

Jelentés a lakosság testmozgásának helyzetéről a világ 168 országában

Egészségügyi Világszervezet, 2017. szeptember 5.

Lancet Global Health (2018; doi: 10.1016/S2214-109X(18)30357-7)

Kulcsszavak: globális egészségügy, népegészségügy, testmozgás, Egészségügyi Világszervezet

Forrás Internet-helye:

[https://www.thelancet.com/journals/langlo/article/PIIS2214-109X\(18\)30357-7/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/langlo/article/PIIS2214-109X(18)30357-7/fulltext)

<http://www.who.int/ncds/prevention/physical-activity/lancet-insufficient-physical-activity-2001-2016/en/> ;

https://www.eurekalert.org/pub_releases/2018-09/tl-g1b090318.php ;

Az Egészségügyi Világszervezet akcióterve – WHO Global Action Plan on Physical Activity 2018-2030: <http://www.who.int/ncds/prevention/physical-activity/global-action-plan-2018-2030/en/> ;

<http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/272722/9789241514187-eng.pdf?ua=1> ;

<http://www.who.int/ncds/prevention/physical-activity/gappa/action-plan>

A jelentés 168 országból származó 358 (2001 és 2015 közötti) lakossági felmérés adatain alapult: összességében mintegy 1,9 milliárd ember adatait elemezték. Világviszonylatban minden harmadik nő és minden negyedik férfi túl keveset mozog. A mozgásszegény életmód elsősorban a gazdag országokban elterjedt. Németországban, Új-Zélandon és az Egyesült Államokban is nő a keveset mozgók aránya. Az adatok szerint igen kevés a remény arra, hogy az Egészségügyi Világszervezet elérje *Akciótervében („Global Action Plan for the Prevention and Control of Non-communicable Disease 2013–2020“)* kitűzött célját: 2025-ig a mozgáshiány 10%-kal való csökkentését. 2001 és 2016 között a túl keveset mozgó lakosság aránya csak marginálisan, 28,5 %-ról 27,5%-ra csökkent.

A mozgásszegény életmód növeli az egészségügyi kockázatokat: a szívbetegségek, a 2-es típusú diabétesz és néhány daganatos betegség kialakulásának esélyét.

A gazdag országokban, mint az Egyesült Államok vagy Nagy-Britannia, az inaktív lakosság aránya 2001-ben 32 százalék volt, 2016-ban viszont már 37 százalék. Az alacsony jövedelmű országokban a testmozgást nem végző emberek aránya a vizsgált időszakban 16 százalékon stagnált. A kutatók az inaktív csoportba soroltak mindenkit, aki hetente kevesebb mint 150 percnyi mérsékelt intenzitású mozgást végzett, vagy 75 percnél rövidebb ideig edzett intenzíven.

Az Egészségügyi Világszervezet 2018 júniusában ismertette a testmozgás ösztönzését célzó *Akciótervét (The global action plan on physical activity 2018 – 2030)*, amelyben ajánlásokat tesz a tagállamok számára.