

RECENZÍÓK

Szerző:

Devosa Iván
Szegedi Tudományegyetem,
Természettudományi és
Informatikai Kar, Informatikai
Intézet, Számítástudomány
Alapjai Tanszék, Szeged

Cikkadatok:

DOI: [10.58701/mej.23905](https://doi.org/10.58701/mej.23905)

Beküldve: 2026. 07. 08.

Elfogadva: 2026. 07. 21.

Megjelentetve: 2026. 09. 07.

2026. 4. évfolyam 3. szám

Copyright © 2026 Devosa Iván.

Kiadó: Magyar

Népegészségügy Megújításáért
Egyesület. Ez egy nyílt

hozzáférésű cikk a CC-BY-SA-
4.0 licenstszerződés alapján.

Cikkismertetés: A fizikai aktivitás szerepe a 21. századi népegészségügyben

Article review: Physical activity for public health in the 21st century

Kulcsszavak: fizikai aktivitás; népegészségügy; egészség egyenlőtlenség; aktív közlekedés; mentális egészség

Keywords: *physical activity; public health; health equity; active transport; mental health*

Ajánlás

Különösen hasznos azon szakemberek számára, akik a fizikai aktivitást nem pusztán egyéni életmódbeli döntésként, hanem társadalmi, környezeti és egészségpolitikai kérdésként szeretnék értelmezni. Az ismertetett cikk a testmozgást nem egyéni fegyelemként, hanem társadalmi, környezeti és egészségpolitikai kérdésként mutatja be. Ez a szemlélet Magyarországon is hasznos, mert segít túllépni azon az egyszerű üzeneten, hogy „mindenki mozogjon többet”, és helyette azt helyezi fókuszba, hogy kinek, hol, milyen feltételek mellett és mennyire biztonságosan lesz valódi lehetősége az egészséget támogató mozgásra.

A cikkismertető a *Physical activity for public health in the 21st century* című közleményt mutatja be.

ELŐZMÉNYEK

A fizikai inaktivitás világszerte jelentős népegészségügyi terhet jelent. Az ismertetett cikk szerint évente több mint 5 millió halálozás kapcsolható hozzá, és az összes halálozás becsült 7,2%-ában játszik szerepet. A testmozgás hasznát régóta hangsúlyozzák a szakemberek az elhízás, a szív- és érrendszeri betegségek, valamint az anyagcsere-betegségek megelőzésében. A szerzők szerint azonban ez a szemlélet ma már túl szűk: a 21. században a fertőző betegségek, a lelki egészség, a daganatos betegségek, az éghajlatváltozás és a tartós társadalmi különbségek együtt alakítják az egészséget.

A tanulmány ezért új keretben értelmezi a fizikai aktivitást. Nem elég azt mondani, hogy „minden mozdulat számít”, mert a mozgás körülményei is számítanak. Más egészségi jelentése van annak, ha valaki biztonságos környezetben, szabad választásból sportol vagy sétál, és más annak, ha valaki kényszerből, rossz munkakörülmények között, illetve veszélyes közlekedési környezetben mozog sokat. A cikk egyik fő üzenete, hogy a mozgást nemcsak élettani, hanem társadalmi és méltányossági kérdésként is kezelni kell.

MÓDSZER

A közlemény három munkarészt kapcsol össze. Először a szerzők 68 országnak a *World Health Organization STEPwise approach to NCD risk factor surveillance* (WHO STEPS) projektben gyűjtött adatait elemezték, és külön vizsgálták a fizikai aktivitás három fő területét: a szabadidős mozgást, az aktív közlekedést és a munkához kötődő fizikai aktivitást. A különbségeket nemcsak országjövödelem szerint, hanem nem és iskolázottság alapján is értékelték, sőt ezek együttes hatását is figyelembe vették.

A második lépésben a szerzők összefoglalták azokat a bizonyítékokat, amelyek a fizikai aktivitás kevésbé hangsúlyozott előnyeire vonatkoznak. Külön tárgyalták az immunműködést és a fertőző betegségeket, a depressziót, valamint a daganatos betegségek megelőzését és a daganatos betegek túlélését. A harmadik lépésben ezek alapján új szemléleti modellt javasoltak, amely a „fizikai aktivitás az egészségért és jóllétért” gondolatára épül.

EREDMÉNYEK

Az országok közötti összehasonlítás első látásra meglepő képet mutat. Az alacsonyabb jövedelmű országokban a teljes fizikai aktivitási szint gyakran magasabb, de ez döntően nem szabad választásból fakad. Sok esetben a közlekedéshez vagy a munkához kötődik, vagyis gazdasági kény-

szerből történik. Ezzel szemben a magasabb jövedelmű országokban nagyobb a szabadidős mozgás aránya, amely inkább a választáson, a hozzáféréseken és a biztonságos lehetőségeken alapul.

A legmarkánsabb különbség a szabadidős mozgásban jelent meg. A cikk szerint a legkedvezőbb helyzetű csoportok – vagyis a magas jövedelmű országokban élő, jobb helyzetű férfiak – és a leghátrányosabb helyzetű csoportok – vagyis az alacsony jövedelmű országokban élő, szegényebb nők – között körülbelül 40 százalékpontos különbség volt a szabadidős fizikai aktivitásban. Ez azt jelzi, hogy a mozgáshoz való valódi hozzáférés erősen társadalmi helyzethez kötődik.

Az elemzés azt is megmutatta, hogy a nemek közötti különbségek tartósak. A férfiak több országcsoporthoz és több mozgásterületen nagyobb arányban érték el a fizikai aktivitási ajánlásokat, mint a nők. A szabadidős mozgásban a nők hátránya különösen következetesen jelentkezett. A munkához kötődő mozgás és az aktív közlekedés esetében a kép összetettebb volt, mert ezek sokszor nem lehetőséget, hanem kényszert tükröztek.

A fizikai aktivitás egészségnyeresége messze túlmutat a szív-érrendszeri és anyagcsere-betegségeken. A cikk összefoglalója szerint a rendszeres, közepes vagy nagyobb intenzitású mozgás javítja az immunrendszer működését, csökkentheti a gyulladásos terhelést, és kedvezően befolyá-

solhatja a fertőző betegségek kimenetelét. A Covid-19-cel kapcsolatos összegzett adatok alapján a rendszeresen aktív személyeknél kisebb volt a fertőzés, a kórházi kezelés, a súlyos lefolyás és a halálozás kockázata.

A mentális egészség területén is erős a bizonyíték a mozgás protektív hatásaira. A szerzők olyan elemzéseket idéznek, amelyek szerint már az ajánlott mozgásmennyiség felének teljesítése is kisebb depressziókockázattal járt, az ajánlások teljesítése pedig még nagyobb védőhatást mutatott. A fizikai aktivitás nemcsak megelőzőként, hanem a depressziós tünetek enyhítésében is hasznos lehet.

A daganatos betegségek esetében a szabadidős, nem munkához kötött, főként állóképességi jellegű mozgás több daganattípus alacsonyabb kockázatával függött össze. A cikk szerint a jelentősebb mértékű fizikai aktivitás a daganatos betegek túlélésében is kedvezőbb eredményekkel társult, különösen akkor, ha a mozgás a diagnózis után is fennmaradt. A szerzők ugyanakkor óvatosságra intenek: az előrehaladott daganatos állapotban a bizonyítékok gyengébbek, és több célzott kutatásra van szükség.

KÖVETKEZTETÉSEK

A tanulmány legfontosabb állítása, hogy a fizikai aktivitás népegészségügyi szerepét ki kell bővíteni. A mozgást nem szabad kizárólag az elhízás, a cukorbetegség vagy a

szív- és érrendszeri betegségek felől értelmezni. A fizikai aktivitás a fertőző betegségek, a lelki egészség, a daganatos betegségek, a társadalmi jóllét és akár a környezeti fenntarthatóság szempontjából is fontos.

A szerzők által javasolt új szemlélet lényege, hogy különbséget kell tenni a teljes fizikai aktivitás és az egészséget, jóllétet támogató mozgás között. Az utóbbi biztonságos, méltó, hozzáférhető és lehetőleg szabad választáson alapul. Ez különösen fontos az alacsonyabb jövedelmű országokban és a hátrányos helyzetű csoportokban, ahol a sok mozgás gyakran nem egészséges lehetőséget, hanem munkakényszert vagy közlekedési hátrányt jelez.

Kritikai szempontból fontos, hogy az elemzés keresztmetszeti és több adatforrásra épül, ezért nem minden összefüggés értelmezhető közvetlen ok-okozati kapcsolatként.

A fizikai aktivitás önbevalláson alapuló mérése is torzíthat. Ennek ellenére a cikk erőssége, hogy nagy, nemzetközi adatanyagot, széles szakirodalmi áttekintést és jól érthető új szemléleti modellt kapcsol össze. Ezáltal a fizikai aktivitást a 21. századi népegészségügy egyik központi, társadalmi igazságossághoz is kötődő kérdéseként mutatja be.

HIVATKOZÁSOK

Salvo, D., Crochemore-Silva, I., Wendt, A., Tarp, J., Shiroma, E. J., Simpson, R. J., Lee, I.-M., Ekelund, U., Cerin, E., Keita, Y., Bauman, A., Hallal, P. C., Ramírez Varela, A., Pratt, M., Reis, R., Hinckson, E., Ding, D., Kohl, H. W., & Sallis, J. (2026). Physical activity for public health in the 21st century. *Nature Medicine*, 32(4), 1479–1489.

<https://doi.org/10.1038/s41591-026-04237-5>

INFORMÁCIÓK A SZERZŐRŐL

Devosa Iván

Szegedi Tudományegyetem, Természettudományi és Informatikai Kar, Informatikai Intézet, Számítástudomány Alapjai Tanszék, Szeged

University of Szeged, Faculty of Science and Informatics Institute of Informatics, Department of Foundations of Computer Science, Szeged, Hungary

<https://orcid.org/0000-0002-2194-2107>

ivan@devosa.hu
