



Mozdásnagykövet Cselekvési Terv

(Szinopszis)

(2025. 01.01. – 2030. 12.31.)

Tartalom

Vezetői összefoglaló	2
Problémafelvetés.....	4
Előzmények.....	6
A magyarországi szabadidősport szféra kiemelt szereplői (2010 - 2022)	5
Eurobarométer felmérések (2010 - 2022)	6
Testmozgás aktivitás mérésbe bevont kormányzati, Európai Unió és civil szakmai programok (2010 - 2022).....	7
Közigazgatási munkahelyi szabadidősport program	7
Esélyteremtési Intézkedési Program.....	8
„Magadért Sportolj” Országos Szabadidősport Program.....	9
„Mozgással az egészségért és közösségért” EFOP Program.....	9
Mozgástér Vitalitás Program	10
„Több mint Sport” Országos Szabadidősport Program	11
A magyar társadalom társadalmi testmozgás aktivitás tengelyének megalkotása és mérése	13
A magyar lakosság testmozgás aktivitásának mérési metodikája (1998 - 2022)	13
Eredmények.....	13
Eurobarométer felmérés eredményei (2010 - 2022).....	14
Kormányzati, európai unió és civil szakmai programokban eszközölt személyes és kérdőíves felmérések a fizikai aktivitásra vonatkozóan (2010 - 2022).....	14
Helyzetértékelés	16
Mozdásnagykövet módszertan	16
Mozgástér Vitalitás Program.....	20
A Program indítéka és célja	20
A Program szakmai tevékenységei	20
A Programon belül előállított és tesztelt eszközök.....	21
A Program finanszírozása.....	21
A cselekvési terv célrendszere	22
A cselekvési terv eszköztára.....	22
A cselekvési terv mérföldkövei és indikátorai.....	25
A cselekvési terv kivitelezője	29
A cselekvési terv javasolt működési modellje.....	31
Számszerűsített konklúzió és szakmai mottó.....	33



„Ahhoz, hogy megkapj valami olyat, amid sohasem volt, olyan dolgot kell tgyél, amit előtte sohasem”.

Vezetői összefoglaló

Problémafelvetés: A magyar lakosság évtizedek óta ismert, nemzetközi összehasonlításban (is) rendkívül rossz egészségi állapota szoros ok-okozati összefüggésbe hozható a társadalom mozgásszegény életmódjával. A tendencia szignifikánsan több mint két évtizede nem változik: a magyar társadalom mozgás szegény életmódot folytat.

A cselekvési terv előzménye:

A. A 2010 - 2022 között végzett Eurobarométer felmérések átlaga a magyar lakosság fizikai aktivitásával összefüggésben:

Időszak	„Gyakran mozog”	„Hetente mozog”	„Ritkán mozog”	„Soha nem mozog”
2010 - 2022	8,25 %	19,25 %	20,25 %	52,25 %

B. A 2010 - 2022 között bonyolított kormányzati, európai uniós és civil szakmai programokban eszközölt személyes és kérdőíves felmérések eredményeinek átlaga a WHO ajánlásához illesztett testmozgás aktivitás kategóriák alkalmazása mentén:

Időszak	Heti minimum 150 percet mozog	Havi 200 - 250 percet mozog	Havi 100 percnél kevesebbet mozog
2010 - 2022	18 %	33,3 %	48,7 %

Helyzetértékelés: Az Eurobarométer és saját mérések átlagainak összevetése a mozgásnagykövet módszertan használatával (2023. december 31-i állapot):

Időszak	Heti minimum 150 percet mozog, és másokat is mozgásra motivál	Heti minimum 150 percet mozog	Havi minimum 200 - 250 percet mozog	Havi 100 percnél kevesebbet mozog
2010 - 2023	0,3 %	16,1 %	30,9 %	52,7 %

A cselekvési terv célja: A magyar társadalom testmozgás aktivitás tengelyének fejlesztése innovatív primer egészségügyi prevenció eszközökkel az alábbi célindikátorok elérése mellett:

Időpont	Heti minimum 200 percet mozog, és másokat is mozgásra motivál	Heti minimum 200 percet mozog	Havi minimum 250 percet mozog	Havi 100 percnél kevesebbet mozog
2030. december 31..	3 %	32 %	35 %	30 %

Hogyan érjük ezt el?

- Multiszektorális szintű konzorciumi menedzsment szervezet alapításával és működtetésével;
- A magyarországi „egészségmegőrző testmozgás tevékenységek” gazdasági-szakmai piacának megalakításával és fejlesztésével;
- Egységes társadalmi testmozgás aktivitás tengely működtetésével és fejlesztésével;
- Mozgás és életmód coach képzés és országos hálózat működtetésével;



„Ahhoz, hogy megkapj valami olyat, amid sohasem volt, olyan dolgot kell tenned, amit előtte sohasem”.

Milyen eszközökkel?

Eszköz megnevezése	Koordinátor szervezetek/intézmények	Tevékenység
Mozdás és életmód coach hálózat kialakítása és működtetése	Mozdásnagykövet Multikonzorcium; Egészségügyi Államtitkárság; Semmelweis Egyetem, Rekreáció Tanszék; Magyar Kereskedelmi és Iparkamara	Az „egészségmegőrző testmozdás tevékenységek” piacának szereplőit szinergiába helyező szakemberek képzése és országos hálózatba állítása
„Mozdás órák” bevezetése a közoktatásban	Mozdásnagykövet Multikonzorcium; Oktatási Államtitkárság, Klebelsberg Intézményfenntartó Központ; Magyar Diáksport Szövetség	Keretrendszerbe helyezett gyakorlati és elméleti tudásátadás a közoktatásban a rendszeres testmozdás jelentőségét fókuszba helyezve.
Településfejlesztés lokális piaci konzorciumok alakításával	Mozdásnagykövet Multikonzorcium; 775 település; Magyar Kereskedelmi és Iparkamara	Települési szintű fejlesztési projektek, amelyeket mozdásszinterek, szakemberek, mozdás szervezők és önkormányzatok közösen készítenek elő és valósítanak meg.
Közös „piac-felhasználók” Mozdásnagykövet online alkalmazás fejlesztése	Mozdásnagykövet Multikonzorcium; Kulturális és Innovációs Minisztérium; Sportért Felelős Államtitkárság; Nemzeti Sport Ügynökség; Nemzeti Kutatási-, Fejlesztési és Innovációs Hivatal; Digitális Jólét Nonprofit Kft.	A piaci szereplők és felhasználók közös fejlesztési módszere mentén az alábbi funkciók megalkotása: tudásátadás és tudásmegosztás, motivációs bázis erősítése, közösségépítés, kedvezményrendszer, játékosított mozdás kihívások, mozdás teljesítmény mérés, teljesítmény követés, mozdás coach támogatás, szemléletformálás.
Mozdás turizmus program működtetése	Mozdásnagykövet Multikonzorcium; Magyar Turisztikai Ügynökség Zrt.	Meglévő és kialakítandó szálláshelyekhez sportszakember, sporteszköz és mozdás aktivitás hozzárendelése egységes módszertan alapján.
Egységes kedvezményhálózat kiépítése a teljes piaci szektor bevonásával	Mozdásnagykövet Multikonzorcium; Magyar Kereskedelmi és Iparkamara; Sportért Felelős Államtitkárság; Klub Rekreáció Kft.	Az egészségmegőrző testmozdás tevékenységek piac szereplőinek bevonásával országos kedvezményhálózat kialakítása a rendszeres mozdás ösztönzése érdekében.
Élmény alapú, szemléletformálásra alkalmas online tudásbázis	Mozdásnagykövet Multikonzorcium; Semmelweis Egyetem, Rekreáció Tanszék;	Játékosított tudásátadás egy folyamatosan frissített tudástár alkalmazásával az alábbi 4 témában: „emberi test”, „mozdásformák”, „táplálkozás”, „életmód”.
„Kelet-Nyugat” Országos Szabadidősport Kupasorozat és Magyarország Mozdás napja rendezvény	Magyar Szabadidősport Szövetség; Sportegyesületek Országos Szövetsége	Országos szabadidősport alapú versenysorozat, amely települési, járási/kistérségi/megyei/régiós/országos felmenő rendszerben biztosít mozdás aktivitást és szórakozási lehetőséget egyaránt az ország keleti és nyugati felének versengését lehetővé téve.
Egymásra épülő országos online mozdás aktivitás kihívások	Mozdásnagykövet Multikonzorcium; Magyar Szabadidősport Szövetség; Sportegyesületek Országos Szövetsége; SZEOSZ	Folyamatos, közösségépítésre alkalmas, játékosított testmozdás kihívások működtetése
Háziorvosok rendszerszintű szinergiába helyezése az egészségmegőrző testmozdás tevékenységek piacával	Mozdásnagykövet Multikonzorcium; Egészségügyi Államtitkárság; Nemzeti Népegészségügyi Központ; Országos Kórházi Főigazgatóság;	A Mozdásnagykövet Aktivitás és Információs Pontok bevonásával települési szinteken összekötni és egészségügyi prevenció tevékenységeken keresztül hatékony együttműködésre ösztönözni a mozdás szinterek - mozdás szervezők - sportszakemberek -háziorvosok láncolatot.



„Ahhoz, hogy megkapj valami olyat, amid sohasem volt, olyan dolgot kell tgyél, amit előtte sohasem”.

Mozgásnagykövet Munkahelyi Egészségfejlesztési Portfólió	Mozgásnagykövet Multikonzorcium; Egészségesebb Munkahelyekért Egyesület; Team Rekreáció Kft.	Munkahelyek részére kialakított egészségfejlesztési csomag, amelynek az elemei holisztikus és komplex támogatást képesek nyújtani az életmód változtatásában, vagy a jelenben ideális egészséges életmód fenntartásában, játékosított formában.
Mozgásnagykövet Esélyteremtési Portfólió	Mozgásnagykövet Multikonzorcium; Szociális és Gyermekvédelmi Főigazgatóság; Slachta Margit Nemzeti Szociálpolitikai Intézet;	Szociálisan hátrányos helyzetű társadalmi csoportok tagjai részére célzott primer egészségügyi prevenciók tevékenységek biztosítása.
Mozgásnagykövet Aktivitás és Információs Pontok létesítése	Mozgásnagykövet Multikonzorcium; Megyei jogú városok önkormányzatai; Sportért Felelős Államtitkárság; Megyei Jogú Városok Szövetsége;	Egységes üzenettartalom és tevékenység portfólió mentén aktivitás és információs pontok létesítése országos kiterjesztéssel a fővárosban és megyei jogú városokban.
Országos mozgás színtér kataszter létrehozása és működtetése	Mozgásnagykövet Multikonzorcium; Sportért Felelős Államtitkárság, Nemzeti Sportinfrastruktúra Ügynökség Zrt. - Nemzeti Sportközpontok	Egészségmegőrző testmozgás tevékenységek végzésére alkalmas állami és piaci tulajdonú mozgás színterek adatbázisának elkészítése, és folyamatos frissítése.

Problémafelvetés

Alapvetés: A magyar lakosság évtizede óta ismert, nemzetközi összehasonlításban rendkívül rossz egészségi állapota szoros ok-okozati összefüggésbe hozható a társadalom mozgásszegény életmódjával.

Ez az alapvetés azért határoz meg egy kiemelt szakpolitikai feladatot, mert az elkerülhető halálozás koncepciójának vizsgálata az utóbbi két évtizedben felgyorsult, és a leglényegesebb változás, hogy a teljes / összes elkerülhető halálozási csoporton belül egyértelműen megkülönböztetésre került az egészségügyi szolgáltatás tevékenysége révén (ESZT), illetve az elsődleges megelőzéssel befolyásolható (EMB) elkerülhető halálozás komplex csoportja.

Tekintettel arra, hogy az EMB elkerülhető halálozások közé tartoznak azok a korai életszakaszban bekövetkezett halálesetek, melyek elsősorban állami és széles körben szervezett hatékony elsődleges megelőzéssel csökkenthetőek, így kiemelt népegészségügyi és egészségpolitikai kérdés, hogy eredményes prevenciók tevékenység-portfóliót működtessen a kormányzat a civil szektorral és az egészségmegőrző mozgás tevékenységek piacával szorosan együttműködve.

Mivel az elmúlt 30 évben nem változik a trend a magyar emberek egészségtudatos hozzáállásában, ezért mind az üzleti, mind a civil és állami szektornak feladata a kereslet élénkítés és a szemléletformálás. Az pedig csak úgy lehetséges, ha működő, és egymásra épülő szinergiákat alkotunk ezen három szektor bevonásával.

Merthogy Magyarországon még nem került alkalmazásra olyan átfogó országos program, amely egy egységes stratégia és keretrendszer mentén kiemelt céljának tekintette volna a heti rendszerességgel testmozgás aktivitást végző emberek számának a növelését, ezzel párhuzamosan pedig megalkotta volna a magyar társadalom testmozgás aktivitás tengelyét, és megkezdte volna a fejlesztését.



„Ahhoz, hogy megkapj valami olyat, amid sohasem volt, olyan dolgot kell tgyél, amit előtte sohasem”.

Ilyen célfókuszú eredményes programra tehát egyfelől azért sem kínálkozott esély, mert az elmúlt három évtizedben sem a kormányzati szektor, sem pedig a civil-szakmai szféra nem alakított ki egységes mérőrendszert a magyar társadalom testmozgás aktivitásának (mint primer egészségmegőrző prevencióos tevékenység) felméréséhez és folyamatos követéséhez, másfelől pedig nem történt meg az egészségmegőrző mozgás tevékenységeknek teret adó szolgáltatók egységes szempontú felmérése, és számukra dedikált fejlesztési program kidolgozása és megvalósítása. Az pedig nem kérdés, hogy ezen két szakterület direkt célzatú felmérése nélkül nem lehet reális fejlesztési stratégiát kidolgozni a magyar emberek, testmozgás aktivitáson keresztül történő egészségfejlesztéséhez.

2023 végén a covid - háború - gazdasági világválság háromszögben ez a feladat a többszörösére értékelődött fel, hiszen egy egészségtudatos társadalom tagjai vitálisak és reziliensek, ezáltal felkészültebbek a váratlan és akár negatív következményekkel (is) járható változásokra. Ezért kijelenthető, hogy az egészségmegőrző tevékenységek hozzáférhetőségének és feltételrendszerének megreformálását nem lehet tovább halogatni.

Már csak azért sem, mert a magyar lakosság mozgás aktivitásával kapcsolatban rendelkezésre álló adatok (amelyek hiányosak és pontatlanok) azt mutatják, hogy 2022-ben az 5.359.450, 18-64 év közötti kor összetétel tekintetében mindösszesen 0,7 - 0,85 millió ember, azaz a lakosság 13-16%-a élt rendszeresen mozgó életmódot.

Az elmúlt 20 évben nem validált kalkulációk ugyan készültek arra vonatkozóan, hogy az aktív magyar lakosság hány százaléka él mozgásszegény életmódot, és hány százaléka mozog rendszeresen de mivel a 2000-ben elindított Nemzeti Sportinformációs Rendszer (NSR) „szabadidősport lába” még nem kezdte meg éles működését, így a fentiek mentén 2022-ig csak hozzávetőleges képet kaptunk arról, hogy a mozgás szegények - rendszeresen mozgók tengelyen mi az arány (Eurobarométer, saját felmérések és kalkulált volumenek tükrében: mozgás szegények: 56%, ritkán mozgók: 30% rendszeresen mozgók: 14%). Ráadásul az Eurobarométer mérések metodikája nem illeszkedett a 2010-ben, az Egészségügyi Világszervezet (továbbiakban: WHO) részéről történt szakmai ajánláshoz (a rendszeres testmozgáson keresztül történő egészségfejlesztéshez minimum heti 150 perc mozgás szükséges), így ezekből a mérésekből nem tudunk pontos következtetést levonni a WHO szerinti intenzitás kategóriába tartozó emberek számának alakulásáról.

A fentiek figyelembevételével tehát a felvetett probléma kezeléséhez szükséges egy egységes társadalmi testmozgás tengely megalkotása a WHO szakmai ajánlásához rendelve, valamint nélkülözhetetlen, hogy megalkotásra kerüljön az „egészségmegőrző testmozgás tevékenységek” piaca, majd pedig hogy a piac szereplői eredményes és hatékony szinergiákat legyenek képesek megalkotni a civil szakmai és kormányzati szereplőkkel együttműködve. A jelenben megnyilvánuló probléma kezelésének érdekében tesz javaslatot a 6 éves időtartamra tervezett Mozdásnagykövet Cselekvési Terv.

A magyarországi szabadidősport szféra kiemelt szereplői (2010 - 2023)

A 2010-ben alakult második Orbán kormány komoly szándékot mutatott arra vonatkozóan, hogy szélesítse a lakosság által hozzáférhető szabadidősport tevékenységek és mozgás aktivitások körét, amelynek köszönhetően az elmúlt 12 évben a hazai fitness szektor erősödött és fejlődött, ezzel párhuzamosan azonban nem sikerült áttörést elérni és trendet alakítani a magyar emberek testmozgás aktivitásának tekintetében.



„Ahhoz, hogy megkapj valami olyat, amid sohasem volt, olyan dolgot kell tgyél, amit előtte sohasem”.

Ez a tény azzal együtt sajnálatos, hogy az elmúlt 13 évben számos minőségi szabadidősport program került aktív státuszba az alábbi kiemelt szereplőkön keresztül:

- Nemzeti Diák-, Hallgatói, és Szabadidősport Köztestület és tagszervezetei;
- Magyar Szabadidősport Szövetség és tagszervezetei;
- Sportegyesületek Országos Szövetsége és tagszervezetei;
- Szabadidősport - Eseményszervezők Országos Szövetsége és tagszervezetei;
- Olimpiai 5 Próba Program;
- Magyarországi Fitnesz Termék Országos Szövetsége és tagszervezetei;
- HunActive Szövetség;
- Fogyatékosok Országos Verseny-, Diák, és Szabadidősport Szövetsége és tagszervezetei;
- Aktív Magyarország Program

A sor természetesen nem teljes, hiszen több ezer sportszakember, egészségügyi szakember, sportegyesület, mozgás aktivitásokat szervező vállalkozás és intézmény tesz azért a mindennapokban, hogy a magyar emberek elsajátítsák azt a tudást és szemléletet, ami rávezeti őket a rendszeres testmozgás üzemmódra és az egészségtudatos életmódra. Az elmúlt 13 év felmérései és számadatai azonban azt mutatják, hogy a testmozgás aktivitáson keresztül vitális magyar társadalom kialakításához az előttünk álló években valami olyat (is) szükséges csinálni, amit eddig még nem.

Eurobarométer felmérések (2010 - 2022)

Az Eurobarométer az Európai Bizottság megbízásából végzett nemzetközi felmérés, amelynek az alapját egy longitudinális, kérdőíves, kvantitatív vizsgálat adja.

A felmérés két modulból áll, a "Standard EB", amely minden felmérésben hasonló kérdéseket tartalmaz, és a 36 "Special EB", amely magában foglalja a fizikai aktivitást (PA) és az ülést (ST). A kutatás - mérés eredményeit 2010 óta négy alkalommal tették nyilvánossá, a legfrissebb felmérés számadatai 2022-ben kerültek nyilvánosságra. Az Eurobarométer, méréshez használt kérdései a sportban való részvétel intenzitására mutatnak rá, illetve arra, hogy a válaszadó milyen gyakran végez fizikailag aktív tevékenységet. Felmérésre kerül az is, hogy mi motiválja a sportolókat, arra, hogy mozogjanak, és aki nem mozog, miért nem teszi azt. Rögzítésre kerültek a vélemények arról, hogy milyen sportolási lehetőségek, helyszínek vannak a válaszadó otthonához közel.

Fontos szempont, hogy bár az Eurobarométer kutatás longitudinális vizsgálat, a minta összetétele minden lekérdezés alkalmával különböző, így a tendenciák vizsgálatára alkalmas, további összefüggések, mint a szocio-demográfiai tényezők hatásának vizsgálatára nem megfelelő.



„Ahhoz, hogy megkapj valami olyat, amid sohasem volt, olyan dolgot kell tgyél, amit előtte sohasem”.

A fenti tény, valamint az az adottság, hogy az Eurobarométer felmérés a fizikai aktivitás mérésekor nem kérdez rá a WHO ajánlás által javasolt aktivitás intenzitás kategóriára (heti minimum 150 perc testmozgás) azt eredményezi, hogy az Eurobarométer számadatai csak tájékoztatás jelleggel képesek a magyar társadalom testmozgás aktivitását bemutatni. Ezért (is) bírnak nagy jelentőséggel az alábbiakban bemutatott hazai programok, amelyek saját méréseket tudtak eszközölni az elmúlt 12 évben.

Testmozgás aktivitás mérésbe bevont kormányzati, Európai Uniós és civil szakmai programok (2010 - 2022)

A 6 éves időtartamra tervezett Mozdásnagykövet Cselekvési Terv előzményeként 6 kiemelt kormányzati/ európai uniós / szakmai civil program, és több mint 150.000 bevont ember testmozgás aktivitásának felmérése szolgál alapul a 2010 - 2022 között eltelt időszakban, amely projektek megvalósulása nélkül a cselekvési terv sikeres kivitelezése nem lehetne reális célkitűzés. Az említett programok és projektek vázlatos formában az alábbiakban kerülnek bemutatásra.

Közigazgatási munkahelyi szabadidősport program

A Nemzeti Erőforrások Minisztérium Sportért Felelős Államtitkársága 2010. őszén indította el az állami munkahelyi szabadidősport programot a Nemzeti Erőforrás Minisztérium Sportegyesülete (NEFMI SE) és a Közigazgatási és Igazságügyi Minisztérium Sportegyesülete (KIM SE) koordinációja mentén, melynek kiemelt célja volt, hogy a kormányzati szektorban dolgozók testmozgás aktivitását növelje, hozzájárulva ezzel a munkavállalók egészségi állapotának és életminőségének javításához.

A program kiemelten sikeres eredményeket hozott 2010 - 2021 között, azóta a pénzügyi források elapadása miatt a programok csökkentett üzemmódban működnek.

A program koordinátorai:

Nemzeti Erőforrások Minisztériuma Sportegyesület (2010 - 2012)

Emberi Erőforrások Minisztériuma Sportegyesület (2012 -)

Kancellária Sportegyesület (2010 -)

Az alkalmazott programelemek:

- heti rendszerességű testmozgás aktivitásokhoz való kedvezményes hozzáférés biztosítása több mint 60 mozgásformában;
- szabadidősport tevékenységeket szervező szakosztályok működtetése több mint 15 mozgásformában;
- családi sportnapok szervezése;
- online testmozgás programok biztosítása több mint 8 mozgásformában;
- szemléletváltásra alkalmas tudásanyagok előállítás és célzott eljuttatása a programban résztvevőkhöz;



„Ahhoz, hogy megkapj valami olyat, amid sohasem volt, olyan dolgot kell tgyél, amit előtte sohasem”.

Közigazgatási munkahelyi sport létszámadatok

A program elnevezése	Program időszak	A programba bevont aktív résztvevők száma (fő)	Testmozgás aktivitás mérésbe bevont személyek száma (fő)
Közigazgatási munkahelyi szabadidősport program	2010 - 2022	64.600	48.800

Esélyteremtési Intézkedési Program

A Mozdásnagykövet Cselekvési Terv fontos előzménye volt a Szociális és Gyermekvédelmi Főigazgatóság keretein belül 2015-ben indított Kulturális és Sport Esélyteremtési Intézkedési Program (továbbiakban: Program), amelynek primer célja az volt hogy a szociális és gyermekvédelmi szakterületeken egyéni, intézményi és társadalmi szinten is érzékelhető változást érjen el, melynek eredményeként az eltérő méretű és profilú intézményekben vagy nevelőszülőknél élő ellátottak és kliensek számára személyre szabott, rugalmas, tervezhető és fenntartható kulturális és sport tevékenység kerül biztosításra, és amely folyamat mentén a „betegből”, továbbá a „kliensből” a szolgáltatást igénybe vevő „partner” válik.

A Program kiemelt szekunder célja a Magyarországon élő szociálisan hátrányos helyzetű, valamint gyermekvédelemben élő célcsoportok egészségfejlesztése volt a rendszeres testmozgás tevékenységek biztosításán, valamint az egészséges életmódhoz való hozzáállás szemléletváltásán keresztül.

A program koordinátora:

Szociális és Gyermekvédelmi Főigazgatóság

Az alkalmazott programelemek:

- heti rendszerességű testmozgás aktivitásokhoz való kedvezményes hozzáférés biztosítása 13 mozgásformában;
- online testmozgás programok biztosítása 6 mozgásformában;
- szemléletváltásra alkalmas tudásanyagok előállítása és célzott eljuttatása a programban résztvevőkhöz;

Esélyteremtési Intézkedési Program létszámadatok

A program elnevezése	Program időszak	A programba bevont aktív résztvevők száma (fő)	Testmozgás aktivitás mérésbe bevont személyek száma (fő)
Esélyteremtési Intézkedési Program	2015 - 2017	8.400	2.500



„Ahhoz, hogy megkapj valami olyat, amid sohasem volt, olyan dolgot kell tgyél, amit elötte sohasem”.

„Magadért Sportolj” Országos Szabadidősport Program

Kiemelt szakmai jelentőséggel bírt a Mozcásnagykvvet Cselekvési Terv projekt előzményei között a Magyar Szabadidősport Szövetség (továbbiakban: Szövetség) által 2017-ben elnyert 750 millió Ft-os európai uniós forrásból finanszírozott „Magadért Sportolj” EFOP 1.8.6 Program. A projekt elsődleges célja a felnőtt lakosság prevenciós célú egészségfejlesztése volt a szabadidősport révén, mely tevékenységet több mint 800 településen végezte el a Szövetség, kiemelkedő szakmai minőségben.

A 36 hónapos időtartamra tervezett projekt a pandémia miatt végül 41 hónaposra bővült, és a legnagyobb sikerének azt könyvelheti el, hogy a 41 hónap alatt egészségmegőrző testmozgás

tevékenységet szervezett több mint 50.000 embernek, eljutott 850 településre, valamint szakmai együttműködést tudott kialakítani több mint 500 mozcás szintérrel, 120 sportszakemberrel, valamint 150 sportegyesülettel. A program szakmai vezetője indokoltnak látta, hogy - bár nem volt elvárás a projekt részéről -, felmérésre kerüljön a lehető legtöbb résztvevő általános testmozgás aktivitása, így nagyon értékes szakmai tapasztalattal is zárt a program, hiszen több mint 37.500 résztvevő felmérése valósult meg.

A program koordinátora:

Magyar Szabadidősport Szövetség

Az alkalmazott programelemek:

- hátrányos helyzetű településeken szabadidősport aktivitások megszervezése, több mint 45 mozcásforma bemutatásával;
- fizikai állapotfelmérés és életmód tanácsadás;
- szemléletváltásra alkalmas tudásanyagok előállítás és célzott eljuttatása a programban résztvevőkhöz;
- online testmozgás programok biztosítása 20 mozcásformában;

„Magadért Sportolj” Program létszám adatok

A program elnevezése	Program időszak	A programba bevont aktív résztvevők száma (fő)	Testmozgás aktivitás mérésbe bevont személyek száma (fő)
„Magadért Sportolj”	2018 - 2021	50.480	38.500

„Mozcással az egészségért és közösségért” EFOP Program

Az Emberi Erőforrások Minisztérium Sportegyesülete konzorciumi tagként koordinálta a „Mozcással az egészségért és közösségért” Programját az EFOP 1.5.3 pályázati konstrukció keretein belül, és a program szakmai tapasztalatai értékes inputokat eredményeztek a Mozcásnagykvvet Cselekvési Terv előkészítésének folyamatában.



„Ahhoz, hogy megkapj valami olyat, amid sohasem volt, olyan dolgot kell tgyél, amit előtte sohasem”.

A projekt 4 Bács-Kiskun Megyei járásban zajlott, ahol a 2 éves program időszak alatt 27 településen 285 egészségmegőrző testmozgás aktivitás került megrendezésre, több mint 14.740 résztvevő bevonásával. A program kiemelkedő szakmai eredménye, hogy a 14.740 bevont résztvevőből 9.860 ember testmozgás aktivitása is felmérésre került.

A program koordinátora(i):

Emberi Erőforrások Minisztérium Sportegyesülete;
Bács-Kiskun Megyei Önkormányzat

Az alkalmazott programelemek:

- szabadidősport aktivitások szervezése több mint 32 mozgásformában;
- fizikai állapotfelmérés és életmód tanácsadás;
- szemléletváltásra alkalmas tudásanyagok előállítása és célzott eljuttatása a programban résztvevőkhöz;
- online testmozgás programok biztosítása 16 mozgásformában;

„Mozgással az Egészségért és Közösségért Program létszám adatok

A program elnevezése	Program időszak	A programba bevont aktív résztvevők száma (fő)	Testmozgás aktivitás mérésbe bevont személyek száma (fő)
„Mozgással az egészségért és közösségért”	2019 - 2021	14.740	12.860

Mozgástér Vitalitás Program

A Mozdásnagykövet Cselekvési Terv szakmai vázát a Mozdástér Online Sportegyesület alapítója és elnöke, Dechert Áron dolgozta ki 2020 - 2022 között, az általa koordinált Mozdástér Vitalitás Program (továbbiakban: MVP) keretein belül. Az MVP volt az első olyan, saját finanszírozású komplex projekt a rendszerváltás óta, amely globális megoldásokat keresett a mozgás szegény életmódot folytató magyar emberek számának negatív tendenciája kapcsán.

A 28 hónapos program során megalkotásra került az elmúlt 30 évben még soha nem alkalmazott társadalmi testmozgás aktivitás tengely (mozgás szegények - mozgolódók - rendszeresen mozgók - mozgás nagykövetek), amelynek a fejlesztéséhez szánt programelemek és eszközök szintén kidolgozásra kerültek, miután 2 országos felmérés során több mint 43.720 ember nyilatkozott a sportolási szokásairól és mozgásszervi állapotáról.

Az MVP legnagyobb szakmai eredménye, hogy az egészségmegőrző testmozgás aktivitások szakterületén az online és offline platformokat szinergiába helyezte egymással, amivel sikerült elérnie, hogy közösségi mozgáskihívásokon megmozgatott több mint 23.000 embert, és felmérte közel 50.000 ember testmozgás aktivitását.



„Ahhoz, hogy megkapj valami olyat, amid sohasem volt, olyan dolgot kell tennél, amit előtte sohasem”.

A program koordinátora:

Mozdástér Online Sportegyesület

Az alkalmazott programelemek:

- mozgás és életmód coach képzés kidolgozása és 2 pilot képzés lefolytatása;
- Mozdásnagykövet Applikáció MVP státuszú elkészítése, és stratégiai fejlesztési terv kidolgozása;
- innovatív szemléletű országos és helyi közösségi testmozgás kihívások rendszer szintű megszervezése;
- Országos lefedettségű kedvezménykártya rendszer előkészítése;
- Folyamatosan frissített Tudástár az „Emberi test”, az „Életmód”, a „Táplálkozás” és az „Egészségmegőrző Mozdásformák” témakörökben;
- Országos lefedettségű szabadidősport versenysorozatok előkészítése (Kelet-Nyugat és Pest-Buda Szabadidősport Bajnokságok);
- Havi rendszerességű, tematikus életmód előadások;
- Folyamatosan frissített Online Mozdástartalmak (edzés videók);
- Folyamatosan frissített mozgás aktivitás naptár működtetése

Mozdástér Vitalitás Program létszám adatok

A program elnevezése	Program időszak	A programba bevont aktív résztvevők száma (fő)	Testmozgás aktivitás mérésbe bevont személyek száma (fő)
„Mozdástér Vitalitás Program”	2020 - 2022	43.400 fő	49.250

„Több mint Sport” Országos Szabadidősport Program

A fogyatékos diákok diákolimpiai versenyrendszerét, valamint a felnőtt fogyatékos emberek szabadidősportját több mint 20 éve koordináló Fogyatékosok Országos Diák-, Verseny-, és Szabadidősport Szövetsége egy 3 éves program keretein belül a megyei tagszervezeteinek bevonásával tesztelte azokat a testmozgás aktivitás formákat, amelyek hatékonyan és eredményesen segíthetik a fogyatékos emberek élmény alapú egészségfejlesztését a mozgáson keresztül.

A program koordinátora:

Fogyatékosok Országos Diák-, Verseny-, és Szabadidősport Szövetsége

Az alkalmazott programelemek:

- települési és megyei szintű testmozgás aktivitások szervezése 14 mozgásforma bevonásával;
- szemléletváltásra alkalmas tudásanyagok előállítás és eljuttatása a célcsoportokhoz;



„Ahhoz, hogy megkapj valami olyat, amid sohasem volt, olyan dolgot kell tenned, amit előtte sohasem”.

„Több mint Sport” Országos Szabadidősport Program létszám adatok

A program elnevezése	Program időszak	A programba bevont aktív résztvevők száma (fő)	Testmozgás aktivitás mérésbe bevont személyek száma (fő)
„Több mint Sport” Országos Szabadidősport Program	2014 - 2017	12.640	6.620

A Mozgásnagykövet Cselekvési Tervet előkészítő 12 éves szakmai programportfólió összesített számadatai

Program neve	Koordinátor szervezet(ek)	Szakmai vezető	Mozgás aktivitásokba bevont emberek száma	Testmozgás aktivitás felmérésben részt vevők száma
Közigazgatási munkahelyi szabadidősport Program	EMMI Sportegyesület; Kancellária Sportegyesület	Dechert Áron	64.600 fő	48.800 fő
Esélyteremtési Intézkedési Program	Szociális és Gyermekvédelmi Főigazgatóság	Dechert Áron	8.400 fő	2.500 fő
„Magadért Sportolj” Országos Szabadidősport Program	Magyar Szabadidősport Szövetség	Dechert Áron	50.480 fő	38.500 fő
„Mozgással az egészségért és a közösségért” Program	Bács-Kiskun Megyei Önkormányzat; EMMI Sportegyesület	Dechert Áron	14.740 fő	12.860 fő
Mozgástér Vitalitás Program	Mozgástér Online Sportegyesület	Dechert Áron	43.400 fő	49.250 fő
„Több mint sport” Országos Szabadidősport Program	Fogyatékosok Országos Diák-, Verseny-, és Szabadidősport Szövetsége	Dechert Áron	12.640 fő	6.620 fő

Összesen:

194.260 fő

151.530 fő



„Ahhoz, hogy megkapj valami olyat, amid sohasem volt, olyan dolgot kell tgyél, amit előtte sohasem”.

A magyar társadalom társadalmi testmozgás aktivitás tengelyének megalkotása és mérése

A Mozdásnagykövet Cselekvési Terv szinopszisének írója a magyar lakosság fizikai aktivitását mérő első - 2010-ben közzétett - Eurobarométer jelentés kapcsán szakmailag kiemelten fontosnak tartotta, hogy megalkotásra kerüljön a magyar társadalom testmozgás aktivitás tengelye, valamint, hogy a tengely mérési metodikája a WHO aktuális szakmai ajánlásához (2010-ben: heti minimum 150 perc testmozgás; 2022: heti 200 perc testmozgás) illeszkedjen, és minél pontosabb aktuális állapotot mutasson. Az Eurobarométer, fizikai aktivitás intenzitást jelölő kategóriái („gyakran mozog”, „valamilyen gyakorisággal mozog”, „ritkán mozog”, „soha nem mozog”) ugyanis mozgásalkalmak mentén mérte az aktivitást, nem pedig a mozgással eltöltött idő alapján, így nem tudott egzakt képet mutatni azzal kapcsolatban, hogy a WHO ajánlásnak a társadalom mekkora része felel meg.

Ennek érdekében egyes kormányzati, Európai Unió és civil szakmai programok tekintetében az alábbi mérési metodika alkalmazása történt meg 2010 - 2022 között:

Heti minimum 150 percet mozog (WHO ajánlás alapján) - Havi minimum 200 - 250 percet mozog - Havi 100 percnél kevesebbet mozog

A magyar lakosság testmozgás aktivitásának mérési metodikája (1998 - 2022)

Időszak	Ki	Mérési metodika			
1990 -1998	-	Nincs releváns referencia			
1998 - 2002	ISM	„Rendszeresen mozog”	„Nem végez rendszeres testmozgást”		
2002 - 2010	-	Nincs releváns referencia			
2010 - 2022	Eurobarométer	„Gyakran mozog”	„Valamilyen gyakorisággal mozog”	„Ritkán mozog”	„Soha nem mozog”
2010 - 2022	Hazai és EU-s szakmai programok	„Heti minimum 150 percet mozog”	Havi minimum 200 - 250 percet mozog”	„Havi 100 percnél kevesebbet mozog”	-

Eredmények

Tekintettel arra, hogy 2010- 2022 között párhuzamosan zajlott a magyar aktív korú lakosság fizikai aktivitásának mérése az Eurobarométer mérési metodikája, valamint a WHO ajánláshoz illesztett, nem mozgás alkalmakat, hanem a testmozgással eltöltött konkrét időtartamot fókuszba helyező mérési metodikája mentén, így ezeket az eredményeket külön szükséges látni és elemezni.



„Ahhoz, hogy megkapj valami olyat, amid sohasem volt, olyan dolgot kell tennél, amit előtte sohasem”.

Eurobarométer felmérés eredményei (2010 - 2022)

	2010	2014	2018	2022
Gyakran mozog (heti 5-nél több alkalommal)	5%	15%	9%	4%
Valamilyen gyakorisággal mozog (heti 2-3 alkalommal)	18%	23%	14%	22%
Ritkán mozog (havi 1-3 alkalommal)	24%	18%	24%	15%
Soha nem mozog	53%	44%	53%	59%

Kormányzati, európai uniós és civil szakmai programokban eszközölt személyes és kérdőíves felmérések a fizikai aktivitásra vonatkozóan (2010 - 2022)

	Közigazgatási munkahelyi szabadidősport program	Esélyteremtési Intézkedési Program	„Magadért Sportolj” Program	„Mozgással az egészségért és közösségért”	Mozgástér Vitalitás Program
Létszám (fő)	48.800	10.500	38.500	10.860	49.250
Heti min. 150 perc mozgás)	34%	15%	16%	13%	21%
Havi 200-250 perc mozgás	30%	38%	42%	38%	36%
Havi 100 percnél kevesebb mozgás	36%	47%	42%	49%	43%

A mérési eredmények országos átlaga (159.530 fő bevonásával)

Testmozgás aktivitás kategória	Arány
Havi 100 percnél kevesebbet mozog	48,7%
Havi 200-250 percet mozog	33,3%
Heti minimum 150 percet mozog	18%



„Ahhoz, hogy megkapj valami olyat, amid sohasem volt, olyan dolgot kell tennél, amit előtte sohasem”.

10.000 fő alatti településeken folytatott mérések (69.860 fő)

Testmozgás aktivitás intenzitása	Arány
Havi 100 percnél kevesebbet mozog	60,5 %
Havi 200-350 percet mozog	30,3
Heti minimum 150 percet mozog	9,2 %

10.000 fő feletti településeken (Budapest és megyeszékhelyek nélkül) folytatott mérések (46.450 fő)

Testmozgás aktivitás intenzitása	Arány
Havi 100 percnél kevesebbet mozog	49,5 %
Havi 200-350 percet mozog	34,9 %
Heti minimum 150 percet mozog	15,6 %

Budapesten és megyeszékhelyeken folytatott mérések (43.220 fő)

Testmozgás aktivitás intenzitása	Arány
Havi 100 percnél kevesebbet mozog	40,2 %
Havi 200-350 percet mozog	36,3 %
Heti minimum 150 percet mozog	23,5 %

Tekintettel arra, hogy több programban elvárás is volt az úgynevezett „attitűd felmérés”, így a testmozgás aktivitás intenzitásának kérdésköre mellett a fent említett programok megvalósítása közben az alábbiak szerint felmérésre került a nem rendszeresen mozgó emberek körében, hogy miért nem sajátították még el a rendszeresen mozgó üzemmódot.

Az eredmények az alábbi bontásban kerültek összesítésre:

10.000 fő alatti településeken folytatott attitűd mérések (28.670 fő)

Testmozgás aktivitás intenzitása	Arány
Nem tartja fontosnak, nem érzi szükségét	38,8 %
Nincs rá ideje	13,7 %
Nincs rá anyagi erőforrása	30,5 %
Kényelmi szempontból	17 %

10.000 fő feletti településeken (Budapest és megyeszékhelyek nélkül) folytatott attitűd mérések (32.490 fő)

Testmozgás aktivitás intenzitása	Arány
Nem tartja fontosnak, nem érzi szükségét	28,6 %
Nincs rá ideje	19,9%
Nincs rá anyagi erőforrása	26,6 %
Kényelmi szempontból	24,9 %



„Ahhoz, hogy megkapj valami olyat, amid sohasem volt, olyan dolgot kell tgyél, amit előtte sohasem”.

Budapesten és megyeszékhelyeken folytatott attitűd mérések (35.580 fő)

Testmozgás aktivitás intenzitása	Arány
Nem tartja fontosnak, nem érzi szükségét	22,3 %
Nincs rá ideje	26,5 %
Nincs rá anyagi erőforrása	18,8 %
Kényelmi szempontból	32,4 %

Helyzetértékelés

2023. december 31-i állapot szerint a 2010 – 2022 között eszközölt Eurobarométer felmérések, valamint a hazai programok saját mérései alapján az alábbi helyzetkép rajzolódott ki a magyar emberek testmozgás aktivitását illetően:

A 4 éves mérési pontok átlaga a 2010 - 2022 közötti időszakban

Eurobarométer	„Gyakran mozog”	„Valamilyen gyakorisággal mozog”	„Ritkán mozog”	„Soha nem mozog”
	8,25 %	19,25 %	20,25 %	52,25 %
Saját mérések	„Heti minimum 150 percet mozog)	„Havi minimum 200-250 percet mozog”	Havi 100 percnél kevesebbet mozog	-
	18 %	33,3%	48,7 %	-

Ezekből a számokból szakmai szempontból egyértelműen az körvonalazódik ki, hogy bár nagyon nem ideális a jelenlegi állapot, de azt is pontosan lehet látni, hogyha lépésről lépésre kezdjük meg a fejlesztést, és külön metodikát rendelünk az egyes testmozgás intenzitás kategóriába tartozó célcsoportokhoz, akkor komoly esély van egy széles körű, koncentrált program megvalósításán keresztül fejleszteni a magyar társadalom testmozgás aktivitás tengelyét.

Mozcásnagykövet módszertan

A felmérések eredményei, és a magyar társadalom egészségügyi állapotának alakulása egyértelműen abba az irányba mutatnak, hogy kiemelten hangsúlyos szakterületi feladat a magyar emberek, rendszeres testmozgáson keresztül történő egészségfejlesztése, ezzel párhuzamosan pedig a magyar társadalom egészségtudatosságra való nevelése. Az elmúlt 30 év tendenciája (a magyar emberek több mint 50%-a mozgás szegény életmódot él) pedig azt üzeni, hogy hiába az elmúlt 13 évben elindított számos minőségi szabadidősport program, a trend nem változik. Ebben a helyzetben pedig nem kérdés, hogy a jelenleg futó aktív programok mellett a jövőben olyan stratégiával és fejlesztési portfólióval is szükséges próbálkozni, amivel eddig még nem.

Tekintettel arra, hogy az elmúlt 30 évben nem történt meg a primer (egészségnevelés, tudás átadás, felvilágosítás, testmozgás tevékenységekhez való hozzáférés támogatása, után követés),



„Ahhoz, hogy megkapj valami olyat, amid sohasem volt, olyan dolgot kell tgyél, amit elötte sohasem”.

és a szekunder (megelőző szűrések) egészségügyi prevenciós tevékenységek harmonizációja és összehangolása, így ennek, a népegészségügyi helyzet szempontjából kiemelt feladatnak az elvégzése még előttünk áll. A fenti kihívás eredményes kivitelezése érdekében került kidolgozásra a magyar társadalom „testmozgás aktivitás tengelye”, amely mérőrendszert a Mozcásnagykövet módszertan az alábbi definíciók alkalmazása mentén javasolja működtetni:

mozcás szegények – mozgolódók – rendszeresen mozgóok – mozcás nagykövetek

Definíciók:

Mozcás szegények: azok az emberek, akik havi 100 percnél kevesebb egészségmegőrző testmozgást végeznek.

Mozgolódók: azok az emberek, akik havi 200 - 350 perc egészségmegőrző testmozgást végeznek.

Rendszeresen mozgóok: azok az emberek, akik heti minimum 150 perc egészségmegőrző testmozgást végeznek.

Mozcás nagykövetek: azok a rendszeresen mozgóok, akik motiválnak és segítenek másokat abban, hogy rendszeresen mozgóokká váljanak.

A módszertan innovációja, hogy a magyar társadalom testmozgás aktivitás tengelyét nem „zárja le” a WHO ajánlásnak megfeleltetett kategóriába tartozó „rendszeresen mozgóokkal”, hanem beiktatja a mozcásnagykövet üzemmódban élők társadalmi és szakmai csoportját annak érdekében, hogy „sokszorozza” a rendszeresen mozgó, és egészségtudatos életmódot élő emberek számát, ezzel hatékonyabbá és eredményesebbé tegyék a tengely fejlesztését és a magyar társadalom egészségtudatosságra való nevelését.

A javasolt cselekvési terv fókuszában tehát a fenti szakmai szempontok mentén kidolgozott társadalmi testmozgás aktivitás tengely fejlesztése áll, valamint a szükséges szinergiák előállítása érdekében az „egészségmegőrző testmozgás tevékenységek magyarországi piacának” megalkotása, a szolgáltatók és felhasználók alábbi definíció meghatározása mentén:

Az egészségmegőrző testmozgás tevékenységek magyarországi piacának szolgáltatói köre a Mozcásnagykövet módszertan alapján:

**mozcás szinterek – sportszakemberek – mozcás szervezők – egészségügyi szakemberek
– szemléletformálásra és szemléletváltásra alkalmas tudásbázis**

Definíciók:

Mozcás szinterek: Azon objektumok, amelyek akár kültéri, akár beltéri helyszínnel alkalmasak egyes mozgásos tevékenységek elvégzéséhez teret adni.



„Ahhoz, hogy megkapj valami olyat, amid sohasem volt, olyan dolgot kell tenned, amit előtte sohasem”.

Sportszakemberek: Azon szakemberek, akik alkalmasak tudás átadásra és támogatásra egyes mozgásos tevékenységek igénybevételét illetően.

Mozdás szervezők: Azon nonprofit és for-profit szervezetek, amelyek egészségmegőrző testmozgás tevékenységekhez köthető aktivitásokat szerveznek.

Egészségügyi szakemberek: Azon szakemberek, akik mozgásos tevékenységeken keresztül végeznek egészségügyi fejlesztést.

Szemléletformálásra és szemléletváltásra alkalmas tudásbázis: Azon offline és online platformok, amelyeken az egészséges életmód elsajátítására alkalmas tartalmak, adatok és információk kerülnek megjelenítésre.

Az „**egészségmegőrző testmozgás tevékenységek piacának**” megalakítására azért van égető szükség, mert az elmúlt 30 évben aktív szolgáltatói oldal (mozdás színterek, sportszakemberek, egészségügyi szakemberek, mozdás szervezők) szereplői szétagoltan, szolgáltatók összességüként működött, nem pedig egy összehangolt, előremutató sinergiákat generálni képes együttműködési modell mentén. A magyar emberek testmozgás aktivitásának növeléséhez, valamint az egészségtudatos magyar társadalom előidézéséhez pedig egy olyan keretrendszerre van szükség, ahol a fent említett megalkotandó piac, a kormányzat, valamint a civil szakmai szektor hatékony és széleskörű együttműködést eszközöl.

A **Mozdásnagykövet módszertan** figyelembe veszi, hogy Magyarországon a rendszerváltás óta a testmozgás aktivitás fejlesztése mind civil szakmai, mind pedig szakpolitikai szempontból összeért és/vagy átfedésben volt a primer egészségügyi prevenció tevékenységekkel, valamint a szabadidősport szakterülettel, így azzal a javaslattal él, hogy a magyar társadalom egészségügyi helyzetének, a testmozgás tevékenységek végzésén keresztül történő fejlesztése érdekében egyfelől szükséges újra értelmezni a szabadidősport fogalmát, másfelől pedig sinergiát kell előidézni a primer és szekunder egészségügyi prevenció tevékenységek között.

Mert hogy az alábbi, eddig alkalmazott narratíva szerinti viszonyulás nem hozta meg a kívánt és szükséges kimeneti eredményeket:

„Szabadidősport tevékenységek” = Olyan sporttevékenység, amelyet szabadidőnkben kikapcsolódás, felfrissülés, illetve egészségünk megóvása, teljesítőképeségünk megőrzése vagy növelése céljából végzünk.

Ezzel a narratívával azt értük el az elmúlt 13 évben, hogy a magyar társadalom kevesebb mint egyötöde végez rendszeres, egészségmegőrzésre és/vagy egészségfejlesztésre alkalmas mozgást egyre gyakrabban, egyre ideálisabb és minőségibb körülmények között.

Ezzel párhuzamosan azonban a mozdás szegény életmódot folytató emberek számát szinte alig sikerült csökkenteni, a WHO-s ajánlás szerinti üzemmódot élő emberek számát pedig csak minimálisan sikerült növelni.

A Mozdásnagykövet módszertan tehát az eddigi eredmények, tapasztalatok és tendenciák ismeretében javasolja a „**szabadidősport 2.0**” szakmai narratívát az alábbiak szerint:



„Ahhoz, hogy megkapj valami olyat, amid sohasem volt, olyan dolgot kell tennél, amit előtte sohasem”.

„Szabadidősport 2.0” = Egészségügyi prevencióra alkalmas, tervezett és rendszerbe helyezett egészségmegőrző testmozgás tevékenységek összessége”

Amint ugyanis ezt a definíciót helyezzük fókuszba, és egy széles körű kormányzati, piaci és civil szakmai összefogást alkalmazunk, akkor csak olyan szabadidősport programot és fejlesztési eszközt fogunk alkalmazni, amiről tudjuk, hogy dedikáltan hozzájárul az adott egyén és/vagy egyes közösségek egészségfejlesztéséhez, aminek köszönhetően fejlődik a magyar társadalom testmozgás aktivitás tengelye.

Ha pedig a fenti szakmai narratíva alkalmazása mentén szinergiát idézünk elő a primer (egészségnevelés, tudás átadás, felvilágosítás, testmozgás tevékenységekhez való hozzáférés támogatása, után követés), és a szekunder (megelőző szűrések) egészségügyi prevenciók tevékenységei között, akkor valós esély kínálkozik a magyar népegészségügyi helyzet elmúlt 30 éves tendenciájának megfordítására!

Annak érdekében tehát, hogy a magyar társadalom testmozgás aktivitás tengelyét egzakt, egységes módszertan mentén tudjuk mérni úgy, hogy közben motivációs bázist teremtsünk a rendszeresen mozgó embereknek ahhoz, hogy másokat is aktív testmozgásra motiváljanak, az alábbi mérési metodikát javasolja a **Mozdásnagykövet Cselekvési Terv**, már a friss, 2020-as WHO ajánláshoz illeszkedve (heti minimum 150 perc aerob jellegű mozgás és heti minimum 50 perc izomerősítő, izomfejlesztő testmozgás):

Javasolt mérési metodika a magyar társadalom testmozgás aktivitás tengelyének fejlesztése érdekében a Mozdásnagykövet Cselekvési Terv (2024 - 2030) keretein belül

Tervezett időszak	Megvalósító	A mérési metodika alapjául szolgáló testmozgás aktivitás kategóriák			
		<i>Mozdás nagykövet</i>	<i>Rendszeresen mozgó</i>	<i>Mozgolódó</i>	<i>Mozdás szegény</i>
2025. 01.01. - 2030. 12.31.	Mozdásnagykövet Multiszektorális Konzorcium	„Heti minimum 200 percet mozog, és másokat is mozgásra motivál”	„Heti minimum 200 percet mozog” (aerob + izomfejlesztés)	„Havi minimum 250 percet mozog”	„Havi 100 percnél kevesebbet mozog”

Tekintettel arra, hogy a „mozdásnagykövet” definíciónak megfelelően üzemelőben tevékenykednek emberek már a jelenben is (csak az ő létszámukat nem mérte eddig senki) így az Eurobarométer és a hazai mérések átlagainak összevetése a mozdásnagykövet módszertan használatával az alábbi, 2023. december 31-i állapotot mutatja az aktív korú magyar emberek testmozgás aktivitás tengelyén:

Saját mérések	A mérési metodika alapjául szolgáló testmozgás aktivitás kategóriák			
	Heti minimum 150 percet mozog, és másokat is motivál mozgásra”	„Heti minimum 150 percet mozog)	„Havi minimum 200-250 percet mozog”	Havi 100 percnél kevesebbet mozog
	0,3 %	16,1 %	30,9 %	52,7 %



„Ahhoz, hogy megkapj valami olyat, amid sohasem volt, olyan dolgot kell tennél, amit előtte sohasem”.

A 2022-ben végzett népszámlálási adatok alapján (fő)	18.600	998.200	1.915.800	3.267.400
--	--------	---------	-----------	-----------

Mozdástér Vitalitás Program

A 2020-ban indított **Mozdástér Vitalitás Program** végezte el azt az „úttörőmunkát”, amelynek eredményeképpen mindössze 3 év alatt kifejlesztésre kerültek és pilot jelleggel tesztelve is lettek azok a programelemek és eszközök, amelyek szükségesek a **Mozdásnagykövet Cselekvési Terv** eredményes végrehajtásához.

A Program indítéka és célja

A 2020-as COVID válság kegyetlenül rávilágított arra, hogy azok az emberek, akik mozgásszegény életmódot élnek, sokkal kevésbé reziliensek a váratlan, negatív szempontú egészségügyi behatásokra is, és ez a tény komoly indítékként szolgált arra, hogy egy szakmailag elkötelezett civil közösség elindította a **Mozdástér Vitalitás Programot** 2020. márciusában. A program fókuszában az állt, hogy megalkotásra kerüljenek, és tesztelve legyenek olyan primer egészségügyi prevenciók fejlesztési eszközök, amelyek alkalmasak lehetnek arra, hogy egy hosszú távú országos program keretein belül csökkenjen a mozgás szegény életmódot élő emberek száma, és nőjön a rendszeresen mozgó és mozgás nagykövet üzemmódban élő emberek száma.

A Program szakmai tevékenységei

<i>Szakmai tevékenység megnevezés</i>	<i>A tevékenység rövid leírása</i>
„Mozdásnagykövet” Módszertan kidolgozása	Módszertan kidolgozása egy egyedi „társadalmi mozgás-aktivitás tengely” alkalmazásával és fejlesztésével oly módon, hogy szinergiákat idézünk elő az egészségmegőrző testmozgás tevékenységek piacának szereplői, a kormányzat, és szakmai civil szektor tagjai között annak érdekében, hogy 2030-ra 1,5 millió fővel növeljük a rendszeresen mozgó életmódot élő emberek létszámát Magyarországon
Piac adatbázis	11.260 tételt tartalmazó adatbázis létrehozása az egészségmegőrző mozgástevékenységek magyarországi piacának szereplői tekintetében (mozgás színterek, sportszakemberek, mozgás szervezők)
Országos felmérések (2 db)	Az „I. Országos Mozgásszervi Állapotfelmérésen” és a „Sportolási szokások és igények felmérésen” több mint 49.250 résztvevő, értékes visszajelzések és szakmai információk gyűjtése és kielemezése



„Ahhoz, hogy megkapj valami olyat, amid sohasem volt, olyan dolgot kell tennél, amit előtte sohasem”.

Intenzív társadalmi párbeszéd és hatékony mozgás-aktivitás szervezés	Hét online platformon (3 honlap, 1 FB oldal, 1 FB csoport, Instagram és TikTok oldal) keresztül 295.600 elért ember
--	---

A Programon belül előállított és tesztelt eszközök

<i>A fejlesztési eszköz megnevezése</i>	<i>A fejlesztési eszköz rövid leírása / eddigi eredményei</i>
„Mozdás és életmód coach” országos hálózat előkészítése	Egyedi tematikájú „Mozdás és életmód coach” képzési anyag kidolgozása és összeállítása, két képzési etap megszervezése, országos hálózat előkészítése
Újszerű online mozgás aktivitások kidolgozása	12 online országos mozgásos kihíváson keresztül 128.000 elért ember, valamint 33.700 mozgás aktivitás generálása
Szemléletformálásra alkalmas innovatív tudástár működtetése	Tudástár megnyitása és folyamatos bővítése saját módszertanú szemléletformáló tartalmakkal; két év alatt összesen 140 tartalom elkészítése, 22.400 fő tartalom fogyasztó
Egyedi online alkalmazás lefejlesztése	Az egészségmegőrző mozgás aktivitást és egészséges életmódot fókuszba helyező applikáció – minimum viable product státuszú – lefejlesztése és tesztelése, majd pedig a végleges alkalmazás fejlesztési tervének kidolgozása
Újszerű országos lefedettségű szabadidősport rendezvény sorozatok megalkotása	A Kelet-Nyugat és Pest-Buda szabadidősport versenysorozatok kidolgozása
„Mozdás napja”	A „Mozdás Napja” rendezvény kidolgozása, és az első esemény megszervezése 120 oktatási intézmény bevonásával, és közel 20.000 aktív résztvevővel
Motivációs bázis erősítésére és közösségépítésre egyaránt alkalmas Mozdás Applikáció	„Mozdás Facebook” Alkalmazás MVP státuszú lefejlesztése, valamint fejlesztési terv elkészítése egy, a felhasználókkal közösen tesztelendő applikációhoz

A Program finanszírozása

A 2 éves program teljes költségvetése 52,7 millió forint volt. A kiadásokat a projekt ötletgazdája és koordinátora, Dechert Áron fedezte.



„Ahhoz, hogy megkapj valami olyat, amid sohasem volt, olyan dolgot kell tgyél, amit előtte sohasem”.

A cselekvési terv célrendszere

Az elmúlt 30 évet vizsgálva tényként kezelhetjük, hogy az egészségmegőrző testmozgás tevékenységeket - mint primer egészségügyi prevenció eszközök - nem voltunk képesek hatékonyan és eredményesen alkalmazni a magyar társadalom népegészségügyi helyzetének javítása érdekében. Ennek a ténynek hangsúlyos indoka, hogy nem alakítottuk ki egységes szakmai keretrendszer mentén a magyar emberek testmozgás aktivitás tengelyét, és nem rendeltünk hozzá komplex, széles körű együttműködési platformon keresztül megvalósítandó fejlesztési stratégiát.

Erre a hiátusra ad választ és megoldást a **Mozdásnagykövet Cselekvési Terv**, amely megalkotja a magyar társadalom testmozgás aktivitás tengelyét, megalapítja az egészségmegőrző testmozgás tevékenységek piacát, és egy **Multiszektorális Konzorcium** működtetésével szinergiába helyezi a piaci szereplőket lokális konzorciumi projekteken keresztül a háziorvosok - mozgás színterek - sportszakemberek - mozgás szervezők – települési önkormányzatok együttműködési láncolatban.

A Mozdásnagykövet Cselekvési Terv tehát egy négy pólusú célrendszer mentén határozza meg a küldetését a 2025. január 1. - 2030. december 31. közötti program időszakban:

- I. A magyar társadalom testmozgás aktivitás tengelyének kialakítása és fejlesztése 2030. december 31-i céldátummal az alábbiak szerint:

Időpont	Heti minimum 200 percet mozog, és másokat is mozgásra motivál	Heti minimum 200 percet mozog	Havi minimum 250 percet mozog	Havi 100 percnél kevesebbet mozog
2030. december 31.	3 %	35 %	37 %	25 %

- II. Az egészségmegőrző testmozgás tevékenységek magyarországi piacának megalakítása, a piaci szereplők megerősítése és innoválása;
- III. Mozdásnagykövet Multiszektorális Konzorcium megalakítása és eredményes működtetése a cselekvési terv időszaka alatt;
- IV. A cselekvési terv primer célcsoportjaként a teljes magyar társadalom kijelölése, tudatos és komplex (életkori, földrajzi, intézményi/szervezeti, szociális szempontú) célcsoport differenciálást alkalmazva.

A cselekvési terv eszköztára

A cselekvési terv eszköztárának bemutatásakor hangsúlyos szempont, hogy az elmúlt 13 évben a szabadidőspport és egészségügyi prevenció szakterületeken elindult kormányzati és civil szakmai programok folytatódjanak, hiszen nagyon értékes és szakmailag minőségi projektek zajlanak jelenleg is. Ez

A Mozdásnagykövet Cselekvési Terv létrejöttének indoka, hogy mivel az elkötelezett kormányzati, piaci és civil szakmai szereplők tevékenységei ellenére sem sikerült trendet fordítani a magyar emberek egészségmegőrző testmozgás aktivitásának folyamatában, így a javasolt cselekvési terv arra vállalkozik, hogy ebben a trend alakítási folyamatban egyfelől



„Ahhoz, hogy megkapj valami olyat, amid sohasem volt, olyan dolgot kell tennél, amit előtte sohasem”.

támogassa a jelenleg futó programokat, másfelől pedig vázoljon fel innovatív, eddig még nem kipróbált fejlesztési eszközöket és együttműködési modelleket.

Annak érdekében, hogy ennek a nemzetpolitikai szempontból kiemelt folyamatnak sikeres eredmény kimenete egy vitálisabb, egészségesebb és hatékonyabb magyar társadalom legyen, a **Mozdás Vitalitás Program** a fejlesztési folyamat un. 0. ütemét elvégezte önállóan, saját forrásból, és az alábbi „élmény alapú egészségfejlesztő csomagot” hozta létre és tesztelte le 2020. január 1. és 2023. december 31.között:

Mozdás és életmód coach képzés és országos hálózat előkészítése;
Országos lefedettségű Mozdás kedvezménykártya előkészítése;
Folyamatosan frissített Tudástár az „Emberi test”, az „Életmód”, a „Táplálkozás” és az „Egészségmegőrző Mozdásformák” témakörökben;
Országos lefedettségű szabadidősport versenysorozatok előkészítése (Kelet-Nyugat és Pest-Buda Szabadidősport Bajnokságok);
Havi rendszerességű életmód előadások;
Tematikus szakkonzultációk biztosítása;
Folyamatosan frissített Online Mozdásstartalmak (edzés videók);
Országos Közösségi Mozdás Kihívások;
Mozdás Applikáció tesztelése;
Folyamatosan frissített mozdás aktivitás naptár működtetése;

A fenti, egészségfejlesztésre alkalmas eszközök és programok szélesítésére és működtetésére tesz javaslatot a Mozdásnagykövet Cselekvési Terv az alábbi fejlesztési eszközök alkalmazásával:



„Ahhoz, hogy megkapj valami olyat, amid sohasem volt, olyan dolgot kell tenned, amit előtte sohasem”.

Eszköz megnevezése	Koordinátor szervezetek/intézmények	Tevékenység
Mozgás és életmód coach hálózat kialakítása és működtetése	Mozgásnagykövet Multikonzorcium; Egészségügyi Államtitkárság; Magyar Kereskedelmi és Iparkamara	Az „egészségmegőrző testmozgás tevékenységek” piacának szereplőit szinergiába helyező szakemberek képzése és országos hálózatba állítása
„Mozgás órák” bevezetése a közoktatásban	Mozgásnagykövet Multikonzorcium; Oktatási Államtitkárság, Klebelsberg Intézményfenntartó Központ; Magyar Diáksport Szövetség	Keretrendszerbe helyezett gyakorlati és elméleti tudásátadás a közoktatásban a rendszeres testmozgás jelentőségét fókuszba helyezve.
Településfejlesztés lokális piaci konzorciumok alakításával	Mozgásnagykövet Multikonzorcium; 775 település; Magyar Kereskedelmi és Iparkamara	Települési szintű fejlesztési projektek, amelyeket mozgásszinterek, szakemberek, mozgás szervezők és önkormányzatok közösen készítenek elő és valósítanak meg.
Közös „piac-felhasználók” Mozgásnagykövet online alkalmazás fejlesztése	Mozgásnagykövet Multikonzorcium; Kulturális és Innovációs Minisztérium; Sportért Felelős Államtitkárság; Nemzeti Sport Ügynökség; Nemzeti Kutatási-, Fejlesztési és Innovációs Hivatal; Digitális Jólét Nonprofit Kft.	A piaci szereplők és felhasználók közös fejlesztési módszere mentén az alábbi funkciók megalkotása: tudásátadás és tudásmegosztás, motivációs bázis erősítése, közösségépítés, kedvezményrendszer, játékosított mozgás kihívások, mozgás teljesítmény mérés, teljesítmény követés, mozgás coach támogatás, szemléletformálás.
Mozgás turizmus program működtetése	Mozgásnagykövet Multikonzorcium; Magyar Turisztikai Ügynökség Zrt.	Meglévő és kialakítandó szálláshelyekhez sportszakember, sporteszköz és mozgás aktivitás hozzárendelése egységes módszertan alapján.
Egységes kedvezményhálózat kiépítése a teljes piaci szektor bevonásával	Mozgásnagykövet Multikonzorcium; Magyar Kereskedelmi és Iparkamara; Sportért Felelős Államtitkárság; Klub Rekreáció Kft.	Az egészségmegőrző testmozgás tevékenységek piac szereplőinek bevonásával országos kedvezményhálózat kialakítása a rendszeres mozgás ösztönzése érdekében.
Élmény alapú, szemléletformálásra alkalmas online tudásbázis	Mozgásnagykövet Multikonzorcium; Kulturális és Innovációs Minisztérium	Játékosított tudásátadás egy folyamatosan frissített tudástár alkalmazásával az alábbi 4 témában: „emberi test”, „mozgásformák”, „táplálkozás”, „életmód”.
„Kelet-Nyugat” Országos Szabadidősport Kupasorozat és Magyarország Mozgás napja rendezvény	Magyar Szabadidősport Szövetség; Sportegyesületek Országos Szövetsége; SZEOSZ	Országos szabadidősport alapú versenysorozat, amely települési, járási/kistérségi/megyei/régiós/országos felmenő rendszerben biztosít mozgás aktivitást és szórakozási lehetőséget egyaránt az ország keleti és nyugati felének versengését lehetővé téve.
Egymásra épülő országos online mozgás aktivitás kihívások	Mozgásnagykövet Multikonzorcium; Magyar Szabadidősport Szövetség; Sportegyesületek Országos Szövetsége; SZEOSZ	Folyamatos, közösségépítésre alkalmas, játékosított testmozgás kihívások működtetése
Háziorvosok rendszerszintű szinergiába helyezése az egészségmegőrző testmozgás tevékenységek piacával	Mozgásnagykövet Multikonzorcium; Egészségügyi Államtitkárság; Nemzeti Népegészségügyi és Gyógyszerészeti Központ; Országos Kórházi Főigazgatóság;	A Mozgásnagykövet Aktivitás és Információs Pontok bevonásával települési szinteken összekötni és egészségügyi prevenció tevékenységeken keresztül hatékony együttműködésre ösztönözni a mozgás színterek - mozgás szervezők - sportszakemberek -háziorvosok láncolatot.
Mozgásnagykövet Munkahelyi Egészségfejlesztési Portfolió	Mozgásnagykövet Multikonzorcium; Egészségesebb Munkahelyekért Egyesület; Team Rekreáció Kft.	Munkahelyek részére kialakított egészségfejlesztési csomag, amelynek az elemei holisztikus és komplex támogatást képesek nyújtani az életmód változtatásában,



„Ahhoz, hogy megkapj valami olyat, amid sohasem volt, olyan dolgot kell tenned, amit előtte sohasem”.

		vagy a jelenben ideális egészséges életmód fenntartásában, játékosított formában.
Mozsásnagykövet Esélyteremtési Portfólió	Mozsásnagykövet Multikonzorcium; Szociális és Gyermekvédelmi Főigazgatóság; Slachta Margit Nemzeti Szociálpolitikai Intézet;	Szociálisan hátrányos helyzetű társadalmi csoportok tagjai részére célzott primer egészségügyi prevenciók tevékenységek biztosítása.
Mozsásnagykövet Aktivitás és Információs Pontok létesítése	Mozsásnagykövet Multikonzorcium; Megyei jogú városok önkormányzatai; Sportért Felelős Államtitkárság; Megyei Jogú Városok Szövetsége;	Egységes üzenettartalom és tevékenység portfólió mentén aktivitás és információs pontok létesítése országos kiterjesztéssel a fővárosban és megyei jogú városokban.
Országos mozgás színtér kataszter létrehozása és működtetése	Mozsásnagykövet Multikonzorcium; Sportért Felelős Államtitkárság, Nemzeti Sportinfrastruktúra Ügynökség Zrt. - Nemzeti Sportközpontok	Egészségmegőrző testmozgás tevékenységek végzésére alkalmas állami és piaci tulajdonú mozgás színterek adatbázisának elkészítése, és folyamatos frissítése.

A cselekvési terv mérföldkövei és indikátorai

A 6 év időtartamú Mozsásnagykövet Cselekvési Terv a 0. ütemben (Mozgástér Vitalitás Program) elvégzett tevékenységek továbbfejlesztése mellett három ütemben javasolja teljesíteni a célrendszerét, az alábbiak mentén:

1. ütem: 2025. január 1. – 2025. december 31.

A cselekvési terv első ütemében az alábbi feladatok elvégzése szükséges:

- Az egészségmegőrző testmozgás tevékenységek piacának megalapítása, piaci szinergiák előidézése;
- A magyar társadalom testmozgás aktivitás tengelyének egységes elfogadása, a tengely mérőszámainak minél pontosabb meghatározása és a tengely fejlesztésének megkezdése;
- A cselekvési terv fejlesztési eszközeinek kidolgozása;
- Településekre centralizált Mozsásnagykövet pilot projektek előkészítése, az együttműködési modellek kidolgozása;



„Ahhoz, hogy megkapj valami olyat, amid sohasem volt, olyan dolgot kell tenned, amit előtte sohasem”.

Program elem /fejlesztési eszköz	Indikátor mértékegység	Indikátor elvárás	Határidő
Az egészségmegőrző testmozgás tevékenységek piacának megalapítása	A Magyar Kereskedelmi és Iparkamara megyei szervezeteibe bevont piaci szolgáltatók száma	2.500 szolgáltató	2025. december 31.
Mozgás és életmód coach képzés	A képzésbe bevont szakemberek száma	800 fő	2025. december 31.
„Mozgás órák” bevezetése a közoktatásban	„Mozgás órákat” bevezető oktatási intézmények száma	250 oktatási intézmény	2024. szeptember 1.
Mozgás és életmód coach hálózat kiépítése	Aktív státuszba helyezett mozgás és életmód coach-ok száma	400 fő	2025. december 31.
Mozgás turizmus program	Bevont megyék, projektek és felhasználók száma	5 megye / 20 projekt / 8.000 felhasználó	2025. december 31.
Egymásra épülő országos online mozgás aktivitás kihívások	A mozgás kihívásokban aktívan részt vevők száma	250.000 fő	2025. december 31.
„Kelet-Nyugat” Országos Szabadidősport Kupasorozat és Magyarország Mozdás napja rendezvény	A kupasorozatban és „Mozgás napja” aktivitásokon részt vevők száma	60.000 fő	2025. december 31.
Egységes kedvezményhálózat kiépítése a teljes piaci szektor bevonásával	A kedvezményhálózatba bevont szolgáltatók száma	800 szolgáltató	2025. december 31.
Élmény alapú felhasználásra és szemléletformálásra alkalmas online tudásbázis működtetése	A tudásbázis tartalmi elemeit aktívan felhasználók száma	150.000 fő	2025. december 31.
Közös „piac-felhasználók” online alkalmazás fejlesztése	Az alkalmazás aktív státuszba helyezésének időpontja	2024. december 31.	2024. december 31.
Mozgásnagykövet alkalmazás működtetése	Az alkalmazást aktívan használók száma	50.000 fő	2025. december 31.
Mozgásnagykövet Aktivitás és Információs Pontok létesítése országos kiterjesztéssel	Kialakított aktivitás és információs pontok száma /elért emberek száma	30 helyszín / 150.000 elért ember	2025. december 31.



„Ahhoz, hogy megkapj valami olyat, amid sohasem volt, olyan dolgot kell tgyél, amit előtte sohasem”.

A magyar társadalom testmozdás aktivitás tengely fejlesztésének indikátor elvárása a cselekvési terv első ütemében:

Céldátum	Heti minimum 200 percet mozog, és másokat is mozgásra motivál	Heti minimum 200 percet mozog	Havi minimum 250 percet mozog	Havi 100 percnél kevesebbet mozog
2025. december 31.	0,7 %	18,5 %	31,5 %	49,3 %

2. ütem: 2026. január 1 – 2028. december 31.

A cselekvési terv második ütemében folytatódnak az első ütemben megkezdett programok és projektek az alábbi indikátor elvárások mentén:

Program elem /fejlesztési eszköz	Indikátor mértékegység	Indikátor elvárás	Határidő
Az egészségmegőrző testmozdás tevékenységek piacának működtetése	A Magyar Kereskedelmi és Iparkamara megyei szervezeteibe bevont piaci szolgáltatók száma	3.200 szolgáltató	2028. december 31.
Mozdás és életmód coach képzés	A képzésbe bevont szakemberek száma	950 fő mozdás és életmód coach képzése	2028. december 31.
„Mozdás órák” bevezetése a közoktatásban	„Mozdás órákat” bevezető oktatási intézmények száma	450 oktatási intézmény	2028. szeptember 1.
Mozdás és életmód coach hálózat kiépítése	Aktív státuszba helyezett mozdás és életmód coach-ok száma	700 fő	2028. december 31.
Mozdás turizmus program	Bevont megyék, projektek és felhasználók száma	7 megye / 30 projekt / 14.000 fő	2028. december 31.
Egymásra épülő országos online mozdás aktivitás kihívások	A mozdás kihívásokban aktívan részt vevők száma	320.000 fő	2028. december 31.
„Kelet-Nyugat” Országos Szabadidősport Kupasorozat és Magyarország Mozdás napja rendezvény	A kupasorozatban és „Mozdás napja” aktivitásokon részt vevők száma	110.000 fő	2028. december 31.
Egységes kedvezményhálózat kiépítése a teljes piaci szektor bevonásával	A kedvezményhálózatba bevont szolgáltatók száma	1400 szolgáltató	2028. december 31.
Élmény alapú felhasználásra és szemléletformálásra alkalmas online tudásbázis működtetése	A tudásbázis tartalmi elemeit aktívan felhasználók száma	220.000 fő	2028. december 31.
Mozdásnagykövet alkalmazás működtetése	Az alkalmazást aktívan használók száma	160.000 fő	2028. december 31.
Mozdásnagykövet Aktivitás és Információs Pontok létesítése országos kiterjesztéssel	Kialakított aktivitás és információs pontok száma /elért emberek száma	40 helyszín / 220.000 elért ember	2028. december 31.



„Ahhoz, hogy megkapj valami olyat, amid sohasem volt, olyan dolgot kell tgyél, amit előtte sohasem”.

A magyar társadalom testmozdás aktivitás tengely fejlesztésének indikátor elvárása a cselekvési terv második ütemében:

Céldátum	Heti minimum 200 percet mozog, és másokat is mozgásra motivál	Heti minimum 200 percet mozog	Havi minimum 250 percet mozog	Havi 100 percnél kevesebbet mozog
2028. december 31.	1,8 %	26,2 %	31 %	41 %

3. ütem: 2029. január 1 – 2030. december 31.

A cselekvési terv harmadik ütemében folytatódnak az első és második ütemben bonyolított programok és projektek az alábbi indikátor elvárások mentén:

Program elem /fejlesztési eszköz	Indikátor mértékegység	Indikátor elvárás	Határidő
Az egészségmegőrző testmozdás tevékenységek piacának működtetése	A Magyar Kereskedelmi és Iparkamara megyei szervezeteibe bevont piaci szolgáltatók száma	3.000 szolgáltató	2030. december 31-
Mozdás és életmód coach képzés	A képzésbe bevont szakemberek száma	1.100 mozdás és életmód coach képzése	2030- december 31.
„Mozdás órák” bevezetése a közoktatásban	„Mozdás órákat” bevezető oktatási intézmények száma	500 oktatási intézmény	2030. december 31.
Mozdás és életmód coach hálózat kiépítése	Aktív státuszba helyezett mozdás és életmód coach-ok száma	850 fő	2030-. december 31.
Mozdás turizmus program	Bevont megyék, projektek és felhasználók száma	7 megye/ 35 projekt / 18.000 fő	2030. december 31.
Egymásra épülő országos online mozdás aktivitás kihívások	A mozdás kihívásokban aktívan részt vevők száma	280.000 fő	2030. december 31-
„Kelet-Nyugat” Országos Szabadidősport Kupasorozat és Magyarország Mozdás napja rendezvény	A kupasorozatban és „Mozdás napja” aktivitásokon részt vevők száma	140.000 fő	2030- december 31.
Egységes kedvezményhálózat kiépítése a teljes piaci szektor bevonásával	A kedvezményhálózatba bevont szolgáltatók száma	1200 szolgáltató	2030. december 31.
Élmény alapú felhasználásra és szemléletformálásra alkalmas online tudásbázis működtetése	A tudásbázis tartalmi elemeit aktívan felhasználók száma	240.000 fő	2030-. december 31.
Mozdásnagykövet alkalmazás működtetése	Az alkalmazást aktívan használók száma	250.000 fő	2030. december 31.
Mozdásnagykövet Aktivitás és Információs Pontok létesítése országos kiterjesztéssel	Kialakított aktivitás és információs pontok száma /elért emberek száma	50 helyszín / 310.000 elért ember	2030. december 31.



„Ahhoz, hogy megkapj valami olyat, amid sohasem volt, olyan dolgot kell tgyél, amit előtte sohasem”.

A magyar társadalom testmozgás aktivitás tengely fejlesztésének indikátor elvárása a cselekvési terv harmadik ütemében:

Céldátum	Heti minimum 200 percet mozog, és másokat is mozgásra motivál	Heti minimum 200 percet mozog	Havi minimum 250 percet mozog	Havi 100 percnél kevesebbet mozog
2030. december 31.	3 %	32 %	35 %	30 %

A cselekvési terv kivitelezője

Tekintettel arra, hogy az elmúlt 25 évben még nem került alkalmazásra olyan menedzsment szervezet és struktúra az egészségmegőrző testmozgás tevékenységeket magába foglaló szakterületen, amely a szektor minden kiemelt szereplőjét aktív együttműködésre készítette volna innovatív szinergiák előidézése érdekében, így a **Mozdásnagykövet Cselekvési Terv** egy - Magyarországon eddig soha nem alkalmazott - széles spektrumú **Multiszektorális Konzorcium** megalakítását javasolja a cselekvési terv kivitelezésére és koordinációjára.

Miért multiszektorális konzorcium?

Mert a magyar emberek testmozgás aktivitását mérő számok és trendek azt üzenik, hogy a jelenben és a jövőben valami olyat, és úgy kell csinálni, amit eddig, és ahogyan még nem. Még soha nem történt meg ugyanis, hogy az egészségmegőrző testmozgás tevékenységeket szereplői egy egységes módszertan, valamint keret-, és célrendszer mentén „összeadták” volna azt, amivel rendelkeznek. Szakmai tudást és referenciát, fejlesztési eszközöket, információkat, felhasználókkal való tapasztalatokat. A javasolt konzorciumi struktúra ezt lehetővé teszi, így nagyobb hatékonyságot ígér.

A konzorcium tervezett elnevezése: Mozdásnagykövet Multikonzorcium

A konzorcium tevékenysége: A Mozdásnagykövet Cselekvési Terv koordinálása és végrehajtása.

A konzorcium céljai:

- a magyarországi társadalmi testmozgás aktivitás tengely nyomon követése és fejlesztése;
- az egészségmegőrző testmozgás tevékenységek piacának egyes szektorait képviselő szervezetek, intézmények és vállalatok összehangolása, köztük szinergiák előidézése;
- a cselekvési terv végrehajtásával elérni, hogy 2030. december 31-ig 30%-kal csökkenjen a mozgás szegény életmódot élő emberek száma, és 50%-kal nőjön a rendszeres testmozgást végző emberek száma;

A konzorcium javasolt felépítése:

A konzorciumot vázát azon tagozatok alkotják, amelynek a képviselői a jelenben is aktív szereplői az adott szakmai szektornak.



„Ahhoz, hogy megkapj valami olyat, amid sohasem volt, olyan dolgot kell tennél, amit előtte sohasem”.

Konzorciumi tagozat megnevezése	Javasolt konzorciumi tagok
Mozdás szinterek	Magyarországi Fitnesztermek Országos Szövetsége
	Nemzeti Sportinfrastruktúra Ügynökség Zrt. - Nemzeti Sportközpontok
	Sportlétesítmények Országos Szövetsége
	All You Can Move Sportpass
	Települési Önkormányzatok Országos Szövetsége
Sportszakemberek	IWI Nemzetközi Fitnesz Iskola
	Magyar Edzők Társasága
	Sportegyesületek Országos Szövetsége
	Freshlife Sportegyesület
Mozdásaktivitást elősegítő/edukáló egészségügyi szakemberek	Magyar Sporttudományi Társaság - mozdás gyógyszer program
	Háziorvosok Online Szervezete
	Magyar Gyógytornász - Fizioterapeuták Társasága
	BM, Egészségügyi Államtitkárság
Mozdás szervezők	Magyar Szabadidősport Szövetség
	Szabadidősport - eseményszervezők Országos Szövetsége
	Sportegyesületek Országos Szövetsége
	Nemzeti Diák-, Hallgató-, és Szabadidősport Szövetség
	Fogyatékosok Országos Diák-, és Szabadidősport Szövetsége
Élmény alapú, szemléletformálásra és motivációs bázis szélesítésére alkalmas tudásplatformok	Kulturális és Innovációs Minisztérium
	Digitális Jólét Program
	Egészségmegőrző testmozgást népszerűsítő infuenszerek
	Freshlife Sportegyesület

A fenti konzorciumi struktúra hatékonyan és eredményesen képes összefogni és szinergiába helyezni a cselekvési terv javasolt fejlesztési eszközeit, hiszen olyan piaci és szakmai szereplőket ösztönöz széles spektrumú együttműködésre egy egységes módszertanra épített célrendszerben (a magyar társadalom testmozgás aktivitás tengelyének fejlesztése), akik a jelenben is sokat tesznek a magyarországi népegészségügyi helyzet fejlesztéséért.



„Ahhoz, hogy megkapj valami olyat, amid sohasem volt, olyan dolgot kell tgyél, amit elötte sohasem”.

A cselekvési terv javasolt működési modellje

A cselekvési terv operatív előkészítése 2024. január 1-vel indult el, a végrehajtása pedig a 2024. őszen felálló Multiszektorális Konzorcium felállása után kezdődik meg. A cselekvési terv ötletgazdája a Mozcásnagykvvet Multiszektorális Konzorcium koordinálására a Nemzeti Diák-, Hallgatói és Szabadidősport Közttestületet, valamint a Sportegyesületek Országos Szövetségét és a Fogyatékosok Országos Diák-, Verseny- és Szabadidősport Szövetségét javasolja.

A cselekvési terv időtartama: 2025. január 1. - 2030. december 31.

A cselekvési terv ütemezése: 3 ütem, 3 mérföldkő és a hozzájuk rendelt indikátor elvárásrendszer

Ütemezés	Időszak	Mérföldkő
Első ütem	2025. január 1. - 2026. december 31.	2025. december 31.
Második ütem	2026. január 1. - 2028. december 31.	2028. december 31.
Harmadik ütem	2029. január 1. - 2030. december 31.	2030. december 31.

A cselekvési tervbe bevonandó szereplők:

A cselekvési terv egyik kulcs eszköze menedzsment szempontból, hogy egy új, eddig nem létező gazdasági - szakmai piacot alapít (egészségmegörző testmozgás tevékenységek magyarországi piaca), és a piac szereplőit szinergiába állítja a kormányzati és civil szakmai szektorokkal. Ezért kiemelt jelentőségű tényező, hogy az alábbi széles partneri kör kerüljön bevonásra a cselekvési terv megvalósítása során.

	Megszólítottak
Kormányzat és állami szervek részéről	BM, Oktatási Államtitkárság
	BM, Egészségügyi Államtitkárság
	BM, Szociális Ügyekért Felelős Államtitkárság
	Miniszterelnöki Kabinetiroda
	Miniszterelnökség, Aktív Magyarországért Felelős Államtitkárság
	Kulturális és Innovációs Minisztérium, Családokért Felelős Államtitkárság
	HM, Sportért Felelős Államtitkárság
	Szociális és Gyermekevédelmi Főigazgatóság
	Nemzeti Sportinfrastruktúra Ügynökség Zrt. (Nemzeti Sportközpontok)
	Magyar Turisztikai Ügynökség
	Magyar Turisztikai Szövetség Alapítvány
	Digitális Jólét Nonprofit Kft.
	Nemzeti Népegészségügyi és Gyógyszerészeti Központ



„Ahhoz, hogy megkapj valami olyat, amid sohasem volt, olyan dolgot kell tgyél, amit előtte sohasem”.

	Országos Kórházi Főigazgatóság
	Nemzeti Szociálpolitikai Intézet
	Klebsberg Intézményfenntartó Központ
Mozdás szinterek részéről	3.560 db, testmozgásra alkalmas beltéri sportlétesítmény (edzőterem, fitness terem, sportcsarnok, uszoda, egyéb beltéri sportlétesítmény)
	1520 db testmozgásra alkalmas kültéri sportlétesítmény
Sportszakemberek részéről	820 fő személyi edző és szabadidő - rekreációs szakember
	470 fő sportági edző
	65 fő egyéb sportszakember
Egészségügyi szakemberek részéről	2.240 fő házi orvos
	145 fő gyógytornász
	67 fő egyéb egészségügyi szakember
Állami cégek részéről	45 állami cég
Piaci szolgáltatók részéről	35 db sportügynökség
	12 sportszergyártó és sportszerforgalmazó vállalat
Civil szakmai részről	Nemzeti Diák-, Hallgatói-, és Szabadidősport Szövetség
	Magyar Szabadidősport Szövetség
	Sportegyesületek Országos Szövetsége
	Szabadidősport-eseményszervezők Országos Szövetsége
	Magyarországi Fitness Termek Országos Szövetsége
	Fogyatékosok Országos Verseny-, Diák-, és Szabadidősport Szövetsége
65 országos sportági szakszövetség	
Önkormányzatok részéről	790 települési önkormányzat

A cselekvési terv javasolt finanszírozási modellje:

A cselekvési tervben szereplő tevékenységek finanszírozása a program szakmai komplexitását követve, egy 5 lábon álló forráshely - portfólió rendelkezésre állását tűzi ki célul, fókuszban tartva a „most”-ban megnyilvánuló nagyon nehéz globális és magyarországi gazdasági helyzetet. Cél tehát, hogy a 2023. augusztus 1-én hatályba lépő NETA rendelet módosítás adta pénzügyi források a lehető leghatékonyabban kerüljenek felhasználásra, ezzel párhuzamosan pedig kiemelt feladat, hogy a várhatóan 2024 őszétől aktív Európai Unió forrásokat eredményesen és sikeresen legyen képes felhasználni a program, valamint, hogy a téma kiemelt népegészségügyi és társadalompolitikai jelentőségét fókuszba helyezve képes legyen CSR, marketing és mecenatúra jellegű bevételeket is bevonni az alábbi tervezés szerint:



„Ahhoz, hogy megkapj valami olyat, amid sohasem volt, olyan dolgot kell tgyél, amit előtte sohasem”.

Ütemek	Tervezett költségvetés (Ft)	Tervezett forráshely jellege	Megoszlása
<i>Első ütem:</i> 2025. január 1. - 2026. december 31.	3 milliárd	NETA adó 10%	63 %
		Európai Unió pályázati forrás	26 %
		CSR támogatás	7 %
		Mecenatúra	4 %
<i>Második ütem:</i> 2027. január 1. - 2028. december 31.	6 milliárd	NETA adó 10%	55 %
		Európai Unió pályázati forrás	32 %
		CSR támogatás	6 %
		Mecenatúra	3 %
		Marketing bevétel	4 %
<i>Harmadik ütem:</i> 2029. január 1. - 2030. december 31.	5 milliárd	NETA adó 10%	56 %
		Európai Unió pályázati forrás	34 %
		CSR támogatás	3 %
		Mecenatúra	3 %
		Marketing bevétel	4 %

A cselekvési terv javasolt koordinátora: Mozdásnagykövet Multikonzorcium

Számszerűsített konklúzió és szakmai mottó

A Mozdásnagykövet Cselekvési Terv, sikeres megvalósítás esetén az alábbi összességű ráfordítás - várható eredmény kimenetet eredményezheti 2030. december 31-ig:

Ráfordítás összesen

Teljes költségvetés (Ft) (2025. 01.01. - 2030. 12.31.)	Forráshely	Összeg (Ft)
14 milliárd	NETA adó 10%	7.990.000.000
	Európai Unió pályázati forrás	4.440.000.000
	CSR támogatás	720.000.000
	Mecenatúra	450.000.000
	Marketing bevétel	400.000.000



„Ahhoz, hogy megkapj valami olyat, amid sohasem volt, olyan dolgot kell tgyél, amit előtte sohasem”.

Várható eredmény összesítése

Program elem /fejlesztési eszköz	Elvárt indikátor eredmény
Az egészségmegőrző testmozgás tevékenységek piacának működtetése	9.700 szolgáltató bevonása
Mozdás és életmód coach képzés	2.850 mozdás és életmód coach szakember képzése
„Mozdás órák” bevezetése a közoktatásban	1.200 intézmény bevonása
Mozdás és életmód multiplikátor hálózat kiépítése	1.950 főből álló országos hálózat működtetése
Mozdás turizmus program	19 megye / 700 projekt / 450.000 fő felhasználó bevonása
Egymásra épülő országos online mozdás aktivitás kihívások	850.000 fő bevonása
„Kelet-Nyugat” Országos Szabadidősport Kupasorozat és Magyarország Mozdás napja rendezvény	410.000 fő bevonása
Egységes kedvezményhálózat kiépítése a teljes piaci szektor bevonásával	5.400 szolgáltató bevonása
Élmény alapú felhasználásra és szemléletformálásra alkalmas online tudásbázis működtetése	1.200.000 fő aktív elérése
Mozdásnagykövet alkalmazás működtetése	1.300.000 fő aktív felhasználó
Mozdásnagykövet Aktivitás és Információs Pontok létesítése országos kiterjesztéssel	120 helyszín / 680.000 elért ember

A fenti ráfordítás - várható eredmény összefüggés tekintetében fontos összehasonlítási tényező, hogy a 2014 - 2020-es időszakban az EFOP konstrukciókon keresztül 15 milliárd forint európai uniós, és 2,8 milliárd forint hazai költségvetési forrásból finanszírozott szabadidősport programok és tevékenységek bár számos értékteremtő szakmai eredményt mutattak fel, de sajnálatos módon nem tudtak trend alakító hatást kifejteni sem a magyar emberek testmozgás aktivitását, sem pedig az egészséges életmód szemlélet széles körű elsajátítását illetően. A Mozdásnagykövet Cselekvési Terv ezen programok tapasztalatait is összegezte a javasolt működési struktúra és fejlesztési eszköztár kialakításakor annak érdekében, hogy a 6 évesre tervezett program nagyobb hatékonyságot érjen el, mint az elmúlt 8 évben alkalmazott konstrukciók eredményei.

A cselekvési terv szakmai mottója: „Fordítsunk trendet a magyar emberek egészségmegőrző testmozgás aktivitásának folyamatában a primer és szekunder egészségügyi prevenciók tevékenységek szinergiába állításával annak érdekében, hogy a 21. században már egy vitális, egészség tudatos társadalomban élhessenek a gyermekeink és unokáink!

Budapest, 2024. április 1.

Dechert Áron
ötletgazda