



Jó gyakorlatok a kerékpáros biztonság területén – tájékoztató broszúra

# Fizikai egészség



## Áttekintés

Az Egészségügyi Világszervezet (WHO) szerint fizikai aktivitás „a vázizmok által előidézett minden olyan testmozgás, amely energia felhasználásával jár” [1]. A WHO számai azt mutatják, hogy minden negyedik felnőtt nem mozog eleget. Világméreteken nézve a nők kevésbé aktívak, mint a férfiak (23 %, ill. 32 %), a magasabb jövedelmű országok lakossága (az aktív népesség 63 %-a) kevésbé aktív, mint a közepes (74 %) és az alacsony jövedelmű országokban (84 %). Ha a világ lakossága **aktívabb** lenne, évente akár ötmillió korai **halálozás megelőzhető lenne** [2]. Aggasztó a tény, hogy a társadalom, így a gyermekek és a fiatalok is egyre több időt töltenek üléssel. Az Európai Unió (EU) adatai azt mutatják, hogy 2018-ban csak mintegy minden negyedik 11 éves és csak minden hetedik 15 éves számolt be arról, hogy a WHO ajánlásának megfelelően naponta legalább egy órát tölt közepes vagy intenzív (a szívverést felgyorsító aktivitás) testmozgással. A lányok minden EU-tagállamban mindkét korcsoportban kevesebb fizikai aktivitást végeztek, mint a fiúk. Emellett a legtöbb EU-országban 11 és 15 éves kor között mindkét nemnél élesen vissza is esik a fizikai aktivitás [3].

A **kerékpározás** a gyaloglás mellett az a fizikai aktivitás, amelyet a leggyakrabban említene az **egészséget és az edzettséget javító** fizikai aktivitás nagyszerű és nagyon gyakori példájaként. A kerékpározás olyan **kímélő aerob aktivitás**, amelyet sokan **illeszthetnek be a napi programjukba közlekedési eszközként, szabadidős tevékenységként vagy versenysportként**. Nagyon **népszerű** fizikai aktivitás, amely aránylag **könnyen elkezdhető**, és a **legtöbb edzettségi szinthez megfelelő** [4]. A kihívás azonban abban rejlik, hogy sokak számára nem **elérhető** azok a **helyek**, ahol biztonságosan tudnának kerékpározni, vagy más fizikai aktivitást végezni [2].

## A kerékpározás pozitív hatásai

- A kerékpározás **rendkívül kellemes fizikai aktivitás**, mert **különböző intenzitási szinteket** kínál, például az aktivitás hosszának meghatározásával vagy a kerékpározás helyszínének a megválasztásával.
- » A kerékpározás javítja a **szív- és érrendszer egészségét**:
    - A kutatások azt mutatják, hogy a kerékpárral munkába járás jótékony hatású az egészségre, így javítja a keringési rendszer működését..
    - A kerékpárral munkába járóknál a szív- és érrendszeri betegségek kialakulásának a kockázata 46 %-kal alacsonyabb, az ilyen okból bekövetkező halálesetek kockázata pedig 52 %-kal kisebb [4, 5].
  - » A kerékpározás kezeli a **magas vérnyomás** problémáját:
    - 3 havi rendszeres kerékpározás után a vérnyomás 4,3 %-kal csökkenhet. 6 hónap után a csökkenés 11,8 %-ot tehet ki.
    - A kerékpározás a 2. típusú diabétesszel élő személyeknél eredményesen csökkenti a vérnyomást [4].
  - » A kerékpározás segít a **testsúly karbantartásában**:
    - A kerékpározás gyorsítja az anyagcserét, segít az izomépítésében, és testzsírt éget. Helyes táplálkozással kombinálva a kerékpározás segít a testzsír és a testsúly csökkentésében [4].
  - » A kerékpározás javítja a **szív- és légzőrendszer egészségét**:
    - Heti 170–250 perc kerékpározás nagymértékben javíthatja a tüdő egészségét [6].
    - A fizikai aktivitás, mint a kerékpározás, segíthet az immunrendszernek a légúti fertőzések elleni védekezésben [4].
  - » A kerékpározás segít egyes **szervek**, például a húgyhólyag, a mell, a vastagbél, a gyomor és a vese **rákos** megbetegedésének a megelőzésében [1].

## Előnyök

|                                                                                     |                                                         |
|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|
|  | Javítja a <b>szív- és érrendszer egészségét</b>         |
|                                                                                     | Segít a <b>magas vérnyomás</b> kezelésében              |
|                                                                                     | Segít a <b>testzsír és a testsúly</b> szabályozásában   |
|                                                                                     | Segít a <b>tüdő egészségi</b> állapotának a javításában |

## Kihívások

|                                                                                     |                                                                                         |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
|  | Alkalmas <b>kerékpáros infrastruktúra</b> biztosítása                                   |
|  | A biztonságos kerékpáros hálózatok tervezési, építési és fenntartási <b>költségei</b>   |
|  | A kerékpározás fizikai egészséggel összefüggő megfelelő és eredményes <b>promóciója</b> |

## Hivatkozások és linkek

1. World Health Organization (2020). WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour (25 November 2020). In: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>
2. UN News (2021). Step up, urges WHO as figures reveal 1 in 4 adults don't exercise enough (14 October 2021). In: <https://news.un.org/en/story/2021/10/1103032>
3. OECD/EU (2020). Health at a Glance: Europe 2020. In: [https://www.oecd-ilibrary.org/social-issues-migration-health/health-at-a-glance-europe-2020\\_82129230-en?\\_ga=2.196882922.771583794.1638133190-107785599.1638133190](https://www.oecd-ilibrary.org/social-issues-migration-health/health-at-a-glance-europe-2020_82129230-en?_ga=2.196882922.771583794.1638133190-107785599.1638133190)
4. Medical News Today (2021). 10 benefits of cycling (27 May 2021). In: <https://www.medicalnewstoday.com/articles/benefits-of-cycling#summary>
5. Celis-Morales, C. A., Lyall, D. M., Welsh, P., Anderson, J., Steell, L., Guo, Y., Maldonado, R., Mackay, D. F., Pell, J. P., Sattar, N., Gill, J. M. R. (2017). Association between active commuting and incident cardiovascular disease, cancer, and mortality: prospective cohort study. *BMJ*, 357, j1456. In: <https://www.bmj.com/content/357/bmj.j1456>
6. Oja, P., Titze, S., Bauman, A., De Geus, B., Krenn, P., Reger-Nash, B., Kohlberger, T. (2011). Health benefits of cycling: a systematic review. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 21(4), pp. 496-509.

**Kiadó & médiatulajdonos:** SABRINA Project Partners

**Kapcsolat:** Mrs. Olivera Rozi, Project Director, Európai Útértékelési Intézet —  
EuroRAP | [olivera.rozi@eurorap.org](mailto:olivera.rozi@eurorap.org) | [www.eira-si.eu](http://www.eira-si.eu)

**Grafika:** Identum Communications GmbH, Vienna | [www.identum.at](http://www.identum.at)

**Fotó:** iStock, SABRINA Project Partners

**Nyomtatás:** Gugler GmbH, Melk/Donau

Copyright ©2022



**SABRINA: Nem kell  
félned két keréken.**

A SABRINA egy az Európai Unió alapjai (ERFA, ENI) által társfinanszírozott projekt.

A jelen dokumentumban bemutatott információk és nézőpontok a SABRINA Projekt partnereinek álláspontját tükrözik, és nem feltétlenül vannak összhangban az Európai Unió/Dunai Transznacionális Program hivatalos álláspontjával.



**#safetyon2wheels**