök közti népszerűsítésére szolgáló legjobb gyakorlatra. Ide tartoznak a különböző tagállamokban az idősöknek tervezett edzési programok és tanfolyamok terén tapasztalt legjobb megoldások/módszerek. Például a német Olimpiai Sportszövetség által indított "Truly fit from 50 on" (Valódi fittség 50 év felett) nevű projekt célja annak elérése, hogy az*

*idősebb emberek csatlakozzanak egy kifejezetten idősök számára kidolgozott tornagyakorlatokat tartalmazó programhoz. Az EUNAAPA a testmozgás idősök közti népszerűsítésére szolgáló politikák kidolgozására vonatkozóan is számos bevált gyakorlatra vonatkozó példát gyűjtött össze. Hollandiában például a kormány szervezetek igen jó eredményeket értek el a testmozgás témájának és a nyári Olimpiai játékokat megelőzően az eredetileg kifejezetten az elit sport népszerűsítésére szolgáló kezdeményezések összekapcsolása révén.*

*A Finnországban az idősebb felnőttek számára indított, "Strength in Old Age" (Erő időskorban) nevű országos szintű egészségjavító testmozgási program az egyedül élő, csökkent mozgásképességű idősök önállóságának és életminőségének javítását támogatja oly módon, hogy a láb izomerejét és az egyensúly fejlesztését szolgáló gyakorlatokat és különböző szolgáltatásokat is kínálnak a célcsoport számára. A tevékenységeket elsősorban a 75 évesnél idősebbek számára tervezték. A 2005. és 2009. közti időszakban folyó program a Szociális és Egészségügyi Minisztérium, az Oktatási Minisztérium, a finn Játékautomata Szövetség és több más szereplő széles körű együttműködésével valósul meg. A program koordinálását az Age Institute (Életkor Intézet) végzi. A program keretében csoportos gyakorlatokat, ideértve tornatermi és egyensúlyfejlesztő gyakorlatokat is, valamint otthon végezhető tornagyakorlatokat dolgoznak ki. Az állami, magán és más szektorok szereplőit arra bátorítják, hogy építsenek ki hálózatokat, hozzanak létre testmozgást elősegítő szolgáltatásokat és javítsák a testmozgást és mobilitást szolgáló általános feltételeket.*

#### **Cselekvési iránymutatások**

- 35. iránymutatás – Az európai társadalmak tagjai élettartamának meghosszabbodása fényében az EU tagállamoknak több kutatást kellene végezniük az idős állampolgárok fizikai aktivitása és pszichológiai és fiziológiai egészségük közti kapcsolat részletes feltárása, valamint azoknak az eszközöknek az azonosítása céljából, amelyekkel fokozható az emberek tudatossága a testmozgás fontosságát illetően.
- 36. iránymutatás – A közhatóságoknak biztosítaniuk kell olyan létesítményeket, amelyek hozzáférhetőbbé és vonzóbbá teszik a testmozgást az idős emberek számára, felismerve azt a tényt, hogy az ilyen létesítmények létrehozásával kapcsolatos kiadások bőven megtérülnek az orvosi ellátással kapcsolatban ennek eredményeként megtakarított költségek révén.
- 37. iránymutatás – Az idősöket otthonukban és különböző intézményekben ellátó személyzetnek különleges figyelmet kell fordítani annak biztosítására, hogy az idősök az egészségi állapotuknak megfelelő mennyiségű rendszeres testmozgást végezzenek.

## 4. MUTATÓSZÁMOK, MONITORIZÁLÁS ÉS ÉRTÉKELÉS

A testmozgás népszerűsítését szolgáló politikai fellépések végrehajtását nemzeti, és amennyiben lehetséges, EU-szinten kell nyomon követni. Az alábbi mutatók valószínűleg fontos információkkal szolgálnak a politika végrehajtási folyamatairól és eredményeiről:

### A. Megfelelő testmozgási szintet elérő lakosok aránya

– Mutatószámok:

(1) Az egészségjavító testmozgásra vonatkozó ajánlásoknak megfelelő lakosok aránya; szabadidős fizikai tevékenységekben (strukturált fizikai aktivitás és életvitel) és aktív közlekedésben (aktív ingázás stb.) részt vevő lakosok aránya; a testmozgásra vonatkozó napi sémák intenzitás, gyakoriság és a tevékenység időtartama szempontjából; a lakosság, ideértve az al csoportok (idősek, gyermekek stb.) fizikai aktivitási szintje;

(2) Fittségi szint (kardiovaszkuláris fittség, erő stb.).

– Eszközök: a testmozgás monitorizálása a lakosság szintjén objektív eszközök (pl. mozgásérzékelők) és szubjektív eszközök (pl. kérdőívek) felhasználásával.

### B. Testmozgással kapcsolatos politikák kidolgozása és végrehajtása

– Mutatószámok: politikai hozzájárulás (input) nemzeti politikák, stratégiák vagy fellépések kialakítása révén; a politikai folyamat (végrehajtás) és a hatékony jogi szabályzás, végrehajtási programok és megfelelő finanszírozás (pl. alkalmazott személyzet száma) révén elért eredmények (output); a politika révén elért eredmények pl. az elhízott lakosok arányának csökkenése, épített kerékpárutak hossza (kilométerben).

– Eszközök: a politika végrehajtásának ellenőrzésére, felügyeletére szolgáló rendszer.

A politika végrehajtásának tágabb körű mutatóit, mint például a testmozgásban részt vevő lakosok száma (fenti A. pont) a legtöbb EU országban már ellenőrzik a meglévő egészségi monitoring rendszerek. A közvetlenebb eredménymutatókat, mint például a politikai input, folyamat és eredmény (fenti B. pont) azonban sem az EU, sem az EU tagállamok nem kísérik figyelemmel. A táplálkozásra, a testmozgásra és az egészségre vonatkozó globális stratégiája részeként a WHO a közelmúltban kiadott egy, a végrehajtás monitorizálására és értékelésére szolgáló keretrendszert ("Framework to Monitor and Evaluate Implementation"), amelyben azt javasolja, hogy a testmozgással kapcsolatos politika végrehajtását nemzeti szinten létrehozott monitoring rendszerek segítségével kell biztosítani. Az állami kezdeményezéseknek a lakosság fizikai aktivitási szintjére vonatkozó hatása értékelése céljából az intervenció előtt mindenképpen felmérést kell végezni, amelyet bizonyos idő elteltével meg kell ismételni.

Bár az egyének monitorizálására szolgáló módszerek az utóbbi időben különös figyelmet kaptak, bizonyos kérdések jobban megválaszolhatók más mérési célok alkalmazásával, ideértve az egyénekre és a nem egyénekre vonatkozó módszereket is.

Az egyének esetében használatos monitorizálási technikák szubjektív és objektív módszerekre oszthatók fel. A szubjektív módszerek (önbevallás) közé tartoznak a postai úton, e-mailben kiküldött vagy az interneten kitölthető, valamint a telefonos felmérések. Az objektív módszerek közé tartozik a lépésszámlálás, gyorsulásmérés, pulzusszámlálás, kombinált monitorizálás és a kétszeresen jelölt víz módszer.

A nem egyes egyénekre vonatkozó monitorizálási módszerek esetében nem egyetlen személy a megfigyelés célja, hanem egy csoport vagy egy terület. Az információk közül esetenként jó néhányat már korábban összegyűjtöttek (esetleg más célból), mint például a nemzeti export-import statisztikai adatokat vagy a bűnüldözési programok adatait. Ilyen információk lehetnek továbbá az egy háztartás tulajdonában lévő gépjárművek, munkahely, régió, ország; kerékpárok száma; televíziókészülékek, asztali számítógépek, játékkonzolok, mosogatógépek, mosógépek, szárítógépek, az autóval évente megtett mérföldek száma, egy adott helyszínen a lépcsőt használó emberek száma a liftet használók számához viszonyítva, edzőtermi/sportklubtagok száma, a tantervben a testnevelési órák száma és a tanárok hiányzási jelentései a testnevelési órákról.

### ***Példák a legjobb gyakorlatra***

*Az Egyesült Királyságban az angol "Active People Survey" (Aktív emberek felmérés) az Európában valaha is végzett legkiterjedtebb felmérés a sportról és az aktív rekreációról, amelynek célja annak meghatározása, hogy hogyan változik a sportban és aktív rekreációban való részvétel a különböző helyeken és különböző populációcsoportokban. A felmérés ugyanakkor méri azt is, hogy a felnőtt populáció milyen arányban sportol hetente önként, milyen arányban tagja kluboknak, mennyien vesznek részt szervezett sportban /versenyben, hányan részesülnek oktatásban vagy edző által való képzésben, és általában mennyire elégedettek a helyi közösségben biztosított sportolási lehetőségekkel. A kérdőívet úgy tervezték, hogy a kapott válaszokat a demográfiai adatok széles skáláján (nem, társadalmi osztály, etnikai csoport, háztartás összetétele, életkor és fogyatékoság) lehessen elemezni. A felmérés első 12 hónapja 2005. és 2006. októbere között zajlott telefonos felmérés formájában, Angliában 363724 (16 éven felüli) felnőtt részvételével. A felmérés sikere következtében minden évben megismétlésre kerül egészen a 2010-es évig bezárólag.*

*A Sport England az Active People felmérés adatait tovább elemezte, és 19, sajátos sportolási szokásokat és attitűdöket tartalmazó piaci szegmenst állított fel annak érdekében, hogy tisztább képet lehessen kapni a nemzeti attitűdökről és motivációról – azaz, hogy miért sportolnak az emberek, és miért nem. A szegmensek biztosítják az ismereteket ahhoz, hogy rá lehessen venni az embereket a sportolásra. Minden szegmenst különböző földrajzi szinteken is lehet vizsgálni, vagyis kideríthető, hogy mik az emberek sportolási szokásai egy adott utcában, közösségben, helyi hatóságban vagy régióban. A szegmens információkat tartalmaz azokról a konkrét sportfajtákról, amelyeket az emberek űznek, valamint arról, hogy miért sportolnak, akarnak-e sportolni, és milyen korlátok gátolják a több sportolást. Ezen felül a szegmensek információt adnak a médiumok használatáról és a kommunikációs csatornákról, a társadalmi tőkéről, egészségi mutatószámokról (ideértve az elhízottságot) és a tágabb értelemben vett kulturális háttérrel.*

### **Cselekvési iránymutatások**

- 38. iránymutatás – A testmozgást támogató politikai fellépések végrehajtását rendszeresen monitorizálni kell előre meghatározott mutatók alapján az értékelés és felülvizsgálat lehetővé tétele érdekében.



## **5. LAKOSSÁGI TUDATOSSÁG ÉS TÁJÉKOZTATÁS**

### **5.1. Lakossági tudatosságot növelő kampányok**

A testmozgással kapcsolatos iránymutatások sikeres végrehajtása nagy mértékben függ attól, hogy hogyan változik a lakosság véleménye és az egyéni viselkedés. A lakossági tudatosságot növelő kampányok ezért fontos eszköznek számítanak a testmozgással kapcsolatos iránymutatások megvalósítása terén.

A lakossági tudatosságot növelő kampányok tervezése során hasznos lehet tájékozódni arról, hogyan zajlottak a hasonló kampányok más országokban, és hogyan értékelték ezeket a kampányokat. A kampányok tervezésekor mihamarabb számba kell venni a külső feltételeket (időhatárok, költségvetés). Meg kell határozni az együttműködő partnereket (tudósok, intézmények, szóvivők, PR és kommunikációs ügynökségek, tervező ügynökségek), és valószínűleg hasznos egy referencia csoport (nem kormányzati szervezetek, szakszervezetek, nemzeti és nemzetközi szakértők, ideértve médiaszakértőket) kiválasztása, különösen az elképzelések és üzenetek tesztelése céljára.

El kell érni az egyes közösségek bevonását is ("alulról szerveződő marketing"). E téren fontos lépés lehet az internet felhasználása a tudatosság növelésére, az információs anyagok eljuttatása a helyi egészségügyi dolgozókhöz és iskolákhoz, sajtóközlemények kiadása a helyi sajtóban, a helyi közösségből szakértők felkérése bemutató újságcikkek írására és a helyi híres személyek bevonása.

A médiumokban dolgozó szakemberek kulcsfontosságú szerepet játszanak a lakosság egésze és az egyes egyének hozzáállásának megváltoztatásában. A tömegkommunikációs médiumok, különösen a televízió életvitelt meghatározó voltának fényében rendkívül fontossá vált, hogy az adott területen tevékenykedő szakemberek tudatában legyenek a testmozgás egészségre és a környezetre gyakorolt hatásainak, és azoknak a lehetőségeknek, amelyeket a tömegkommunikációs eszközök képviselnek az emberi viselkedés befolyásolása terén.

#### **Cselekvési iránymutatások**

- 39. iránymutatás – A megfelelő hatás elérés érdekében a lakossági tudatosságot növelő kampányokat egy következetes stratégia keretében kombinálni kell más beavatkozási formákkal.

### **5.2. EU HEPA hálózat**

Ahogy azt az Európai Bizottság is megállapította sportról szóló 2007-es Fehér könyvében, a testmozgásban rendkívül nagy lehetőségek rejlenek a lakosság egészségének javítása szempontjából. A Fehér könyvet kísérő "Pierre de Coubertin" cselekvési tervben javasolt második fellépés az alábbi: "[a] Bizottság támogatja egy uniós Egészségjavító fizikai aktivitás (Health-Enhancing Physical Activity (HEPA)) hálózat létrehozását".

Az uniós szintű HEPA hálózat erősíti és támogatja a fizikai aktivitás szintjének emelésére és az egészséges életvitelt elősegítő feltételek javítására irányuló erőfeszítéseket és fellépéseket szerte Európában. Ugyanakkor európai szintű fórumként szolgál a bizonyítékokon alapuló politikák, stratégiák és programok kidolgozásához és végrehajtásához.

Az 1996. és 2001. közti időszakban az egészségjavító fizikai aktivitás támogatására létrehozott első európai hálózat (Network for the Promotion of Health-Enhancing Physical Activity) az Európai Unió által finanszírozott programként működött, és meghatározó szerepet töltött be ebben az időszakban az integrált nemzeti megközelítésekre vonatkozó információk cseréjében és kialakításuk támogatásában. Mivel 2001. után nem működött többé ez a (vagy hasonló) fórum, 2005. májusában Dániában létrehozták a HEPA Europe-ot, az egészségjavító fizikai aktivitás támogatására szolgáló európai hálózatot. Harmadik éves ülésén 2007. májusában a HEPA Europe-nak már 52 tagja volt, köztük 23 európai ország, ideértve 16 EU tagországot és egy megfigyelő státuszú Európán kívüli országot. A szervezet szoros együttműködést folytatott a WHO Európai Regionális Irodájával.

A HEPA Europe célkitűzései az alábbiak: 1) az egészségjavító fizikai aktivitás támogatására szolgáló politikák és stratégiák kialakításához és végrehajtásához való hozzájárulás Európában; 2) a hatékony stratégiák, programok, megközelítések és egyéb legjobb gyakorlati megoldások kialakítása, támogatása és terjesztése; valamint 3) az egészségjavító fizikai aktivitás előmozdítására szolgáló multiszektorális megközelítések támogatása és elősegítése.

A HEPA Europe az egészségjavító fizikai aktivitás promóciójának multiszektorális megközelítése szellemében Európa számos országából von be tevékenységébe egészségügyi, sport-, oktatási, környezetvédelmi, közlekedési, várostervezési szakértőket és egyéb szektorokban tevékenykedő szakembereket. Célja az, hogy az egészségjavító fizikai aktivitás népszerűsítésének minden területén részt vegyen szerte Európában.

A HEPA Europe hozzájárul a testmozgás népszerűsítésének hatékony módszereire vonatkozó bizonyítékok felhalmozásához, és e bizonyítékokhoz való hozzáférés biztosításához. A lakosságnak azokat a csoportjait kívánja megcélozni, amelyeknek legnagyobb szüksége van fizikai aktivitási szintjük emelésére az egészségük érdekében (kortól, régiótól, társadalmi-gazdasági státusztól stb. függően), és arra törekszik, hogy azonosítsa a fizikailag aktív életmódot támogató feltételeket (ideértve a különböző szektorok [sport, egészségügy, várostervezés vagy közlekedés] fellépéseit). A HEPA Europe a fizikai aktivitás lakossági szinten való jobb mérésének és monitorizálásának megvalósítását is támogatja. Tevékenyen részt vesz a lakosság fokozott fizikai aktivitási szintjéből eredő előnyök és esetleges nagyobb kockázatok közti egyensúly értékelésében (ideértve költség-haszon elemzéseket is).

A HEPA Europe hálózat által betöltött hasznos szerep ismeretében az uniós HEPA hálózatnak nem a meglévő hálózatot kell helyettesítenie, hanem meg kell találni a közösen végezhető tevékenységeket. A HEPA Europe hálózatban már folyó információ- és legjobb gyakorlat cserét érdemes modellként felhasználni, és fel kell kérni a WHO Európai Regionális Irodáját (European Centre for Environment and Health, ECEH [*Európai Környezet és Egészség Központ*]), hogy továbbra is töltsen be e kapcsolatban az

eddig játszott kulcsfontosságú szerepét. Az Európai Bizottságnak meg kell találnia a módját annak, hogy hogyan támogassa a HEPA Europe-ot annak uniós tevékenységeiben és projektjeiben. A projektek finanszírozására biztosított forrásokat korlátozott körben kiadott pályázati felhívások alapján konkrét pályázatoknak kell odaitélni.

Ily módon a hálózat alkalmas lehet arra, hogy fontos szerepet töltsön be az EU e dokumentumban rögzített, testmozgással kapcsolatos iránymutatásaira vonatkozó uniós tájékoztatásban és megvalósításuk előmozdításában.

### ***Példák a legjobb gyakorlatra***

*A HEPA Europe hálózat éves ülésein szabadon részt vehet minden olyan szervezet vagy egyén, aki érdekelt az egészségjavító testmozgás európai szintű népszerűsítésében és támogatásában. A tagok és az érdekelt felek rendszeres tájékoztatást kapnak a folyó tevékenységekről és eseményekről a HEPA Europe honlapján. A hálózat a testmozgás és az egészség kapcsolatáról figyelemfelkeltő, támogató anyagokat terjeszt, amelyek tartalmazzák a politikai döntéshozók tájékoztatására szánt kulcsfontosságú adatokat és számokat. A hálózat rendszeresen frissíti a testmozgás népszerűsítésével kapcsolatban a különböző európai országokban alkalmazott megközelítésekről szóló anyagokat, politikai dokumentumokat és célkitűzéseket tartalmazó adattárát. A hálózat részt vett a testmozgást népszerűsítő közössége és a közlekedési ágazat közti együttműködésről szóló, az európai tapasztalatokról való áttekintést biztosító esettanulmányok összegyűjtésében. A hálózat folyamatban lévő projektjei közül megemlítendő a költség-haszon elemzési (CBA) módszer gyaloglás és kerékpározás vizsgálatára való alkalmazhatóságának vizsgálata, amellyel párhuzamosan folyik az elemzésre alkalmas eszköz kidolgozása.*

### **Cselekvési iránymutatások**

- 40. iránymutatás – Az EU Testmozgással kapcsolatos iránymutatásaira vonatkozó uniós szintű tájékoztatást és az iránymutatások megvalósítását egy az egészségjavító fizikai aktivitás promócióját végző meglévő európai hálózat (HEPA Europe) alapján létrehozandó uniós HEPA hálózaton keresztül kell végezni.
- 41. iránymutatás – Az Európai Bizottságot felkérjük, hogy fontolja meg, mi a legalkalmasabb módja e célból egy EU HEPA hálózat pénzügyi támogatásának, és hogyan lehet bevonni a hálózatot az egészségjavító fizikai aktivitással kapcsolatos projektek végrehajtásába és értékelésébe, valamint az eredmények terjesztésébe.

## **FÜGGELÉK: SZAKÉRTŐK LISTÁJA**

A jelen Testmozgással kapcsolatos iránymutatásokat az alábbi szakértőkből álló Szakértői csoport állította össze:

- (1) Lars Bo Andersen, School of Sport Sciences, Norvégia
- (2) Sigmund Anderssen, School of Sport Sciences, Norvégia
- (3) Norbert Bachl, Vienna University, Ausztria
- (4) Winfried Banzer, Johann Wolfgang Goethe Universität, Frankfurt, Németország
- (5) Søren Brage, MRC Epidemiology Unit, Cambridge, Egyesült Királyság
- (6) Wolf-Dietrich Brettschneider, University of Paderborn, Németország
- (7) Ulf Ekelund, MRC Epidemiology Unit, Cambridge, Egyesült Királyság
- (8) Mikael Fogelholm, UKK Institute, Finnország
- (9) Karsten Froberg, University of Southern Denmark, Dánia
- (10) Nieves Palacios Gil-Antuñano, High Sports Council, Spanyolország
- (11) Viesturs Larins, Academy of Sport Education, Lettország, Észtország és Litvánia
- (12) Roland Naul, University of Essen, Németország
- (13) Jean-Michel Oppert, Pierre et Marie Curie University, Franciaország
- (14) Angie Page, University of Bristol, Egyesült Királyság
- (15) Carlo Reggiani, Padova University, Olaszország
- (16) Chris Riddoch, Bath University, Egyesült Királyság
- (17) Alfred Rütten, Friedrich-Alexander-University, Németország
- (18) Bengt Saltin, University of Copenhagen, Dánia
- (19) Luís Bettencourt Sardinha, Lisbon Technical University, Portugália
- (20) Jaakko Tuomilehto, Helsinki University, Finnország
- (21) Willem Van Mechelen, Department of Public and Occupational Health/EMGO Institute, VU University Medical Center, Amsterdam, Hollandia
- (22) Henriett Vass, Sports Directorate, Magyarország

A Szakértői csoport elnöki tisztét az Európai Bizottság Oktatási és kulturális Főigazgatóságának Sport osztálya töltötte be, amely egyben a titkársági szolgálatot is biztosította. A Szakértői csoport tagjait az EU "Sport és egészség" Munkacsoportja nevezte ki, amely ugyanakkor a tervezet készítését is felügyelte.

A Szakértői csoport logisztikai kiadásait az Európai Bizottság fedezte.