

MAGYAR TESTNEVELÉSI ÉS SPORTTUDOMÁNYI EGYETEM

BUDAPEST

Szabadidős evezésben rejlő lehetőségek. Szabadidősportolási szokások változása Magyarországon és a lakosság aktivizálásának lehetőségei hazai, valamint nemzetközi jó gyakorlatokra építve

MESZ Edzői Továbbképzés és Fórum

2023.11.18.

Dr. Lacza Gyöngyvér
tanszékvezető egyetemi docens
Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem

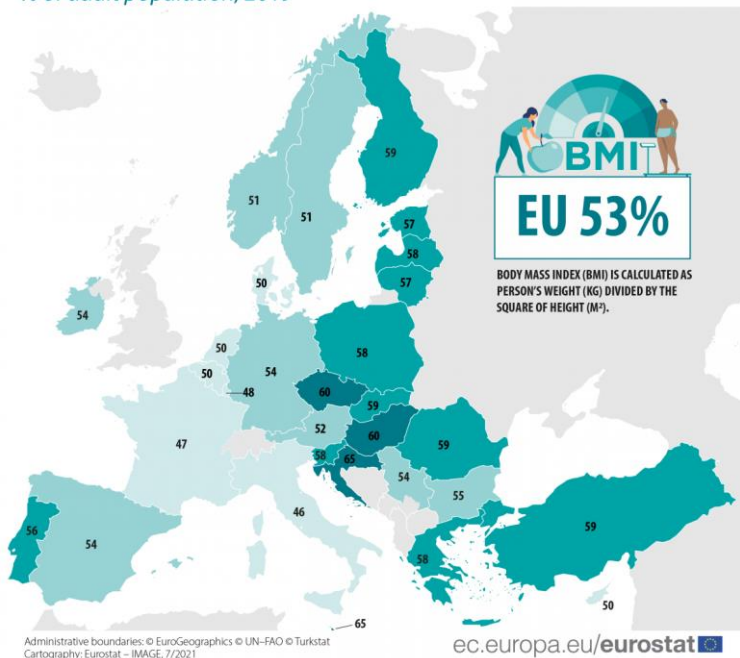
A Monspart Sarolta Aktív életmód Stratégia szakmai vezetője



Fizikai aktivitási és túlsúly mutatók Európában

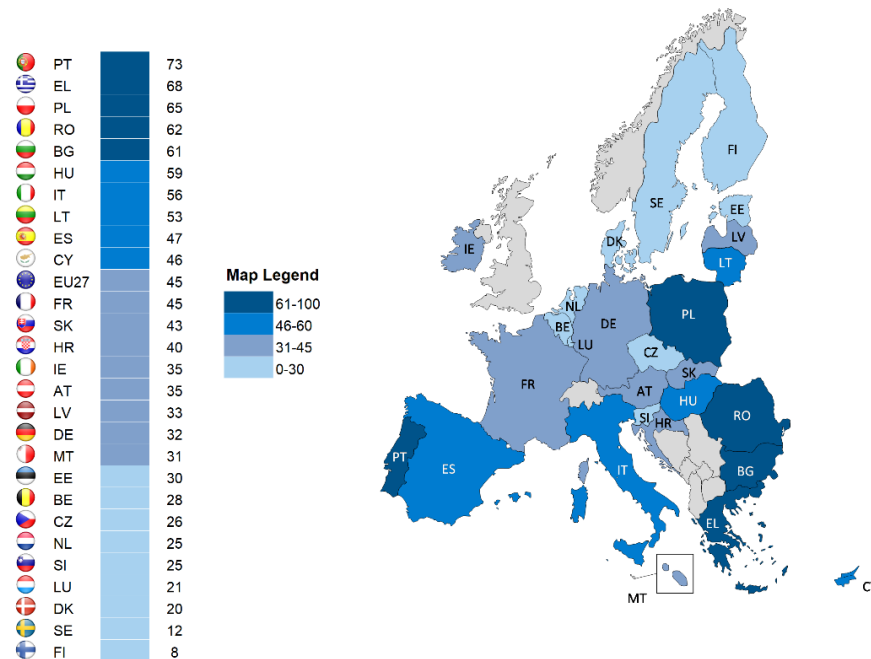
Overweight population (BMI ≥ 25)

% of adult population, 2019



A felnőtt lakosság 60 % túlsúlyos vagy elhízott, gyermekek 20 %-a

QB1R How often do you exercise or play sport? By “exercise” we mean any form of physical activity which you do in a sport context or sport-related setting, such as swimming, training in a fitness centre or a sport club, running in the park. (% - Never)



A magyar lakosság 59% inaktív, semmilyen életkorban nem érjük el a minimum egészség ajánlást!

Miért kiemelt fontosságú a fizikai aktivitás?

mert életmódunk

Életterében

beszűkült, alapvetően városi

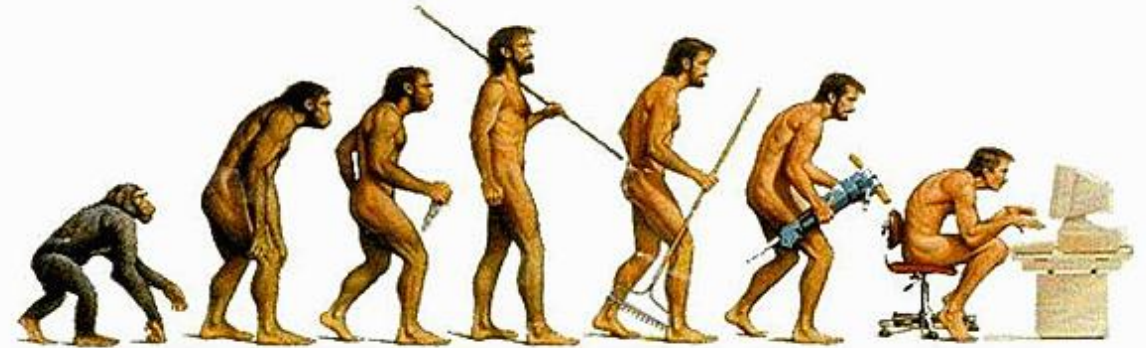
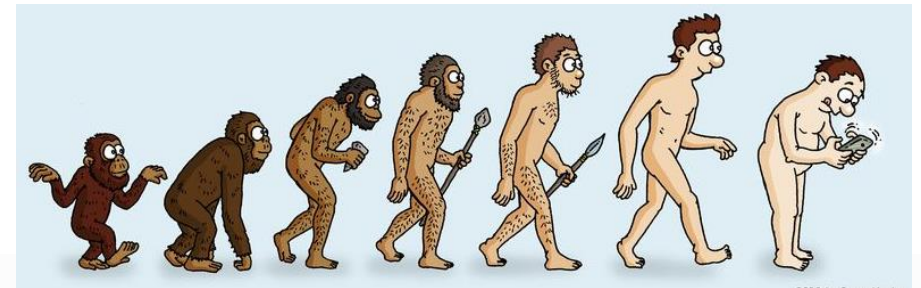
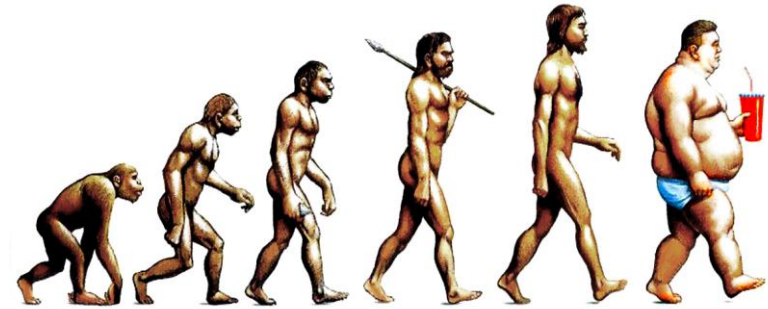
Életmódjában

alapvetően ülő

teljesítménykényszeres

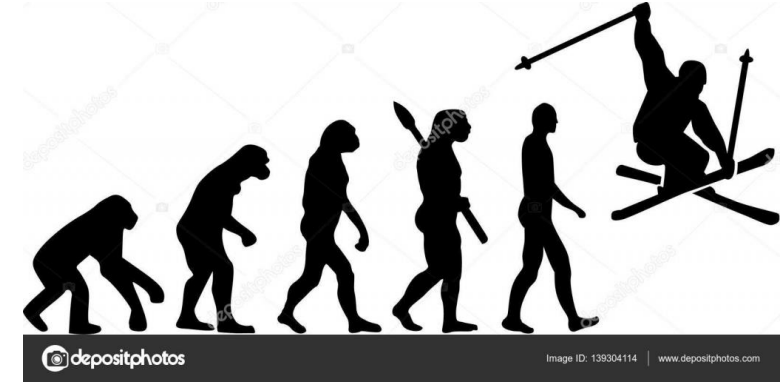
túlfogyasztó

...



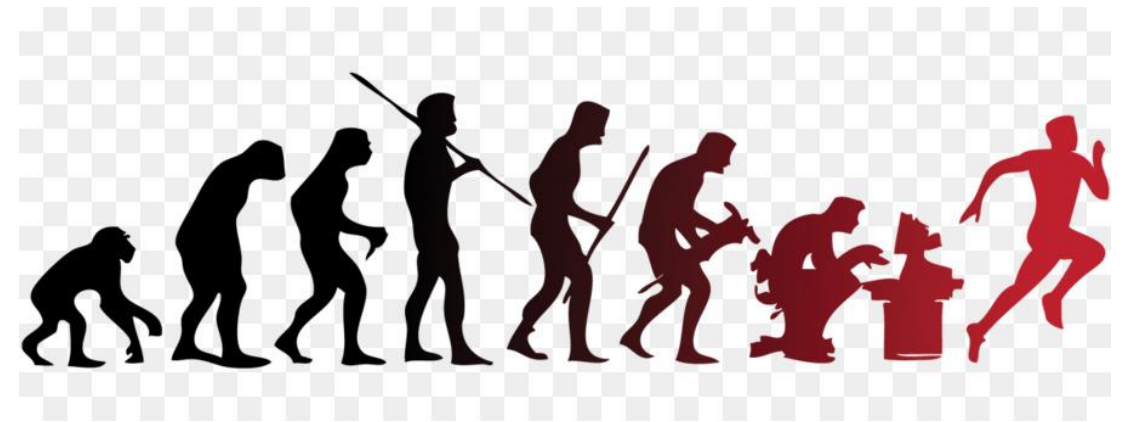
A rekreáció(s sport) jelentősége...

Eszmei & gyakorlati
válasz-tevékenységrendszer
a civilizációs fejlődés
életminőségét rontó hatásaira



Feladatunk

1. **Aktív életmód: fizikai aktivitás beépítése a mindennapokba**
2. **Aktív szabadidőeltöltés**



Fizikai aktivitási szokások Mo. vs. Aktívabb országok

Hol sportolnak a magyarok?

59% otthon

20% sportközpontban, teremben, egyesületben

17% épített vagy természetes outdoor környezetben

Hogy van ez máshol?

Hollandia: 80%, Finnország: 96% a természetben vagy ,úton' sportol

Miért jelenthet ez problémát?

Hogyan sportolnak a magyarok?

Az aktív magyarok csupán 20%-a tagja valamilyen sportklubnak, szervezetnek, egyesületnek.

Hogy van ez máshol?

Hollandia: 53% klubtag, Finnország: 39% klubtag

Miért jelenthet ez problémát?

Kik a fizikailag aktívabbak/inaktívak?

A fizikailag aktívak többségében magasabban iskolázott, városi lakosok

Az inaktívak jelentős része alacsonyán iskolázott, alacsony jövedelmi viszonyokkal rendelkezik

Rekreációs sport motivációk Mo. vs Aktívabb országok

Motivációk	Magyarország	Hollandia	Finnország	Svédország
az egészségi állapot fenntartása, javítása	40%	63%	64%	83%
a fittségi állapot javítása	38%	64%	67%	72%
pihenés, relaxáció	34%	63%	50%	48%
az élményért, mert szereti	10%	65%	26%	46%
a fizikai teljesítmény javításáért	34%	28%	41%	53%
súlykontroll	15%	42%	34%	39%
megjelenés	25%	13%	19%	23%

Az inaktívak érvei/ kifogásai –Mire lehet hatása a szakembernek?

45% nincs ideje

20% nem motivált, nem érdekli

18 % betegség vagy fogyatékoság miatt korlátozott benne

11 % túl drága

11% nem szeret versenyezni

MAGYAR TESTNEVELÉSI ÉS
SPORTTUDOMÁNYI EGYETEM
BUDAPEST

Hogyan változtathatunk?



Finn jó gyakorlatok

- Outdoor osztályterem, órák a szabadban minden nap, bármilyen időjárásban –pozitív, közösségi mozgás élmények
- Aktív közlekedés minden életkorban
- „Adults on the Move program, active lifestyle is the new normal”
„Felnőttek mozgásban, az aktív életmód az új normális”
- Aktív munkahelyek program
- „Older people on the move program, egészség megőrző fizikai aktivitás időskorban”
- Szenior sport önkormányzati támogatása, aktív óra – vállalati cafetéria rendszer mintájára
- „Mozgás receptre”, az Egészségügy - Sport szektor finanszírozott szakmai együttműködése



Holland jó gyakorlatok

- 1950-es évektől rekreációs sport terek építése, tudatos Sport for All sportlétesítmény fejlesztés
- Sport támogatás 50-80%-a rekreációs sport támogatás
- Egészség, Jólét és Sport Minisztérium 2010 óta
- 25 000 klub, egyesület- 1,5 millió önkéntes, mindenki számára elérhető sportklubok,
- Minden gyermek alapjoga a sporthoz történő hozzáférés!
alacsony jövedelmű családok esetén a gyermek sportklub tagság költségeinek átvállalása
- „Sportolj a lakóhelyeden program”,
pályázati forrás helyi programok szervezésére célzottan az inaktív lakosságnak,
helyi sport motivátorok-animátorok támogatása
- Aktív mindennapok: kerékpáros közlekedés infrastruktúra és kultúra kialakítása



Hazai tapasztalatok, jó gyakorlatok

2014-2022 között közel 100 000 főt mozgattunk meg szabadidősport rendezvényeinkkel

Minden korosztálynak (Budapest Európa Sportfővárosa 2019, Szenior Életmódváltó, Kinder Joy of Moving, Mozgás Éjszakája, stb.)

Saját kutatási eredmények:

Átlagosan 12 % inaktív és nem rendszeresen sportoló vett részt

Fő motivációk: egészség, szeret sportolni, élmény

Tapasztalatok:

- inaktívak megszólítására nehéz - főleg élményt keresnek



Sport = Élmény, közösség, lehetőség ...

„Mi tetszett Önnek legjobban a rendezvényben?”

„A hangulat, közösségi élmény”

„Új sportágak kipróbálása, kint lenni éjjel a szabadban stb. „

„A hangulat és sok ember, akik mind ugyanazért jöttek, hogy sportoljanak és jól érezzék magukat.”

„Az oktatók lelkesedése és profizmusa”

” Befogadó hangulat, nem számít ki vagy, csak hogy itt vagy😊”

„ Imádtam az egészet, minden hónapban kéne ilyen!”

...

A digitalizáció és teljesítményelvűség erősödése

- A résztvevők 61%-a használ 'okos eszközt' a sportoláshoz, saját teljesítményét tudatosan méri, követi.
- A legtöbb résztvevő már egészségtudatos és tudatos a fittségi állapotát tekintve.
- A mérhető teljesítmény, a sikerélmény erősödő motivációs faktor.
- De a versenyzés maximum 10%-ot vonz, 15 % nem szereti



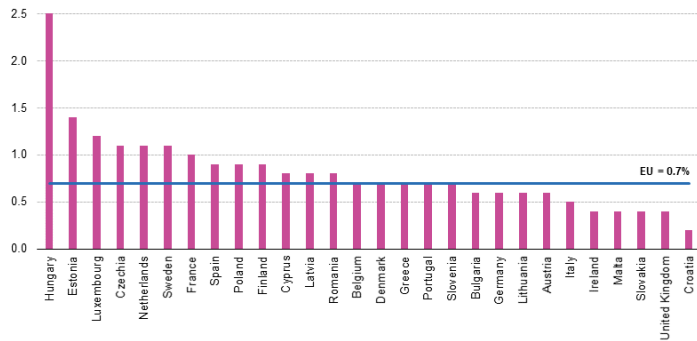
- A nemzetközi és hazai eredmények alátámasztják, hogy a tömegsport rendezvények, általános egészség kampányok főként a már fizikailag aktív lakosságot érik el.
- Az inaktív lakosságot csak nagyon alacsony százalékban, ugyanakkor azok hatékony eszközök a bevonásra.
- Az egyszeri megszólítás mellé, szükséges lenne a rendszeresen elérhető lehetőségek biztosítása, például a sportegyesületek, munkahelyi egészségfejlesztés megerősítésén keresztül.
- A statisztikákkal ellentétben a szabadidősportolók az abból fakadó öröm miatt is sportolnak és már felfedezték annak élmény oldalát.

Összességében elmondható, hogy jelentős változás érzékelhető a rekreációs piaci kereslet terén, az élménykeresés kiemelt motivációt jelent és az egyéni, mérhető teljesítmények is egyre erősödő elvárásként jelennek meg.

Lehetséges beavatkozási pontok Magyarországon

Források arányos felosztása (élsport, rekreációs sport)

General government expenditure on recreation and sport in the EU, 2017
(% of total expenditure)

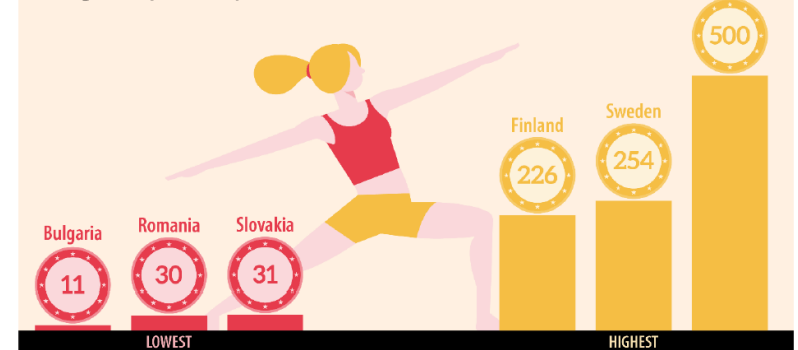


Source: Eurostat dataset gov_10a_exp

eurostat



Average EU expenditure per inhabitant = €113



Data source: Eurostat, [How much do governments spend on recreation and sport?](#), September 2020.

Beavatkozási pontok rendszer szinten

Sportoljanak többen az élményért

Megyen a természet a sportpályánk

**Pozitív
élmények az
iskolában,
rendezvények**

**Természeti
lehetőségek,
infrastruktúra
biztosítása**

**A sportklubok
nyissanak a
rekreációs
sportolók
felé!**

**Aktív
kampányok,
rendezvények**

Klub és egyesületi tagság
növelése

Szemléletformálás
Aktív életmód

Összegzés

- **A beavatkozás nem várhat!**
- **Szükség van a stratégiai összefogásra!**

- **A cél, a minimum fizikai aktivitási ajánlások elérése a teljes lakosságra vonatkoztatva.**



MAGYAR TESTNEVELÉSI ÉS
SPORTTUDOMÁNYI EGYETEM
BUDAPEST

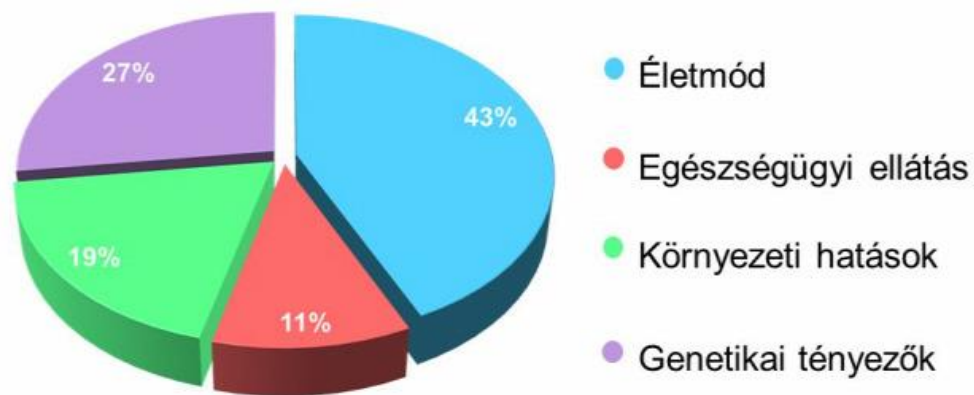
Monspart Sarolta Aktív Életmód Stratégia

2023-2033



Miért aktív életmód stratégia?

Az egészségi állapotot befolyásoló tényezők



Lalonde-modell. WHO, 2011



MAGYAR TESTNEVELÉSI
ÉS SPORTTUDOMÁNYI
EGYETEM
BUDAPEST

Aktiv
Magyarország

Miért kell kiemelt figyelem a szabadidős sportra?



- A sportolók igen kis százaléka
- A források és figyelem nagyobbik része
- Kis mértékű népegészségügyi hatás

- A sportolók nagy százaléka
- A források és figyelem jelentősen kisebb része
- Potenciálisan nagy népegészségügyi hatás

A sport piramisa vagyis 'jéghegye', „ The illustration of the Sport Structure as a pyramid indicating relation and solidarity between bottom (Grass-roots) and the top (elite sport) is an illusion, which is not in line with the reality.” adaptált modellje (Mogens Kirkeby, ISCA president 2007)



MAGYAR TESTNEVELÉSI
ÉS SPORTTUDOMÁNYI
EGYETEM
BUDAPEST



A Stratégia elkészítésének folyamata

2022. szeptember- 2023. március

- Szakértői csapat felkérése
- Szakmai partnerek bevonása (közel 150)
- Társtárcák felkeresése
- Nemzetközi és hazai szakpolitikai ajánlások vizsgálata
- Jó gyakorlatok megismerése
- Skandináv tanulmányút: 'Tanuljunk Európai legjobbjaitól!'

2023. április - október

- A Stratégia elkészítése

2023. november-december

- A Stratégia szakmai véleményezése szakmai partnerek bevonásával
- A Stratégia formai kivitelezése

2024.

- Stratégia várható társadalmi vitája
- Stratégia elfogadása



MAGYAR TESTNEVELÉSI
ÉS SPORTTUDOMÁNYI
EGYETEM
BUDAPEST



A MS Aktív Életmód Stratégia szakmai koncepciója



MAGYAR TESTNEVELÉSI
ÉS SPORTTUDOMÁNYI
EGYETEM
BUDAPEST



A hagyományos ,háromszög' sportmozgalom - 'téglalap alakú sportmozgalommá' alakítása



A Stratégia Célrendszere

Célrendszer

Jövőkép

2033-ra a magyar lakosság körében jelentősen növekedjen az aktív, egészségtudatos életmódot folytatók aránya

Átfogó célok

A fizikai aktivitás beépítése a mindennapokba

Fizikailag aktív szabadidő eltöltés

Aktív életmód keretrendszerének kialakítása

Szektoriális fejlesztési célok

Aktív gyermekkor, ifjúkor

Aktív munkahely

Aktív időskor

Hátrányos helyzetű csoportok aktivizálása

Szabadidősport erősítése a sport szektorban

Preventív szemlélet erősítése az egészségügyi szektorban

Aktív települések

Elérhető természeti környezet

Aktív turizmus

Aktív kommunikációs rendszer kialakítása

Horizontális célok

Aktív, egészségtudatos szemlélet egyéni, társadalmi és rendszerszinten

Szervezeti rendszer, szakmai háttér kialakítása

Szakmai tudás és adatbázis építése

Kiszámítható finanszírozás biztosítása

Minőségbiztosítás és monitoring

Aktív életmódot segítő kutatás és innovációfejlesztés támogatása

Szektoriális együttműködések erősítése

Az aktív életmód integrálása minden releváns fejlesztési dokumentumba

Nemzetközi irányelvek követése



MAGYAR TESTNEVELÉSI
ÉS SPORTTUDOMÁNYI
EGYETEM
BUDAPEST



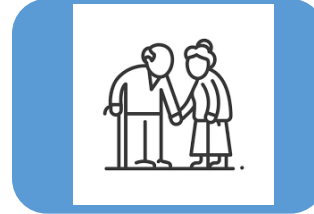
Beavatkozási területek



Gyermek, ifjúság
(oktatási intézmény)



Munkahelyek



Időskorúak



Egészségügy



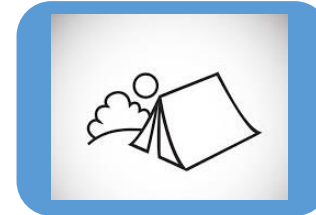
Sport szektor



Épített városi
környezet

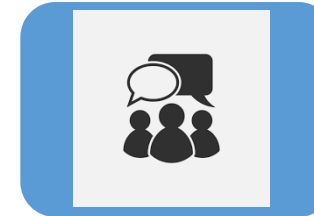


Természeti környezet



Aktív turizmus

Hátrányos helyzetű
célcsoportok



Szemléletformálás,
Kommunikáció

2023-as WHO, OECD Step Up! Tackling the Burden of Insufficient Physical Activity in Europe ajánlás adaptált változata



MAGYAR TESTNEVELÉSI
ÉS SPORTTUDOMÁNYI
EGYETEM
BUDAPEST

Aktív
Magyarország

Beavatkozási lehetőségek a sport szektoron keresztül

Átfogó, általános szektorális javaslatok

- **Reprezentatív kutatás felnőtt lakosság körében (előkészítés alatt)**
- **Szabadidősport adatbázis építése**
 - **Szereplők/szolgáltatók (önkéntes alapú regiszter)**
 - **Sportlétesítmények, sportolási színterek regisztere**
 - **Aktív polgárok, szabadidősportolók (önkéntes alapú regiszter)**
- **Tudásbázis építése (elérhető, lektorált)**



MAGYAR TESTNEVELÉSI
ÉS SPORTTUDOMÁNYI
EGYETEM
BUDAPEST



A sportágak szabadidősport területének erősítése

- Minden sportági szakszövetség készítse a szabadidősportra vonatkozó belső felmérést (résztevői létszám, szereplők, lefedettség stb.)
- Vizsgálják meg a saját sportágukban rejlő szabadidősport és egészség potenciált (pl. Sétafoci)
- Minden sportági szakszövetség készítse a szabadidősportra vonatkozó saját programot (amennyiben releváns)
- Dolgozzák ki az utánpótlásnevelésben, versenyrendszerben lemorzsolódó gyerekek megtartásának saját sportágspecifikus modelljét
- Gondolják át új célcsoportok bevonásának lehetőségét, feltételeit (felnőttek, idősek, hátrányos helyzetűek)
- Cselekvési terv, megvalósítás, monitorozás
- Támogatási rendszer pl. bevont részttevői létszám alapján

Sportegyesületek, klubok szerepvállalásának erősítése a szabadidősport terén

- Sportklubok, sportegyesületek az egészségért modell magyar adaptációja (ScfH)
- Versenysport klubok nyitása a szabadidősport felé:
 - versenyrendszerben lemorzsolódó gyerekek rekreációs formában történő megtartása (pl. heti egy-két edzés /csoport)
 - tudatos nyitás a felnőtt szabadidősportolók, szeniorok és a parasportolók felé
- Eleve rekreációs céllal létrejött szabadidősport klubok, egyesületek minőségirányítási rendszere, támogatása
- Minősítési rendszer kidolgozása (pl. szabadidősportolók, idősek, parasportolók számára nyitott egyesület minősítés stb.)

Sportrendezvények, rendezvénysorozatok támogatása

- Események kategorizálása (pl. méret szempontjából)
- Rendezvények minimumfeltételeinek meghatározása, validálás
- Szabadidősport szervezők képzése, továbbképzése, tudásmegosztása
- Utazási kedvezmények körének kiterjesztése
- SZÉP kártya használata szabadidősport nevezési díjakhoz
- Outdoor rendezvények szervezésével kapcsolatos engedélyek beszerzésének egyszerűsítése, felgyorsítása
- Rendezvényszervezői költségek csökkentése (úthasználat, rendőrség stb.)

Önkéntesség erősítése a szabadidősportban

- Önkéntesség fogalmának kibővítése a köztudatban
- Toborzás, megtartás módszertanának megosztása (workshopok, konferencia)
- Nemzetközi jó gyakorlatok megismerése (pl. külföldi előadók)
- Aktív Magyarország Önkéntes program, szakmai módszertani koncepció kidolgozása – ingyenesen letölthető formában elérhetővé tétele
- Évente legaktívabb Önkéntes Díj meghirdetése

Képzési javaslatok

- **Sportszakemberek egészségügyi továbbképzése- akkreditált formában**
 - Rövid, célirányos továbbképzések (,Mozgás receptre' alkalmazása)
- **Egészségügyi szakemberek képzése, továbbképzése- akkreditált formában**
 - Tartalom beépítése az EÜ szakember képzésbe
 - Rövid, célirányos kreditált továbbképzések jelenléti és online formában is (,Mozgás receptre' felírása)
- **Rendezvényszervezők képzése, továbbképzése**
- **Túravezetőképzések harmonizálása, EU harmonizációja**
- **Fitness képzések harmonizálása**
- **Rekreációs sportszakemberképző intézmények hálózatának bevonása, szakmai műhelymunka**

Rekreációs színterek hatékonyabb kihasználása

- Nyitott ,tornatermek', iskolaudvarok elérhetővé tétele szabadidősportolók, szervezők számára hétfégi időpontokban
- Sportlétesítmények, fitness termek stb. szabad kapacitásainak szabadidősport célú tudatosabb kihasználása, kedvezményes áron
- Ipari létesítmények sport célú átalakítása
- Mobil sportkonténer, Városi Rekreációs Közösségi pontok létrehozása
- Sportági javaslatok új outdoor színterek létrehozására (pl. közösségi tenispályák, teniszfalak kialakítása stb.)

Kommunikációs támogatás

- Átfogó népszerűsítő kampány, „Az aktív az új normális, tegyük divattá az aktív életmódot”
- Aktív Életmód brand kialakítása, weboldal, hírlevél stb.
- Éves rendezvénynaptár
- 2024 Legyen az Aktív Életmód Éve!
 - Aktív MH, Aktív Egyetem, Aktív Iskola stb.
 - kommunikációs kampány, egyen póló, aktív programrendszer stb. („Be Active’ mintájára)
- Szabadidősport témájú tv, rádió műsorok támogatása, dedikált műsoridő, kedvezményes megjelenési lehetőség szervezőknek



MAGYAR TESTNEVELÉSI
ÉS SPORTTUDOMÁNYI
EGYETEM



Az aktív az új ,normális' - tegyük divattá az Aktív Életmódot!



MAGYAR TESTNEVELÉSI
ÉS SPORTTUDOMÁNYI
EGYETEM
BUDAPEST



Közös célunk a lakosság aktivizálása...

2023



shutterstock



gg96126218 www.gograph.com

2033 😊



„ Hogy miért érdemes mozogni? ”

„ Azért érdemes mozogni, hogy ne egy lottyadt körtén ülünk, hanem két vékony gerezd fokhagymán. Az se baj, ha a gerezdek nagyobbak is, de legalább van állaguk attól, hogy tónusosak az izmok. (Na, ezt megjegyzi az emberek, de a kardiovaszkuláris anyámkinját már nem.) ”

Monspart Sarolta



MAGYAR TESTNEVELÉSI
ÉS SPORTTUDOMÁNYI
EGYETEM
BUDAPEST



Köszönöm szépen a megtisztelő figyelmet!

lacza.gyongyver@tf.hu

lacza.gyongyver@aktivmagyarorszag.hu



MAGYAR TESTNEVELÉSI
ÉS SPORTTUDOMÁNYI
EGYETEM
BUDAPEST

