

Adım at! Avrupa'da Yetersiz Fiziksel Aktivitenin Yüküyle Mücadele

(Yönetici Özeti)

Düzenli fiziksel aktivite, insanların fiziksel ve zihinsel sağlıklarını ve esenliklerini iyileştirmek için yapabilecekleri en önemli şeylerden biridir. Bir dizi bulaşıcı olmayan hastalığın önlenmesine yardımcı olur ve diğer faydaların yanı sıra ruh sağlığını ve bilişsel işleyişi geliştirir. Bununla birlikte, Avrupa Birliği'nde yetersiz fiziksel aktivite yaygınlığı yüksek olmaya devam etmektedir:

- Üç yetişkinden birinden fazlası DSÖ fiziksel aktivite kurallarına uymuyor ve neredeyse yarısı (%45) hiç egzersiz yapmadığını veya spor yapmadığını bildiriyor.
- Beş erkek çocuktan birden azı ve on kız çocuktan biri, DSÖ'nün ergenler için önerdiği fiziksel aktivite düzeyini karşılamaktadır.
- Kadınların ve yaşlıların, ayrıca alt sosyo-ekonomik gruplardan insanların düzenli spor veya egzersiz yapma olasılığı daha düşüktür: kendilerini işçi sınıfından sayanların yalnızca %24'ü haftada en az bir kez egzersiz yaptığını düşünürken, kendilerini işçi sınıfından sayanların %51'i üst sınıf.
- COVID-19 salgını durumu daha da kötüleştirdi ve birçok kişi kısıtlamalar ve karantina nedeniyle fiziksel aktivitede azalma olduğunu bildirdi.

Fiziksel aktivite düzeylerini artırmak için daha fazlası yapılabilir. Birçok ülkenin fiziksel aktiviteyi teşvik etme çabalarını artırmasına rağmen, politika altyapısında hala boşluklar vardır.

Artan nüfus fiziksel aktivite seviyeleri birden fazla fayda sağlayabilir. İlk olarak, nüfus sağlığı ve sağlık harcamaları üzerinde önemli bir etkisi olacaktır. İkinci olarak, fiziksel aktivite düzeylerini iyileştirmeye yönelik politikalar, daha sağlıklı, daha dayanıklı bir nüfus yaratarak, ruh sağlığını ve sosyal bağlantıyı iyileştirerek ve spor ve egzersiz endüstrisini destekleyerek COVID-19 iyileşmesini destekleyebilir. Ayrıca, bu politikaların aktif ulaşımı teşvik ederek, emisyonları azaltarak ve yeşil alanı artırarak çevre üzerinde olumlu etkileri olabilir. Herkes, DSÖ'nün tavsiye ettiği haftada 150 dakikalık orta yoğunlukta fiziksel aktivite düzeyine ulaşırsa, bu;

- Yılda 10.000'den fazla erken (30 ila 70 yaş arası insan) ölümü önleyebilir, (2020'de aynı yaş grubunda Fransa ve Almanya'da COVID-19 nedeniyle ölenlerin sayısına benzer)
- Yeterince aktif olmayan insanların ortalama yaşam süresi 7,5 ay ve toplam nüfusun ortalama yaşam süresini yaklaşık 2 ay artırabilir,
- Avrupa Birliği Üye Devletlerini sağlık hizmetleri bütçelerinin ortalama %0,6'sını, toplamda yılda yaklaşık 8 milyar Avro SAGP'yi (Satınalma Gücü Paritesi) kurtarabilir, (Litvanya ve Lüksemburg'un toplam yıllık sağlık harcamalarının toplamından daha fazla)

Nüfusun fiziksel aktivitesini artırmak için, tümü nüfus sağlığını iyileştiren, sağlık bakım harcamalarını azaltan ve işgücü büyüklüğü ve üretkenliği üzerinde olumlu bir etkiye sahip olan çok çeşitli politika seçenekleri mevcuttur. Bununla birlikte, fiziksel aktivite karmaşık bir davranış olduğundan, aynı anda tüm etmenlerini hedeflemek için kapsamlı bir politika paketine ihtiyaç vardır. Bu kadar kapsamlı bir fiziksel aktivite politikaları paketine yatırım yapmak iyi bir yatırımdır ve tekil politikalar uygulamaktan daha büyük getiri sağlar.