

Nemzetközi fizikai aktivitási ajánlások

Mennyi mozgásra van szükségünk hetente?

A rendszeres fizikai aktivitás a legegyszerűbb, legolcsóbb és leghatékonyabb módja annak, hogy megelőzzük és kezeljük a krónikus betegségeket, támogassuk a mentális jóllétünket és növeljük az egészségben eltöltött életevek számát. De vajon mennyit kell mozognunk, hogy ennek valódi egészségügyi hatása legyen?

A WHO hivatalos ajánlása egészséges felnőttek számára (18–64 év)

- A World Health Organization (WHO) 2020-as irányelvei alapján:
- Hetente legalább 150–300 perc közepes intenzitású aerob fizikai aktivitás VAGY
- Hetente 75–150 perc magas intenzitású aerob fizikai aktivitás
- + Hetente legalább 2 izomerősítő edzés, mely az összes fő izomcsoportra kiterjed
- Rendszeres nyújtás (heti 2-7 alkalom)

Kiegészítésként:

- Még 10 perces mozgásblokkok is pozitív hatással bírnak
- Minden mozgás számít – ülőidő csökkentése is fontos cél
- A mozgásnak nincs felső határa: minél több, annál jobb – de fokozatossággal, egyéni egészségi állapothoz igazítva

Mit jelent a „közepes” és a „magas” intenzitás?

Közepes intenzitás	Magas intenzitás
Tempós séta	Futás
Kerékpározás sík terepen	Intenzív kerékpár/terepen haladás
Kerti munka, takarítás, lépcsőzés	Kardió edzés, intervall edzés
Tánc (lassabb, ritmikus)	Gyors tempójú tánc (pl. aerobik)

TIPP: Használd a beszédtesztet vagy pulzusmérő órát/mellkaspántot!

- Közepes intenzitás: tudsz beszélni, de nem énekelni (Maximális pulzus 65-75 %, 3.0-5.9 MET)
- Magas intenzitás: nehéz beszélni, levegőt kell vened (Maximális pulzus 75-85 %, ≥ 6.0 MET)

Hogyan oszthatod be a heted?

A 150 percet többféleképp is eloszthatod – válaszd, ami illeszkedik az életedhez:

- 5 x 30 perc (pl. hétfőtől péntekig)
- 3 x 50 perc (pl. hétfő, szerda, péntek)
- 7 x 22 perc (minden nap, kis blokkokban)

Akár 10 perces szakaszokban is összeadódik a heti mennyiség!

Ajánlások 65 év felettiek számára

A 65 év feletti lakoságnak az alap WHO-ajánlások mellett kifejezetten javasolt:

- Egyensúlyfejlesztő gyakorlatok (pl. tai chi, jóga)
- Koordinációs, egyensúlyfejlesztő mozgások, melyek segítenek megelőzni az eséseket
- Funkcionális edzések, amelyek a mindennapi aktivitást is támogatják

Miért érdemes követni ezeket az ajánlásokat?

- Tudományosan igazolt, hogy a rendszeres mozgás:
- Csökkenti a 2-es típusú cukorbetegség, szív-érrendszeri betegségek és daganatok kialakulásának kockázatát
- Mérsékli a szorongás és a depresszió tüneteit
- Javítja az alvásminőséget
- Növeli az energiaszintet és életminőséget
- Erősíti az immunrendszert
- Támogatja a testsúly kontrollját

Források:

WHO (2020): Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>

CDC (2022): Physical Activity Basics <https://www.cdc.gov/physicalactivity/basics/index.htm>

Mozgás Receptre Szakmai Ajánlások <https://www.mozgasreceptre.hu/mozgas-receptre-szakmai-ajanlasok>