

A rendszeres fizikai aktivitás hatása: Labdarúgás

Bevezetés

A labdarúgás a világ egyik legnépszerűbb sportja, amely egyszerre fejleszti a fizikai állóképességet, az erőt, a koordinációt és a csapatszellemet. A rendszeres futballozás bizonyítottan hozzájárul a szív- és érrendszeri egészséghez, a metabolikus paraméterek javításához, valamint a mentális jólléthez. A WHO ajánlásai szerint minden felnőttnek hetente legalább **150 perc közepes intenzitású** vagy **75 perc magas intenzitású** mozgásra van szüksége – a labdarúgás mindkét kategóriába beilleszthető.

Egészségügyi hatások – mit bizonyítanak a kutatások?

- **Szív- és érrendszer:** rendszeres futball edzés jelentősen csökkenti a vérnyomást és javítja a kardiovaszkuláris fittséget (Krustrup et al., Br J Sports Med, 2010).
- **Anyagcsere:** javítja az inzulinérzékenységet, csökkenti a 2-es típusú cukorbetegség kockázatát.
- **Izomerő és csontsűrűség:** erősíti az alsó végtagi izmokat, javítja a csontsűrűséget, különösen idősebb korban.
- **Testsúly:** hatékony kalóriaégető sport → 7–900 kcal/óra közepes intenzitással.
- **Mentális egészség:** csökkenti a szorongást és depressziót, javítja a kognitív funkciókat és a társas kapcsolódást.

Ajánlott gyakoriság és mennyiség

- Hetente 2–3 alkalom labdarúgás, 60–90 perces edzés/játék.
- Közepes intenzitás: baráti, rekreációs mérkőzések.
- Magas intenzitás: versenyszerű, nagy pályás edzés.

Sétafoci (Walking Football) – magyarországi példa

A sétafoci (walking football) egy olyan labdarúgás-alapú mozgásforma, amelyben futni tilos, így idősebbek, **krónikus betegséggel élők számára is biztonságos**.

Jótékony hatásai:

- Csökkenti az elesések kockázatát, fejleszti az egyensúlyt és koordinációt.
- Javítja a szív-érrendszeri fittséget mérsékelt terhelés mellett.
- Társas élményt nyújt, erősíti a közösségi kapcsolatokat.
- Csökkenti a magány és depresszió érzését.

Magyar példa: A Ferencvárosi Torna Club (FTC) sétafoci programja bizonyította, hogy ez a mozgásforma hazánkban is egyre népszerűbb, és kiváló lehetőség az idősebb korosztály egészségmegőrzésére.

Összegzés

A labdarúgás sokoldalú sport, amely egyszerre fejleszti a testet és a lelket. A rekreációs futball és a sétafoci egyaránt segít a WHO ajánlások teljesítésében, hozzájárulva a hosszú, egészséges életévek számának növeléséhez

Források:

WHO (2020): Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour

Krustrup P. et al. (2010): Recreational soccer is an effective health-promoting activity for untrained men. Br J Sports Med.

Krustrup P. & Bangsbo J. (2015): Recreational football for prevention and treatment of non-communicable diseases: a consensus statement. Br J Sports Med.

Mozgás Receptre szakmai ajánlások – www.mozgasreceptre.hu

FTC – Sétafoci program bemutatása, 2023.