

# Cikkismertetés: Sporttal az egészség társadalmi egyenlőségéért

Article review: Sports-based recreation as a means to address social inequity in health

Ismertető: Mózes Noémi ✉  
*Pécsi Tudományegyetem Általános Orvostudományi Kar Orvosi Mikrobiológiai és Immunitástani Intézet*

Ismertetett cikk: Elsborg P, Nielsen G, Klinker CD, Melby PS, Christensen JH, Bentsen P. Sports-based recreation as a means to address social inequity in health: why, when, where, who, what, and how. BMC Public Health. 2019 Aug 9;19(1):1084. doi: [10.1186/s12889-019-7428-3](https://doi.org/10.1186/s12889-019-7428-3)

Beküldve: 2019. 11. 08.  
doi: 10.24365/ef.v61i1.532

**Kulcsszavak:** egészség; alacsony társadalmi-gazdasági státusz; nem fertőző betegségek; szociális egészség egyenlőtlenség; fiatalok

**Keywords:** health; low socioeconomic status; noncommunicable diseases; social inequity in health; youth

A nem fertőző betegségek, mint a cukorbetegség, a daganatos-, a szív- és érrendszeri, valamint a krónikus légúti megbetegedések jelentős és egyre növekvő népegészségügyi kihívást jelentenek mind a magas, mind a közepes, mind pedig az alacsony jövedelmű országokban. Az alacsony társadalmi-gazdasági státuszba tartozók élettartama nemcsak alacsonyabb, mint a magasabb jövedelemmel rendelkezők csoportjába tartozó egyéneké, de nagyobb eséllyel szenvednek majd életük során megelőzhető betegségektől is.

A cikk szerzői nem csupán az egészség egyenlőtlenségekkel foglalkoznak, hanem azok determinánsaival, amelyek a mentális, a szociális és a fizikai egészséget is befolyásolják a társadalmi-gazdasági szempontból hátrányos helyzetű lakóhelyeken, illetve azon településrészekben, ahol az ott élők jövedelme és iskolai végzettsége alacsony. Az egészség egyenlőtlenség tényezőinek felismerésével és javításával csökkenthető lenne a társadalmi szakadék,

ezért ennek érdekében megelőző intézkedéseket, beavatkozásokat kell eszközölni. A nem fertőző betegségek kialakulását csökkenti a mentális egészségi állapot javítása, valamint a fizikai aktivitás növelése. A cikk szerzőinek elsődleges célja, hogy a hátrányos helyzetű csoportok körében a társadalmi alapú egészség egyenlőtlenségeket csökkentsék. Háromféle egészségfejlesztési megközelítést (életút, szintér, hátrányos helyzetű csoport) kombinálva próbálnak megoldást találni a fizikai aktivitás növelésére.

## MIKOR, HOL ÉS KI?

Ebben a részben a szerzők három egészségfejlesztési megközelítést mutatnak be, amelyek együtt rávilágítanak arra, hogy mikor fontos az egyén életébe beavatkozni, hol a leghatékonyabbak a beavatkozások, valamint kiknek kell alkotniuk

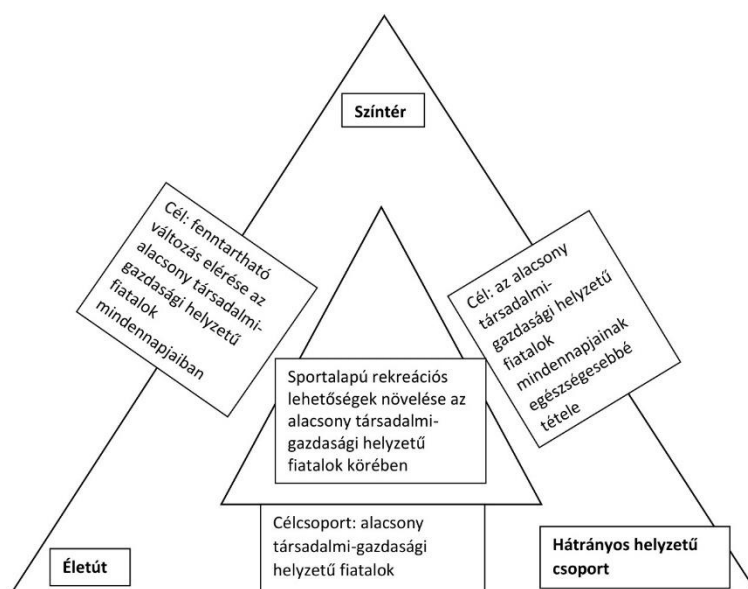
a célcsoportot, ha a cél a társadalmi egyenlőtlenségek csökkentése.

Kimutatták, hogy a nem fertőző betegségek kialakulásának esélye az ember életciklusa során kumulálódik. A kutatások azt is felfedték, hogy a fizikai aktivitás csökkenti a krónikus betegségek kockázati tényezőit, például a 2. típusú cukorbetegség, valamint a szív- és érrendszeri betegségek esetében. Az alacsony jövedelmű csoportok hajlamosabbak a fizikai inaktivásra, ami életmódkockázatot jelent, vagyis egész életük során fennálló kumulatív kockázati tényező, ezért az életút megközelítés célja a beavatkozások minél korábbi életszakaszban való végrehajtása.

Megállapították, hogy az egészségre nemcsak a gyermek életének első 1000 napja, de a következő 7000 nap is (kb. 22 éves kor) nagy hatással van.

Ez azt jelenti, hogy a terhesség, a csecsemő- és gyermekkor, illetve az iskolai egészségfejlesztés és az ifjúsági közösségi programok is fontos szerepet játszanak a primer prevenció során. Tehát a preventív szemlélet kialakítását minél előbb, már kora gyermekkorban el kell kezdeni, hiszen akkor a fiatalokat könnyebb rávenni játékos formában a sportolásra, vagy megtanítani nekik az egészséges táplálkozás alapjait. Sporttal töltött szabadidőnek tekintendő minden olyan tevékenység, amely magában foglal egy vagy több típusú sport ihlette fizikai aktivitást.

A szintérialapú megközelítés esetében az intervenciók során figyelembe kell venni a környezetet, amely önmagában lényeges befolyásoló tényező főleg a fiatal, hátrányos helyzetű célcsoportnál.



## MIT?

Amikor a sportot, mint a kapcsolódás fő formáját próbálják beépíteni a hátrányos helyzetű lakosság mindennapjaiba, akkor az alapvető megközelítés a fenntartható részvétel. Ennek érdekében fontos figyelembe venni, hogy a fizikai aktivitás melyik formája adaptálható, illetve melyikkel lehet a legnagyobb egészségnyereséget elérni az adott lakosság körében. Sok kísérleti tanulmány vizsgálta a fizikai aktivitás hatását a testi egészségre. Ezen kutatások

elsősorban az egyéni hatásokra koncentráltak, például arra, hogy a futópadon futás, a szobakerékpáron biciklizés milyen pozitív hatással voltak a fizikai egészségre. Ez azonban nem jelenti azt, hogy az egyéni mozgásformák a legegészségesebbek. A csoportos testmozgás, legyen akár tánc vagy egyesületben sportolás, fokozza a mentális jóllétet. A kutatók arra a következtetésre jutottak, hogy a részvétel társasági jellege miatt a klub- vagy csapatalapú sporttevékenységek jobb eredményeket mutatnak, mint az egyéni sporttevékenységek.

Ezen felül kimutatták, hogy a csoportos mozgás további előnyöket is tartogat az egyén és a társadalom számára, például készségek fejlesztése, rizikómagatartás csökkenése, jobb iskolai teljesítmény és bűnmegelőzés.

### HOGYAN?

A sikeres beavatkozás érdekében a szerzők a következőket javasolják:

1. A sportalapú tevékenységek legyenek ingyenesek a beavatkozás során.

A hátrányos helyzetű csoportok esetében a programokban részvétel legnagyobb akadálya az, hogy a sportklubok díjai sokszor megfizethetetlenek számukra. A szerzők emiatt javasolják, hogy az egyes sporttevékenységek és a sportklubtagság ingyenes vagy kedvező árú legyen a gyermekek és az alacsony jövedelmű családok fiataljai részére.

2. A sportalapú tevékenységek kevés létesítménnyel vagy létesítmények nélkül is legyen elérhető.

Az épített környezet fontos szerepet játszik a hátrányos helyzetű gyermekek és fiatalok körében, hiszen költségmentes lehetőséget kínálhat sportolásra a lakóhely közelében. Például a nyilvános parkok lehetőséget adnak szervezett és informális, nem strukturált tevékenységek végzésére. Tanulmányok szerint a fiatalok legnagyobb számban a sportpályával rendelkező parkokat használják, mivel azok nyilvánosak, ingyenesek és folyamatosan rendelkezésre állnak. Ezen sportpályákkal ellátott parkok elérhetősége különösen fontos az alacsony társadalmi-gazdasági helyzetű családokból származó

gyermekek és fiatalok számára, mivel ők alulreprezentáltak a sportklubok foglalkozásain.

3. A sportalapú tevékenységek legyenek helyben elérhetőek a gyermekek és a fiatalok számára.

Az alacsony társadalmi-gazdasági státuszú gyermekek és fiatalok kevesebb szervezett sporteseményen vesznek részt. Ezért fontos szempont, hogy a sportprogramokat a település olyan részén kell elhelyezni, ahol mindenki számára könnyen hozzáférhetőek, megközelíthetőek.

A szervezett, sportalapú kikapcsolódás, amely kihasználja a létesítményeket a szegényebb területeken olyan új szemlélethez is vezethet, amely a fizikai aktivitás többféle módját teszi lehetővé, például helyi zöldterületek vagy új létesítmények használatának bevonásával. A lehetőségeknek csak a képzelet szab határt, hisz az elérhetőségektől függően be lehet vonni hétköznapi eszközöket is a sporttevékenységek során. Például fákat, bokrokat, tartályokat használhatnak foci-pálya kialakításához, vagy éppen egy parkoló is felhasználható, hogy táncórát tartsanak.

4. A sportalapú tevékenységeket alakítsák a célcsoportoz.

Mivel a fizikai aktivitás gyakran háttérbe szorul, ezért fontos vonzóvá tenni azt a lakosság számára. Amikor megpróbálnak egy programot a helyi szokásokhoz igazítani, kulcsfontosságú a helyben lakók igényét felmérni, és tanácsukat kikérni. A tevékenységek testre szabása a fiatalok számára magában foglalja a kedvelt mozgásformák azonosítását, a célcsoport életkorának megfelelő tevékenységek fejlesztését, a biztonságos környezet megteremtését a gyermekek és fiatalok számára, ez által sikerül a szülők bizalmát és támogatását is elérni.

### TANULSÁGOK A HAZAI SZAKEMBEREK SZÁMÁRA

Hazánkban is fontos lenne az egészségfejlesztési projektek megkezdése előtt a fenti cikkben olvasható szempontok figyelembevételével. A munkatervek kidolgozásakor a helyi környezet és a célpopuláció igényeinek felmérése alapvető ahhoz, hogy mindenki számára elérhető programokat tudjanak szervezni, így lehetőség nyílna a társadalmi különbség csökkentésére.